

# Programm

August 2019

bis Juli 2020

Mainz

Volkshochschule

100 Jahre

vhs

Mainz

Kunst und  
Sprachen  
Kultur  
Arbeit und  
Beruf  
Mensch und Beruf  
Gesundheit und Fitness

# „Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

*... würde ich es für mich behalten“,*  
meinte Pablo Picasso.

## **Wir geben unser Wissen gerne weiter:**

Die Kunstwerkstatt Mainz  
bietet in Abend-, Vormittags-  
und Wochenendmodulen  
einen berufsbegleitenden  
Jahreslehrgang in Bildender  
Kunst für alle,

- die ihre künstlerischen Kenntnisse  
erweitern möchten,
- die sich in einem künstlerischen  
Beruf professionalisieren möchten,
- die sich künstlerisch fort- und  
weiterbilden möchten,
- die einen eigenständigen künstlerischen  
Ausdruck entwickeln möchten.

## **Information und Beratung:**

Dr. Jennifer John  
vhs Mainz  
Karmeliterplatz 1  
55116 Mainz  
Telefon: 06131 2625-140  
E-Mail: [jennifer.john@vhs-mainz.de](mailto:jennifer.john@vhs-mainz.de)

[www.kunstwerkstatt-mainz.de](http://www.kunstwerkstatt-mainz.de)



# August 2019 bis Juli 2020

## Öffnungszeiten der Anmeldung/Information:

- Montag bis Freitag, 8.30–20.00 Uhr
- **abweichend hiervon an Ferientagen der Volkshochschule Mainz:**  
(Kalender siehe Seite 697)  
Montag bis Freitag, 8.30–16.00 Uhr
- **das vhs-Haus bleibt geschlossen:**  
vom 24. 12. 2019 bis zum 1. 1. 2020, am Rosenmontag, 24. 2. 2020,  
und am Fastnachtsdienstag, 25. 2. 2020.

Während der Ferien findet in der Regel kein Unterricht statt.  
Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Kalender auf Seite 697.



Volkshochschule Mainz  
Karmeliterplatz 1  
55116 Mainz  
Telefon 06131 2625-0  
Telefax 06131 2625-100  
E-Mail: [vhs@vhs-mainz.de](mailto:vhs@vhs-mainz.de)  
Internet: [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)  
 [www.facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://www.facebook.com/VolkshochschuleMainz)

Programme sind kostenlos im Haus der Volkshochschule, in den Ortsverwaltungen, der Öffentlichen Bücherei „Anna Seghers“, den Stadtteilbüchereien und in Buchhandlungen erhältlich.

Unternehmen und Verwaltungen können die benötigte Anzahl von Programmen unter Telefon 06131 2625-120 anfordern.

Verzeichnis der Mitarbeiter/-innen  
 Auszeichnungen und Kooperationen  
 Barrierefreies Lernen in der vhs Mainz  
 Qualifikation der Dozentinnen  
 und Dozenten  
 Beratung  
 Grußwort des Oberbürgermeisters  
 Die vhs Mainz wird 100 Jahre alt

**25 Jahresthema „100“**

**41 Mensch und Gesellschaft**

Philosophie  
 Akademie für Logotherapie  
 und Existenzanalyse  
 Psychologie, Kommunikation  
 und Pädagogik  
 Geschichte  
 Zeitgeschehen und Politik  
 Recht und Wirtschaft

**91 Planet Erde**

Ferne Länder  
 Mainz und Umgebung  
 Betriebsbesichtigungen  
 Natur und Umwelt  
 Studienreisen und -fahrten  
 Astronomie

**105 Arbeit und Beruf**

Angebote für Unternehmen  
 und Verwaltungen  
 Schlüsselkompetenzen  
 Wirtschaftskompetenzen  
 IT- und Medienkompetenzen  
 IHK-Zertifikatslehrgänge  
 Abschlussbezogene Lehrgänge  
 Berufsfeld Erziehung  
 Übergänge in Arbeit und Beruf

**197 Grundbildung und Schulabschlüsse**

Lesen, Schreiben  
 Mathematik, Rechnen

Weitere Themen  
 Schulabschlüsse

**203 Sprachen**

Gemeinsamer europäischer  
 Referenzrahmen  
 Beratung und Einstufung  
 Prüfungen und Prüfungstermine  
 Deutsch als Fremd-/Zweitsprache  
 Integrationskurse (gemäß IntV)  
 Berufsbezogene Deutschkurse  
 (gemäß DeuFöV)  
 Englisch  
 Französisch  
 Italienisch  
 Spanisch  
 Weitere Fremdsprachen von A bis Z

**369 Kunst und Kultur**

Literatur und Kreatives Schreiben  
 Kunstgeschichte und -theorie  
 Bildende Kunst (Zeichnen, Malen,  
 plastisches Gestalten,  
 Kunstwerkstatt Mainz)  
 Kunsthandwerk  
 Multimedia und Fotografie  
 Musik (Theorie, Gesang,  
 Instrumente spielen)  
 Darstellende Kunst  
 (Schauspiel, Tanzen, Dance-Workout)

**459 Haus und Garten**

Essen und Trinken  
 Mode und Textil  
 Kosmetik und Körperpflege  
 Do it yourself  
 Garten

**515 Gesundheit und Fitness**

Entspannung und Körpererfahrung  
 Gesundheitsvorsorge  
 Gesunde Ernährung  
 Körpertraining und Fitness

**601 vhs spezial**

- Barrierefreies Lernen
- Ältere Menschen
- Seniorenwerkstatt
- Frauen
- Kinder- und Jugendliche

**643 vhs-Sommer 2020**

**661 Bildungsurlaub**

- Arbeit und Beruf
- IT- und Medienkompetenzen
- Sprachen

**681 Allgemeine Hinweise**

- Anmeldezeiten und -bedingungen
- Impressum
- Veranstaltungsorte
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Kalender
- Lageplan Innenstadt

**698 Stichwortverzeichnis**

**717 Anmeldeformulare**

**Hörerausweis = Fahrausweis**

Der Hörerausweis ist an einem Veranstaltungstag auf allen nicht zuschlagspflichtigen Verkehrsmitteln (in Zügen in der 2. Klasse) im RMV-Tarifgebiet 6500 ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der angegebenen Unterrichtszeit als Fahrschein für eine Hin- und Rückfahrt anerkannt. Dieses Kombiticket ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis. Wir bitten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dieses Angebot der Umwelt zuliebe in Anspruch zu nehmen.

**vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!**

Sie können einen bestimmten Kurs buchen oder einen beliebigen Betrag wählen. Wir beraten Sie gerne.



Dozentinnen und Dozenten sowie Gäste am Sommerfest der vhs Mainz. Fotografie: Donald Unter Ecker

## Hauptberufliche Mitarbeiter/-innen

(Vorwahl für Mainz: 06131)

### Anmeldung und Information 2625-0

Judith Braun, Karoline Dauborn  
 Jutta Kozel, Marion Kremer, Ralph Rommel  
 E-Mail: anmeldung@vhs-mainz.de



*J. Kozel, K. Dauborn, M. Kremer, J. Braun*

### Technischer Service 2625-133

Teamleiter: Johann Gradinaru  
 Team: Mehmet-Emin Ciftci,  
 Corinna Rosenzweig, Carmelo Sicorello  
 E-Mail: ts@vhs-mainz.de



*J. Gradinaru, M. Ciftci, C. Rosenzweig,  
 C. Sicorello*

## Direktion/Geschäftsführung

Direktor:  
 Christian Rausch 2625-110  
 E-Mail: christian.rausch@vhs-mainz.de  
 stellv. Direktorin:  
 Gundel Schliephake 2625-150  
 E-Mail: gundel.schliephake@vhs-mainz.de  
 Direktionsassistentinnen:  
 Nicole Grap 2625-110  
 E-Mail: nicole.grap@vhs-mainz.de  
 Heike Suder 2625-112  
 E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de



*C. Rausch, N. Grap, H. Suder*

### Abteilung 1

Abteilungsleitung:  
 Christian Rausch 2625-110  
 E-Mail: christian.rausch@vhs-mainz.de

### Fachbereich 1: Mensch und Gesellschaft

Leitung: Christian Rausch  
 Sachbearbeitung:  
 Heike Suder 2625-112  
 E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de

### Fachbereich 2: Planet Erde

Leitung: Christian Rausch  
 Sachbearbeitung:  
 Nicole Grap 2625-110  
 E-Mail: nicole.grap@vhs-mainz.de

**Akademie für Logotherapie und  
Existenzanalyse**

Sachbearbeitung:  
Heike Suder 2625-112  
E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de

**Seniorenwerkstatt**

Leitung:  
Franziska Wienzek 2625-211  
E-Mail: franziska.wienzek@vhs-mainz.de



*F. Wienzek*

**Informations- und  
Kommunikationssysteme**

Thorsten Brehm 2625-116  
E-Mail: thorsten.brehm@vhs-mainz.de  
Thorsten Muth 2625-116  
E-Mail: thorsten.muth@vhs-mainz.de

**Abteilung 2**

Abteilungsleitung:  
Daniel Hard 2625-115  
E-Mail: daniel.hard@vhs-mainz.de

**Fachbereich 3: Arbeit und Beruf**

**Fachbereich 4: Schulabschlüsse**

Leitung: Daniel Hard 2625-115  
Sachbearbeitung:  
Maria Schwer 2625-115  
E-Mail: maria.schwer@vhs-mainz.de  
Bianca Langhans 2625-115  
E-Mail: bianca.langhans@vhs-mainz.de

**IT/Medien, Büro- und Rechnungswesen,  
Erzieher/-innen-Fortbildungen**

Fachleitung:  
Diane Elbrecht 2625-132  
E-Mail: diane.elbrecht@vhs-mainz.de  
Sachbearbeitung:  
Maria Schwer 2625-115  
E-Mail: maria.schwer@vhs-mainz.de



*D. Elbrecht, D. Hard, B. Langhans*

### Abteilung 3

Abteilungsleitung:

Gundel Schliephake 2625-150

E-Mail: gundel.schliephake@vhs-mainz.de

### Fachbereich 5: Sprachen

Leitung: Gundel Schliephake

### Deutsch als Zweitsprache A1 bis B1,

#### Integrationskurse

Fachleitung:

Adriana Chiselita 2625-155

E-Mail: adriana.chiselita@vhs-mainz.de

Sachbearbeitung:

Zöhre Polat 2625-157

E-Mail: zoehre.polat@vhs-mainz.de

Jeanette Braun 2625-152

E-Mail: jeanette.braun@vhs-mainz.de

Andrea Kühn-Grimm 2625-156

E-Mail: andrea.kuehn-grimm@vhs-mainz.de



A. Kühn-Grimm, Z. Polat, A. Chiselita

### Deutsch als Zweitsprache B2 bis C2, Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV)

Fachleitung:

Monika Sommer 2625-159

E-Mail: monika.sommer@vhs-mainz.de

Sachbearbeitung:

Regina Eberle-Stoffel 2625-158

E-Mail: regina.eberle-stoffel@vhs-mainz.de



R. Eberle-Stoffel, M. Sommer

### Prüfungen Deutsch als Zweitsprache, Test „Leben in Deutschland“, Einbürgerungstest

Fachleitung:

Gundel Schliephake

Sachbearbeitung:

Jana Weber 2625-154

E-Mail: jana.weber@vhs-mainz.de



J. Weber, G. Schliephake

**Englisch, weitere Fremdsprachen**

Fachleitung:  
 Margret Kläser 2625-153  
 E-Mail: margret.klaeser@vhs-mainz.de  
 Sachbearbeitung:  
 Sabine Schlotthauer 2625-130  
 E-Mail: sabine.schlotthauer@vhs-mainz.de



S. Schlotthauer, M. Kläser

**Deutsch (als Erstsprache), Französisch, Italienisch, Spanisch**

Fachleitung :  
 Iris Dilg 2625-131  
 E-Mail: iris.dilg@vhs-mainz.de  
 Sachbearbeitung:  
 Jeanette Braun 2625-130  
 E-Mail: jeanette.braun@vhs-mainz.de



J. Braun, I. Dilg

**Abteilung 4**

Abteilungsleitung:  
 Dr. Jennifer John 2625-140  
 E-Mail: jennifer.john@vhs-mainz.de

**Fachbereich 6: Kunst und Kultur**

**Fachbereich 7: Haus und Garten**

**Fachbereich 8: Gesundheit und Fitness**

Leitung: Dr. Jennifer John

**Kunst und Kultur**

Sachbearbeitung:  
 Nicole Gannon 2625-140  
 E-Mail: nicole.gannon@vhs-mainz.de

**Kunstwerkstatt Mainz**

Ansprechperson:  
 Dr. Jennifer John 2625-140  
 E-Mail: jennifer.john@vhs-mainz.de



N. Gannon, J. John

**Haus und Garten, Gesundheit und Fitness**

Fachleitung:  
 Lisa Dewes 2625-143  
 E-Mail: lisa.dewes@vhs-mainz.de  
 Sachbearbeitung Haus und Garten:  
 Birgit Maurer 2625-142  
 E-Mail: birgit.maurer@vhs-mainz.de  
 Sachbearbeitung Gesundheit und Fitness:  
 Nicole Jooß 2625-142  
 E-Mail: nicole.jooss@vhs-mainz.de



L. Dewes, N. Joob, B. Maurer

### Abteilung 5

Abteilungsleitung:

Steffen Knecht 2625-120

E-Mail: steffen.knecht@vhs-mainz.de

### Kaufmännische Dienste

Leitung:

Steffen Knecht

Sachbearbeitung:

Käthe Borgwardt 2625-120

E-Mail: kaethe.borgwardt@vhs-mainz.de

Sachbearbeitung:

Birgit Lehr 2625-120

E-Mail: birgit.lehr@vhs-mainz.de



S. Knecht, K. Borgwardt

### Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in den Stadtteilen

#### Mainz-Bretzenheim

Sabine Blum 0178 5242792  
sabine.blum-lambert@vhs-mainz.de

#### Mainz-Ebersheim

Dr. Claudia Welte-Jzyk 0176 78752622  
claudia.weltejzyk@vhs-mainz.de

#### Mainz-Finthen

Ulrike Weil 0173 9543777  
weil.ulrike@web.de

#### Mainz-Gonsenheim

Anni Bauchwitz Emmel 0176 53562308  
annibauchwitz@hotmail.com

#### Mainz-Hechtsheim

Dagmar Kohn 0151 10788318  
dagmar.kohn@vhs-mainz.de

#### Mainz-Lerchenberg

Ruth Haas 06131 71474  
Waldemar Kowalczyk 06131 71955  
waldemar.kowalczyk@vhs-mainz.de

#### Mainz-Mombach

Tanja-Alexa Müller-Friedrich 0176 64662754  
tanja.mueller-friedrich@vhs-mainz.de

#### Mainz-Weisenau

Claudia Kehrein 0176 97914002  
claudia.kehrein@vhs-mainz.de

## Auszeichnungen und Kooperationen

Die vhs Mainz wurde mehrfach mit Qualitätstestaten versehen und als Weiterbildungsinstitut ausgezeichnet. Sie ist anerkanntes Prüfungszentrum und nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt. Ob in Bereichen der beruflichen Weiterbildung, bei Firmenschulungen oder in der privaten Fortbildung – die vhs Mainz hat eine Vielzahl von interessanten Angeboten für Sie im Programm.



LQW-testiert (Lernerorientierte Qualitätswertung in der Weiterbildung), Ersttestierung am 3. März 2005, Retestierung bis 16. Mai 2022



Prüfungsinstitution für Grundbildung in Logotherapie



Zugelassener Träger nach der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung (AZAV) und berechtigt zur Annahme von Bildungsgutscheinen



Zugelassener Träger für Kurse des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge  
 Zugelassene Prüfstelle für die Prüfungen „Deutsch-Test für Zuwanderer“, „Test Leben in Deutschland“ sowie für den Einbürgerungstest



Mainzer ÖKOPROFIT-Betrieb seit 2003



Die Volkshochschule Mainz ist berechtigt zur Annahme und Abrechnung von Bildungspremien-Gutscheinen.



Anerkanntes Prüfungszentrum für Zertifikate der University of Cambridge



Kooperationspartnerin der IHK für Rheinhausen bei der Durchführung von Zertifikatslehrgängen



Anerkannte Prüfungsinstitution für Europäische Sprachenzertifikate (telc)



Die Volkshochschule ist akkreditierter Bildungsträger für den Qualischeck Rheinland-Pfalz (Förderinstrument zur beruflichen Weiterbildung).



Ansprechpartner für Sprachprüfungen in Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Russisch, Polnisch, Türkisch und Portugiesisch gemäß den Niveaustufen des GER



Partner vom „Haus der kleinen Forscher“ zur Zertifizierung von Kindergärten



Kunstwerkstatt Mainz – mehrjährige Ausbildung in Bildender Kunst



Anbieter von Fortbildungen zum Landesprogramm „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“

## Barrierefreies Lernen in der vhs Mainz

Barrierefreiheit ist uns wichtig. Wir wissen um den Wunsch der Betroffenen, an möglichst allen Veranstaltungen teilnehmen zu können, ohne dafür besondere Unterstützung erbitten zu müssen. In vielen Fällen kann das auch funktionieren. Jedoch sind wir in manchen Fällen noch von Ihrer Mitwirkung als Expertinnen und Experten in eigener Sache abhängig, um möglichst gute Lösungen zu finden. Bitte sagen Sie uns deshalb so früh wie möglich, wo Sie aufgrund Ihrer Einschränkung Unterstützung brauchen. Insbesondere bei Veranstaltungen außerhalb des vhs-Hauses sind wir auf Ihre Mitwirkung angewiesen. Der für das vhs-Haus geltende Standard ist in den Unterrichtsstätten der Außenstellen leider nicht gewährleistet. Bitte melden Sie Ihren Bedarf an. Wir bemühen uns um eine Raumverlegung oder ein alternatives Angebot.

### Benötigen Sie einen Unterrichtsraum, der barrierefrei erreichbar ist?

Die Räume im vhs-Haus sind für mobilitätseingeschränkte Menschen zu weit über 90 Prozent barrierefrei zu erreichen. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 603. Im vhs-Haus gibt es zudem eine barrierefreie Lehrküche.

### Benötigen Sie zum erfolgreichen Kursbesuch eine eigens mitgebrachte Begleitperson, die kostenlos mitkommt, oder einen Service- oder Blindenhund?

Die vhs Mainz erlaubt dies ausdrücklich.

### Benötigen Sie aufgrund einer Hörschädigung einen gut schallgeschützten Raum, um dem Unterricht folgen zu können?

Im vhs-Haus gibt es drei Räume mit Induktionsanlage. Weitere Hinweise zur Nutzung dieser Anlagen finden Sie im Programm unter *Barrierefreies Lernen* auf Seite 603. Mobile FM-Anlagen, etwa für Stadtführungen,

können über die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter RLP e. V. ausgeliehen werden.

### Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder eingeschränkter Orientierung Hilfe beim Auffinden des Kursraumes?

Bitte wenden Sie sich an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der Anmeldung und Information.

### Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder Blindheit Unterrichtsmaterialien vorab in digitaler Form oder als Ausdruck?

Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

### Lernen Sie lieber langsam und in kleinen Schritten?

Besonders geeignete Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten finden Sie im Programm unter *Barrierefreies Lernen* ab Seite 603.

### Benötigen Sie Nachteilsausgleiche bei Prüfungen?

Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

### Haben Sie weitere Wünsche, wie die Dozentinnen und Dozenten und die vhs-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter Sie beim Kursbesuch unterstützen können?

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind darum bemüht, eine Lösung zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Besuch unserer Kurse.

Ihre vhs Mainz

## Dozentinnen und Dozenten der vhs Mainz – kompetente Partner für gelungenes Lernen

In der vhs Mainz unterrichten in jedem Programmjahr mehr als 600 Dozentinnen und Dozenten. Der überwiegende Teil arbeitet seit vielen Jahren mit uns zusammen.

Neben optimalen organisatorischen und räumlichen Rahmenbedingungen sind kompetente Dozentinnen und Dozenten eine wesentliche Voraussetzung, damit wir Ihren Erwartungen und Ansprüchen an die von Ihnen gewählte Veranstaltung gerecht werden können.

Bei der Auswahl unserer Dozentinnen und Dozenten achten wir daher darauf, dass die folgenden Anforderungen erfüllt sind:

- fundierte fachliche Kenntnisse, die durch Zeugnisse oder Zertifikate nachgewiesen sind,
- Kenntnisse und Erfahrungen in der methodisch-didaktischen Gestaltung von Lernprozessen mit Erwachsenen,
- Engagement und Aufgeschlossenheit gegenüber den Bedürfnissen der Lernenden,
- die Bereitschaft zur Teilnahme an Fortbildungen.

Wenn Sie sich vor der Anmeldung zu einem Kurs über das Qualifikationsprofil der jeweiligen Dozentinnen und Dozenten informieren wollen, geben Ihnen die zuständigen Fachbereiche gerne jederzeit Auskunft.

Ihre vhs Mainz

## Lern- und Weiterbildungsberatung – wir möchten, dass Sie zufrieden sind!

Unser umfangreiches Jahresprogramm mit mehr als 3.000 Kursen und Seminaren bietet eine breite Palette an Inhalten und an Veranstaltungsformen zu unterschiedlichen Zeitfenstern. Auch bezüglich Lernumfang und Lernintensität gibt es zu vielen Themen unterschiedliche Angebote.

Um den für Sie am besten geeigneten Kurs herauszufinden und damit ein möglichst hohes Maß an Lernzufriedenheit und Lernerfolg zu gewährleisten, bieten wir allen an unserem Angebot interessierten Personen ein Beratungsgespräch an.

Diese Beratung ist für Sie kostenlos und unverbindlich, d. h., Sie sind anschließend nicht verpflichtet, einen Kurs bei uns zu buchen. Die Beratung erfolgt in den Fachbereichen, die inhaltlich zuständig sind. Alle Namen, Telefonnummern und E-Mail-Adressen der jeweiligen Mitarbeiter/-innen finden Sie in unserem Mitarbeiterverzeichnis auf Seite 4.

Bitte nehmen Sie dieses Angebot in Anspruch.

Ihre vhs Mainz



## Grüßwort des Oberbürgermeisters zum Programmheft der vhs Mainz



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

ich freue mich sehr, Ihnen das neue Programm der Volkshochschule Mainz vorstellen zu dürfen. Noch mehr aber freue ich mich, mit Ihnen zu feiern – und zwar den 100. Geburtstag der Mainzer und der deutschen Volkshochschule insgesamt!

Seit 100 Jahren stehen die Volkshochschulen für das Recht des Menschen auf Bildung. Seit 100 Jahren sind sie Orte des Lernens und des Wissens – aber nicht nur. Sie sind auch Orte der Begegnung und des wechselseitigen Austauschs und das gilt ganz besonders für die vhs Mainz mitten im Herzen unserer Stadt.

Die Wurzeln der Volkshochschulbewegung und damit auch die Wurzeln Ihrer vhs Mainz liegen in der Weimarer Republik und am Beginn unserer Demokratie. Denn Bildung und Demokratie gehörten damals wie heute untrennbar zusammen. Mehr denn je brauchen wir auch heute noch diese „Schule für alle“, um Antworten auf komplexe Fragen in einer komplizierten Welt zu finden. Wir brauchen sie, um die Sprachen unserer Nachbarländer zu lernen, um unsere Interessen und Fertigkeiten auszubilden, um uns beruflich weiterzuentwickeln oder einfach, um gesund und in Bewegung zu bleiben. Und nicht zuletzt brauchen wir sie für die Menschen, die zu uns geflüchtet sind: Die vhs Mainz ist hier einer unserer wichtigsten Partner für eine gelingende Integration.

Mit über 2.500 Kursen und über 200 neuen Themen startet sie jetzt in ihr Jubiläumsjahr: Kurse und Themen, die so vielfältig, so bunt und so spannend sind wie das Leben selbst.

Ich gratuliere der vhs Mainz und allen, die sie täglich mit Wissen und Wissbegier bereichern, ganz herzlich zum 100. Geburtstag!

*Michael Ebling*  
Oberbürgermeister  
der Landeshauptstadt Mainz

## „Jeder ist gerufen zur Teilnahme und Mitarbeit“

Die Volkshochschule Mainz wird  
100 Jahre alt



Vor 100 Jahren begann die vhs Mainz mit ihrer Arbeit. „Mainz wird eine Volkshochschule erhalten“, verkündete die „Mainzer Volkszeitung“ am 12. Juli 1919. „So gehen wir einer neuen Zukunft unter unserer alten, stets hochgehaltenen Devise – Bildung macht frei – entgegen.“ Diese Bildung wollte die neue Volkshochschule allen bieten, unabhängig von ihrem Geschlecht, Stand, Religion, weltanschaulichem oder politischem Standpunkt und akademischem Abschluss. Nur älter als 17 Jahre mussten ihre Hörerinnen und Hörer zum Besuch der Veranstaltungen sein.

Die vhs Mainz war eine von etwa 500 Volkshochschulen, die in der Weimarer Republik entstanden. In Mainz hatte der Erste Weltkrieg zu dieser Zeit tiefe Spuren hinterlassen. Wohnungsnot, Arbeitslosigkeit, Hunger und Krankheit, vor allem aber auch die französische Besatzung prägten das Leben in der Stadt. Noch am 9. November 1918 hatte der sozialdemokratische Abgeordnete Bernhard Adeling vor der Stadthalle die „Freie sozialistische Republik Hessen“ ausgerufen, wenige

Wochen später war der „Volksstaat Hessen“ als Teilstaat der Weimarer Republik gegründet worden. Doch schon Anfang Dezember hatten französische Truppen das Rheinland besetzt

und bestimmten fortan das Leben der Mainzer Bevölkerung bis zu ihrem Abzug im Sommer 1930. Trotz dieser schwierigen Bedingungen bedeutete die Weimarer Republik nach dem Ende des Kaiserreichs den Aufbruch in die Demokratie. Dafür brauchte es mündige Bürgerinnen und Bürger, die an deren Gestaltung mitwirken sollten, „Bildung für alle“ galt als notwendige Voraussetzung für das Funktionieren des neuen Staats. Und so erhielt

sie Verfassungsrang: „Das Volksbildungswesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Gemeinden gefördert werden“, hieß es in Artikel 148 der Weimarer Verfassung von 1919. Seit April 1919 hatte sich ein sechsköpfiger Ausschuss im Holzgetäfelten Direktorzimmer der Stadtbibliothek getroffen und in zahlreichen Sitzungen die vhs-Gründung vorbereitet. Am 11. Juli 1919 war es dann soweit: Um 20.15 Uhr abends wurde die Volkshochschule im gut besetzten Speisesaal des Casino-Hofs „Zum Guttenberg“ ins Leben gerufen, drei Monate später begannen die ersten Veranstaltungen.

Zum ersten Direktor der vhs Mainz wurde Stadtbibliotheksdirektor Gustav Binz gewählt, ein Jahr später übernahm seinen Posten Otto Schmidtgen, der Direktor des Mainzer Naturhistorischen Museums. Als Geschäftsführer fungierte der Mainzer Schriftsteller Hans Ludwig Linkenbach. Alle drei unterrichteten auch an der vhs, genauso wie zahlreiche weitere Persönlichkeiten der Stadt. Der Philologe Ernst Neeb war darunter, hauptamtlicher

Direktor des „Mainzer Altertumsvereins“ und Entdecker der archäologischen Reste des „Römischen Theaters“. Genauso auch Dr. Heinz Kupferberg, Direktor der Mainzer Hebammenlehranstalt, oder der Mainzer Stadtarzt Dr. Heinrich Rosenhaupt. Sali Levi, seit 1918 Rabbiner der jüdischen Hauptgemeinde Mainz, hielt ebenso regelmäßig Veranstaltungen wie der Leiter der Städtischen Volkshochschule Hans Rosbaud und Eduard Zuckmayer, Reformpädagoge, Pianist und Bruder des Schriftstellers Carl Zuckmayer. Zu den wenigen Frauen, die in der Anfangszeit an der Mainzer Volkshochschule lehrten, zählte Klara Schapiro, erste Polizeiasistentin in Mainz.



Im Gegensatz zu heute wurde damals nur im Winter und Frühjahr gelehrt, Veranstaltungen fanden ausschließlich abends statt. Auf dem Programm standen vor allem Vorträge, aber

auch Arbeitsgemeinschaften, in denen die Hörerinnen und Hörer – ganz im Sinne der neuen Weimarer Pädagogik – Fragen stellen und diskutieren konnten. Als erste Geschäftsstelle wurden Räume im 2. Stock der Flachsmarktstraße 24 bezogen. Im Herbst 1927 erfolgte der Umzug in das Erdgeschoss der Großen Emmeranstraße 23. Die Räume für die Veranstaltungen waren über die gesamte Stadt verteilt: vhs fand im Singsaal der Höheren Mädchenschule ebenso statt wie im Realgymnasium in der Mainzer Altstadt, in der Kunstgewerbeschule, der Leibnizschule oder im Naturhistorischen Museum.



Mit 3.193 Einschreibungen bis Mitte Oktober 1919 war der Anfang der Volkshochschule ein voller Erfolg. Im Laufe der 1920er-Jahre gingen die Zahlen der angebotenen Veranstaltungen jedoch stark zurück und erreichten im Inflationsjahr 1923 ihren Tiefpunkt. Das Programm wurde radikal zusammengestrichen. Zusätzlich half der sogenannte „Reichszuschuss“, eine finanzielle Unterstützung, die die Weimarer Regierung der vhs Mainz als Kultureinrichtung in besetztem Gebiet gewährte, dem Überleben der Volkshochschule.

Dennoch blieb die Zahl der Teilnehmenden bis zum Winterhalbjahr 1927/28 gering. Dann veränderte sich das Programm deutlich: Mit „Unterrichtskursen“ wie „Einführung in die amtliche Einheitskurzschrift“, „Büroorganisation und rationelle Arbeitsmethoden“ oder „Die Reklameschrift“ sollten jetzt verstärkt praktische und berufliche Fertigkeiten vermittelt werden. Zusätzlich gab es erstmals Fremdsprachen im Angebot: zunächst Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und die Welthilfssprache Esperanto, später auch Russisch und Latein. Gearbeitet wurde mit modernsten Medien: Schallplatten und Grammophon. „Die Hörer haben hierdurch die Möglichkeit, sich an

Klang und Tonfall der zu erlernenden Sprache zu gewöhnen“, heißt es stolz im Programm. Auch „Kulturfilme“ mit einführendem Vortrag konnten jetzt bei der vhs zum erschwinglichen Preis von 50 Reichspfennig besucht werden. Die Filmvorführungen wurden so gut angenommen, dass man schon zwei Jahre später von den „Schiller-Lichtspielen“ in den Mainzer „Ufa-Palast“ an der Großen Bleiche mit mehr als 1.200 Sitzplätzen wechselte. Die Reformen brachten Erfolg: 1930 wurde zum ersten Mal in zehn Jahren wieder ein Arbeitsumfang von über 1.000 Unterrichtsstunden erreicht, die Zahl der Teilnehmenden stieg auf 1.227. Besonders gefragt war das Filmangebot: 10.662 Besucherinnen und Besucher saßen in den von der Volkshochschule organisierten Kinovorführungen des „Ufa-Palasts“.

Auch in der Weltwirtschaftskrise, die in den darauffolgenden Jahren Deutschland erfasste, gelang es der vhs Mainz zu überleben. Gleichzeitig reagierte sie auf die steigenden Zahlen der Arbeitslosen und ihre Not mit kostenfreien „Tageskursen für Erwerbslose“ wie „Englische und französische Handelskorrespondenz“ oder „Deutscher Briefwechsel“. Die Sonderkurse waren gut besucht, 1.538 Teilnehmende wurden allein im Wintersemester 1931/32 gezählt. Anfang der 1930er-Jahre schien für die Mainzer Volkshochschule die Zukunft vielversprechend zu sein.

Mit der Ernennung Adolf Hitlers zum Reichskanzler am 30. Januar 1933 sollte sich das jedoch schlagartig ändern. Zwar war es unmittelbar danach in Mainz zu Demonstrationen der Kommunisten und Sozialdemokraten gegen die neuen Machthaber gekommen. Das änderte aber nichts am zunehmenden Vordringen des Nationalsozialismus in alle gesellschaftlichen Bereiche und dem konsequenten Aufbau der NS-Diktatur. Schon ab dem 7. März wehte die Hakenkreuzfahne auf dem Mainzer Stadthaus, zwei Wochen

später wurde der liberale Oberbürgermeister Wilhelm Ehrhard abgesetzt und kommissarisch durch Philipp Wilhelm Jung, NSDAP- und SA-Mitglied seit 1930, abgelöst. Im Mai folgte ihm das NSDAP-Mitglied Robert Barth als hauptamtliches Stadtoberhaupt nach. Schlag auf Schlag betrieben die Nationalsozialisten jetzt die „Gleichschaltung“ aller öffentlichen Mainzer Institutionen und damit auch der Volkshochschule. Sie verlor ihre Autonomie und wurde in eine Volksbildungsstätte umgewandelt. Für sie zuständig war künftig das „Deutsche Volksbildungswerk“ und bis 1942 dessen Träger, die NS-Freizeitorganisation „Kraft durch Freude“. Dann wurde das „Deutsche Volksbildungswerk“ der „Deutschen Arbeitsfront“ unterstellt.



Terminologie und Bildsprache der NS-Volksbildung waren ab 1934 für das gesamte Deutsche Reich einheitlich geregelt: Auch der Arbeitsplan der Mainzer Volkshoch-

schule erschien deshalb im Winterhalbjahr 1934/35 erstmals mit Hakenkreuz als Emblem und dem Untertitel „Deutsches Volksbildungswerk“. Ein Jahr später hieß die vhs dann offiziell Volksbildungsstätte und Zitate von Adolf Hitler illustrierten die Programmseiten.

Zugleich hatte die vhs schon 1933 all jene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entlassen, die als politisch und/oder „rassisch“ missliebige galten. Hierzu zählt etwa der spätere Mainzer Oberbürgermeister Emil Kraus, bis 1932 SPD-Mitglied, der 1933 von den Nationalso-



zialisten auch als Beigeordneter der Stadt abgesetzt worden war. Dr. Heinrich Rosenhaupt – als jüdischer Sozialdemokrat quasi doppelt im Visier der neuen Machthaber – war im März 1933 zusätzlich auch seines Amtes als Stadtarzt enthoben worden. Danach führte er eine kleine Privatpraxis in Frankfurt am Main. 1939 nahm die Geheime Staatspolizei Rosenhaupt in „Schutzhaft“ und deportierte ihn in das KZ Sachsenhausen. Unter der Auflage, Deutschland sofort zu verlassen, kam er frei und emigrierte daraufhin gemeinsam mit seiner Frau über England in die USA. Hans Gál, der von 1930 bis 1932 Vorträge zu Johannes Brahms und Joseph Haydn an der Volkshochschule gehalten hatte, verlor 1933 aufgrund seiner jüdischen Herkunft nicht nur diese Tätigkeit, sondern auch seine Position als Direktor der Mainzer Musikschule. Er floh zunächst in seine Heimatstadt Wien, nach dem „Anschluss“ Österreichs ging er nach Großbritannien ins Exil. Rabbiner Sali Levi war ebenso wie Oberstudienrat Eugen Mannheimer seit 1919 beinahe kontinuierlich für die Mainzer Volkshochschule tätig gewesen. Sali Levi blieb im Anschluss an seine Entlassung als vhs-Dozent zunächst in Mainz. Im März 1941 ging er nach Berlin, wo er im April an einem Herzinfarkt verstarb, bevor er in die USA emigrieren konnte. Eugen Mannheimer, der 1933 auch als Direktor der Oberrealschule Beschäftigungsverbot erhalten hatte, war im Anschluss daran zunächst als Lehrer für Mathematik und Physik, ab Mai 1936 als Direktor



an der Jüdischen Bezirksschule tätig. Unter dem Eindruck der Ereignisse der Reichspogromnacht nahm er sich am 10. November 1938 gemeinsam mit seiner Frau das Leben.

Bis zum Winterhalbjahr 1933/34 war an der vhs die personelle „Säuberung“, wie es im nationalsozialistischen Sprachgebrauch hieß, vollzogen. Am 21. Oktober 1933 meldete der „Mainzer Anzeiger“ in seiner Lokalsparte, dass die künftige vhs-Arbeit nur „unter strenger Wahrung der für das Bildungswesen im neuen Staate aufgestellten Richtlinien“ erfolgen würde. Vermutlich wurde Jüdinnen und Juden von da an auch die Teilnahme am Vortrags- und Kursprogramm untersagt.

Bald darauf schloss man zahlreiche neue Verträge mit politisch und nach den NS-Rassengesetzen erwünschten Kursleitern und -leiterinnen, die jetzt von staatlicher Seite abgesegnet werden mussten. Zusätzlich übernahmen insbesondere die Vortragstätigkeit speziell ausgebildete NS-Schulungsredner und andere Vertreter von nationalsozialistischen Organisationen wie der SA und der SS, dem „Bund Deutscher Mädchen“, der „Hitlerjugend“ oder dem „Reichsarbeitsdienst“. Gleichzeitig wurden aber auch 29 Dozentinnen und Dozenten nach 1933 weiterbeschäftigt, die schon in den Jahren zuvor an der vhs unterrichtet hatten. Dazu gehörte Otto Schmidt, der jetzt gemeinsam mit dem Mainzer Psychiater Willy Schmidt über „Vererbung und

Rasse“ referierte. Auch Schmidt war schon in der Weimarer Republik als vhs-Dozent tätig gewesen. Ebenso verschrieb sich nun Hans Ludwig Linkenbach, ab 1934 Leiter des Mainzer Ortsverbands des „Reichsverbands Deutscher Schriftsteller“, mit Veranstaltungen wie „Arteigene und artfremde Dichtung“ ganz der NS-Ideologie. Studienrat Heinrich Heidt, seit 1934 amtlicher NS-Schulungsredner, dozierte jetzt zu Themen über „Kampf dem Fremdwort“, „Volksdeutsches Schicksal“ oder „Kampf um den deutschen Ostraum“. Obermedizinalrat Dr. Heinz Kupferberg hatte in der Weimarer Republik Vorträge unter anderem zu Frauengesundheit und Krebserkrankungen angeboten. Ab dem Winterhalbjahr 1933/34 vermittelte er mit Veranstaltungen zu „Geburtenverminderung in Deutschland und ihre Gefahren“ und „Erbbiologische Tagesfragen im Zusammenhang mit bevölkerungspolitischen Gesichtspunkten“ auch „rassepolitische Erziehung“. Andere Lehrende hielten nach wie vor Veranstaltungen, die sie bereits vor der „Machtergreifung“ angeboten hatten: Der Rechtspfleger Jakob Wilhelm Bieroth über „Rechtsfragen des täglichen Lebens“, Ernst Neeb seine Lichtbildvorträge zur „Mainzer Plastik“ oder die Malerin Maria Ziegler ihre Zeichenkurse.

Auch an der Spitze der Volkshochschule beziehungsweise Volksbildungsstätte änderte sich zunächst nichts: Hans Ludwig Linkenbach fungierte weiterhin als Geschäftsführer, Otto Schmidgen als ihr Leiter. Erst 1938 wurde Letzterer durch Karl Weidlich, Kreisreferent des „Deutschen Volksbildungswerks“ abgelöst, zugleich zog die Geschäftsstelle in die Alte Universitätsstraße 9 um. Wie sehr aber die vhs trotz aller Kontinuität jetzt von der NSDAP dominiert wurde, zeigten vor allem die alljährlichen Eröffnungsfeiern des Winterhalbjahrs. Ab 1934 ließ sich dabei Julius Sprenger, NS-Gauleiter und Reichsstatthalter in Hessen, von Gauschulungsleiter Willi Ruder vertreten.

Seit 1936 fanden die Veranstaltungen zudem im Schönborner Hof statt, dem Sitz der Mainzer NSDAP-Kreisleitung.

Wie der Lehrkörper wurde auch das Programm der Volkshochschule beziehungsweise Volksbildungsstätte ab 1934 auf seine politisch-weltanschauliche Ausrichtung überprüft. Den Sinn der Volkshochschulen hatte Reichsinnenminister Wilhelm Frick bereits in einem Erlass vom September 1933 deutlich gemacht: Mit ihnen wollte der NS-Staat „seine Ideenwelt [...] den breiteren Schichten des deutschen Volkes zugänglich [...] machen“. Hauptaufgabe sollte es sein, „die Willenshaltung des deutschen Volkes zu fördern“, indem der „Wille zur Wehrhaftigkeit, zur völkischen Selbstbehauptung, zum Bekenntnis von Blut und Boden und zur Einordnung in die Volksgemeinschaft verstärkt wird“. Das Programm änderte sich deshalb radikal. Schon im Winterhalbjahr 1933/34 wurden Vorträge wie „Nationalsozialistische Weltanschauung“ und „Geschichte der nationalsozialistischen Revolution“ angeboten, ein Jahr später kamen Vorlesungen wie „Nationalsozialistische Wirtschaftsgesinnung“ und „Grundfragen der national-sozialistischen Erziehung“ hinzu. Zunehmend durchzog die NS-Ideologie und ihre „völkische Botschaft“ das gesamte Programm: Referiert wurde jetzt über „Deutsche Weihnachtslieder und Weihnachtsbräuche“, „Germanendarstellungen in der antiken Kunst“, „Die Vögel unseres deutschen Vaterlands“ oder „Die Edda und andere



germanische Dichtungen der Gegenwart“. Die Filmvorführungen, die die Nationalsozialisten aus der Weimarer Zeit übernommen hatten, zeigten Dokumentarfilme wie „Hitlerjugend in den Bergen“ oder „Das junge Deutschland marschiert“, später NS-Propagandafilme wie „Der Schimmelreiter“ der Regisseure Curt Oertel und Hans Deppe von 1934.

Parallel zur nationalsozialistischen Expansionspolitik entwickelte sich das Programm der Volksbildungsstätte ab 1936 weiter. 30.000 Soldaten der deutschen Wehrmacht überquerten am 7. März 1936 die Rheinbrücken und marschierten in das entmilitarisierte Rheinland ein – ein Bruch nicht nur des Versailler Vertrags von 1919, sondern auch des Locarno-Pakts aus dem Jahr 1925. Die militärischen Gegenmaßnahmen der Westmächte blieben aus, für Hitler ein klares Zeichen der Toleranz gegenüber seinen außenpolitischen Plänen. 1938 erfolgte der „Anschluss“ Österreichs und die Besetzung des Sudetengebiets. Ein Jahr später begann mit dem deutschen Überfall auf Polen am 1. September 1939 der Zweite Weltkrieg.

Das Angebot der Volksbildungsstätte sollte die Bevölkerung kriegsbereit machen: Mit Vorträgen wie „Die Bedeutung des Raumes im Lebenskampf der Völker“, „Deutschlands weltpolitische Lage“, „Kampf der Motoren in drei Erdteilen“, „Warum rüsten wir?“ oder „Der Weg zum großdeutschen Volksreich der Gegenwart“ nahmen Kampf und „Wehrhaftigkeit“ einen immer größeren Raum ein. 1938 fand sich dann erstmals die Rubrik „Wehrhaftes Volk“ im Programm, in der jetzt auch Kurse zur Bewältigung des Kriegsalltags angeboten wurden. Vorlesungen wie „Die chemischen und technischen Grundlagen des Luftschutzes“ konnten ebenso besucht werden wie Arbeitskreise zur „Bearbeitung leichterer taktischer Aufgaben“.



Selbst während der Kriegsjahre ging der Betrieb der Volksbildungsstätte weiter. Am 12. und 13. August 1942 war Mainz erstmals Hauptangriffsziel der alliierten Luftstreitkräfte geworden, große Teile der Innenstadt lagen in Schutt und Asche. Angesichts von Zerstörung und Luftkrieg sollte Volksbildung jetzt die „Heimatfront“ stärken, durch die die heimische Zivilbevölkerung zum Gelingen des Krieges beitragen konnte. „So soll es auch ein Zeichen unserer Stärke, unseres festen Kampfes- und Siegeswillen sein, wenn in unserer Heimatstadt Mainz die Volksbildungsarbeit, wie sie im vorliegenden Plane zum Ausdruck kommt, aufgenommen wird“, verkündete Oberbürgermeister Heinrich Ritter zu Beginn des Winterhalbjahrs 1942/43. Ritter befand sich zu diesem Zeitpunkt erst einen Monat im Amt, nachdem sein Vorgänger Robert Barth im Mai 1942 an der Ostfront gefallen war. Kriegsbedingt hatte man das Programm der Volksbildungsstätte stark zusammengeknüpft. Nach wie vor wurde darin unverdrossen die NS-Ideologie vermittelt. Gleichzeitig war aber die Zahl an Veranstaltungen, die angesichts des Luftkriegs mit

„leichten“ Themen – Vorträge zu „Sonne über Italien“ oder „Märchen für kleine und große Leute“, Schach- und Malkurse – offenbar für Zerstreuung und Ablenkung sorgen sollten, gestiegen.

Nach dem Zweiten Weltkrieg kehrte die Mainzer Volkshochschule zu ihren Wurzeln in der Weimarer Republik zurück. Wieder sollte sie ausnahmslos allen offenstehen: „Jeder ist gerufen zur Teilnahme und Mitarbeit“, hieß es im ersten Arbeitsplan von 1946. Erneut sollte die vhs auch dabei helfen, die Mainzer für die Demokratie zu gewinnen. „Mehr denn je verlangt die heutige Zeit politische, wirtschaftliche und geistige Bildung des ganzen Volkes, da nur auf der Grundlage einer guten, echten und gründlichen Allgemeinbildung echte Demokratie möglich ist“, hatte Emil Kraus, in der Weimarer Republik vhs-Dozent und jetzt Mainzer Oberbürgermeister, schon im Dezember 1945 erklärt und im gleichen Atemzug die Wiederbegründung der vhs gefordert. Erster Direktor der Mainzer Volkshochschule wurde Josef Rudolf. Als Reformpädagoge der Weimarer Zeit erschien Rudolf ideal für diese Aufgabe. Zudem hatte er sich 1933 nicht den Nationalsozialisten angeschlossen, sondern war in die innere Emigration gegangen. Zu den Trägern der vhs wurde die Stadt Mainz, der Deutsche Gewerkschaftsbund sowie die Industrie- und Handelskammer bestimmt. Vollständig brach die neue Volkshochschule mit ihrer NS-Vergangenheit jedoch nicht: Nach wie vor fanden sich unter den Kursleiter und -leiterinnen auch in der Bundesrepublik solche, die zwischen 1933 und 1945 unterrichtet hatten.

Ein Festakt im Sitzungssaal des Pulverturms, damals Sitz der Mainzer Stadtverwaltung,

eröffnete am Vormittag des 29. September 1946 die Volkshochschule. Schon eine Woche zuvor konnte deren Arbeitsplan in den Mainzer Buchhandlungen und in der provisorisch eingerichteten Geschäftsstelle in der Neutorschule für 30 Reichspfennig erworben werden, der Kursbetrieb startete am 1. Oktober. Die Kriegsfolgen machten den Anfang allerdings schwierig: Mainz war stark zerstört, überall herrschte Mangel. Unterrichtsräume waren unbeheizt, Teilnehmende wurden aufgefordert, ihre eigenen Briketts und Feuerholz mitzubringen. Die Beschaffung von Glühbirnen stellte eine tägliche Herausforderung dar. Aber auch die fehlenden Verkehrseinrichtungen und die von den Alliierten eingeführte abendliche Sperrstunde machten den Besuch der vhs-Kurse für Hörerinnen und Hörer nicht leicht. Dennoch waren die ersten 43 Vorträge und Unterrichtskurse gut besucht, sodass das Angebot ab Januar 1947 stetig ausgeweitet werden konnte. Die Währungsreform vom Juni 1948 stürzte die vhs dann jedoch noch einmal in eine tiefe Krise. Das Programm musste radikal reduziert und Mitarbeiter entlassen werden. Nur dank des Engagements der Lehrenden, die auf ihr Honorar für die laufenden Kurse verzichteten, sowie der finanziellen Hilfen des Landes Rheinland-Pfalz und der Stadt Mainz gelang der vhs das Überleben. Erst Anfang der 1950er-Jahre konnte sich die



Volkshochschule vollständig erholen und ihr Angebot wieder langsam vergrößern.

Im Arbeitsplan 1956/57 hatte Josef Rudolf den Auftrag der vhs noch einmal bekräftigt: „Hilfe jedem durch Bildung.“ Das Angebot hierfür war von Anfang an breit gefächert. Für Rudolf stand aber vor allem die politische Bildung an erster Stelle. Vermittelt werden sollte sie insbesondere durch Vorträge und Diskussionsrunden. „Das Wesensgefüge des demokratischen Staates“ fand sich schon 1947 als Vortrag im Programm. Im gleichen Jahr diskutierten bei den „Mainzer Aussprachen – Zeitgespräche über wesentliche Zeitfragen“ der Soziologe Eugen Kogon und der Literaturwissenschaftler Hans Mayer vor überfülltem Saal über die verschiedenen Richtungen des Sozialismus. 1952 folgten mit „Die Politik des Monats in kritischer Sicht“ und „Das kommunalpolitische Forum“ weitere Diskussionsreihen. Ab 1953 informierte die „Aktuelle Viertelstunde“ einmal pro Woche zwischen den beiden Abendkursen von 19.50 Uhr bis 20.05 Uhr über Themen des öffentlichen und politischen Lebens.

Vor allem die jungen Menschen wollte Josef Rudolf mit seinem Angebot erreichen. Im „Pädagogischen Aussprachekreis“ konnten Jugendliche gemeinsam mit Eltern und Lehrern über schulische Probleme sprechen. Das „Jugendforum und Jugendparlament“ gab ihnen die Möglichkeit, ganz ohne Erwachsene zu diskutieren. Besonders beliebt waren die Jugendwochenendtagungen in der Heimvolkshochschule auf Schloss Dhaun, die Rudolf seit 1957 regelmäßig durchführte. Wie bei allen anderen Veranstaltungen schreckte man auch hier nicht vor zeitkritischen Themen zurück: Die Auseinandersetzung mit der NS-Zeit oder dem Kommunismus stand ebenso auf dem Programm wie Diskussionen über Jugendmusik oder den richtigen Gebrauch des Fernsehens. Allein im ersten Jahr nahmen

225 Jugendliche teil, die Fahrten waren bis auf den letzten Platz ausgebucht.

Im Laufe der 1950er- und 1960er-Jahre wurde das vhs-Angebot immer größer: 1962 bot die Volkshochschule 265 Veranstaltungen an, ein Jahr später waren es schon 307. Teilnehmende konnten Kochkurse besuchen, sich in Seminaren über das Steuerrecht informieren und Maschinenschreiben, Stenografie, technisches Zeichnen oder Yoga lernen. Auch Seminare für Gehörlose gab es seit Herbst 1962. Zum Kernangebot der vhs Mainz entwickelten sich in dieser Zeit die Sprachkurse: Ganz traditionell waren Französisch, Englisch, Italienisch, Latein und Esperanto von Anfang an im Programm. Jetzt kamen Russisch, Spanisch und Schwedisch dazu, Mitte der 1960er-Jahre auch Neugriechisch, Serbokroatisch, Portugiesisch, Tschechisch und Polnisch. Sprachen wurden zum ersten Mal in Literatur- und Konversationskursen unterrichtet, seit 1956 auch auf Studienfahrten. Für 146,- DM konnten Reise-lustige 1958 mit der Volkshochschule 14 Tage lang Italien bereisen. Dass sich das Angebot der Volkshochschule seit jeher immer wieder gesellschaftlichen Veränderungen und Bedürfnissen anpasst, zeigten zu dieser Zeit ganz besonders die ersten Deutschkurse, die sich Anfang der 1960er-Jahre fest im Programm etablierten. Händeringend suchte die Industrie damals auf dem leer gefegten deutschen Arbeitsmarkt nach Arbeitskräften. 1960 machte sich das Jenaer Glaswerk (die heutige Schott AG) das mit Spanien geschlossene Anwerbeabkommen zunutze. Auf diese Weise kamen im selben Jahr die ersten „Gastarbeiter“ nach Mainz. Kontinuierlich baute die vhs daraufhin ihr Angebot an „Deutsch für Ausländer“-Seminaren aus, einschließlich Kursen speziell für spanische und italienische Teilnehmende. Um möglichst vielen die Teilnahme zu ermöglichen, fanden die Veranstaltungen teilweise sogar in Vereinsräumen und samstags, außerhalb der üblichen Arbeitszeiten, statt.



Von Anfang an arbeitete die vhs immer wieder mit anderen Mainzer Kultureinrichtungen zusammen. Seit November 1950 stellte sie dem Ensemble des im selben Jahr gegründeten Kleinkunsttheaters „Zimmerspiele/Haus am Dom“ ihre Räume für Aufführungen zur Verfügung. Bis Anfang der 1960er-Jahre unterstützte die Volkshochschule das Ensemble finanziell und nahm den Spielplan in ihr Programm auf. Zu einem besonderen Erfolg wurde in dieser Zeit der Besuch der Schriftstellerin Anna Seghers: 1965 hatte Rudolf die geborene Mainzerin zu einer Werklesung eingeladen. An zwei Abenden las Anna Seghers in der völlig überfüllten Aula der Anne-Frank-Schule aus ihrer Novelle „Der Ausflug des toten Mädchens“.

Mit der Ausweitung ihres Angebots wurde Raumnot zum ständigen Begleiter der Volkshochschularbeit. Ständig war die vhs unterwegs, zog mit Geschäftsstelle und Unterrichtsräumen in der ganzen Stadt herum: 1946 Neutorschule, 1947 Breitenbacher Straße, 1953 „Haus am Dom“, unterrichtet wurde zeitweise in der Leibnizschule, der Feldbergschule und der Karmelerschule. 1962 fand die vhs dann in der wieder aufgebauten „Anne-Frank-Realschule“ (die ehemalige Höhere Töchterchule) für die kommenden Jahre eine Bleibe. Hier entstand im selben Jahr auf dem Turm der Schule auch die Volks-

sternwarte. 49 Jahre lang gehörten von da an Arbeitskreise zur Sternenkunde und Führungen durch die Sternwarte zum festen Bestand des vhs-Programms.

1967 übernahm Wolfgang Wiedenroth die Leitung der Volkshochschule. Mit ihm rückte der Mensch mit seinen realen Bedürfnissen in den Mittelpunkt des vhs-Programms. In diesem Sinne zog jetzt auch die berufliche Bildung und Qualifizierung an der vhs Mainz ein. Die Zeiten waren gesellschaftlich unruhig. Die Jugend protestierte, Demokratisierung, Mitsprache und individuelle Teilhabe gehörten zu ihren zentralen Forderungen. Gleichzeitig veränderten moderne Arbeitsweisen, Produktionstechniken und Berufsfelder die Arbeitswelt stark, neue und vor allem nachweisbare Qualifikationen waren gefragt. Erworben werden konnten sie über Zertifikatslehrgänge, die Ende der 1960er-Jahre an der vhs eingeführt wurden. Jetzt war es möglich, sich an der Volkshochschule zur Sekretärin oder zum Bilanzbuchhalter ausbilden zu lassen. Weit über 20 anerkannte Abschlüsse bot die vhs auf diese Weise bis Anfang der 1990er-Jahre an. Weitere Maßnahmen ergänzten das neue Programm zur beruflichen Bildung: Dazu zählten Studienzirkel für Teilnehmende an Fernstudiengängen oder am Telekolleg, aber auch der Ausbau des bisherigen Programms zum Erwerb von beruflichen Fertigkeiten wie Maschinenschreiben, Buchführung oder Marketing.

Auch in anderen Bereichen wuchs das Angebot der Volkshochschule stetig weiter. Besonders gefragt waren nach wie vor die Sprachkurse: 1979 gab es 529 Veranstaltungen im Bereich Sprachen, das machte 46 Prozent des Programms aus. 1969 hatte die vhs nur 88 Sprachkurse im Angebot, knapp 20 Prozent des Programms. Gleichzeitig wurde das Programm immer bunter und vielfältiger. Neu waren Ende der 1960er-Jahre Elektronik-

kurse. Im Oktober 1959 hatte die Firma IBM den ersten käuflich erwerbbar Computer vorgestellt, für erste digital interessierte Erwachsene bot die Volkshochschule ab 1967 regelmäßig Programmierkurse an, 1985 folgte zum ersten Mal ein Kurs zur Datenverarbeitung am PC. Kurse für Hobby und Freizeitgestaltung zogen verstärkt ins Programm ein: An der vhs konnten jetzt Ikebana-Gestecke und Schmuck selbst gemacht, Stoffe bedruckt, Körbe geflochten, getöpft, emailliert, gebastelt und fotografiert oder Gitarrespielen gelernt werden. Für dieses Angebot reichte der eine Werkraum, den die Anne-Frank-Schule der Volkshochschule bot, schon lange nicht mehr aus. 1974 wurde aus diesem Grund im Erdgeschoss des Fort Malakoffs ein vhs-Kreativzentrum eingerichtet. 1980 kam die Ziegelei Rosbach in Bretzenheim dazu als Veranstaltungsstätte für kreative und handwerkliche Kurse und Workshops, die Platz beanspruchten. Dazu zählten die Fahrradwerkstatt, Workshops zu biologischem Gartenbau, Salsa- und Flamencokurse oder Seminare im Spinnen und Weben, Imkern und Brotbacken. Zum Aushängeschild des vhs-Programms wurde Ende der 1970er-Jahre die Reihe „Autoren im Rathaus“, die die vhs gemeinsam mit der Arbeitsgemeinschaft Mainzer Buchhändler, der Deutschen Lesegesellschaft e. V., dem Gutenberg-Museum, der Stadtbibliothek und Öffentlichen Bücherei sowie der Johannes Gutenberg-Universität organisierte. Von 1978 bis 1995 lasen und diskutierten hier 115 Autorinnen und Autoren, darunter Walter Kempowski, Ephraim Kishon, Luise Rinser, Stephan Heim, Günther Grass, Friedrich Dürrenmatt und Marcel Reich-Ranicki. 1984 wurde auch der neu gestiftete Literaturpreis „Mainzer Stadtschreiber“ von ZDF/3sat und der Stadt Mainz in die Veranstaltungsreihe eingebunden. Von da an übernahmen Preisträgerinnen und Preisträger wie Libuše Moníková oder Peter Härtling einen Lese- und Diskussionsabend, der dann im ZDF-Sonntagvormittagsprogramm als „Stadtschreiber-Matinee“ gesendet wurde.

Wissen zu vermitteln war aber nur noch eine Aufgabe der Volkshochschule. Anfang der 1970er-Jahre betrat die vhs Neuland, als sie den Mainzer Bürgeraktionen zur Verkehrs- und Stadtplanung einen Rahmen gab. Insgesamt zehn von der Volkshochschule veranstalteten Arbeitskreisen konnten Bürgerinnen und Bürger zwischen 1971 und 1985 ihre Ideen und Bedürfnisse für die Planung der Neustadt, der Altstadt, von Finthen oder Gonsenheim artikulieren, die dann dem Stadtrat als Entscheidungshilfe vorgelegt wurden.

Für diese Menge an Veranstaltungen reichten die Abende allein nicht mehr aus. Zunehmend wurden Kurse auch am Vormittag und schließlich ganztägig angeboten. 1.469 Kurse bot die vhs 1983 an, besucht wurden sie von 29.951 Teilnehmenden. Um diesen Ansturm zu bewältigen, waren schon 1982 zwei hauptberufliche pädagogische Kräfte für die Fachbereiche „Berufliche Bildung“ und „Sprachen“ eingestellt worden, dazu gab es jetzt neben dem Geschäftsführer sechs Verwaltungs- und Schreibkräfte. Zwischen 1973 und 1983 erhielt die Mainzer Volkshochschule außerdem neun Außenstellen mit jeweils eigener Leitung und Programm: Hechtsheim, Lerchenberg, Laubenheim, Mombach, Finthen, Gonsenheim, Bretzenheim, Ebersheim und Weisenau. Damit war die vhs für ihre Hörerinnen und Hörer noch leichter zu erreichen.

„Wir haben kein heißes Eisen ausgelassen“, soll Oberbürgermeister Jockel Fuchs Anfang der 1990er-Jahre zu Wolfgang Wiedenroth im Rückblick auf die gemeinsame Zusammenarbeit zwischen Volkshochschule und Stadt Mainz gesagt haben. Dazu gehörte auch die Kooperation mit der vhs Erfurt, die noch vor der Wiedervereinigung im Dezember 1989 begann. Hilfe für die Demokratisierung und den kommunalen Umbau in Erfurt war das Ziel. In einer „Woche der Volkshochschule Mainz-Erfurt“ im April 1990, aber auch in

Seminaren – referiert wurde hier zum Beispiel über „Die soziale Marktwirtschaft in der BRD“ oder „Arbeitslosen-, Renten- und Krankenversicherung“ – und gegenseitigen Besuchen wurde Mainzer Know-how nach Thüringen transportiert. Später unterstützte die vhs Mainz die Erfurter Volkshochschule auch mit Computerausstattung und Mobiliar.

1993 gab Wolfgang Wiedenroth seinen Direktoren-Posten an Horst Leder ab. Leder blieb 23 Jahre im Amt. Mit ihm wurde die Mainzer Volkshochschule zum modernen Dienstleistungsunternehmen. Vor dem Hintergrund zunehmender Mittelkürzungen setzte Horst Leder auf innovative Konzepte: Bundesweit für Aufmerksamkeit sorgte die vhs Mainz, als sie als erste Volkshochschule in Deutschland 1995 das „Hörerticket“ einführte – bis heute ein großer Erfolg. Nach wie vor können Teilnehmende an vhs-Kursen ihren Hörerausweis als Fahrausweis für den öffentlichen Nahverkehr nutzen, um kostenfrei zu ihren Veranstaltungen zu fahren. Genauso einmalig wie die Aktion war das Werbekonzept dafür: ein Bus der Stadtwerke, vollständig mit dem vhs-Logo bedruckt, der durch Mainz und Wiesbaden fuhr. Auch das Design von Programm und Plakaten änderte sich radikal. Zugleich wurde 1996 eines der wichtigsten Ziele der Mainzer Volkshochschule seit ihrer Gründung in der Weimarer Republik erreicht: ein eigenes vhs-Haus. In der frisch renovierten Karmeliterstraße waren erstmals alle Räume der Volkshochschule unter

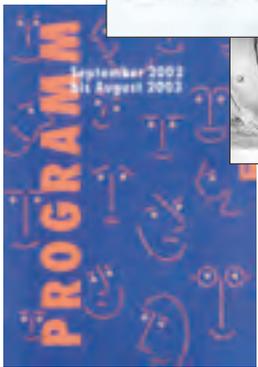
einem Dach vereint. Damit konnte der in der ersten Satzung der vhs von 1919 gegebene Auftrag, ein eigenes „Volkshaus“ zu errichten, nach 77 Jahren endlich erfüllt werden.

Auch im Programm der Volkshochschule kam wieder Neues hinzu: In den 1990er-Jahren führte die vhs Angebote für Zielgruppen ein. Erstmals gab es Kurse für „Menschen mit Behinderung“ und „Kinder und Jugendliche“. Das Seniorenprogramm wurde mit Veranstaltungen zur PC-Nutzung, Selbstverteidigung oder Yoga massiv ausgebaut. Schon 1991 war die Seniorenwerkstatt gegründet worden, die älteren Menschen vielfältige Aktivitäten wie Töpfern, Filzen, Seidenmalen oder Musizieren in der Seniorenband bot. Veranstaltungen speziell für Frauen hatten seit Anfang der 1950er-Jahre kontinuierlich im Programm existiert. Jetzt wurde auch hier das Angebot noch einmal umfangreicher. Gleichzeitig unternahm man 1996 den Versuch, „Männer“ als eigene Rubrik zu etablieren – scheiterte damit jedoch.

Eine immer wichtigere Rolle spielen seit den 2000er-Jahren Kurse zur Technik im vhs-Programm. Der richtige

Umgang mit PC, Smartphone, Tablet und Digitalkamera, vor allem aber auch dem Internet wurde für die Hörerinnen und Hörer in ihrem Alltag immer wichtiger. Das

spiegelte sich auch in den Angeboten der Mainzer Volkshochschule wider. 1996 wurden zum ersten Mal zwei Kurse zum Thema Internet angeboten, 2007 waren es schon 15, darunter auch solche, die sich speziell mit Internetsicherheit, ebay





oder dem Erstellen von Blogs und Homepages beschäftigt.

Seit 2017 steht Christian Rausch an der Spitze der Mainzer Volkshochschule. Mit 40 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, circa 600 Dozentinnen und Dozenten und fast 80.000 Unterrichtsstunden ist die vhs Mainz heute die größte Volkshochschule in Rheinland-Pfalz. Mehr als 600 Seiten umfasst das Programm derzeit. Knapp 3.000 Kurse zur beruflichen, politischen und persönlichen Bildung werden heute unterrichtet, von 9 Uhr morgens bis 22 Uhr abends, auch an Wochenenden. Mit ihren 100 Jahren gehört die vhs Mainz zu den ältesten Volkshochschulen Deutschlands. Trotz Krisen und zweier Weltkriege ist es ihr gelungen, sich immer wieder an die sich wandelnde Gesellschaft und die Bedürfnisse ihrer Hörerinnen und Hörer anzupassen. Besondere Bedeutung kommt der vhs heute als Anbieterin von Deutsch- und Integrationskursen für Zugewanderte und vor allem auch für Geflüchtete zu. Nach der Entscheidung von Bundeskanzlerin Angela Merkel am 4. September 2015, die deutschen Grenzen nicht gegen die Flüchtenden auf der Balkanroute zu verschließen, kam ein Teil der rund 890.000 Asylsuchenden auch nach Mainz. Die vhs Mainz weitete daraufhin ihr Angebot an entsprechenden Kursen stark aus: 750 Teilnehmende besuchten 2016 die Integrationskurse – 47 Prozent mehr als noch zwei Jahre zuvor.

Für Migrantinnen und Migranten ist die vhs durch ihre Arbeit unverzichtbar geworden. In diesem Zusammenhang nimmt sie auch auf andere Weise eine Vorreiterrolle ein: Als einzige Volkshochschule in Deutschland bietet sie seit 2016 eine „Sprachmittler“-Ausbildung mit Zertifikat der Industrie- und Handelskammer an. Die Lehrgänge schulen Menschen mit Migrationshintergrund darin, anderen Menschen, die ganz neu in Deutschland sind, zu helfen und sich zurechtzufinden.

Auch heute noch verändert sich die Mainzer Volkshochschule ständig: Veranstaltungen werden aus dem Angebot genommen, neue kommen hinzu. Kochkurse zu vegetarischer und veganer Küche sind derzeit besonders gefragt. Zum ersten Mal gibt es so genannte „Sprach- und Kulturkurse“ zu China und Japan, in denen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch Einblicke in Kultur und Gesellschaft der Länder vermittelt werden. Für die Zukunft ist ein jährliches Sonderprogramm mit aktuellem und lokalem Bezug geplant. Das vhs-Haus ist in die Jahre gekommen und muss saniert werden. Wie so oft in ihrer Geschichte platzt die Volkshochschule aufgrund ihres breiten Angebots heute wieder aus allen Nähten. Ein neuer Anbau soll deshalb mehr Platz für die Verwaltung, vor allem aber auch für neue Kursräume schaffen. Denn Bildung für alle anzubieten gilt als Aufgabe und Ansporn der Mainzer Volkshochschule heute ebenso wie vor 100 Jahren.

**Barbara Jahn**

ist Historikerin und Journalistin und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Historischen Seminar der Mainzer Johannes Gutenberg-Universität, Arbeitsbereich Zeitgeschichte. Sie hat im Jahr 2018 zur Geschichte der vhs Mainz geforscht.



## 27 Unser Jahresthema: 100

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

### **Noch Fragen?**

Infotelefon: 06131 2625-0

### **Schnell und einfach online buchen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

### **Besuchen Sie uns auf**

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Unser Jahresthema: 100

Zum 100. Geburtstag der Mainzer Volkshochschule kann es nur ein Jahresthema geben: 100!

Wir schauen zurück auf die Geschichte der vhs und auf die Zeit, in der sie gegründet wurde. Was passierte in diesem zweiten Jahrzehnt des letzten Jahrhunderts? Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs ordnete sich der europäische Kontinent neu.

Am 28. Juni 1919 wurde der Friedensvertrag von Versailles unterzeichnet. Danach musste die Festung Mainz geschleift werden. Ausgehend von der Pädagogik Rudolf Steiners wurden die Waldorf-Schulen gegründet. Wir erinnern daran mit einer Veranstaltungsreihe. Und wir fragen, ob wir bald alle 100 Jahre alt werden und welche Folgen der demografische Wandel für uns hat.

Unser Jahresthema „100“ ist so vielfältig wie das gesamte vhs-Programm. Bei uns gibt es *100 Hexenrezepte Scrapbooking*, *100 Möglichkeiten – die Papierwerkstatt*, *100 phrasal verbs*, *die 100-Sekunden-Stegreifrede*, *100 Folien – besser nicht! Die ersten 100 Tage im neuen Job*, *Kochen wie vor 100 Jahren* und vieles mehr.

Immer mit Vergnügen und mit großem Erkenntnisgewinn – und das zu Preisen, die man sich leisten kann.

Wir sind gespannt, welchen Kurs Sie auswählen. In jedem Fall ist es eine gute Wahl und auch nach 100 Jahren auf der Höhe der Zeit. Wissen für alle!

### Programmeröffnung **NEU**

**100 Jahre vhs Mainz:**

**Festveranstaltung im Mainzer Rathaus**

„Mainz wird eine Volkshochschule erhalten“, verkündete die „Mainzer Volkszeitung“ am 12. Juli 1919. Grund genug, dieses Jahr im Rahmen der Programmeröffnung den 100. Geburtstag zu feiern.

In einer kleinen Rückschau wollen wir die Geschichte der vhs betrachten und gleichzeitig die Herausforderungen von Bildung in öffentlicher Verantwortung in den Blick nehmen. Im Anschluss laden wir Sie ein zu einem kleinen Umtrunk.

Wegen der begrenzten Plätze ist eine frühzeitige Anmeldung zu empfehlen. Eintritt nur mit gültigem Hörerausweis

### **XB10000**

Mittwoch, 4. 9. 2019, 18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

Rathaus Mainz, Ratsaal

Anmeldung erforderlich

### Einführungsveranstaltung Themen- abende Waldorfpädagogik **NEU**

Im September 1919 öffnete die erste Waldorfschule in Stuttgart ihre Tore. Sie war als Schule für die Kinder der Arbeiter/-innen und Angestellten der Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik geplant, daher der Name. In einem Veranstaltungszyklus sollen die grundlegenden Impulse dargestellt werden, die zur Gründung führten. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, inwieweit diese Zielsetzungen noch heute gelten und der ganzheitliche Ansatz der Waldorfpädagogik zeitgemäße Antworten auf Erziehungsfragen liefern kann. Alle Veranstaltungen können nach persönlichen Schwerpunkten einzeln gebucht werden, eine kontinuierliche Teilnahme wird empfohlen.

**1. Einführung:** Der erste Abend hat den Gründungsimpuls zum Thema. Emil Molt, Direktor der Zigarettenfabrik Waldorf-Astoria und Begründer der ersten Waldorfschule in Stuttgart, wollte eine Schule für die Kinder seiner Arbeiter/-innen und Angestellten. Er lud Rudolf Steiner ein, dafür das pädagogische Konzept zu entwickeln. Dieses war damals eine ziemlich revolutionäre Angelegenheit: Fremdsprachen ab der ersten Klasse, Koedukation, ein großer Stundenumfang in

handwerklich-künstlerischen Fächern, kollegiale Selbstverwaltung, nicht zu vergessen das Bewegungsfach Eurythmie – und das alles für Kinder aus allen gesellschaftlichen Schichten. Die Waldorfschulen erfuhren weltweit einen Gründungsboom. Inzwischen gibt es um die tausend Waldorfschulen in allen Regionen der Welt, quer durch alle Ethnien und Glaubensrichtungen. Auch in Deutschland wird weitergegründet. Die Waldorffklassen stehen allen interessierten Menschen der heutigen Gesellschaft offen. Eine Pädagogik mit dem Menschen im Mittelpunkt hat nichts an Aktualität verloren. Neben der Einordnung in den historischen Kontext soll der Abend überblicksartig die Schule heute darstellen und neugierig machen auf die nachfolgenden Themenangebote.

**XB12175**

Mittwoch, 28. 8. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
vhs-Haus

Götz Döring, Eva Thömmes

### Freie Waldorfpädagogik – Kindergartenzeit **NEU**

Die Kindergartenzeit stellt für Kinder meist den ersten Erfahrungs- und Lernort außerhalb der Familie dar. Der Abend soll Einblicke geben in die entwicklungsfördernden Rahmenbedingungen des waldorfpädagogischen Ansatzes. Dabei soll eingegangen werden auf die vielen Fragen, die Eltern immer wieder stellen. Ausgehend von den Interessen der Teilnehmenden kann auf Themen wie Tagesablauf, Lernangebote, Schulvorbereitung, Spielsachen, frühkindliche Förderung, Mediennutzung und Elternarbeit eingegangen werden.

**XB12176**

Mittwoch, 11. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
Freie Waldorfschule Mainz, Finthen

Maja von Döhren

### Freie Waldorfpädagogik – Eurythmie **NEU**

Zwischen 1912 und 1919 entstand die Eurythmie als Tanzkunst, die den ganzen Menschen – Körper, Geist und Seele – miteinbezieht. Schnell entwickelte sich daraus die Bühneneurythmie. Klang und Musik, Sprache und Dichtung werden zu Bewegung. Eurythmisten sind aber auch pädagogisch tätige Künstler, die z. B. an Schulen ihre Techniken nutzen, um die Lernenden in einer gesunden Entwicklung zu begleiten. Der Unterricht unterstützt, äußerlich und innerlich beweglicher zu werden und Prozesse wacher und achtsamer anzunehmen. In der inzwischen von den Krankenkassen anerkannten Heileurythmie werden Bewegungen hin zu einer medizinischen Wirksamkeit verstärkt. An diesem Abend sollen die verschiedenen Felder der Eurythmie vorgestellt und erlebbar gemacht werden. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mit.

**XB12177**

Mittwoch, 25. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
Iris Fischer

### Freie Waldorfpädagogik – Unterricht in der Grundstufe **NEU**

Die Pflege des Schönen, bildhafte statt belehrende Darstellungen, Rhythmus und Verbindlichkeit prägen den Unterricht der ersten Jahre. Nach einer Betrachtung der Entwicklung des jungen Schulkindes werden Sie exemplarisch Elemente des Unterrichtsgeschehens kennenlernen. So vermag man aus eigenem Erleben fundiert Schönheit, Reiz und Wirksamkeit zu erfassen. Zentrale Elemente aus dem Unterricht im Schreiben und Lesen (z. B. Einführung der Schrift), beim Rechnen, Singen, Gedichte sprechen, bei Bewegung und Spiel, im Zeichnen und Malen sowie zu

Sachkundethemen werden auf diese Weise erfahrbar. Im Diskurs werden wir anschließend reflektieren, inwieweit dies alles Kindern (und Erwachsenen) Möglichkeiten für ihre Gegenwart sowie für ein selbstbestimmtes und erfülltes zukünftiges Leben zu vermitteln vermag.

**XB12178**

Mittwoch, 23. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Dr. Torsten Meyer-Oldenburg

**Freie Waldorfpädagogik – künstlerische Erziehung** **NEU**

An diesem Kursabend werden gemeinsam Farbübungen, Farbgeschichten und Farbstimungen erarbeitet und Beobachtungen und Erfahrungen zum Kunstunterricht der verschiedenen Klassenstufen gemacht. Mit Pinsel und Schwamm tauchen die Teilnehmer ein in die Farbenwelt. Material ist vorhanden.

**XB12179**

Mittwoch, 6. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Wilhelm Twellmann

**Freie Waldorfpädagogik – Unterricht in der Mittelstufe** **NEU**

Aufbauend auf die ersten Schuljahre betrachten wir die gewaltigen Veränderungen der Kinder zu Jugendlichen. Auf diesem Entwicklungsweg durch die Pubertät verändert sich fast alles: der Körper und zugleich das Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln. Die Fächer und die Arten des Unterrichtens müssen daher auch andere werden, um junge Menschen auf einem für sie tragenden Grund weltgewandt werden zu lassen. Beispiele aus Naturwissenschaften, Geschichte oder

Geografie geben Einblicke in diese abenteuerliche vierjährige Reise, welche eine Etappe des (lebens-)langen freudigen Lernens und Handelns sein kann.

**XB12180**

Mittwoch, 20. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Dr. Torsten Meyer-Oldenburg

**Freie Waldorfpädagogik – handwerkliche Erziehung** **NEU**

Die gesamte Schulzeit begleitet ein vielfältiges Angebot handwerklicher Fächer. Insbesondere in der Mittel- und Oberstufe erfährt die künstlerisch-praktische Erziehung einen hohen Stellenwert, der sich nicht zuletzt in einem großen Stundenumfang zeigt. Werken, Handarbeit, Gartenbau, Kupfertreiben, Buchbinden, Schneidern und Tischlern geben den Lernenden die Möglichkeit, sich selbstwirksam zu erleben. An diesem Abend werden die Angebote vorgestellt und es besteht die Möglichkeit, diese anhand des Arbeitens mit Holz im wahrsten Sinnes des Wortes zu „begreifen“.

**XB12181**

Mittwoch, 4. 12. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 David Daecke

**Freie Waldorfpädagogik – Heilpädagogik** **NEU**

Im Jahr 1924 wurde die anthroposophisch orientierte Heilpädagogik angeregt. Heute sind anthroposophisch arbeitende Heilpädagogen und Heilpädagoginnen auf den verschiedensten Feldern dieses Fachgebiets tätig. In heilpädagogischen Schulen und Heimen, in Lebensgemeinschaften, psychiat-

rischen Kliniken, in Sonderkindergärten, in der ambulanten Frühförderung und Erziehungsberatung, in der sozialtherapeutischen Arbeit mit Erwachsenen, aber auch in inklusiv arbeitenden Waldorfschulen. In diesem Vortrag soll der andere Ansatz nahegebracht werden und mit Beispielen aus der Praxis ergänzt werden.

**XB12182**

Mittwoch, 18. 12. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Luisa Pleiss

**Freie Waldorfpädagogik –  
 Oberstufe NEU**

Fast 20 Jahre nach Beginn der PISA-Studien und dem Bologna-Prozess – was haben die Neuerungen im Schulwesen gebracht? Was sagen Universitäten, was sagt die Wirtschaft? 100 Jahre Waldorf, warum ist dieser Weg immer noch modern? Waldorfschulen bieten, sehr erfolgreich, alle staatlichen Abschlüsse an. Jedoch weicht der Weg zu diesen erheblich vom System der Staatsschulen ab. Was eine Waldorfschule in den oberen Klassen anders macht und warum dies zum Erfolg führt, soll an diesem Abend am Beispiel einer Geschichtsstunde dargestellt werden.

**XB12183**

Mittwoch, 8. 1. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Dr. Holger Michels

**Freie Waldorfpädagogik –  
 Architektur als 3. Pädagoge NEU**

Architektur wirkt! Dies kann jeder an sich selbst erleben. Umso wichtiger ist es, die Architektur der Schule an der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und deren Bedürfnissen auszurichten. Gerade in der Entwicklung

sind die Sinneseindrücke oft prägend für das ganze Leben. So können auch aus der Waldorfpädagogik Grundlagen für die Architekturgestaltung entwickelt werden. Wie dies in der Architektur im Umfeld der Waldorfpädagogik bewusst eingesetzt wird und wie die Architektur und Innenraumgestaltung zum dritten Pädagogen wird, soll im Seminar auch praktisch entwickelt werden.

**XB12184**

Mittwoch, 22. 1. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Martin Riker

**Freie Waldorfpädagogik –  
 Anthroposophie NEU**

Die Waldorfpädagogik gründet durch die Anthroposophie auf einem neuen Verständnis der Entwicklungsgesetze des menschlichen Lebenslaufes. Jede Biografie ist ein eigenes Kunstwerk und doch verläuft sie rhythmisch wie ein großes Ein- und Ausatmen (Inkarnation/Exkarnation). Die Inkarnation ist kein punktuell Geschehen. Bis zur Volljährigkeit bedarf es 3 x 7 Jahre. Diese Zeit wird im Besonderen betrachtet.

**XB12185**

Mittwoch, 5. 2. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Dr. med. Beate Schmidt-Kittler

**Freie Waldorfpädagogik –  
 Eltern an der Waldorfschule NEU**

Ohne das Engagement und die gemeinsame Trägerschaft mit den Eltern ist eine Waldorfschule nicht lebensfähig. Worin dies begründet ist und welche Formen der Zusammenarbeit stattfinden, sind Themen dieses Abends.

**XB12186**

Mittwoch, 19. 2. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Beate Stürer, Michael Baumhauer

**Freie Waldorfpädagogik –  
Rückblick und Fragen** **NEU**

Gemeinsam werden wir auf die Themen der vorangegangenen Abende zurückblicken. Offen gebliebene Fragen können geklärt und Gedanken, die im Nachklang der Abende entstanden sind, ausgetauscht werden.

**XB12187**

Mittwoch, 4. 3. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Götz Döring, Eva Thömmes

**Weimarer Verfassung und ihre  
Geschichte der Strukturprobleme** **NEU**

Vor 100 Jahren wurde die Weimarer Verfassung verabschiedet. Prof. Graf Kielmansegg nennt diese Verfassung eine staatliche Grundlage mit einigen Defekten. Welche Defekte waren dies? Hatte die Weimarer Republik denn mit der Verabschiedung der Verfassung eine Chance? Oder war sie von vornherein zum Scheitern verurteilt? Warum gab es viele Verfassungsfeinde und warum hat das europäische Ausland dem Schicksal der jungen Republik einfach tatenlos zugesehen? Dies soll in diesem Vortrag beleuchtet werden.

**XB13111**

Montag, 4. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Dr. Ilya Zarrouk

**Das Ende der Festung Mainz –  
Sprengung und Zerstörung vor  
100 Jahren** **NEU**

Am 28. Juni 2019 wurde der Friedensvertrag von Versailles unterzeichnet. Danach musste die Festung Mainz geschleift werden. Die Sprengung und Zerstörung der gewaltigen Festung dauerte von 1919 bis ca. 1925. Das ist alles mit Bildern gut dokumentiert und beschreibt ein Stück Mainzer Stadtgeschichte.

**XB13116**

Freitag, 29. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Rudolf Bülesbach

**Werden wir nun alle  
100 Jahre alt?** **NEU**

**Demografische Entwicklung, Hochaltrigkeit und die Rolle der Bildung**  
 Hochaltrigkeit wird inzwischen fast zum Normalfall und Statistiker sagen immer mehr Neugeborenen voraus, dass sie 100 Jahre alt werden können – wie die vhs Mainz dieses Jahr. Wie kommt es zu diesen Voraussagen? Wie ist die aktuelle demografische Entwicklung? Welche Folgen hat sie für die Gesellschaft und die einzelne Person? Was besagt eine neuere Hundertjährigen-Studie? Welche Rolle spielt die Bildung für das Leben im Alter? Die einzige Chance, lange zu leben, ist, alt zu werden. Was kann man dazu tun?

**XB14104**

Freitag, 22. 11. 2019, 19.15–20.45 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Dr. Hartmut Heidenreich

**Ausstellung****„MENSCHEN. RECHTE. LEBEN“** **NEU**

zur Menschenrechtsinitiative #freundgleich der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD), damit Menschen ihre Rechte kennen und wissen, was den Menschenrechten zugrunde liegt: Freiheit, Gleichheit und Würde – für jedes Kind, für jeden Erwachsenen, für alle Menschen.

70 Jahre Menschenrechte ... und immer noch keine Selbstverständlichkeit. 1948 haben die Vereinten Nationen die *Allgemeine Erklärung der Menschenrechte* verabschiedet. Heute, 70 Jahre später, sind Menschenrechte nirgendwo selbstverständlich, sondern immer eine Errungenschaft. Wo die Menschenrechte nicht gelten, erleben Menschen Willkür, Unterdrückung und Gewalt. Und auch wo die Menschenrechte gelten, müssen sie verteidigt werden.

Mit informativen und interaktiven Elementen sowie einem ästhetischen Gesamtkonzept führt die Ausstellung an das Thema Menschenrechte heran und bereitet die komplexe Thematik anschaulich und erlebnisnah auf. Die verschiedenen Objekte bieten den Besucherinnen und Besuchern Raum zum eigenen Nachempfinden sowie zahlreiche Einladungen zur Selbstreflexion.

Die Ausstellung richtet sich an eine breite Zielgruppe und ist gleichermaßen für Jugendliche, Erwachsene und Familien konzipiert. Sie spricht einzelne Besucherinnen und Besucher an, ist aber auch für den Besuch durch kleinere Gruppen geeignet.

Die Volkshochschule Mainz wird mit der Evangelischen Erwachsenenbildung ein Begleitprogramm mit Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen organisieren. Die Termine finden sich ab Sommer auf unserer Homepage.

**XB99000**

**Zeitraum:** 5. 11.–25. 11. 2019

Säulenhalle der vhs

**Eröffnung:** 5. 11. 2019, 17.30 Uhr

**Die 100-Sekunden-Stegreifrede** **NEU**

Sie haben 100 Sekunden Zeit, um Ihr Anliegen überzeugend, klar strukturiert und anschaulich rüberzubringen – und das nur unter Einsatz Ihrer Stimme und Ihres Körpers. Wie das geht, zeigen wir Ihnen in diesem Kurs.

**Inhalt:**

- Aufbau eines Redebeitrags
- Was macht den Beitrag überzeugend?
- Haltung und Körpersprache
- sicherer Auftritt ohne Lampenfieber
- Wortwahl, Redestil und Anschaulichkeit
- Strukturierung

**XB31115**

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**100 Folien – besser nicht!** **NEU****Wie Sie ansprechende Präsentationen gestalten**

**Vorkenntnisse:** Grundlagenkenntnisse in MS PowerPoint

**Inhalt:** Folien vollschreiben und Zuhörende damit bombardieren, bis sie einschlafen, das kann jede/-r. Eine Präsentation hat jedoch den Zweck, Interesse zu wecken, Botschaften rüberzubringen, zu überzeugen. Das heißt: nichts gegen PowerPoint oder vergleichbare Präsentations-Software. Aber zum einen sollte sie sinnvoll eingesetzt werden und zum anderen: Worauf es ankommt, ist der Mensch, der, der präsentiert (der vorne steht), und die, die zuhören.

- Vor- und Nachteile von Folienpräsentationen
- Aufbau von Folien
- Grundregeln der Visualisierung
- Farben und Symbole
- Einsatz von Effekten
- Verhältnis von mündlicher Rede und Folienpräsentation
- Kontakt zum Publikum halten

**XB31123**

Termine und Preise auf Anfrage und  
www.vhs-mainz.de

## In 100 Wörtern auf den Punkt formulieren – gute Texte im Beruf **NEU**

In diesem Schreibtraining bringen wir Ihnen bei, Ihre Texte zielorientierter, prägnanter, klarer zu formulieren – eine Fähigkeit, die in Beruf und Ehrenamt von großer Bedeutung ist, und im Online-Zeitalter umso mehr.

- Worauf es bei guten Texten ankommt
- Was geht und was nicht (Dos und Don'ts)
- praktische Übungen
- journalistische Tipps und Tricks

**XB31184**

Termine und Preise auf Anfrage und  
www.vhs-mainz.de

## „100 % Qualitätsmanagement“ – Impulsseminar **NEU**

**Vorkenntnisse:** keine erforderlich

Das Seminar vermittelt einen fundierten Überblick über Ziele, Ansätze und Instrumente des Qualitätsmanagements. Der Dozent ist erfahrener Praktiker in diesem Bereich.

**Hinweis:** Impulsseminar mit Durchführungs-garantie und maximal 4 Teilnehmenden

**XB32564**

Samstag, 9. 11. 2019, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus  
Wolfgang Beer

## 100 Möglichkeiten, digitale Fotos kostenfrei zu bearbeiten

**Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit GIMP**

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse eines Microsoft- oder Apple-Betriebssystems

Sie wollen oder müssen digitale Bilder bearbeiten und suchen eine Alternative zu dem teuren Adobe Photoshop? Das frei verfügbare Programm GIMP ist eine leistungsstarke Möglichkeit zur Bildbearbeitung und Gestaltung. Dieses Seminar bietet an Ihrem eigenen Laptop einen leichten Einstieg in GIMP. Dabei installieren wir gemeinsam zunächst das Programm auf Ihrem Laptop und Sie machen sich mit den grundlegenden Arbeitsweisen von GIMP vertraut. Sie lernen dann anhand von Übungen, in die gerne Ihr eigenes Bildmaterial integriert werden kann, Arbeitstechniken kennen, mit denen Sie schnell, effektiv und sicher Fotos bearbeiten und deren Qualität optimieren können.

**Inhalt:**

- Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung
- Arbeitsumgebung, Menüs, Werkzeuge
- Bildbereiche auswählen und bearbeiten
- Bildkorrekturen und Retusche
- Bildoptimierung mit Farben, Werten und anderen Methoden
- richtiges Schärfen
- Arbeiten mit Ebenen und Masken
- Fotomontagen
- Texte in Fotos
- Aufbereitung des Bildmaterials für Druck und Internet

**XB33400**

**Beginn:** 19. 11. 2019, Dienstag,  
18.00–20.30 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 98,- (inkl. Lehrbuch)  
vhs-Haus

Dr. Irina Liptay-Reuter

## 100 Möglichkeiten, digitale Fotos kostenfrei zu bearbeiten – Kompaktseminar

### Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit GIMP

Sie wollen vor Weihnachten Bilder bearbeiten und suchen eine Alternative zu dem teuren Adobe Photoshop? Das frei verfügbare Programm GIMP ist eine leistungsstarke Möglichkeit zur Bildbearbeitung und Gestaltung. Dieses zweitägige Kompaktseminar bietet an Ihrem eigenen Laptop einen leichten Einstieg in GIMP. Dabei installieren wir gemeinsam zunächst das Programm auf Ihrem Laptop und Sie machen sich zunächst mit den grundlegenden Arbeitsweisen von GIMP vertraut. Sie lernen dann anhand von Übungen, in die gerne Ihr eigenes Bildmaterial integriert werden kann, Arbeitstechniken kennen, mit denen Sie schnell, effektiv und sicher Fotos bearbeiten und deren Qualität optimieren können.

#### Inhalt:

- Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung
- Arbeitsumgebung, Menüs, Werkzeuge
- Bildbereiche auswählen und bearbeiten
- Bildkorrekturen und Retusche
- Bildoptimierung mit Farben, Werten und anderen Methoden
- richtiges Schärfen
- Arbeiten mit Ebenen und Masken
- Fotomontagen
- Texte in Fotos
- Aufbereitung des Bildmaterials für Druck und Internet

#### XB33401

Sa. u. So., 16. u. 17. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 125,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus

Dr. Irina Liptay-Reuter

## 100 Möglichkeiten, digitale Fotos leicht und kostenfrei zu bearbeiten

*siehe Seite 609 ältere Menschen*

### Die ersten 100 Tage im neuen Job **NEU**

Die ersten Tage im neuen Job sind nicht nur am Berufsbeginn eine Herausforderung. Wir erarbeiten zusammen folgende Inhalte, damit der Start im Job souverän und ohne Pannen gelingt:

- Vorbereitung auf den ersten Arbeitstag
- So stellen Sie sich auf Vorgesetzte und Kolleginnen/Kollegen ein
- Wie Sie Ihre Aufgaben in den Griff bekommen, Zuständigkeiten erkennen und Termine einhalten
- Positionierung und Selbstmarketing
- Das Ende der Probezeit: Soll ich bleiben oder gehen?
- Feedbackgespräch vorbereiten

#### XB37320

Samstag, 29. 2. 2020, 9.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 9, **Entgelt:** 100,- €  
vhs-Haus

Corina Andreea Baciu

### 100 phrasal verbs – Pep up your English and sound like a native speaker (B1+) **NEU**

English language students often ask “How can I sound more like a native speaker?” Well that’s exactly where phrasal verbs come in. “Look at, look into, look for, look after, look up, look out” – one verb and six different meanings. Adding a tiny word after the verb can make a big difference. So, it’s important to get your phrasal verbs right. Phrasal verbs are the key to idiomatic English and they are really most useful.

If you get up late in the morning and don’t get your train, you will get to work late and that may get you into big trouble, you may even

get fired. With phrasal verbs you can get by in most situations.

Are you curious now? Then find out more about phrasal verbs, get some top tips to learn phrasal verbs and become more confident in communicating in English.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus

Claudia Strehl

**XB54445**

**Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

**XB54446**

**Beginn:** 12. 3. 2020, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

## 1919: Ein Kontinent erfindet sich neu NEU

### Die Autorin Birte Förster über Europa im Umbruch

1919 sollte in Paris die Welt nach dem Ersten Weltkrieg neu geordnet, Krieg dauerhaft gebannt werden. In Europa standen die Zeichen auf Aufbruch: die Einführung des Frauenwahlrechts, neue Demokratien, mehr Rechte für Arbeiterinnen und Arbeiter. Doch im Osten des Kontinents kam es zu neuen Kriegen, revolutionäre Bewegungen wurden mit Gewalt bekämpft, faschistische Bewegungen entstanden.

Die Historikerin Birte Förster, Autorin des Buches *1919: Ein Kontinent erfindet sich neu* (Reclam), führt durch ein ambivalentes Jahr. Eine Veranstaltung in Kooperation mit Hugen-dubel

**XB61205**

Freitag, 25. 10. 2019, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 5,- €

inkl. einem Glas Wein

vhs-Haus

Birte Förster

## Künstlerpaare im 20. Jahrhundert. 100 Jahre „Liebe Macht Kunst“

Angefangen vor etwa 100 Jahren gab es im Laufe des 20. Jahrhunderts viele bedeutende Künstlerpaare, die erotische, freundschaftliche oder rein berufliche Beziehungen verband. Erwiesen sich solche Gemeinschaften als anregend oder lähmten sie die Kreativität? Wir betrachten Werke u. a. von Camille Claudel/Auguste Rodin, Dora Maar/Pablo Picasso bzw. Niki de Saint-Phalle/Jean Tinguely hinsichtlich des künstlerischen Austausches zwischen den Partnern. Das Thema Künstlerpaare bietet sich zudem geradezu an für eine Diskussion über das historische Rollenverständnis von Männern und Frauen: Welche Formen der persönlichen und künstlerischen Auseinandersetzung wurden erprobt? In welchem Verhältnis standen Gemeinsamkeit und Konkurrenz?

**Termine:** 6. 2., 5. 3., 2. 4., 7. 5., 4. 6. 2020

**XB62185**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Do., 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 38,- €

vhs-Haus

Dr. Anja Cherdron-Modig

## 100 Jahre – das Bauhaus NEU

Gemeinsam besuchen wir die Ausstellung *bauhaus – form und reform* im Landesmuseum Mainz. Schwerpunkt der Ausstellung ist es, die Bauhaus-Idee anhand ausgewählter „Dinge des Alltags“ nach Entwürfen von Bauhaus-Meistern und -Schülern vorzustel-

len. Einführend widmen wir uns in einem Vortrag den Grundlagen des Bauhauses und betrachten die Hauptwerke der Zeit sowie die dahinterstehenden Ideen. Anschließend erkunden wir die Ausstellung und die Wirkung der Originalwerke.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Einsteiger/-innen sind willkommen.

**Zusatzkosten:** Eintrittsgelder und Fahrtkosten (individuell)

**XB62188**

Donnerstag, 21. 11. 2019, 18.15–19.45 Uhr

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–12.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 20,- €

vhs-Haus

Sabrina Dörr

**Ferienkurs: 100 Hexenrezepte Scrapbooking** **NEU**

Der Fluch, der Dornröschen für hundert Jahre schlafen lässt, wird uns inspirieren, weitere verzauberte Rezepte aufzuspüren. Lasst uns ein kleines Hexenbuch voller magischer Rezepte, Weissagungen und Formeln kreieren! Ob man wohl 100 Kräuter für den perfekten Liebestrank benötigt? Wie zaubere ich jemandem 100 grüne Haare? Wir gestalten ein Buch und binden es sogar selbst. Dieser Kurs ist sicherlich etwas für alle *Harry Potter*-Fans!

**Bitte mitbringen:** Stifte, verschiedene Papiere (gerne Reste), Fotos, Zeitschriften, Kleber, Pinsel, Wasserfarben, Kleber, Washi-Tape, Stoffreste, Schwämme

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Bianca Wagner

**XB63785**

**Beginn:** Dienstag, 1. 10. 2019,

10.00–13.00 Uhr

**XB63786**

**Beginn:** Dienstag, 18. 2. 2020,

10.00–13.00 Uhr

**XB63787**

**Beginn:** Dienstag, 14. 4. 2020,

10.00–13.00 Uhr

**100 im Aquarell** **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Ob 100 Worte, Blumen oder Farben, die Vielzahl im Bild ist das Thema dieses Kurses. Die Dozentin wird den Teilnehmenden Anregungen für Motive geben, die malerischen Techniken vermitteln und vorführen, wie sich die jeweiligen Themen umsetzen lassen.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Aquarellfarben, Stifte, Pinsel, Aquarellpapier, Schmierpapier für Skizzen, Bleistift, Abdeckung für Tisch, Zellstofftaschentücher

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16,3

**Entgelt:** 62,- €

vhs-Haus

Anja Gensert

**XB63585**

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–16.00 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**vhs-Sommeratelier: 100 Möglichkeiten – die Papierwerkstatt** **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Ich führe Sie in die Welt der künstlerischen Papierarbeiten. Große Künstler wie Matisse und seine Scherenschnitte, Lore Bert, bekannt durch ihre Papier-Reliefs, Andreas von Weizsäcker, der Objekte in Papier abformte, dienen als Vorbild und Anregung. Dann lernen Sie selbst die 100 Möglichkeiten kennen, mit Papier kreativ zu arbeiten: reißen, kleben, nähen, falten, knüllen, färben, einwachsen, kleistern und vieles mehr. Es entstehen

Papierbilder, Papierreliefs, Papierobjekte und aus Fundstücken individuelle Leporellos; auch die Technik der Papierabformung wird gezeigt. Die Thematik spannt sich von gegenständlich (Landschaftsdarstellung, menschliche Figur) bis abstrakt (geometrische Formen). Eigenständige Ideen werden entstehen, bei deren Umsetzung Sie fachlich unterstützt werden.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Materialien aus der Materialliste

### XB63880

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–15.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 26,7

**Entgelt:** 120,- €

**Stornoschluss:** 31. 7. 2020

vhs-Haus

Elli Weishaupt

### Hear, Sing and Swing! **NEU**

100 Jahre VHS – 100 Jahre Musik

**Zielgruppe:** Frauen

**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Inhalte:** aktives Werkhören, Singen, Instrumentalspiel auf Perkussionsinstrumenten, Visualisierung von Musik, Improvisation. In diesem Kurs lernen Frauen Musikwerke der vergangenen 100 Jahre aus verschiedenen Stilrichtungen und Genres (von Klassik bis Pop) nicht nur hörend, sondern auf sehr aktive Weise kennen. Sie gestalten mit der Stimme, Körperklanggesten („body percussion“) und Bewegung sowie Instrumenten des kleinen und großen Schlagwerks (Djembe und andere Handtrommeln, Caxixi, Stabspiele u. a.) und erschließen sich auf diesem Weg die Kompositionen. Im Vordergrund stehen dabei das Kennenlernen der Musikwerke sowie die Freude am gemeinsamen musikalischen Erleben und Gestalten.

### XB66185

**Beginn:** 16. 8. 2019, Fr., 10.00–11.30 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 49,- €

Peter-Cornelius-Konservatorium,  
Binger Str. 18, 55122 Mainz

Bianca Dell

### Kochen wie vor 100 Jahren **NEU**

Die Lebensbedingungen, die Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln und die geschichtlichen Geschehnisse vor 100 Jahren lassen uns durchaus überlegen, wie Kochpraktiken damals eigentlich ausgesehen haben. Welche Gerichte und Zubereitungsarten gab es? Welche Speisen haben die Zeit überlebt und welche lohnt es, ins Gedächtnis zurückzuholen? Tauchen Sie ab in eine vergangene Zeit und probieren Sie Klassisches und Altbekanntes, einiges moderner und leichter interpretiert. Im Kursentgelt sind die Lebensmittelkosten enthalten.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Geschirrtücher, Behälter für Reste

### XB73210

Dienstag, 3. 12. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

### Garderobencheck – 100 Fragen an meinen Kleiderschrank **NEU**

Drei Meter Kleiderschrank und nichts anzuziehen? Das muss nicht sein. Schärfen Sie Ihren Blick, wie Farben, Muster und Materialien an Ihnen wirken. Nehmen Sie sich Zeit für eine optische Standortbestimmung und einen persönlichen Garderobencheck. Bringen Sie einen Koffer voller Klamotten mit, zu denen Sie eine Frage haben.

Freuen Sie sich auf einen anregenden Tag. Warten Sie nicht, bis die Kinder groß oder die Figur tipptopp ist. Es ist immer die richtige Zeit für ein Stil-Update: Kleidung und Accessoires passend zu Ihrem Lebensgefühl. Das fühlt sich gut an, jeden Morgen wieder: klar, zufrieden und leicht.

**XB74150**

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.30–17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8**

**Entgelt:** 55,- €

vhs-Haus

Kerstin Zimmer

**XB74151**

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.30–17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8**

**Entgelt:** 55,- €

vhs-Haus

Kerstin Zimmer

**Ferienkurs: 100 x Klopfen für das Wohlbefinden – Reissack-Qigong**

Mit einem mit Reis gefüllten Baumwollsäckchen wird mit pendelnden und schwingenden Bewegungen der Körper entlang der Meridiane abgeklopft. Das Qi im Körper kommt ins Fließen, alle wichtigen Akupunkturpunkte werden bearbeitet, gleichzeitig die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur angeregt. Wenige Praxisstunden genügen, um das Reissack-Qigong zu erlernen und zu Hause ganz nach Belieben praktizieren zu können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Stornoschluss:** 3. 2. 2020

**XB81868**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.30–9.30 Uhr

**Stornoschluss:** 3. 2. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 36,- €

vhs-Haus

Carola Beyerle

**100 Entspannungsmomente für Kinder**

siehe Seite 640 Kinder und Jugendliche



**Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr**

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

# Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

Kostenlose  
Schnupperworkshops,  
Vorträge und  
Präsentationen –  
das Programm finden Sie  
auf unserer Homepage!

20.09.2019  
ab 18:00 Uhr

100 Jahre  
vhs Mainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.

# Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

## Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)



- 43 Philosophie
- 45 Akademie für Logotherapie  
und Existenzanalyse
- 49 Psychologie, Kommunikation  
und Pädagogik
- 74 Geschichte
- 78 Zeitgeschehen und Politik
- 81 Recht und Wirtschaft

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen  
Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise  
ab Seite 681.

**Noch Fragen zum Fachbereich 1?**

Infotelefon: 06131 2625-110

**Schnell und einfach online buchen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Besuchen Sie uns auf**

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)

**Unser gesamtes Programm finden Sie  
unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Philosophie

### Buddha – 2.500 Jahre Re-Visionen

#### Einführung in den Buddhismus **NEU**

Der Kurs beleuchtet neben Grundlagenwissen (Leben und Lehre des Buddha) die Entwicklung der Lehre seit ihrer Entstehung und setzt sie in Beziehung zu westlicher Philosophie und Kultur. Einzelne philosophische Aspekte werden vertiefend herausgearbeitet.

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 79,- €

Stefan Simon

#### **XB11100**

**Beginn:** 23. 10. 2019, Mittwoch,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

#### **XB11101**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

### Buddhismus aus Tibet – was bewegt uns im Inneren? **NEU**

In Tibet hat der Buddhismus eine klare Definition – er nennt sich „das Wissen um das Innere“. Die klassischen Texte ordnen alle Unterweisungen um unsere Motivation herum an: Warum interessieren wir uns für unsere Innenwelt? Wollen wir eigene Unzufriedenheit reduzieren, über unser beschränktes Leben hinausdenken oder gar beginnen, für alle Mitgeschöpfe zu wirken? Diese Stufen bedingen einander. Mit kurzen meditativen Übungen

#### **XB11102**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7

**Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Dr. Cornelia Weishaar-Günter

### Buddhismus – Karma, Ethik und universelle Verantwortung **NEU**

Karma wird im Buddhismus klar definiert als „Handeln im Ursachen-Wirkungs-Zusammenhang“. Die feste Überzeugung, dass alles miteinander verbunden ist, bildet den Kernpunkt buddhistischer Ethik: anderen keinen Schaden zuzufügen, für eigene innere Kraft zu sorgen und schließlich andere sinnvoll zu unterstützen. Mit kurzen meditativen Übungen

#### **XB11103**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7

**Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Dr. Cornelia Weishaar-Günter

### Buddhismus – Wege zu natürlichem Wohlbefinden **NEU**

Was hindert uns daran, uns einfach ohne weitere Vorbedingungen wohlzufühlen? Noch kurz vor seinem Erwachen stellten sich dem Buddha innere Blockaden in den Weg, die sog. Maras, die uns als beispielhafte Legende zeigen, warum wir jene tief in uns angelegte, umfassende Gesundheit, die sich das Erwachen nennt, nur so selten erahnen können. Mit kurzen meditativen Übungen

#### **XB11104**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7

**Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Dr. Cornelia Weishaar-Günter

### Buddhismus – aus Angst wird Mut **NEU**

Wir betrachten Gedichte des Buches „Angst wird Mut“ des zeitgenössischen vietnamesischen Meditationsmeisters Thich Nhat Hanh. Hier werden ganz im Sinne buddhistischer

Tradition acht Bewusstseinsstufen unterschieden, die unsere Sinneserfahrungen, Empfindungen, geistige Verarbeitung und Unbewusstes umfassen. Auf jeder Ebene können wir ansetzen, um uns selbst besser zu verstehen und konstruktiv an uns zu arbeiten. Mit kurzen meditativen Übungen

**XB11105**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7

**Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Dr. Cornelia Weishaar-Günter

### **Buddhismus Intensiv-Wochenende: Satipatthana – die Grundlagen der Achtsamkeit** **NEU**

Dieses grundlegende Werk aus den ältesten Quellen (Pali-Kanon) umfasst die Achtsamkeit auf Körper, Gefühl, Geist und endet mit jenen Aspekten des Weges, die für die völlige innere Befreiung („Erwachen“) notwendig sind. Die inzwischen weitverbreiteten Achtsamkeitstechniken, z. B. zur Stressbewältigung, gehen auf diese Unterweisungen zurück, die wir hier im Original kennenlernen werden. Mit kurzen meditativen Übungen

**XB11106**

Freitag, 25. 10. 2019, 19.00–21.15 Uhr

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–16.00 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 69,- €

vhs-Haus

Dr. Cornelia Weishaar-Günter

### **Buddhismus Intensiv-Wochenende: Anapanasati – Stufen der Atemmeditation** **NEU**

In den insgesamt 16 kontemplativen Übungen, die sich bereits in den ältesten Quellen (Pali-Kanon) finden, verbinden wir jeden Atemzug mit einem Aspekt des buddhistischen Weges. Dadurch sind wir fest im Körper verankert, während wir unsere empfindende Wahrnehmung Schritt für Schritt erweitern und üben. Mit kurzen meditativen Übungen

**XB11107**

Freitag, 13. 3. 2020, 19.00–21.15 Uhr

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–16.00 Uhr

Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 69,- €

vhs-Haus

Dr. Cornelia Weishaar-Günter



„Das Tolle an der vhs Mainz ist, dass das Bildungsangebot so umfangreich kreativ und fachlich kompetent ist – immer orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Angebote für Körper, Geist und Seele, von Kopf bis Fuß, ob drinnen oder draußen. Deshalb bin ich gerne Referentin an der vhs Mainz.“

**Michaela Höhle**

## Akademie für Logotherapie

### Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

Die „Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse“ wurde am 15. September 1998 gegründet. Sie ist eine Einrichtung in Trägerschaft der Volkshochschule Mainz. Ziel dieser Institution ist es, die von Viktor E. Frankl entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse zu fördern und zu verbreiten. Die Akademie wird in dieser Zielsetzung vom Viktor-Frankl-Institut\* (Wien) unterstützt und anerkannt. Die Frage nach dem Sinn menschlichen Daseins ist das zentrale Problem im Lebenswerk von Viktor E. Frankl. Die drei Jahre, die Frankl in vier Konzentrationslagern, darunter in Auschwitz, verbrachte, wurden zu einem „Testfall“ für seine Lehren. Diese Jahre zeigten ihm in aller Deutlichkeit, dass der Mensch seine Menschlichkeit verliert, der Sinn in seinem Leben verliert; in gleicher Weise erfuhr er, dass kein menschliches Leben seinen Sinn zu verlieren braucht, unter keinen Umständen, nicht einmal in Auschwitz. Frankl zählt zu den bedeutendsten Humanisten des 20. Jahrhunderts. Sein Buch *... trotzdem Ja zum Leben sagen* hat Millionen von Menschen in der ganzen Welt erreicht, in ihnen ein tiefes Gefühl von Lebenssinn erweckt und sie zur Übernahme von Verantwortung für ihr Leben motiviert. Das vollständige Seminarangebot der Akademie kann in gedruckter Form bei der vhs Mainz angefordert bzw. im Internet unter [www.logotherapie-mainz.de](http://www.logotherapie-mainz.de) eingesehen werden.

\*Das Viktor-Frankl-Institut wurde 1992 als gemeinnützige wissenschaftliche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse gegründet. Aufgabe des Instituts ist es, das Lebenswerk Viktor Frankls zu pflegen und den Zugang zu authentischer Information über Logotherapie und Existenzanalyse zu gewährleisten.

### Auf der Suche nach Sinn

Wir leben in einer Zeit, in der die Angst zum lebensbestimmenden Gefühl der Menschen geworden ist. Die Angst unter uns ist so groß, weil der Mangel an Sinn so groß ist. Und dieser Mangel ist so groß, weil die Suche nach Sinn so schwerfällt. Das Bedürfnis nach Sinn und Wert ist für Viktor E. Frankl die stärkste Bestrebung im Menschen. Mensch sein heißt: auf Verantwortung und Sinnverwirklichung hinleben. Seelische Erkrankungen entstehen nach der Auffassung des Wiener Professors für Neurologie und Psychiatrie, wenn der Einzelne seiner Verantwortlichkeit, seiner Freiheit und seiner Sinn-Dimension ausweicht. Vorgestellt werden die Grundgedanken der Logotherapie und Existenzanalyse sowie Hilfen für die eigene Suche nach Sinn.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5**

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus

Prof. Dr. Randolph Ochsmann

**XB12501**

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–13.00 Uhr

**XB12502**

Samstag, 18. 1. 2020, 9.00–13.00 Uhr

### Vortragsreihe

#### „Einführung in die Logotherapie“

Die von den Dozenten der Grundbildung gemeinsam gestaltete Vortragsreihe gibt einen Einblick in verschiedene Bereiche der Logotherapie und Existenzanalyse. Der Besuch der folgenden sechs Veranstaltungen kann von der Akademie als „Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse“ zertifiziert werden: XB12501 oder XB12502, XB12503, XB12504, XB12505 und XB12506.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Gut zu sich selbst sein!****Selbstbejahung ist möglich... NEU**

Ja zu sich selbst sagen zu können ist einer der elementarsten Wünsche von Menschen. Dieses Ja meint dabei nicht die Bejahung eines Idealbildes von mir, sondern das Ja zu mir selbst, so wie ich hier und heute bin. Diese Bejahung meiner selbst ist auch die Voraussetzung für Veränderungen so mancher Problemseiten an und in mir selbst, denn: Wir können nur das verändern, was wir zuvor angenommen haben.

Wie aber kann das alles nicht nur ein „frommer Wunsch“ bleiben, sondern im Rahmen des Möglichen Wirklichkeit in meinem Leben werden? Um diese Frage soll es in diesem Vortrag gehen. Es wird eine Reihe von praxiserprobten Hilfen zur Selbstbejahung entfaltet. Das werden zum einen Hilfen sein, die weit in die Tiefe gehen und deren Umsetzung Zeit benötigt. Zum anderen sollen Hilfen eher praktischer Natur benannt werden, die zur sofortigen Anwendung geeignet sind.

**XB12503**

Donnerstag, 24. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 13,- €

vhs-Haus

Dr. Stephan Peeck

**Muss ich mir wirklich alles von mir selber gefallen lassen? NEU**

Warum lasse ich es zu, dass mich meine Angst bestimmt? Wer sagt mir, dass ich immer alles ohne Angst tun muss? Kann ich nicht auch Dinge mit Angst tun oder trotz der Angst? Solche Fragen stellt sich Viktor E. Frankl (1905–1997). Wahrscheinlich gibt es auch heute viele Menschen, die in dieser Weise tagtäglich mit sich ringen. Frankl spricht von der Trotzmacht des Geistes und meint damit die menschliche Fähigkeit, Stellung zu beziehen und den ärgsten und härtesten Bedingungen

und Umständen entgegenzutreten. Wem fallen nicht Beispiele von Menschen ein, die ihr Leben im Zeichen des Trotzes gegen eine schicksalhafte Behinderung führen. In diesem Vortrag geht es um diese Trotzmacht und um die Möglichkeiten, frei zu werden von Einschränkungen, um frei zu werden für neue Lebensaufgaben.

**XB12504**

Donnerstag, 7. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 13,- €

vhs-Haus

Prof. Dr. Randolph Ochsmann

**Vom Sinn der Liebe NEU**

„Liebe ist das Letzte und Höchste, zu dem sich menschliches Dasein aufzuschwingen vermag“, so drückt es Viktor E. Frankl aus. Er sieht in der Liebe eine Haltung, die wir gegenüber anderen Menschen, aber auch ganz allgemein dem Leben gegenüber einnehmen können. Eine Haltung, die in unseren Gedanken und Gefühlen zum Ausdruck kommt und die unser alltägliches Verhalten stark beeinflusst. In diesem Vortrag werden auch psychologische Erkenntnisse darüber vermittelt, wie sich unsere Einstellungen zur Liebe auf den Erfolg von Partnerschaften auswirken.

**XB12505**

Donnerstag, 21. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 13,- €

vhs-Haus

Prof. Dr. Randolph Ochsmann

**Wie Partnerschaft gelingen kann NEU**

Je näher Menschen sich kommen, desto mehr können sie sich gegenseitig verletzen. Jeder, der in einer Partnerschaft lebt, wird das erfah-

ren haben. In diesem Vortrag soll es um typische Partnerschaftskonflikte, vor allem aber darum gehen, wie sie sich lösen lassen. Wie kann Partnerschaft gelingen? Gibt es bestimmte Grundwichtigkeiten, die man in der Partnerschaft beachten sollte? Gibt es bestimmte Grundkonflikte, an denen Paare immer wieder scheitern können? Was bedeutet Partnerschaftspflege? Diese Fragen sollen aus logotherapeutischer Perspektive lebensnah und praxiserprobt beantwortet werden.

#### **XB12506**

Donnerstag, 28. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 13,- €

vhs-Haus

Dr. Stephan Peeck

### **Logotherapie und Existenzanalyse – Kennenlern-Seminar**

In dieser halbtägigen Veranstaltung wird die Ausbildung „Logotherapie und Existenzanalyse I“ vorgestellt. Kenntnisse über die Logotherapie werden vorausgesetzt. Interessierte Personen ohne Vorkenntnisse sollten zuvor das Seminar *Auf der Suche nach Sinn* besuchen (XB12501 oder XB12502).

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 39,- €

vhs-Haus

Prof. Dr. Randolph Ochsmann

#### **XB12507**

Samstag, 26. 10. 2019, 9.00–13.00 Uhr

#### **XB12508**

Samstag, 25. 1. 2020, 9.00–13.00 Uhr

### **Logotherapie und Existenzanalyse I – Ausbildung**

Die Akademie führt eine abschlussbezogene Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse durch, und zwar für Menschen, die in ihrer Arbeit mit anderen oder in der Auseinandersetzung mit sich selbst immer wieder vor Sinnfragen gestellt werden. Ziel der Ausbildung ist es, den Teilnehmenden ein vertieftes Verstehen der vielfältigen Möglichkeiten und Probleme von Menschen zu ermöglichen und Hilfen zu deren vertiefter Entfaltung bzw. Überwindung kennenzulernen und anzuwenden. Die Sinnproblematik ist eine besondere Herausforderung für alle Personen, die in einem sozialen, pädagogischen, medizinischen, pflegerischen, psychologischen oder seelsorgerischen Arbeitsfeld tätig sind. Sie müssen ihre Empfindsamkeit dem Thema gegenüber erhöhen, anders zuhören, sich der Bedeutung des Sinns im Leben der Menschen bewusst werden; sie müssen auf Sinnfragen eingestimmt sein. Um anderen Menschen helfen zu können, müssen wir ihre sinnsuchenden und sinngebenden Aktivitäten kennen. Ausgehend vom Werk Viktor E. Frankls bietet die Ausbildung eine intensive Auseinandersetzung mit anthropologischen und philosophischen Fragen (Existenz, Geist, Sinn, Übersinn, Werte, Freiheit, Verantwortung, Person und Persönlichkeit, Leid, Schuld und Tod). In der speziellen Existenzanalyse geht es um noogene Neurosen, Angst, Depression, Zwang und Abhängigkeit – und mit Themen wie Liebe und Hingabe, Verzeihen, Selbstbejahung, Selbstannahme und Humor auch um die (Sinn-)Potenziale des Menschen. Die Ausbildung führt in die logotherapeutischen Methoden und in die Beratung ein (Gesprächsführung, Dereflexion, paradoxe Intention und verwandte Verfahren). Sie beschäftigt sich in besonderer Weise mit den existenziellen Nöten des Menschen: Krankheit, Behinderung, Sterben, Tod und Trauer. Zur Ausbildung gehören auch die logothera-

peutischen Möglichkeiten zur Intervention und Prophylaxe von Störungen. Die Ausbildung dauert zwei Jahre und findet einmal im Monat an einem Wochenende statt. Das Zertifikat über eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung in „Logotherapie und Existenzanalyse I“ wird von der „Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V.“ (DGLE) ausgestellt.

Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch des *Kennenlern-Seminars* (XB12507 oder XB12508) und ein Aufnahmegespräch, zu dem nach der Reihenfolge der Anmeldungen eingeladen wird. Da maximal 16 Ausbildungsplätze zur Verfügung stehen und erfahrungsgemäß nicht alle Interessierten aufgenommen werden können, wird zu einer frühen Anmeldung geraten. Es empfiehlt sich ebenfalls, die Vortragsreihe „Einführung in die Logotherapie“ (XB12503 bis XB12506) zu besuchen, um die Dozenten kennenzulernen.

### XB12551

Freitag, 13. 3. 2020, 18.15–21.30 Uhr  
 Samstag, 14. 3. 2020, 9.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 15. 3. 2020, 9:30–14.00 Uhr

**Einschreibeentgelt:** 175,- €

**Entgelt:** 4.090,- €

**Dauer:** 440 UStd./22 Wochenenden  
 (die weiteren Termine werden bis Ende 2019 bekannt gegeben)

vhs-Haus

Prof. Dr. phil. Randolph Ochsmann

Dr. theol. Stephan Peeck

und Gastdozentinnen bzw. Gastdozenten

## Logotherapie und Existenzanalyse II – Ausbildung

Der Ausbildungskurs II setzt den erfolgreichen Abschluss des Ausbildungskurses I voraus. Er baut darauf in Form eines Systems aus berufsspezifisch kombinierbaren Bausteinen auf. Der Ausbildungskurs II führt zu einer „Vollausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse“ und damit zur Qualifikation als Logotherapeutische Fachkraft im Bereich Psychotherapie oder Beratung oder Erziehungs- und Bildungsarbeit, je nachdem, welcher Schwerpunkt gewählt wurde. Der Ausbildungskurs II dient der Vertiefung und Erweiterung von fachlichen Kenntnissen und kommunikativen Fertigkeiten, die im Ausbildungskurs I erworben wurden, sowie der Supervision existenzanalytisch begründeter logotherapeutischer Tätigkeit. Voraussetzung zur Aufnahme in den Ausbildungskurs II ist der Nachweis über den erfolgreichen Abschluss des Ausbildungskurses I, ein abgeschlossenes Hochschulstudium und/oder eine mehrjährige berufliche Tätigkeit in einem sozialen, pflegerischen oder beratenden Arbeitsbereich, wobei sich die Beratung dabei auch auf die Berufs- und Arbeitswelt bezieht. Die Aufnahme in den Ausbildungskurs Logotherapie II mit der Ausrichtung Psychotherapie setzt eine Qualifikation und Ermächtigung gemäß dem deutschem Psychotherapeutengesetz zur Ausübung in Psychotherapie voraus. Die Supervision wird von zertifizierten Supervisoren durchgeführt.

Der nächste Ausbildungskurs findet im Sommer 2020 statt. Termine finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

„Ich gratuliere zum 100. und wünsche noch viele, viele erfolgreiche Jahre. Man sieht ihr die Hundert nicht an. Sie ist jung, frisch, auf der Höhe, wie immer am Puls der Zeit.“

**Hans-Dieter Bechtel**

## Psychologie, Kommunikation und Pädagogik

### Konflikte erfolgreich lösen

Wegen unterschiedlicher Standpunkte sind Konflikte alltäglich und nicht zu vermeiden. Konflikte sind somit Bestandteil von allen vitalen Beziehungen im privaten und beruflichen Kontext. Ungelöste Konflikte stören zwischenmenschliche Beziehungen und verhindern ein konstruktives Miteinander.

#### Kursinhalte:

- Erkennen des eigenen Verhaltens in Konfliktsituationen
- Ursachen und Wahrnehmung von Konflikten
- Konfliktformen, Konfliktverläufe und deren Folgen
- Grundlagen der Kommunikation
- Konfliktlösungsmodelle
- Wie lösen Sie erfolgreich Konflikte?

In videogestützten Rollenspielen bearbeiten Sie Ihre Konfliktsituationen und wenden die gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem beruflichen oder privaten Alltag an.

#### **XB12102**

Samstag, 4. 4. 2020, 9.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 10**

**Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

### Einführung in die Arbeitsweise der Tanztherapie

#### Stressbewältigung durch Tanzen und Bewegen

Stress ist ein Phänomen unserer Zeit und begleitet unsere Berufs- und Alltagswelt. Die Frage ist, wie gehen Sie mit Stress um, wie können Sie ihn reduzieren? Tanz und Bewegung ermöglichen einen direkteren Zugang zur eigenen Befindlichkeit und sind

ein adäquates Mittel, um Stress abzubauen und dynamisch durchs Leben zu gehen. Sie haben die Chance, anhand thematischer Vorgaben, die durch Tänze oder Übungen mit Musik umgesetzt werden, Ihre körperlichen Stressmuster wahrzunehmen und diese positiv zu verändern. Die Reflexion der Themen, die durch Tänze verschiedener Ethnien und Übungen aus Entspannungstechniken umgesetzt werden, wird mit Gesprächsrunden unterstützt. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Wolldecke

#### **XB12103**

Samstag, 29. 2. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8**

**Entgelt:** 45,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

### Lachtherapie

#### Theorie und Praxis des Humors – mit Lachyoga

In diesem Seminar wird gezeigt, welche unschätzbare Heilkraft im Lachen liegen kann und wie einfach es im Grunde ist, diese Heilkraft zu nutzen. „Lachen kann körperliche und seelische Krankheiten heilen“, behaupten die „heiteren Yogis“, die die Lachmeditation ausüben. Es gibt auch eine moderne Lachtherapie. Im theoretischen Teil des Seminars stehen die Physiologie und Psychologie des Lachens im Mittelpunkt, mit ihrem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Analysiert wird der Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Im praktischen Teil wird gelehrt, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen, eine „Lachpause bei der Arbeit“ zu gestalten, Lachübungen und Spiele zu improvisieren.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Gesichtsmuskeln in Lachposition

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Florentina Ionescu

**XB12104**

Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–14.00 Uhr

**XB12105**

Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–14.00 Uhr

## Lachyoga – Grundlagen

Das gemeinsame lange anhaltende, aus dem Bauch kommende Lachen, unterstützt durch Atemübungen und Übungen zur kindlichen Verspieltheit, kann zu einem glücklicheren, gesünderen Leben führen. In Kombination mit Körperübungen und Bewegung kann es ein wirkungsvolles Mittel zu größerem Wohlbefinden sein. Dieses Seminar vermittelt den Nutzen des Lachyoga: Stimmungsverbesserung durch Freisetzung von Endorphinen, Stressreduktion und Stärkung des Immunsystems, Konzentrationsförderung und verbessertes soziales Miteinander.

**XB12108**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–13.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 20,- €

vhs-Haus

Sandra Mandl

## Achtsamkeitsmeditation zur Rückfall-Prophylaxe bei depressiven Störungen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine oder mehrere depressive Episoden durchlitten haben und zurzeit keine akute Krankheitsphase durchleben.

Seit Jon Kabat-Zinn mit MBSR (ab 1979) eine Welle von westlichem Buddhismus ausgelöst hat, sind weitere Programme entstanden, die auf der heilsamen Wirkung von Achtsamkeitsmeditation beruhen, z.B. zur Prophylaxe von Depressionen, zur Überwindung von Ängsten und zur Bewältigung von Schmerzen.

Wir werden mit dem Programm (MBCT) einer britisch-kanadischen Forschergruppe arbeiten, das – an MBSR orientiert – einige kurze und längere Meditationsübungen vorsieht (jeweils im Sitzen, Liegen, Gehen oder Stehen), die zunächst täglich systematisch geübt, dann aber auch in viele Tätigkeiten des Alltags hineingetragen werden können. Die Achtsamkeitsübungen sind der Weg, eine liebevolle und akzeptierende Zuwendung zu sich selbst und zur sozialen Umwelt zu entwickeln. Der Kurs enthält auch eine gestraffte Einführung in die Progressive Muskelrelaxation und Yoga-Übungen zur Entspannung und Verbesserung der Körperwahrnehmung. Umfangreiche Untersuchungen zeigen, dass Personen, die mit diesem Programm gearbeitet haben, deutlich weniger rückfallgefährdet sind, erneut depressiv zu werden. Im Gegensatz zur Kognitiven Verhaltenstherapie, die auf Veränderung selbstschädigender Gedanken und Gefühle abzielt, lernt die/der Übende der Achtsamkeit, negative Gedanken aufzuspüren und „ins Leere laufen“ zu lassen. Der Kurs kann keine psychotherapeutische Behandlung ersetzen, vermag diese aber sinnvoll zu ergänzen. CDs, Sticks und schriftliche Materialien, die das Üben zu Hause erleichtern, werden im Kurs angeboten bzw. zur Verfügung gestellt.

Wir empfehlen Teilnehmenden und Interessierten, den kostenlosen Informationsabend zu besuchen: Mittwoch, 11. 9. 2019 bzw. 12. 2. 2020, jeweils um 19.15 Uhr.  
Literaturempfehlung: Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal & Jon Kabat-Zinn: *Der achtsame Weg durch die Depression* (mit 2 Audio-CDs), Arbor-Verlag, 2014

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, festes Sitzkissen und Decke

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 99,- €

vhs-Haus

Stephan Kolb

**XB12109**

**Beginn:** 18. 9. 2019, Mittwoch,

19.15–21.15 Uhr

**XB12110**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,

19.15–21.15 Uhr

## Tag der Achtsamkeit **NEU**

Die Veranstaltung richtet sich an „normal belastete“ Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits an Achtsamkeitskursen (MBCT, MBSR und/oder Yoga) teilgenommen haben und ihre Übungspraxis auffrischen oder erweitern wollen.

Bei der Gestaltung des Tagesprogramms sollen möglichst die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer berücksichtigt werden. Ausprobiert werden Sitzmeditationen, Body-Scan, achtsames Yoga, Entspannungsübungen, Dehnübungen (Yoga im Stehen), Geh-Meditation. Auch informative Beiträge über Prophylaxe von Depressionen und Ängsten, Stressbewältigung, „Besser schlafen“ und Schmerzbewältigung aus psychologischer und achtsamer Sicht werden angeboten. Lassen wir uns an diesem Tag von dem Motto Jon Kabat-Zinns leiten: „Du kannst die Wogen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Literaturempfehlung: Mark Williams & Danny Penman: *Das Achtsamkeitstraining*, Goldmann-Verlag, 2015

**XB12111**

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–16.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7, **Entgelt:** 34,- €

vhs-Haus

Stephan Kolb

## Achtsamkeitstraining

*siehe Seite 521 Entspannung/Körpererfahrung*

## Lass die Erde dir ein Zuhause sein – mit Tamalpa „Life/Art Process“<sup>®</sup> **NEU**

Stabilität, Präsenz, Klarheit und Verbundenheit: In diesem Workshop entdecken wir die Qualitäten der Erde. Was davon möchtest du mehr in deinen Alltag integrieren? Die Erde ist umso vieles älter als wir Menschen. Sie lehrt uns, anzuhalten, genau zu schauen und unser Zuhause neu zu beziehen. Dieser Workshop ist Teil 1 der 4-Elemente-Reihe. Die Workshops können auch einzeln belegt werden. Tamalpa Life/Art Process nach Anna und Daria Halprin ist ein Lebens-Kunst-Prozess, der über die Kreativität die eigene Entwicklung fördert. Die Erfahrungen des Lebens dienen der Kunst und die Kunst dient dem persönlichen Prozess und Wachstum. Diese Methode verbindet Bewegung/Tanz, intuitives Malen von inneren Bildern und kreatives Schreiben, um aktuelle Lebensthemen zu erforschen. Dabei geht es um den individuellen Ausdruck. Es kommt nicht darauf an, dass dieser Ausdruck irgendwelchen formalen Vorstellungen entspricht. So einzigartig wie jede/-r Einzelne, so einzigartig ist das, was erzählt werden will. Darüber können wir uns selbst begegnen, neue Erfahrungen machen. Im Austausch mit der Gruppe können neue Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten entdeckt werden.

**Vorkenntnisse:** keine

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibutensilien. Papier und Farben werden gestellt.

**XB12112**

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstag/e:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Ute Faust

**Lass in dir ein Feuer brennen – mit Tamalpa „Life/Art Process“® NEU**

Kraft, Initiative, Leidenschaft und Ausdruck: Herzlich willkommen beim Element Feuer. Wenn uns im Alltag der Saft ausgeht, wir nicht mehr wissen, wozu das alles, dann ist es Zeit, das eigene Feuer neu zu entfachen. Das Feuer bringt Wärme und Licht an Orte, die in Vergessenheit geraten sind. Dieser Workshop ist Teil 2 der 4-Elemente-Reihe. Die Workshops können auch einzeln belegt werden.

**Vorkenntnisse:** keine**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Papier und Farben werden gestellt.**XB12113**

Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Ute Faust

**Lass dich von den Wellen tragen – mit Tamalpa „Life/Art Process“® NEU**

Loslassen, entspannen, sich hingeben: Das Element Wasser lehrt uns die Freude und die Weichheit. Wann haben wir uns das letzte Mal einfach so treiben lassen, sind abgetaucht oder übergesprudelt? An diesem Tag können Sie sich vom Wasser in die Tiefen Ihrer Seele tragen lassen. Dieser Workshop ist Teil 3 der 4-Elemente-Reihe. Die Workshops können auch einzeln belegt werden.

**Vorkenntnisse:** keine**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Papier und Farben werden gestellt.**XB12114**

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Ute Faust

**Lass dir weite Flügel wachsen – mit Tamalpa „Life/Art Process“® NEU**

Leichtigkeit, Freiheit, Inspiration und Großzügigkeit: Mit dem Bild des Adlers vor Augen breiten wir unsere Flügel aus und schwingen uns weit hinauf. Mit dem König der Lüfte an der Seite schauen wir von oben auf die Welt, ändern die Perspektive und fragen uns, was wirklich wichtig ist. Wir entwerfen ein neues Bild. Dieser Workshop ist Teil 4 der 4-Elemente-Reihe. Die Workshops können auch einzeln belegt werden.

**Vorkenntnisse:** keine**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibutensilien. Papier und Farben werden gestellt.**XB12115**

Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Ute Faust

**EFT – Ängste loslassen, freier leben**

EFT, auch bekannt als Klopfakupressur, bietet eine ebenso einfache wie effektive Möglichkeit, Stress, Ärger, Ängste oder andere Gefühle aufzulösen. Während man sich auf das entsprechende Gefühl konzentriert, klopft man bestimmte Akupressurpunkte am Körper. Dieser Kurs gibt eine Einführung in die Methode und ihre Anwendungsmöglichkeiten.

**XB12116**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–15.00 Uhr  
 Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Ulrich Görres

**Selbstliebe**

Mein schlimmster Feind sind nicht etwa die anderen, sondern bin ich selbst. Mit niemandem gehe ich so gnadenlos um wie mit mir selbst. Verurteile mich scharf, kritisiere mich für Kleinigkeiten, verlange zu viel von mir, mache mir so das Leben immer wieder selbst schwer. Wie kann ich das verändern? Wo diese Art, mit mir umzugehen, doch so vertraut und gleichzeitig schmerzhaft ist. In diesem Kurs erfahren wir, wie durch liebevolles Wahrnehmen und Sich-selbst-Annehmen Selbstliebe erwächst. In einem sicheren Rahmen kann das da sein, was uns bisher davon abgehalten hat, uns selbst zu lieben. Einen neuen Umgang mit mir, geprägt von Freundlichkeit, Güte und Sanftheit zu mir selbst, gilt es neu zu erlernen. Die Methoden des Focusing, der Achtsamkeitsmeditation, Gespräche und Übungen unterstützen uns dabei.

**XB12117**

**Beginn:** 17. 9. 2019, Dienstag,  
 19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus

Annett V. Heide

**Leben im Hier und Jetzt**

Immer wieder ist vom Leben im Moment die Rede, vom Leben im Hier und Jetzt. Was bedeutet das und wie geht das, mitten in der Welt zu sein, sich den Anforderungen des Alltags zu stellen und trotzdem dem Moment

treu zu sein? Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie mehr Leben im Jetzt für jeden Einzelnen möglich sein kann. Müssen sich die äußeren Umstände verändern, damit wir Zufriedenheit erfahren? Ist unser ganzes Tun darauf ausgerichtet? Oder kann es möglich sein, Frieden in sich zu finden, der unabhängig ist von Äußerem? Im Kurs ist auch Raum für Ihre eigenen Fragen zu diesem Thema.

**XB12118**

**Beginn:** 11. 2. 2020, Dienstag,  
 19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus

Annett V. Heide

**Selbstsicherheitstraining**

Selbtsicheres Auftreten in Ihrem Arbeitsalltag, in Prüfungs- oder Bewerbungssituationen, aber auch im sonstigen Lebensumfeld garantiert Ihnen mehr Erfolg und Zufriedenheit. Wie vertreten Sie Ihren Standpunkt und stellen berechtigte Forderungen? Wo sind Ihre Grenzen erreicht und Sie sagen ein entschiedenes Nein? Woran erkennen Sie konstruktive Kritik, die Sie akzeptieren können? Diese und andere Fragen werden an Beispielen aus Ihrem Alltag durch Übungen und Rollenspiele trainiert. Videoaufnahmen erleichtern Ihnen die Reflexion Ihres körpersprachlichen Verhaltens.

**XB12119**

Samstag, 21. 9. 2019, 9.00–18.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

## Gesund durch Berührung **NEU**

### Erlebnistvortrag rund um Berührung, Haut und Körperkontakt für Beziehungs-menschen und Singles

Das Leben beginnt mit Berührung – sie beeinflusst die körperliche und emotionale Entwicklung des Kindes. Bereits im Bauch der Mutter – in der Kuschelhöhle – spürt der Fötus maximale Berührung, auch über die Bewegung der Mutter, ihre Atmung und Stimme. Nicht nur Kinder brauchen Berührung, auch wir Erwachsene brauchen sie – wie Essen, Schlafen, Atmen. Körperkontakt ist essenziell in unserem Leben: Durch diese nonverbale Kommunikation erfahren wir, dass wir da sind! Gesunde Berührungen in ihren Nuancen können uns (wieder) wahrhaft spüren und aufleben lassen für mehr Freude und Lebendigkeit. Experten und wissenschaftliche Studien stellen fest, dass wir Menschen heutzutage zu wenig Körperkontakt haben, und gleichzeitig wünschen wir uns diesen doch so sehr. Wann und wie berühren wir uns noch? Angenehmer Körperkontakt geht unter die Haut, geht sogar tiefer: Gefühle von Geborgenheit, Trost, Zu-neigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe. Das sind wichtige Grundbedürfnisse jedes Menschen. Achtsame Berührung kann zudem Stress reduzieren, die Stimmung aufhellen, das Immunsystem stärken und die Selbstheilungs-kräfte aktivieren! Erfahre in diesem Erlebnis-vortrag mehr darüber!

#### **XB12121**

Mittwoch, 23. 10. 2019, 19.00–21.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2,5

**Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Michaela Höhle

## Sprich mit DIR

Innere Selbstgespräche sind eine wirksame Lebenshilfe für den Alltag: Sie helfen uns, Probleme zu lösen, ermutigen und geben uns

Sicherheit. Voraussetzung für diese positiven Wirkungen ist allerdings, dass wir wissen, wie wir mit uns reden sollten. In dem Kurs wollen wir erforschen, wann wir uns von unserem inneren Monolog unterstützt fühlen und wann wir uns dagegen selbst sabotieren. Diesen Fragen soll auf den Grund gegangen werden:

- Wann nützt es, mit sich selbst zu sprechen?
- Wann schadet es, mit sich selbst zu sprechen?
- Welche Rolle spielt die Wortwahl beim inneren Monolog?

Wir arbeiten mit Einzel- und (Klein-)Gruppenübungen. Im Austausch mit der Gruppe können neue Einsichten und Handlungsweisen für den Einzelnen erkannt werden.

**Voraussetzungen:** keine

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7

**Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Sabine Seelig

#### **XB12122**

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–16.30 Uhr

#### **XB12123**

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–16.30 Uhr

## Was macht dich glücklich?

Im Laufe unseres Lebens gibt es immer wieder Phasen, in denen wir unsere berufliche und private Situation hinterfragen und uns verändern wollen. Dabei stellen wir uns Fragen wie beispielsweise:

- Was macht mir wirklich Spaß?
  - Welche Wünsche und Träume habe ich?
  - Wo liegen meine Stärken und Potenziale?
- Mithilfe der Methode des Design Thinking gehen wir diesen Fragen im Kurs zuerst nach. Im nächsten Schritt geht es darum, Ideen zu entwickeln, mit denen wir unserem Leben frische Impulse geben können.

Wir arbeiten mit Kreativtechniken in Einzel- und Gruppenübungen.

**Bitte mitbringen:** Klebezettel (Post-its) in zwei Farben, Stift, dicker Filzschreiber (z. B. Edding), Buntstifte

#### **XB12124**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8**

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Sabine Seelig, Anja Schüür-Langkau

### **Erfolgreiche Kommunikation**

Leider haben viele Menschen oft Ängste, Blockaden, rhetorische Mängel oder eine fehlende Gesprächsstrategie. Negative Auswirkungen auf unsere Gesprächspartner und Konflikte sind die Folge. Das hat Auswirkungen im privaten Miteinander und auch im privaten Umfeld. Ihre Kommunikationsfähigkeit, unterstützt durch die richtige Strategie, ist Ihre akustische Visitenkarte und das entscheidende Mittel im Umgang mit Ihren Mitmenschen und auch mit sich selbst. Lernen Sie in diesem Seminar Ihre Möglichkeiten kennen und optimieren Sie Ihre Wirkung und Ergebnisse.

- Der Gesprächsleitfaden (Die fünf A)
- Todsünden der Kommunikation
- Positive Ausdrucksweise
- Der kontrollierte Dialog
- Konfliktmanagement (Win-win-Strategie)
- Zustandsmanagement
- Partnerorientierte Sprache
- Wer fragt, der führt (Fragetechnik)
- Vorwand-/Einwandbehandlung (mit E.W.A.F.-Strategie)
- Wertschätzung
- „Weichmacher“ vermeiden

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5**

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Stefan Heller

#### **XB12125**

Samstag, 28. 9. 2019, 9.00–13.00 Uhr

#### **XB12130**

Samstag, 9. 5. 2020, 9.00–13.00 Uhr

### **Entdecke dein inneres Kind**

In diesem Kurs geht es um den Teil von uns, in dem unsere „Bauchgefühle“, unsere tieferen Empfindungen und lebendige Kreativität beheimatet sind – unser sogenanntes „inneres Kind“. In der Kindheit haben wir Strategien und Verhaltensmuster entwickelt, um mit Schmerzen und Ängsten umgehen zu können und uns vor diesen Gefühlen zu schützen. Obwohl der erwachsene Mensch die Verhaltensmuster aus der Kindheit nicht mehr braucht, existieren sie weiter in uns. Die alten Muster aus Gedanken, Emotionen, Verhalten werden ständig wiederholt und können blockierend auf unsere Beziehungen, unser Selbstwertgefühl und unsere Lebendigkeit wirken. Dieser Kurs führt in die Arbeit mit dem „inneren Kind“ ein. Wie können wir Schutzstrategien, aber auch die Kraft und Ressourcen des „inneren Kindes“ erkennen?

**Vorkenntnisse:** keine

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibsachen, Malstifte (wenn vorhanden), Kinderfoto

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 7**

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Sabine Seelig

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB12126**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–16.30 Uhr

**XB12127**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–16.30 Uhr

**Vertrauen ist gut –  
Selbstvertrauen ist besser** **NEU**

Kennen Sie das? Es gibt Situationen, die man, mit genügend Selbstbewusstsein ausgestattet, hätte besser meistern können. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten kann uns die Sicherheit geben, um Alltags- oder auch Stresssituationen erfolgreich zu bestehen. Die positiven Auswirkungen eines guten Selbstbewusstseins sind vielfältig. Wir werden uns deshalb in diesem Workshop mit dem Thema Selbstvertrauen beschäftigen und den Fokus auf das selbstbewusste Auftreten legen.

Themenkreise, mit denen wir uns speziell befassen, sind unter anderem die Analyse der eigenen Stärken und Schwächen und das Fördern der eigenen Fähigkeiten. Ein weiterer Aspekt ist die Überwindung von Bedenken und Versagensängsten nach dem Motto: „Raus aus der Komfortzone“. Sie können lernen, Ihre Entwicklungspotenziale zu erkennen und Ihr Selbstwertgefühl zu steigern, trainieren Ihre Kommunikationsfähigkeit und ein sicheres Auftreten. Der Inhalt wird nicht nur theoretisch vermittelt, sondern auch mit vielen praktischen Übungen vertieft.

**XB12128**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 24. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16**Entgelt:** 79,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Dr. Petra Jaeckel

**Burnout-Prävention – wenn  
Gedanken Stress machen** **NEU**

Stress entsteht im Kopf: welcher innere Antreiber dominiert Ihre Gedanken und somit auch Ihr Handeln? Müssen Sie immer alles perfekt machen, oder sind Sie immer im Laufschrift unterwegs, können Sie nicht Nein sagen? Finden Sie heraus, was Ihre Gedanken, Einstellungen und Handlungen beeinflusst, und machen Sie sich auf die Suche nach Ihrer eigenen Dosierung. Die ersten Schritte gehen wir zusammen während dieses Workshops.

**XB12134**

Dienstag, 29. 10. 2019, 18.00–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4**Entgelt:** 19,- €

vhs-Haus

Kerstin Ambach

**Stressprävention im  
beruflichen Alltag**

*siehe Seite 524 Entspannung/Körpererfahrung*

**Gedächtnistraining für alle** **NEU**

Regelmäßiges Gedächtnistraining ist für die Funktionsfähigkeit des Gehirns genauso wichtig, wie es die Bewegung für Muskeln und Gelenke ist. Wir zeigen Ihnen wirkungsvolle Tricks und Techniken zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Gedächtnisleistung.

**XB12129****Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,

10.30–12.00 Uhr

**Kurstage/e:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10**Entgelt:** 45,- €

vhs-Haus

Gerlinde Tomaschewski

## Selbstcoaching – erfolgreich eigene Veränderungen gestalten

Gelingt es Ihnen leicht, Ihre Vorsätze umzusetzen? Gesagt, getan? Prima. Dann ist dieser Kurs für Sie nicht relevant. Für alle anderen gilt: unbedingt teilnehmen. Warum? Aus meiner Coachingpraxis kann ich sagen, dass ein großer Unterschied besteht zwischen dem, was wir wollen, und dem, was wir letztendlich tun oder sein lassen. Wir sind alle „Wissensriesen“ und leider oft auch „Umsetzungszwerge“. Dinge aufzuschieben und gute Ausreden für unser Verhalten zu finden, darin sind wir alle wirklich gut. Und das ist wiederum gut zu erklären mit den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung. Daher verbinde ich in meinem Kurs zwei Dinge: Das Wissen, warum wir uns so verhalten, wie wir uns verhalten, und welche Rolle das Selbstvertrauen dabei spielt, und das Wichtigere: Konkrete Übungen, die Sie dabei unterstützen können, negative Gewohnheiten aufzugeben und erwünschte Gewohnheiten zu etablieren. Sie lernen sich selbst ein wenig besser kennen und können am Ende des Kurses verstehen, wie Sie gewünschte Verhaltensweisen leichter umsetzen können.

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 59,- €

vhs-Haus

Armin Schüler

### **XB12142**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,  
19.00–21.15 Uhr

### **XB12143**

**Beginn:** 2. 3. 2020, Montag, 19.00–21.15 Uhr

## Der intelligente Umgang mit Emotionen

Dass nicht nur die kognitive Intelligenz zählt, sondern wie geschickt wir auch mit unseren Gefühlen umgehen, weiß mittlerweile fast jeder. Aber wie geht das eigentlich – intelligent mit seinen Gefühlen umzugehen? Welche Qualität haben Gefühle und wie viele sind es überhaupt? Wie ist mein eigener Zugang zu Gefühlen? Wie gehe ich mit mir um, wenn ich wütend, enttäuscht oder traurig bin? Und wie kann ich auf die Gefühlsäußerungen von anderen eingehen? All diese Fragen – und noch einige mehr – werden uns beschäftigen. Dabei können wir erfahren und erkennen, was für eine unglaublich lebendige, vielfältige und interessante Welt uns mit unseren Emotionen offensteht. Neben Theorieinhalten wird es praktische Übungen, Raum für Reflexion und Austausch geben.  
Bitte bringen Sie Schreibsachen mit.

### **XB12144**

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 19,- €

vhs-Haus

Katharina Oestemer

## Sensibel abgrenzen – Grenzen ziehen und in Verbindung bleiben

Im Alltag kommt es immer wieder zu Situationen, in denen unsere Vorstellungen, Wünsche und Herangehensweisen mit denen unserer Umgebung kollidieren. Oder es werden Aufgaben, Meinungen oder Stimmungen an uns herangetragen, die nicht zu uns passen. Besonders im persönlichen und privaten Bereich fällt die Abgrenzung dann schwer. Schließlich wünscht man sich einen harmonischen Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern. Themen sind in diesem Zusammenhang: Klarheit über die eigene Position und das eigene Befinden gewinnen; Grenzen

ziehen, sie kommunizieren und gleichzeitig im Kontakt mit sich und dem Gegenüber bleiben; sensible Abgrenzung sich selbst und anderen gegenüber. Neben Theorieinhalten wird es praktische Übungen, Raum für Reflexion und Austausch geben.

Bitte bringen Sie Schreibsachen mit.

#### **XB12145**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 19,- €

vhs-Haus

Katharina Oestemer

### **Alles eine Frage der Perspektive** **NEU**

**Wie unsere Haltung unsere Sicht auf Leben und Alltag beeinflusst**

Jeder hat sie, fast niemand bemerkt sie: Innere Glaubenssätze, die unser Verhalten und unsere Entscheidungen im Alltag maßgeblich beeinflussen. Manche davon sind gut und hilfreich, andere wiederum stehen unserer Zufriedenheit im Weg. In diesem Workshop wollen wir uns diesen inneren Überzeugungen widmen. Wie können wir sie uns bewusst machen und prüfen, ob sie für das Leben, das wir führen wollen, hilfreich sind? Oder gibt es vielleicht andere Perspektiven, die unser Leben leichter machen können? Mithilfe von Ressourcenarbeit sowie kreativen Methoden und lösungsorientierten Fragestellungen werfen wir einen Blick auf gedankliche Konstrukte, unsere Haltung und ob und wie wir diese ändern möchten.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Franziska Henkel, Jessica Keuthen

#### **XB12146**

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–17.15 Uhr

#### **XB12147**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–17.15 Uhr

### **Hypnose**

**Bilder, Zerrbilder und seriöse Heilmethode**

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zur Geschichte der Hypnose, wie und warum sie wirkt, was da passiert, wann sie hilfreich sein kann und welche Ausschlusskriterien es gibt. Zum Abschluss können Teilnehmer/-innen, die das möchten, eine Hypnose erleben.

#### **XB12150**

Donnerstag, 17. 10. 2019, 19.15–20.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 9,- €

vhs-Haus

Hans-Dieter Bechtel

### **Selbsthypnose**

Sie erlernen an den fünf Abenden, wie eine Selbsthypnose funktioniert und wie Sie selbst eine entwerfen und anwenden können. Dazu werden wir Trance-Techniken einüben und anhand der Themen, die Sie mitbringen, exemplarisch Hypnosen und Suggestionen erstellen und testen. Für Teilnehmer/-innen, die an psychischen Erkrankungen, schweren Herz- und Kreislauferkrankungen, Thrombose oder Epilepsie leiden, ist Hypnose im nicht klinischen Rahmen nicht möglich. Empfehlenswert, aber nicht Bedingung, ist die vorherige Teilnahme am Vortrag „Hypnose“ XB12150.

**XB12151**

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 52,- €  
vhs-Haus

Hans-Dieter Bechtel

## Workshop „Hypnose – was ist das und wie wirkt sie?“ **NEU**

In diesem Workshop erfahren Sie etwas über die Geschichte, die Entwicklung, die Erforschung, die Wirkung und den Einsatz von Hypnose. Verschiedene hypnotische Interventionen werden erläutert und demonstriert. Sie können sie, wenn Sie mögen, an sich selbst erfahren.

Für Teilnehmende, die an psychischen Erkrankungen, schweren Herz- und Kreislauferkrankungen, Thrombose oder Epilepsie leiden, ist Hypnose im nichtklinischen Rahmen nicht möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Wolldecke, Matte o. Ä. zum Liegen

**XB12152**

Samstag, 8. 2. 2020, 14.00–18.00 Uhr,

Sonntag, 9. 2. 2020, 9.00–14.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 11

**Entgelt:** 55,- €  
vhs-Haus

Hans-Dieter Bechtel

## Rauch(er)entwöhnung mit Hypnose in der Gruppe

*siehe Seite 568 Gesundheitsvorsorge*

## Hypnose – ein Thema mit Tiefgang, verständlich erklärt

Hypnose gilt als eine der ältesten Heilweisen der Welt. Eine hilfreiche Hypnose ist jedoch etwas ganz anderes als das, was z. B. in Showhypnosen per TV vermittelt wird. Der

Vortrag umfasst u. a. einen grundlegenden Überblick, verschiedene Hypnoseformen, erprobte Anwendungsfelder, neue Entwicklungen, medizinische Kontraindikationen, Hypnosetests zur individuellen Hypnotisierbarkeit sowie den typischen Ablauf einer Hypnosesitzung. Außerdem werden einfache hypnotische Elemente zum Mitmachen bzw. Selbsterleben angeboten.

**XB12154**

Donnerstag, 12. 9. 2019, 19.00–20.30 Uhr

**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus

Dr. Christiane Rauch

## Selbsthypnose – suggestiv und intuitiv

In diesem Kurs werden sowohl Möglichkeiten erklärt und geübt, ohne fremde Hilfe eine hypnotische Trance zu erreichen, als auch Möglichkeiten, mit sich selbst in dieser Trance zu „kommunizieren“. Die vermittelten Techniken können z. B. helfen, unerwünschtes Verhalten zu verändern, besser zu schlafen, leichter zu entspannen, alltägliche Probleme zu lösen, sich zwischen verschiedenen Alternativen zu entscheiden oder einen „guten nächsten Schritt“ zu machen. Wir nutzen zwei unterschiedliche Formen der Selbsthypnose: einerseits die „suggestive Selbstbeeinflussung“, andererseits das „Anzapfen von Ressourcen“, die im eigenen Unterbewusstsein schlummern. Beides birgt spannende Momente der Selbsterfahrung.

**Hinweis:** Der Kurs ersetzt keine medizinische bzw. therapeutische Behandlung. Für Interessenten mit neurologischen, psychiatrischen oder schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen (einschließlich ggf. zurückliegende Schlaganfälle sowie Thrombosen) ist eine Teilnahme leider nicht möglich.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 44,- €

vhs-Haus

Dr. Christiane Rauch

**XB12155**

**Beginn:** 19. 9. 2019, Donnerstag,

19.00–20.30 Uhr

**XB12156**

**Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag,

19.00–20.30 Uhr

## Übungsgruppe Selbsthypnose **NEU**

Dieses Angebot gilt für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse *Selbsthypnose – suggestiv und intuitiv* (Kursleiterin

Dr. Christiane Rauch) aus dem laufenden Kursjahr oder den Vorjahren. Im Mittelpunkt steht das Üben des Erlernten. Die Kursinhalte werden vertieft, ggf. offene Fragen beantwortet.

**XB12157**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,

19.00–20.30 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 44,- €

vhs-Haus

Dr. Christiane Rauch

## Bewusste Kommunikation – weniger Ärger und mehr Freude im Gespräch **NEU**

Das Seminar richtet sich an alle Personen, die ihre Wahrnehmung und ihre Flexibilität in der Gesprächsführung steigern möchten.

**Lernziel:** Sie wissen, mit welchen Formulierungen Sie ein Gespräch positiv beeinflussen können und welches Vorgehen sich eher hinderlich im Gesprächsverlauf und auf das Ergebnis auswirkt. Dadurch entwickeln Sie neue Möglichkeiten, Ihre Gespräche in der

Sache konstruktiv und gleichzeitig auf der zwischenmenschlichen Ebene anregend und wertschätzend zu gestalten.

### Inhalte:

- Konstruktive und destruktive Faktoren in der Kommunikation
- Alternative Möglichkeiten für den Umgang mit destruktiven Verhaltensweisen
- Tragfähige Beziehungen im (Arbeits-)Alltag aufbauen und pflegen
- Aspekte, die Eigenverantwortung und Initiative anregen
- Empfehlungen zur weiteren Entwicklung der eigenen Gesprächskultur

### Nutzen:

- Sie kennen Werkzeuge, um Gespräche konstruktiv und souverän zu führen.
- Sie wissen, wie Sie destruktive Gespräche gezielt analysieren und vermeiden.
- Sie gestalten eine spannungsfreie Arbeitsatmosphäre und fördern eine gute Zusammenarbeit.

**XB12158**

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 59,- €

vhs-Haus

Erich Decker

## Selbstbewusstsein stärken – souveräner auftreten **NEU**

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die ihre Persönlichkeit und ihren Selbstaussdruck stärken bzw. stabilisieren sowie ihren Auftritt souveräner gestalten möchten. Zahlreiche Menschen leiden unter einem Mangel an Selbstbewusstsein. Dieses Defizit wird häufig durch ein übersteigertes Ego kompensiert und führt oft zu Schwierigkeiten im Umgang mit Gesprächspartnern – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Um souverän mit sich selbst und anderen umgehen zu können, ist ein gesundes, stabiles Selbstbe-

wusstsein unumgänglich. Darüber lassen sich Begegnungen – auch herausfordernde – souverän gestalten.

**Lernziel:** Sie erfahren, wie Sie sich ein gesundes Selbstbewusstsein konkret aneignen können. Sie sind sich sowohl Ihrer Stärken als auch Ihrer Potenziale bewusst. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen und fremde Emotionen managen und somit auch herausfordernde Situationen zielorientiert und selbstbewusst steuern können. Als Folge können Sie eine größere Souveränität und eine höhere Authentizität entfalten – und steigern damit auch Ihren Selbstausdruck.

**Inhalte:**

- Was ist Selbstbewusstsein – wie zeigt es sich?
- Faktoren, die ein gesundes Selbstbewusstsein fördern
- Stärken und Potenziale kennen und für die Entwicklung nutzen
- Konstruktiver Umgang mit eigenen und fremden Emotionen
- Schwierige Gesprächssituationen selbstbewusst meistern
- Kritik sachlich, konkret und achtsam formulieren
- Feedback als Chance sehen, die Persönlichkeit weiterzuentwickeln

**Nutzen:**

- Sie kennen Ihre Stärken und Potenziale und nutzen diese für Ihre Entwicklung.
- Sie reagieren gelassener und souveräner in herausfordernden Situationen.
- Sie überzeugen durch einen sicheren und selbstbewussten Auftritt.

**XB12159**

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 59,- €

vhs-Haus

Ortrud Decker

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation** **NEU**

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Möglichkeit, in schwierigen Situationen und Konflikten wertschätzend und lösungsorientiert zu handeln. Das stärkt Beziehungen und trägt dazu bei, dass alle bekommen, was sie brauchen. In diesem Kurs lernen Sie die Haltung und das Gesprächsmodell (Wahrnehmung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg kennen und setzen es anhand zahlreicher Übungen und Beispiele aus Ihrem Alltag praktisch um.

**XB12190**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 15. 3. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 266,- €

vhs-Haus

Claudia Christ

**Gewaltfreie Kommunikation – Auffrischung und Vertiefung** **NEU**

Sie haben die Gewaltfreie Kommunikation in einem Einführungsseminar kennengelernt und festgestellt, dass es im Alltag nicht immer leicht ist, sich die neue Haltung und Sprache zu bewahren? In diesem Kurs bekommen Sie eine praxisorientierte Auffrischung und Antworten auf Ihre Fragen. Anhand Ihrer persönlichen Alltagsbeispiele erlangen Sie mehr sprachliche Leichtigkeit und vertieftes Wissen, z. B. über den konstruktiven Umgang mit Ärger und Schuld, Nein sagen, gewaltfreies Unterbrechen u. a.

**Voraussetzung:** Einführung in die GFK (vhs oder andere)

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB12191**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8**Entgelt:** 230,- €

vhs-Haus

Claudia Christ

**Wer wird denn gleich in die Luft gehen ... – Wut und Ärger konstruktiv nutzen** **NEU**

Wut und Ärger sind Teil unserer biologischen Ausstattung und können kraftvolle Ressourcen sein – wenn wir ihre kommunikative Funktion verstehen und ihre Energie konstruktiv verwandeln. In diesem Workshop erfahren Sie, wie wir mithilfe dieser vermeintlich negativen Emotionen verstehen können, was wir brauchen, indem wir sie in wertvolle Anliegen „übersetzen“. Sie lernen sprachliche Mittel kennen, um sich klar und wertschätzend für diese einzusetzen und mit anderen positiv in Kontakt zu gehen.

**XB12192**

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8**Entgelt:** 230,- €

vhs-Haus

Claudia Christ

**Rhetorik – die Kunst des freien Redens** **NEU****Sicher auftreten, überzeugend präsentieren**

Im ersten Teil des Seminars werden wir uns mit unserer Außenwirkung beschäftigen, d. h. mit Körperhaltung, Gestik, Mimik, Stimme. Ziel ist es, selbstsicher und angstfrei aufzutreten. Anschließend werden wir die Inhalte unserer Rede analysieren. Wie können wir logisch argumentieren, diskutieren, debattieren? Welche rhetorischen Mittel kann ich einsetzen, um meine Standpunkte durchzusetzen? Das Seminar ist praxisorientiert und

berücksichtigt die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden. Auf Wunsch können einzelne Sequenzen mit Video aufgenommen und in der Gruppe ausgewertet werden.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20**Entgelt:** 99,- €

vhs-Haus

Dr. Annette Böttcher

**XB12160**

Freitag, 25. 10. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 26. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 9.30–16.45 Uhr

**XB12161**

Freitag, 24. 4. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**Selbstsicher und gelassen sein** **NEU**

Unter „Selbstsicherheit“ versteht die Psychologie „ein starkes Ich, das eine Person befähigt, Situationen aufzusuchen, die diese bislang ängstlich gemieden hat, und zu sehen, dass sie in diesen Situationen Erfolg hat“. Selbstsicherheit, gepaart mit Gelassenheit und innerer Stärke, kann gelernt und gefördert werden. Eine selbstsichere Person grenzt sich z. B. ohne Angst von anderen ab, kann berechnete Forderungen, Bedürfnisse und Interessen formulieren und durchsetzen und offen auf andere Menschen zugehen, dies sowohl am Arbeitsplatz wie auch privat. Das Seminar ist praxisorientiert und berücksichtigt die Wünsche und Ziele der Teilnehmenden. Übungen erfolgen in Form von Rollenspielen (können auf Wunsch aufgezeichnet werden) und Realitätsübungen.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 99,- €

vhs-Haus

Dr. Annette Böttcher

### **XB12162**

Freitag, 18. 10. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 20. 10. 2019, 9.30–16.45 Uhr

### **XB12163**

Freitag, 20. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 9.30–16.45 Uhr

## **Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen** **NEU**

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner zu finden ist daher nicht ganz einfach. Auch wird das Kennenlernen von neuen Freunden aufgrund der gemachten Erfahrungen und genaueren Vorstellungen und Wünsche im Alter nicht leichter. Gleichzeitig bietet das Internet eine große Bandbreite an Möglichkeiten, neue Kontakte zu schließen. Heutige Internet-Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit, leicht einen neuen Partner zu finden oder jemanden für gemeinsame Freizeitaktivitäten kennenzulernen. Sie können sich unverbindlich mit Leuten in Ihrer Umgebung treffen, welche Ihre eigenen Interessen teilen. Die Bandbreite an Themen ist hierbei unerschöpflich. Vielleicht suchen Sie eine Urlaubsbegleitung oder Unterstützung bei einem bestimmten Problem. Auch wenn Sie noch keine konkrete Idee für eine Kontaktaufnahme über das Internet haben, zeigen wir Ihnen die Vielfalt der Möglichkeiten, neue Wege auszuprobieren. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt:

- sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen
- gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen
- den Partner für das Leben treffen
- Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten
- gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben
- auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen
- neue Aktivitäten gemeinsam erfahren

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3

**Entgelt:** 14,- €

vhs-Haus

Hartmut Nehme

### **XB12164**

Freitag, 29. 11. 2019, 19.15–21.30 Uhr

### **XB12165**

Freitag, 27. 3. 2020, 19.15–21.30 Uhr

## **Neustart mit 60 – Anstiftung zum dynamischen Ruhestand** **NEU**

Die Angehörigen der 68er-Generation und der Babyboomer durchliefen ihr Arbeitsleben zumeist erfolgreich, rundum abgesichert, bruchlos und glücksverwöhnt. Und dann kommt, ohne Vorwarnung (weil ohne Vorberereitung) eine heftige Rüttelstrecke, Länge und Ziel unbekannt. 20 bis 30 zusätzliche Jahre wollen erfüllend gelebt werden. Aber wie? Der Autor Henning von VierEGge stellt sein Buch vor, gibt Anregungen weiter und möchte mit Ihnen in eine erfolgreiche Diskussion über den Neustart mit 60 kommen.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB12168**

Mittwoch, 11. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 10,- €

vhs-Haus

Henning von Vieregge

**Der Ruhestandsgenuss**

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits im Ruhestand sind. Nicht selten überwiegt am Anfang die Euphorie: Was hat man nicht alles aufgeschoben bis zum Rentenbeginn, endlich das Haus renovieren, den Garten neu gestalten, die ersehnte längere Reise unternehmen. Doch nicht selten folgt nach ein paar Wochen oder Monaten die Ernüchterung. Das Haus ist auf Vordermann, der Garten tipptopp und nur die Erinnerungen sowie das Fotoalbum lassen die Reise nochmals lebendig werden. Aber: Der Ruhestand will geplant sein wie der nächste Karriereschritt. In diesem Seminar erarbeiten Sie mittels der Bausteine

→ Vorbereiten

→ Loslassen

→ Genießen

Ihr persönliches Ruhestandskonzept und machen so Ihren Ruhestand zu einem einzigartigen Erlebnis.

**XB12801**

**Beginn:** 10. 3. 2020, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 39,- €

vhs-Haus

Christian Hartmann

„Für mich ist die vhs eine zweite geistige Heimat – seit mehr als 40 Jahren.“

**Ingrid Suder**

**Coming-out – und dann? NEU**

Schwule Politiker, lesbische Fernsehmoderatorinnen, bunte Bilder von CSDs – schwul, lesbisch, bisexuell oder transident zu sein ist doch heute kein Problem mehr? Der Schein trügt. Die meisten queeren Jugendlichen erleben ihre Identitätsfindung auch heute noch als eine schwere, krisenhafte Zeit. Besonders gilt das für Schule, Ausbildungs- und Arbeitsplatz, wo Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transidente nach wie vor häufig Diskriminierung erleben. Aber auch bei Eltern, die mit einem Coming-out ihres Kindes konfrontiert sind, stehen viele Fragen und Ängste im Raum. Wie können Fachkräfte und Ehrenamtliche in Jugendarbeit, Familienberatung und Schulen queere Jugendliche und ihre Familien unterstützen? Wie können sie homo- und transphoben Einstellungen begegnen? Der Workshop hilft, diese Fragen zu beantworten.

**XB12170**

Freitag, 15. 11. 2019, 18.15–20.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3

**Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Frank Grandpierre

**Mama, Mami, Kind:  
Regenbogenfamilien NEU**

Nicht erst seit der „Ehe für alle“ leben immer mehr schwule und vor allem lesbische Paare mit Kindern. Regenbogenfamilien werfen nicht nur in Kitas, Schulen und Familienberatungsstellen, sondern auch in der alltäglichen Begegnung neue Fragen auf. Wie wirklichen homosexuelle Paare ihren Kinderwunsch? Welche Hindernisse begegnen ihnen dabei und wie gehen sie damit um? Wie entwickeln sich ihre Kinder? Wie können Familieneinrichtungen ihre Offenheit für Regenbogenfamilien nach außen signalisieren? Welche für Kita und Grundschule geeigneten

Bilderbücher greifen das Thema auf? Der Vortrag versucht, Antworten auf diese Fragen zu finden.

### **XB12171**

Freitag, 7. 2. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

vhs-Haus

Frank Grandpierre

## **Lesben, Schwule und Bisexuelle im Alter** **NEU**

Lesben, Schwule und Bisexuelle gibt es in allen Lebensaltern – aber nicht in allen gleich sichtbar. Das hängt eng mit der gesellschaftlichen Akzeptanz dieser Themen zusammen, die die meiste Zeit des Lebens der jetzt Betagten und Hochbetagten nicht gegeben war. Viele teilen die Erfahrung, stigmatisiert, kriminalisiert und in die Unsichtbarkeit gedrängt worden zu sein, und fürchten sich auch im Alter vor Ausgrenzung. Aber auch die Generation derer, die sich seit den 1970er-Jahren ein selbstbestimmtes schwules, lesbisches oder bisexuelles Leben erkämpft haben, besucht mittlerweile Einrichtungen der Seniorenarbeit – oder sucht Alternativen in homosexuellen Alten-WGs. Was hat ihre Biografie geprägt? Wie können Fachkräfte und Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit sensibel mit dem Thema umgehen? Wie können sie ein Klima der Offenheit auch für Schwule, Lesben und Bisexuelle schaffen?

### **XB12172**

Freitag, 15. 5. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

vhs-Haus

Frank Grandpierre

## **... Eltern sein dagegen sehr!**

Im Fachbereich Psychologie/Pädagogik bietet die vhs eine kleine Elternschule an zu aktuellen Erziehungsthemen: Smartphone in Kinderhand? Welche Schule ist die richtige für mein Kind? Was müssen Eltern über Suchtmittelkonsum von Jugendlichen wissen? AD(H)S – was ist das eigentlich? Wie kann man Hochbegabung feststellen? Was ist das Besondere an der Waldorf-Pädagogik? Wir wollen damit einen Beitrag leisten, um Eltern und Großeltern sicherer im Umgang mit Erziehungsthemen in schwierigen Zeiten zu machen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! Gerne kann man einzelne Kurse auch als geschlossene Veranstaltung für den Elternabend in der Kita oder Schule buchen. Schlagen Sie uns einfach einen Termin vor und wir unterbreiten Ihnen ein Angebot!

## **Unser Kind ist in der 4. Klasse – wie Sie die richtige Wahl für die weiterführende Schule treffen**

### **Vortrag mit Diskussion**

In der 4. Klasse zeichnet sich bereits ein Wechsel ab, der für Kinder und Eltern einschneidend ist: Sie wollen das Beste für Ihr Kind und stehen nun vor der „Qual der Wahl“. Die weiterführenden Schulen stellen sich in den Grundschulen vor und laden schon bald zu ihren Tagen der offenen Tür ein. In einer Schulstadt wie Mainz ist die Auswahl groß! Welche ist die richtige Schulform für mein Kind und welche Einzelschule sagt uns besonders zu? Dazu werden wir miteinander Auswahlkriterien besprechen und wir werden uns auch der Frage widmen: Was tun, wenn die Wunschschule keinen Schulplatz für unser Kind hat? Auch wenn die Grundschulempfehlung eine wichtige Entscheidungshilfe ist, sollten Sie auf jeden Fall selbst zu einer Einschätzung kommen. Dabei möge Ihnen unser gemeinsamer Abend helfen. Die Referentin war langjährige Schulleiterin eines Mainzer

Gymnasiums und verfügt auch als Mutter und Großmutter über einen reichen Erfahrungsschatz.

### XB12132

Mittwoch, 21. 8. 2019, 19.15–20.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

vhs-Haus

Brigitte Wonneberger

## Ab der Vierten geht es rund – wie Sie die „richtige“ weiterführende Schule für Ihr Kind finden **NEU**

Der Abschied von der Grundschule kündigt sich an mit Notendruck, Bangen um die Grundschulempfehlung und Wahl der weiterführenden Schule. Der Neubeginn an der weiterführenden Schule ist mit vielen weiteren herausfordernden Themen von Ganztagschule oder Sprachenfolge über Hochbegabung oder Lernschwierigkeiten bis hin zum Umgang mit dem Smartphone oder Cybermobbing verbunden. Der Vortrag richtet sich an Eltern von Grundschulkindern, insbesondere von Drittklässlern, sowie an interessierte Großeltern oder Pädagogen. Ihre Mitgestaltung und Diskussionsbeiträge sind erwünscht!

Bis zu ihrer Pensionierung hat die Referentin das Mainzer Schlossgymnasium geleitet.

### XB12133

Dienstag, 28. 4. 2020, 19.15–20.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

vhs-Haus

Brigitte Wonneberger

„Ganz herzlich gratulieren wir der vhs zum 100.Geburtstag! Neues erfahren und mit Freude unter sachkundiger Anleitung lernen: Das bedeutet für uns die vhs. Wir wünschen der vhs auch für die Zukunft alles Gute!“

**Dres. Elke und Ulrich Klöppel**

## Was ist AD(H)S und wie wird es diagnostiziert?

Oftmals beschreiben Lehrer beim Kind eine mangelnde Konzentrationsfähigkeit. Die Vermutung, dass ein Kind AD(H)S hat, ist schnell geäußert und trifft die Eltern oft unvorbereitet. Aber was ist AD(H)S überhaupt? Gibt es dieses Krankheitsbild wirklich? Welche Symptome gibt es und wann treten diese auf? Welche anderen Krankheitsbilder existieren mit den gleichen oder ähnlichen Symptomen? Wie wird es diagnostiziert, und worauf muss ich achten, dass eine valide Diagnosestellung überhaupt möglich ist? Welche Medikamente gibt es, und wann ist es sinnvoll, diese Medikamente einzunehmen? Was kommt nach der Diagnose?

### XB12135

Dienstag, 21. 1. 2020, 19.00–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3

**Entgelt:** 14,- €

vhs-Haus

Kerstin Ambach

## AD(H)S oder einfach nur hochbegabt?

Es gibt viele Übereinstimmungen und Parallelen zwischen ADHS und Hochbegabung, jedoch gibt es auch wesentliche Unterschiede. Um beides aufzuzeigen, klären wir einige wichtige Fragen.

- Was ist AD(H)S und was ist Hochbegabung?
- Welche Übereinstimmungen und welche Unterschiede gibt es?
- Was sind die Merkmale von AD(H)S und von Hochbegabung?
- Welche Diagnosemöglichkeiten werden angewandt und sind sinnvoll?
- Was kommt nach der Diagnose?

Dieser Vortrag, mit anschließender Frageunde, kann Ihnen die wichtigsten Fragen und Unsicherheiten bei der Beobachtung und Einschätzung Ihrer eigenen Kinder oder auch Ihrer Schüler beantworten, sodass Sie

sich nicht mehr fragen müssen: AD(H)S oder hochbegabt?

### **XB12137**

Dienstag, 12. 5. 2020, 19.00–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt:** 14,- €

Bürgerhaus Hechtsheim  
Kerstin Ambach

## **Was ist Hochbegabung – und wie gehe ich damit um?**

Die Meinung, dass ein hochbegabtes Kind ein Selbstläufer ist und dass Eltern von hochbegabten Kindern ein Luxusproblem haben, ist weit verbreitet. Aber was ist Hochbegabung? Ist jedes hochbegabte Kind ein Hochleister? Wie erkenne ich als Lehrer oder als Eltern ein hochbegabtes Kind? Was sollte ich beachten? Soll das Kind überhaupt getestet werden? Welcher Test ist sinnvoll? Was heißt Hochbegabung für die Familie und für das Umfeld? Welche Fördermöglichkeiten und welche Anlaufstellen gibt es? Dieser Vortrag mit anschließender Fragerunde richtet sich sowohl an Eltern als auch an Lehrkräfte und Erzieher/-innen und an alle, die das Thema Hochbegabung interessiert.

### **XB12138**

Dienstag, 24. 9. 2019, 19.00–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt:** 14,- €

vhs-Haus  
Kerstin Ambach

## **Erste Hilfe bei Hausaufgabenstress** **NEU**

Wenn es um das Thema Hausaufgaben geht, kommen Eltern und auch Kinder manchmal an ihre Grenzen. Schon bevor die Bücher auf dem Tisch liegen, steigt die Anspannung auf beiden Seiten. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch

ist keine Seltenheit. Weinen, Jammern und Toben gehören zum Alltag. Manche Kinder werden zu wahren Vermeidungskünstlern und Zeitschindern, und manche Eltern werden zum verlängerten Arm der Schule. Muss das wirklich sein?

### **XB12136**

Dienstag, 3. 3. 2020, 19.00–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt:** 14,- €

vhs-Haus  
Kerstin Ambach

## **„Hilfe, ich muss zum Gespräch in die Schule“**

Gehören Sie zu den Eltern, die sich vor einem Lehrergespräch in der Schule sagen: „Das bringt doch eh nichts. Die verstehen mein Kind nicht. Noch ein Gespräch, in dem mir die Lehrer ausschließlich negative Dinge aufzählen. Ich komme mir wie auf der Anklagebank vor. Die wissen doch gar nicht, wovon sie reden.“ Es geht auch anders. In dem Workshop werden Ihnen einfache Mittel an die Hand gegeben, die Ihnen ermöglichen, diese Gespräche souverän, sinnvoll und vor allen Dingen lösungsorientiert zu gestalten. Sie werden verschiedene Gesprächstypen, pädagogische Möglichkeiten und Dos und Don'ts kennenlernen, die für alle Seiten und besonders für Ihr Kind zum Ziel führen.

### **XB12139**

Dienstag, 19. 11. 2019, 19.00–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt:** 14,- €

vhs-Haus  
Kerstin Ambach

## „Auch mein Kind“ – Elterngespräch über Alkohol und andere psychoaktive Substanzen

Mit heranwachsenden Kindern zu leben und die Zeit der Pubertät gemeinsam mit ihnen zu meistern ist eine große Herausforderung. Viele Entwicklungsaufgaben sind in dieser Zeit für junge Menschen zu bewältigen. Wichtige Weichen für das zukünftige Leben werden in dieser Lebensphase gestellt. Eine besondere Aufgabe ist es, sich mit den psychoaktiven Substanzen (Alkohol, Zigaretten, „Drogen“), die eine Gesellschaft bereitstellt, auseinanderzusetzen: Erste Erfahrungen mit Alkohol, möglicherweise auch anderen psychoaktiven Substanzen, werden in dieser Zeit gemacht. In dieser Veranstaltung bietet sich Eltern und weiteren Erziehungspersonen Gelegenheit, mögliche Fragen und Ängste zu besprechen und Ursachen von riskantem und problematischem Konsumverhalten zu verstehen. Auf dieser Grundlage erfolgt die Diskussion und Auseinandersetzung darüber, wie Eltern ihren Kindern als Ansprechpartnerinnen und -partner zur Verfügung stehen können und wie eine angemessene Begleitung von jungen Menschen in dieser Entwicklungsphase stattfinden kann.

**Zielgruppe:** Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren

Die Referentin ist Fachkraft für Suchtprävention in der Jugend- und Drogenberatung BRÜCKE.

**XB12140**

Mittwoch, 4. 3. 2020, 17.45–19.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 6,- €

vhs-Haus

Kerstin Öhl

## Handlungskonzept Glück **NEU**

Im stressigen Alltag einer zunehmend digitalen Welt, begleitet von hohem Erwartungs- und Leistungsdruck, kann es helfen, sich auf sich selbst zu besinnen und mit der eigenen emotionalen Seite auseinanderzusetzen. Lebenskompetenz, Lebensfreude und Persönlichkeitsentwicklung sind dabei die Kerninhalte, die das mehrfach wissenschaftlich evaluierte Glückskonzept des Fritz-Schubert-Instituts in den Vordergrund stellt. Schüler/-innen und erwachsene Klientinnen und Klienten werden darin bestärkt, ihren Lebensweg aktiv und selbstverantwortlich zu gestalten, um auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und damit langfristig gesund zu bleiben. In der didaktischen und methodischen Umsetzung des Handlungskonzepts geht es nicht nur um die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens, sondern vor allem um ein stabiles Selbstwertgefühl, gestärkte Selbstwirksamkeit und die Verbesserung sozialer und personaler Kompetenzen. Das Angebot ist handlungsorientiert, lebens- und praxisnah.

Das Pilotprojekt *Handlungskonzept Glück* wird in Kooperation des Fritz-Schubert-Instituts in Heidelberg mit der Sethasa gGmbH organisiert. Alle Module des Konzeptes können einzeln gebucht werden.

## Handlungskonzept Glück –

### Modul 4 **NEU**

#### Vom Wollen ins Werden!

Wie planen wir in den für uns relevanten Lebensbereichen so, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden? Auf welchen Bedürfnissen basieren unsere Planungen? In Modul 4 geht es darum, unsere Bedürfnisse zu erkennen, den Sinn und Zweck unserer Pläne zu definieren. Ein weiterer Fokus liegt dabei auch bei den Hindernissen, die uns aufhalten: Ein guter Umgang damit ist erlernbar.

**XB12200**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 85,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

**XB12201**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 89,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

## Handlungskonzept Glück – Modul 5 **NEU**

**Wollen und auch umsetzen können!**

Wir alle haben ihn – den eigenen „Schweinehund“, der uns abhält unsere Pläne umzusetzen. Verständnis für sich haben, ist ein erster Schritt. Sich die Auswirkung bisheriger Lebenserfahrungen bewusst machen und Kommunikation verstehen sind weitere. Dabei spielen auch die Zeichen unseres Körpers eine große Rolle.

**XB12202**

**Beginn:** 29. 10. 2019, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 85,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

**XB12203**

Sa., 16. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Sa., 23. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 89,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

## Handlungskonzept Glück – Modul 6 **NEU**

**Seelisches Wohlbefinden: seinen Weg  
gesund gehen**

Fehler machen dürfen – wir nennen es „kompetent scheitern“ und meinen damit, aus Erfahrungen zu lernen. Aber auch die Achtsamkeit für unsere körperlichen Prozesse wie Schlaf, Ernährung etc. stehen im Mittelpunkt des letzten Moduls. Dazu gehören auch Konfliktmanagement, Stressbewältigung und Reflektieren können.

**XB12204**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 85,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

**XB12205**

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 89,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

## Handlungskonzept Glück **NEU** Modul 1

**Wir können mehr, als wir denken!**

Kennen wir unsere Stärken? Können wir über uns sprechen? Wie gehen wir mit unseren Schwächen um? Das sind nur einige Fragen im ersten Modul, das sich mit Vertrauen, Wertschätzung, dem Entdecken der eigenen Stärken, aber auch damit beschäftigt, wie Schwächen ihre Macht über uns verlieren.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB12207**

**Beginn:** 10. 3. 2020, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 85,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

**XB12206**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16,

**Entgelt:** 89,- €

vhs-Haus

Sethasa gGmbH

## Einführungsveranstaltung Themen- abende Waldorfpädagogik **NEU**

Im September 1919 öffnete die erste Waldorfschule in Stuttgart ihre Tore. Sie war als Schule für die Kinder der Arbeiter/-innen und Angestellten der Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik geplant, daher der Name. In einem Veranstaltungszyklus sollen die grundlegenden Impulse dargestellt werden, die zur Gründung führten. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, inwieweit diese Zielsetzungen noch heute gelten und der ganzheitliche Ansatz der Waldorfpädagogik zeitgemäße Antworten auf Erziehungsfragen liefern kann. Alle Veranstaltungen können nach persönlichen Schwerpunkten einzeln gebucht werden, eine kontinuierliche Teilnahme wird empfohlen.

### Einführung:

Der erste Abend hat den Gründungsimpuls zum Thema. Emil Molt, Direktor der Zigarettenfabrik Waldorf-Astoria und Begründer der ersten Waldorfschule in Stuttgart, wollte eine Schule für die Kinder seiner Arbeiter/-innen und Angestellten. Er lud Rudolf Steiner ein, dafür das pädagogische Konzept zu entwickeln. Dieses war damals eine ziemlich revolutionäre Angelegenheit: Fremdsprachen ab der ersten Klasse, Koedukation, ein großer Stundenum-

fang in handwerklich-künstlerischen Fächern, kollegiale Selbstverwaltung, nicht zu vergessen das Bewegungsfach Eurythmie – und das alles für Kinder aus allen gesellschaftlichen Schichten. Die Waldorfschulen erfuhren weltweit einen Gründungsboom. Inzwischen gibt es um die tausend Waldorfschulen in allen Regionen der Welt, quer durch alle Ethnien und Glaubensrichtungen. Auch in Deutschland wird weitergegründet. Die Waldorfklassen stehen allen interessierten Menschen der heutigen Gesellschaft offen. Eine Pädagogik mit dem Menschen im Mittelpunkt hat nichts an Aktualität verloren. Neben der Einordnung in den historischen Kontext soll der Abend überblicksartig die Schule heute darstellen und neugierig machen auf die nachfolgenden Themenangebote.

**XB12175**

Mittwoch, 28. 8. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

vhs-Haus

Götz Döring, Eva Thömmes

## Freie Waldorfpädagogik – Kindergartenzeit **NEU**

Die Kindergartenzeit stellt für Kinder meist den ersten Erfahrungs- und Lernort außerhalb der Familie dar. Der Abend soll Einblicke geben in die entwicklungsfördernden Rahmenbedingungen des waldorfpädagogischen Ansatzes. Dabei soll eingegangen werden auf die vielen Fragen, die Eltern immer wieder stellen. Ausgehend von den Interessen der Teilnehmenden kann auf Themen wie Tagesablauf, Lernangebote, Schulvorbereitung, Spielsachen, frühkindliche Förderung, Mediennutzung und Elternarbeit eingegangen werden.

**XB12176**

Mittwoch, 11. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Maja von Döhren

### Freie Waldorfpädagogik – Eurythmie **NEU**

Zwischen 1912 und 1919 entstand die Eurythmie als Tanzkunst, die den ganzen Menschen – Körper, Geist und Seele – miteinander bezieht. Schnell entwickelte sich daraus die Bühneneurythmie. Klang und Musik, Sprache und Dichtung werden zu Bewegung. Eurythmisten sind aber auch pädagogisch tätige Künstler, die z. B. an Schulen ihre Techniken nutzen, um die Lernenden in einer gesundenden Entwicklung zu begleiten. Der Unterricht unterstützt, äußerlich und innerlich beweglicher zu werden und Prozesse wacher und achtsamer anzunehmen. In der inzwischen von den Krankenkassen anerkannten Heileurythmie werden Bewegungen hin zu einer medizinischen Wirksamkeit verstärkt. An diesem Abend sollen die verschiedenen Felder der Eurythmie vorgestellt und erlebbar gemacht werden. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mit.

**XB12177**

Mittwoch, 25. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Iris Fischer

### Freie Waldorfpädagogik – Unterricht in der Grundstufe **NEU**

Die Pflege des Schönen, bildhafte statt beherrschende Darstellungen, Rhythmus und Verbindlichkeit prägen den Unterricht der ersten Jahre. Nach einer Betrachtung der Entwicklung des jungen Schulkindes werden Sie exemplarisch Elemente des Unterrichtsge-

schehens kennenlernen. So vermag man aus eigenem Erleben fundiert Schönheit, Reiz und Wirksamkeit zu erfassen. Zentrale Elemente aus dem Unterricht im Schreiben und Lesen (z.B. Einführung der Schrift), beim Rechnen, Singen, Gedichte sprechen, bei Bewegung und Spiel, im Zeichnen und Malen sowie zu Sachkundethemen werden auf diese Weise erfahrbar. Im Diskurs werden wir anschließend reflektieren, inwieweit dies alles Kindern (und Erwachsenen) Möglichkeiten für ihre Gegenwart sowie für ein selbstbestimmtes und erfülltes zukünftiges Leben zu vermitteln vermag.

**XB12178**

Mittwoch, 23. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Dr. Torsten Meyer-Oldenburg

### Freie Waldorfpädagogik – künstlerische Erziehung **NEU**

An diesem Kursabend werden gemeinsam Farbübungen, Farbgeschichten und Farbstimungen erarbeitet und Beobachtungen und Erfahrungen zum Kunstunterricht der verschiedenen Klassenstufen gemacht. Mit Pinsel und Schwamm tauchen die Teilnehmer ein in die Farbenwelt. Material ist vorhanden.

**XB12179**

Mittwoch, 6. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Wilhelm Twellmann

## Freie Waldorfpädagogik – Unterricht in der Mittelstufe **NEU**

Aufbauend auf die ersten Schuljahre betrachten wir die gewaltigen Veränderungen der Kinder zu Jugendlichen. Auf diesem Entwicklungsweg durch die Pubertät verändert sich fast alles: der Körper und zugleich das Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln. Die Fächer und die Arten des Unterrichtens müssen daher auch andere werden, um junge Menschen auf einem für sie tragenden Grund weltgewandt werden zu lassen. Beispiele aus Naturwissenschaften, Geschichte oder Geografie geben Einblicke in diese abenteuerliche vierjährige Reise, welche eine Etappe des (Lebens-)langen freudigen Lernens und Handelns sein kann.

**XB12180**

Mittwoch, 20. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Dr. Torsten Meyer-Oldenburg

## Freie Waldorfpädagogik – handwerkliche Erziehung **NEU**

Die gesamte Schulzeit begleitet ein vielfältiges Angebot handwerklicher Fächer. Insbesondere in der Mittel- und Oberstufe erfährt die künstlerisch-praktische Erziehung einen hohen Stellenwert, der sich nicht zuletzt in einem großen Stundenumfang zeigt. Werken, Handarbeit, Gartenbau, Kupfertreiben, Buchbinden, Schneidern und Tischlern geben den Lernenden die Möglichkeit, sich selbstwirksam zu erleben. An diesem Abend werden die Angebote vorgestellt und es besteht die Möglichkeit, diese anhand des Arbeitens mit Holz im wahrsten Sinnes des Wortes zu „begreifen“.

**XB12181**

Mittwoch, 4. 12. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 David Daecke

## Freie Waldorfpädagogik – Heilpädagogik **NEU**

Im Jahr 1924 wurde die anthroposophisch orientierte Heilpädagogik angeregt. Heute sind anthroposophisch arbeitende Heilpädagogen und Heilpädagoginnen auf den verschiedensten Feldern dieses Fachgebiets tätig. In heilpädagogischen Schulen und Heimen, in Lebensgemeinschaften, psychiatrischen Kliniken, in Sonderkindergärten, in der ambulanten Frühförderung und Erziehungsberatung, in der sozialtherapeutischen Arbeit mit Erwachsenen, aber auch in inklusiv arbeitenden Waldorfschulen. In diesem Vortrag soll der andere Ansatz nahegebracht werden und mit Beispielen aus der Praxis ergänzt werden.

**XB12182**

Mittwoch, 18. 12. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Freie Waldorfschule Mainz, Finthen  
 Luisa Pleiss

## Freie Waldorfpädagogik – Oberstufe **NEU**

Fast 20 Jahre nach Beginn der PISA-Studien und dem Bologna-Prozess – was haben die Neuerungen im Schulwesen gebracht? Was sagen Universitäten, was sagt die Wirtschaft? 100 Jahre Waldorf, warum ist dieser Weg immer noch modern? Waldorfschulen bieten, sehr erfolgreich, alle staatlichen Abschlüsse an. Jedoch weicht der Weg zu diesen erheblich vom System der Staatsschulen ab. Was eine Waldorfschule in den oberen Klassen anders macht und warum dies zum Erfolg führt, soll an diesem Abend am Beispiel einer Geschichtsstunde dargestellt werden.

**XB12183**

Mittwoch, 8. 1. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

Freie Waldorfschule Mainz, Finthen

Dr. Holger Michels

### Freie Waldorfpädagogik – Architektur als 3. Pädagoge **NEU**

Architektur wirkt! Dies kann jeder an sich selbst erleben. Umso wichtiger ist es, die Architektur der Schule an der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen und deren Bedürfnissen auszurichten. Gerade in der Entwicklung sind die Sinneseindrücke oft prägend für das ganze Leben. So können auch aus der Waldorfpädagogik Grundlagen für die Architekturgestaltung entwickelt werden. Wie dies in der Architektur im Umfeld der Waldorfpädagogik bewusst eingesetzt wird und wie die Architektur und Innenraumgestaltung zum dritten Pädagogen wird, soll im Seminar auch praktisch entwickelt werden.

**XB12184**

Mittwoch, 22. 1. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

Freie Waldorfschule Mainz, Finthen

Martin Riker

### Freie Waldorfpädagogik – Anthroposophie **NEU**

Die Waldorfpädagogik gründet durch die Anthroposophie auf einem neuen Verständnis der Entwicklungsgesetze des menschlichen Lebenslaufes. Jede Biografie ist ein eigenes Kunstwerk und doch verläuft sie rhythmisch wie ein großes Ein- und Ausatmen (Inkarnation/Exkarnation). Die Inkarnation ist kein punktuell Geschehen. Bis zur Volljährigkeit bedarf es 3 x 7 Jahre. Diese Zeit wird im Besonderen betrachtet.

**XB12185**

Mittwoch, 5. 2. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

Freie Waldorfschule Mainz, Finthen

Dr. med. Beate Schmidt-Kittler

### Freie Waldorfpädagogik – Eltern an der Waldorfschule **NEU**

Ohne das Engagement und die gemeinsame Trägerschaft mit den Eltern ist eine Waldorfschule nicht lebensfähig. Worin dies begründet ist und welche Formen der Zusammenarbeit stattfinden, sind Themen dieses Abends.

**XB12186**

Mittwoch, 19. 2. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

Freie Waldorfschule Mainz, Finthen

Beate Stürer, Michael Baumhauer

### Freie Waldorfpädagogik – Rückblick und Fragen **NEU**

Gemeinsam werden wir auf die Themen der vorangegangenen Abende zurückblicken. Offen gebliebene Fragen können geklärt und Gedanken, die im Nachklang der Abende entstanden sind, ausgetauscht werden.

**XB12187**

Mittwoch, 4. 3. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

Freie Waldorfschule Mainz, Finthen

Götz Döring, Eva Thömmes



„Für Mainz ist die Volkshochschule wie der Riesling für Rheinhessen.“  
**Dr. Jutta Zerres**

## Geschichte

### Opus caementicium, der römische Zement **NEU**

Die Bundesbauten in Berlin beginnen schon nach 15 Jahren zu bröckeln, römische Betonbauten wie das Colosseum und das Pantheon stehen noch heute aufrecht. Sie verdanken ihre Beständigkeit dem opus caementicium (OC), dem römischen Beton. Diese Dauerhaftigkeit ist dem Pozzolan, einem Vulkanasche-Zuschlag zuzuschreiben. Das OC wird als Gussmauerwerk zwischen Schalungen in Bauten verwendet, über der Erde aber auch unter Wasser bei Brücken und Hafenanlagen. OC ist auch Bestandteil von Fußbodenestrich, Mörtel und Wandputz. Zu allen gibt es originale Beispiele im Zieglmuseum.

#### **XB13101**

Dienstag, 5. 5. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 5,- €  
Bretzenheim, Alte Ziegelei, Zieglmuseum  
Prof. Dr. Klaus Ewe

### Der Dreißigjährige Krieg (1618–1649) Teil I **NEU**

Unsere Beschäftigung mit Luther und dem Reformationszeitalter endete mit dem Augsburger Religionsfrieden (1555): Katholiken und Protestanten erhalten zwar gleiche Rechte, der Landesherr aber bestimmt die Konfession der Untertanen. Das Tridentinum (1545–1563) erneuert die alte Kirche und läutet die Gegenreformation ein; das Zeitalter der „Glaubenskämpfe“ beginnt: religiös verbrämte Machtinteressen europäischer Dynastien. Mit dem Prager Fenstersturz (1618) beginnt im Heiligen Römischen Reich „von Metz bis Mähren“ ein beispielloses Gemetzel, das unter Einmischung Frankreichs und Schwedens bei wechselndem Kriegsglück von Tilly, Wallenstein oder Gustav Adolf in 30 Jahren acht Millionen Menschen das Leben kostet (darun-

ter einem Drittel der deutschen Bevölkerung) und Mitteleuropa in eine Trümmerwüste verwandelt – Auslöser barocken Vanitasgefühls. In den Friedensschlüssen von Münster und Osnabrück (1648) wird erstmals versucht, eine europäische Friedenslösung von Dauer zu schaffen – fortgeführt in der „Haager Großen Allianz“ (1701) gegen den Friedensstörer Ludwig XIV.

Dem Umfang des Themas gemäß verteilt sich der Stoff auf zwei Jahre.

#### **Aktuelle Leseempfehlung:**

Georg Schmidt, *Die Reiter der Apokalypse. Geschichte des Dreißigjährigen Krieges*, 2018  
Ulinka Rublack, *Der Astronom und die Hexe. Johannes Kepler und seine Zeit*, 2018  
Daniel Kehlmann, *Tyll*, 2017

#### **Stete Leseempfehlung:**

Andreas Gryphius, *Gedichte*  
von Grimmelshausen, *Der abenteuerliche Simplicissimus*  
Friedrich Schiller, *Wallenstein*  
Bert Brecht, *Mutter Courage und ihre Kinder*

#### **Kurstage:** 19, **Gesamt-UStd.:** 38

**Entgelt:** 149,- €

Michael-Peter Werlein

#### **XB13102**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,

10.45–12.15 Uhr

Gonsenheim, Nimmerland Kinderbuchhandlung

#### **XB13103**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,

14.30–16.00 Uhr

vhs-Haus

### Aurelius Augustinus: Der Gottesstaat

siehe Seite 376 Literatur

## Kleine Geschichte des Judentums von der Antike bis zur Moderne **NEU**

Es scheint völlig vermessen zu sein, in dem beschränkten Rahmen eines Seminars eine „Kleine Geschichte des Judentums“ als Thema anbieten zu wollen. Wie kann man, so muss man fragen, eine so lange und so reiche Geschichte in einem Buch, geschweige denn in einem Seminar besprechen, ohne Gefahr zu laufen, hoffnungslosen Vereinfachungen zum Opfer zu fallen? Dieser Gefahr war sich der Historiker Michael Brenner in seinem Buch *Kleine jüdische Geschichte* völlig bewusst, der darum in seinem Vorwort entschuldigend schreibt, dass er die historischen Sachverhalte und Ereignisse nur in aller Kürze und im Wissen um ihre Unvollständigkeit gleichsam zu berühren vermag. So entstand ein Buch, das aus verschiedenen Stadien besteht, anhand derer Brenner die 3.000 Jahre lange Entwicklung bis zur Jetzt-Zeit exemplarisch vorführt. Diese einzelnen Stadien innerhalb der historischen Entwicklung sind für uns nun die willkommenen Ausgangspunkte, um sie in einen geistig-religiösen Kontext zu setzen. Denn in diesem Seminar soll es nicht um eine kleine jüdische Geschichte, sondern um eine kleine Geschichte des Judentums gehen. Zur vorbereitenden Lektüre empfehlen wir Michael Brenner: *Kleine jüdische Geschichte*. Bonn: Lizenzausgabe für die Bundeszentrale für politische Bildung 2008.

### **XB13104**

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 59,- €

vhs-Haus

Dr. Peter Waldmann

## 150 Jahre Schifffahrtsakte **NEU**

Vor 150 Jahren wurde in Mannheim die Schifffahrtsakte aller Rhein-Anrainer unterschrieben. Dies garantierte allen Staaten, die am Rhein lagen, den zollfreien Handel. War dies der Vorbote der Europäischen Union? Welche Vorteile gab es schon damals beim zollfreien Handel? Und was lässt sich aus der Akte als Schlussfolgerungen für die Zukunft ziehen?

### **XB13105**

Donnerstag, 14. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus

Dr. Ilya Zarrouk

## Vor 30 Jahren: Wiesbadener Pfadfinder hilft Ost-Berliner zur Flucht in den Westen und landet im DDR-Knast

Eine Wiesbadener Pfadfindergruppe besuchte am 2. Mai 1987 Ost-Berlin. Beim Abendessen im Ratskeller im Roten Rathaus kam die Gruppe mit jungen Leuten aus der DDR ins Gespräch. Einer von ihnen wollte in den Westen. Da kam eine spontane Schnapsidee auf: Er könnte doch mit den Papieren von Thomas Mahler, der ihm ähnlich sah, mit den Pfadis nach West-Berlin gehen, Thomas Mahler, der Wiesbadener, würde später an der Grenze sagen, er habe seinen Pass verloren. Die Schnapsidee brachte den Ost-Berliner in die Freiheit und den Wiesbadener Pfadfinder in DDR-Haft.

Von seinen Erlebnissen in der Stasi-Untersuchungshaft und im DDR-Strafvollzug berichtet Thomas Mahler, der als Jurist auch Vergleiche der Rechtssysteme einfließen lässt und daran appelliert, sich täglich für die freiheitliche Demokratie und die Menschenrechte einzusetzen.

**XB13106**

Freitag, 8. 11. 2019, 19.15–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3, **Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Thomas Mahler

**Zeitzeugengespräch  
mit Birgit Schlicke** **NEU**

Die Biografie von Birgit Schlicke belegt klar und unmissverständlich, dass die DDR ein Unrechtsstaat war. Auch über zwanzig Jahre nach dem Fall der Mauer ist die Aufarbeitung der Verbrechen des DDR-Regimes längst nicht abgeschlossen. In ihrem Buch belegt die Autorin die menschenverachtenden Machenschaften von SED und Staatssicherheit. Nach gestelltem Ausreiseantrag durch ihre Eltern bekommt sie Bildungsverbot, muss die Oberschule verlassen und arbeitet aushilfsweise als Briefträgerin. Beschwerdebriefe an die Regierungsstellen in der DDR, ein Brief an die westdeutsche Internationale Gesellschaft für Menschenrechte (IGFM) und ein Protestschweigemarsch führen zu ihrer Verhaftung. Nach der Verurteilung geht sie durch die Hölle des Frauengefängnisses Hoheneck: Drill, Zwangsarbeit, Schikane, bedrängt von Mörderinnen. Obwohl die Berliner Mauer bereits am 9. November 1989 fällt, wird Birgit Schlicke, nach fast zwei Jahren Zuchthaus, erst am 17. November in die Freiheit entlassen.

**XB13107**

Donnerstag, 7. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Birgit Schlicke

**1919: Ein Kontinent erfindet sich neu**  
Die Autorin Birte Förster über Europa im Umbruch

*siehe Seite 373 Literatur*

**Zeitzeugengespräch  
mit Hannelore Schneider** **NEU**

Hannelore Schneider (geb. 1950 in Hoske) war als Lehrerin in Cottbus tätig. Ihre christliche Weltanschauung und ihr ausgeprägter Gerechtigkeitsinn ließen sie in Konflikt mit den Machtstrukturen der SED-Diktatur geraten. 1986 stellte sie einen Antrag auf Ausreise aus der DDR. Daraufhin wurde sie aus dem Schuldienst entlassen. Von 1987 bis Mai 1989 engagierte sie sich in der ökumenischen Umweltgruppe in Cottbus. Dort war sie u. a. an der Aufdeckung des Wahlbetruges bei der Kommunalwahl in Cottbus beteiligt und organisierte Veranstaltungen zu Menschenrechten in evangelischen Kirchen. In der Folge wurde sie zusammen mit anderen Köpfen der Gruppe innerhalb von drei Tagen ausgewiesen. Nach der friedlichen Revolution verstärkte sie ihre Aufklärungsarbeit, z. B. in verschiedenen Seminaren an der Hochschule Cottbus.

**XB13115**

Montag, 4. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Hannelore Schneider

**Aus der DDR-Diktatur  
in die Mainzer Freiheit**

Barbara Große hat nichts verbrochen. Dennoch saß sie lange Monate im berüchtigten Frauenzuchthaus der DDR ein. Sie hatte sich lediglich geweigert, die zahllosen Bevormundungen des DDR-Alltags kommentarlos hinzunehmen. Immer wieder erkundigte sie sich hartnäckig nach der rechtlichen Grundlage jeder Gängelei, sei es in der Schule ihrer Kinder, in den Geschäften oder an ihrer Arbeitsstelle. Nach ihrem Ausreiseantrag setzte die Stasi ab 1976 siebzehn inoffizielle Mitarbeiter auf sie an. 1983 wurde sie verhaftet, zu 30 Monaten Haft verurteilt und nach Verbüßung der Hälfte ihrer Strafe vom Westen freigekauft. Heute

hat Barbara Große zwei Heimatstädte: Leipzig und Mainz. In ihrem Vortrag schildert sie ihre Erlebnisse und verdeutlicht, welch unschätzbaren Wert die Freiheit darstellt.

#### **XB13108**

Mittwoch, 6. 11. 2019, 19.15–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Barbara Große

### **Belarus/Weißrussland zwischen Russland und Westeuropa** **NEU**

Die Entwicklung von Belarus in den letzten Jahren ist eine Geschichte über die Schwierigkeiten eines kleinen Landes, einen eigenständigen Weg zu finden zwischen Sowjet-Nostalgie, dem russischen Hegemonieanspruch und russischen Subventionen durch die Lieferung von Öl und Gas unter Weltmarktpreisen auf der einen Seite und der Einflussnahme und den Wohlfahrtsversprechen des Westens und der EU auf der anderen. Nach einem kurzen Überblick über die historische Entwicklung von der Kiewer Rus bis zur Auflösung der Sowjetunion geht es an dem Abend vor allem um die Entwicklungen der vergangenen Jahre, ergänzt durch persönliche Eindrücke und Erlebnisse.

Franz Blum ist Vorsitzender des Freundchaftskreises Mainz-Minsk e. V. und besucht seit 2004 jedes Jahr mehrmals das Land.

#### **XB13109**

Freitag, 27. 3. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Franz Blum

### **250 Jahre Napoleon – Politik, Kriegführung, Untergang** **NEU**

Napoleon war einer der größten und erfolgreichsten Militärstrategen in der Geschichte. Zugleich war er aber auch ein führender Machtpolitiker seiner Zeit. In dem Vortrag soll die französische und mitteleuropäische Geschichte im 19. Jahrhundert beleuchtet werden. Welchen Einfluss hatte die napoleoni-sche Politik auf die europäische Reform-politik? Wie wirkt der Code Napoléon heute noch nach? Wie stand Napoleon zum Islam? Woran ist Napoleon militärisch gescheitert?

#### **XB13110**

Montag, 14. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Dr. Ilya Zarrouk

### **Weimarer Verfassung und ihre Geschichte der Strukturprobleme** **NEU**

Vor 100 Jahren wurde die Weimarer Verfassung verabschiedet. Prof. Graf Kielmansegg nennt diese Verfassung eine staatliche Grundlage mit einigen Defekten. Welche Defekte waren dies? Hatte die Weimarer Republik denn mit der Verabschiedung der Verfassung eine Chance? Oder war sie von vornherein zum Scheitern verurteilt? Warum gab es viele Verfassungsfeinde und warum hat das europäische Ausland dem Schicksal der jungen Republik einfach tatenlos zugesehen? Dies soll in diesem Vortrag beleuchtet werden.

#### **XB13111**

Montag, 4. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Dr. Ilya Zarrouk

## Zeitgeschehen und Politik

### Mythen der amerikanischen Ideen- und Sozialgeschichte **NEU**

Mythos Amerika! Die USA faszinieren, und gerade in diesen bewegten Zeiten schaut man aus Europa manchmal mit einem Kopfschütteln über den Atlantik. Ziel dieses Kurses soll es sein, sich ein paar Mythen zur Geschichte der USA mal genauer anzuschauen und vielleicht gemeinsam mehr zu verstehen von dem, was da vor sich geht, im Land der Freien und der Heimat der Mutigen.

1. Teil: „A More Perfect Union“

Im ersten Teil behandeln wir die Anfänge der Nation, von den ersten Begegnungen mit der indigenen Bevölkerung bis hin zum Mythos des aussterbenden „Indianers“.

2. Teil: „A House Divided“

Im zweiten Teil gehen wir auf die Zäsur des Bürgerkriegs ein und gehen dem Mythos Abraham Lincolns als Befreier der Sklaven auf den Grund.

3. Teil: „A Covenant with God“

Im dritten Teil schauen wir auf die Bedeutung von Religion im amerikanischen Selbstverständnis und von „Civil Religion“ in der amerikanischen Politik.

### **XB14101**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–13.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 19,- €

vhs-Haus

Christina Schorge

### Protektionismus **NEU**

Protektionismus war schon immer ein Mittel der Wirtschaftspolitik. Führte dies aber schon immer zu Wirtschaftskriegen? Können protektionistische Mittel auch zu wirtschaftlicher Erholung beitragen? Oder muss Protektionismus generell zu Krieg und wirtschaftlichem Niedergang kommen?

### **XB14102**

Donnerstag, 19. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

vhs-Haus

Dr. Ilya Zarrouk

### Rechtsruck **NEU**

Wir leben in einer Zeit des gesellschaftlichen, technischen und sicherheitspolitischen Umbruchs. In dieser Zeit kommen rechte Bewegungen auf, die nach einem anderen gesellschaftlichen Modell rufen. So auch in Deutschland mit Pegida und der AfD. Bedrohen solche Bewegungen die Demokratie oder beleben sie sie? Droht eine Spaltung der Gesellschaft? Ist es möglich, dass es zu bürgerkriegsähnlichen Szenarien kommt? Kann man die Gesellschaft auch wieder zusammenführen und was ist dazu nötig?

### **XB14103**

Donnerstag, 24. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €

vhs-Haus

Dr. Ilya Zarrouk

### Werden wir nun alle 100 Jahre alt? **NEU**

**Demografische Entwicklung, Hochaltrigkeit und die Rolle der Bildung**

Hochaltrigkeit wird inzwischen fast zum Normalfall und Statistiker sagen immer mehr Neugeborenen voraus, dass sie 100 Jahre alt werden können – wie die vhs Mainz dieses Jahr. Wie kommt es zu diesen Voraussagen? Wie ist die aktuelle demografische Entwicklung? Welche Folgen hat sie für die Gesellschaft und die einzelne Person? Was besagt eine neuere Hundertjährigen-Studie? Welche Rolle spielt die Bildung für das Leben im Alter? Die einzige Chance, lange zu leben, ist, alt zu werden. Was kann man dazu tun?

**XB14104**

**Beginn:** 22. 11. 2019, Freitag,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Dr. Hartmut Heidenreich

### Europa nach der Wahl, wohin steuert die EU? **NEU**

Wohin zieht Europa nun nach der Wahl? Kann Europa noch zusammenstehen oder droht der komplette Exit? Welche Kräfte in Europa können die europäische Politik in die eine oder andere Richtung beeinflussen? Dies sind die Grundsatzfragen in diesem Vortrag.

**XB14105**

Donnerstag, 5. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Dr. Ilya Zarrouk

### Grundlagen der Datensammlung im Internet – woher und wie gut kennt Google mich? **NEU**

Google ist die bekannteste und am häufigsten genutzte Suchmaschine im Internet. Auf den ersten Blick bietet Google einen kostenlosen Dienst für die einfache und komfortable Suche nach Informationen im Internet. Da kein Wirtschaftsunternehmen über größere Zeiträume kostenlose Dienstleistungen anbieten kann, ohne dabei Konkurs anmelden zu müssen, ist den meisten Nutzern mittlerweile klar, dass wir Google für diesen Service mit Daten über unsere persönlichen Interessen und Vorlieben bezahlen. Dabei sammelt Google Daten nicht nur über den bekanntesten Suchdienst, sondern auch durch eine Vielzahl von weiteren Services und Kooperationen mit anderen Anbietern.

Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Wie sammelt Google Daten über meine Person?
- Was macht Google mit meinen Daten?
- Wie wertet Google meine persönlichen Daten aus?
- Welche Erkenntnisse gewinnt Google aus meinen Daten?
- Wie kann ich erfahren, welche persönlichen Daten Google von mir hat?
- Kann ich die Löschung meiner persönlichen Daten von Google verlangen?
- Wie kann ich die Sammelleidenschaft von Google einschränken?

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Hartmut Nehme

**XB14106**

Freitag, 8. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**XB14107**

Freitag, 15. 5. 2020, 20.00–21.30 Uhr

### Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz **NEU**

**Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?**

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben von Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit zu leisten imstande sind. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die digitalen Sprachassis-

tenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3

**Entgelt:** 14,- €

vhs-Haus

Hartmut Nehme

**XB14108**

Freitag, 22. 11. 2019, 19.15–21.30 Uhr

**XB14109**

Freitag, 29. 5. 2020, 19.15–21.30 Uhr

## Ethik, Recht und Staatsphilosophie

siehe Seite 376 Literatur

## Globale Konflikte – regionale Konflikte

### Deutsche Sicherheit im Spannungsfeld des internationalen Terrorismus

Konflikte werden zunehmend entlang kultureller, religiöser und ethnischer Bruchlinien ausgetragen. Das neue sicherheitspolitische Umfeld bestimmt maßgeblich den Bezugsrahmen für die Gestaltung der sicherheitspolitischen Eckpfeiler. Letzteres wird geprägt von sich wechselseitig beeinflussenden Entwicklungstendenzen, die in ihrer Gesamtheit die neuen Herausforderungen für die moderne Sicherheitspolitik zeigen:

- Globalisierung
- die „Migrationskrise“/ Flucht und Fluchtursachen
- die zunehmende Erscheinung von Staatszerfall
- Terrorismus

Am Beispiel des islamistischen Dschihadismus wird gezeigt, dass durch die Gleichzeitigkeit von weltanschaulicher Fragmentierung und struktureller Globalisierung ein Spannungsfeld entsteht, das das traditionelle Sicherheitsverständnis aufhebt und neuartige Strategien erfordert. Ob der Kampf gegen den Dschihadismus für die offene Gesellschaft entschieden werden kann, hängt letztlich von der Integrationskraft der Demokratie ab.

vhs-Haus

Dr. Marwan Abou-Taam

**XB14111**

Donnerstag, 6. 2. 2020, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €  
Vortrag

**XB14110**

**Beginn:** 12. 3. 2020, Donnerstag,  
19.30–21.00 Uhr

**Kurstag/e:** 3, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 29,- €

Workshop

## Wo Vertrauen ist, ist Heimat – auf dem Weg in eine engagierte Bürgerschaft **NEU**

Die Sehnsucht nach Heimat ist allgegenwärtig. Familie, Freunde, Nachbarn, Politik, Verwaltung, Wirtschaft und Zivilgesellschaft sind allesamt ihre Akteure. Aber sie ist nicht statisch. Zwischen Be- und Entheimatung ist es das bürgerschaftliche Engagement, das Vertrauen gibt und das Heimat schafft – für uns und für andere.

In *Wo Vertrauen ist, ist Heimat* beleuchtet Henning von Vierregge bürgerschaftliches Engagement aus verschiedenen Blickwinkeln und untersucht, wie Engagement zu einer lebendigen, einer vielfältigen und einer vertrauensvollen Demokratie beiträgt.

### **XB14115**

Mittwoch, 18. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus

Henning von Vierregge



**Ernst Rudolf**

„Ich unterrichte in der vhs Mainz, weil ich Menschen helfen will, bei Geldanlagen oder der Kreditaufnahme gute Entscheidungen zu treffen.“

## Recht und Wirtschaft

### Informationsabend Wirtschaft, Börse und Finanzen

Fragen Sie unseren Dozenten Roland Lehmann zu seinen Kursen im Bereich Wirtschaft, Börse und Finanzen.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** entgeltfrei

vhs-Haus

Roland Lehmann

### **XB15200**

Montag, 2. 9. 2019, 17.30–19.00 Uhr

### **XB15201**

Montag, 20. 1. 2020, 17.30–19.00 Uhr

### Indexfonds (ETF) vs. (klassischer) Investmentfonds

Dieses Seminar eignet sich insbesondere für interessierte Anleger, die bisher mit der Thematik ETF/Indexfonds noch keinerlei Berührung hatten oder nur sehr wenig Erfahrung haben. Im ersten Schritt werden deshalb in diesem Seminar zunächst einmal die spezifischen Begrifflichkeiten geklärt und erläutert, was jeweils inhaltlich hinter den Begriffen steckt sowie welche Unterschiede zwischen Indexfonds als ETF und den klassischen Investmentfonds existieren. Danach soll anhand von ganz konkreten Kriterien die Frage beantwortet werden, welche Anlageform sich für welchen Anlegertyp eignet. Im letzten Teil der Veranstaltung wird dann an einem ganz konkreten Beispiel aufgezeigt, wie man sich ein individuelles und kostengünstiges Portfolio selbst zusammenstellt und zwar zusätzlich mit der Maßgabe, dass sowohl die Kaufnebenkosten als auch die laufenden Kosten der Anlage so gering wie möglich gehalten werden sollen. Begleitend und ergänzend werden eine ganze Reihe von informativen Links im

Internet genannt, die für eine weitergehende Beschäftigung mit diesem Thema wichtig und hilfreich sein können.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6**

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Roland Lehmann

**XB15213**

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–14.00 Uhr

**XB15214**

Samstag, 4. 4. 2020, 9.00–14.00 Uhr

## Geldanlage im digitalen Zeitalter – vom Sparstrumpf zum Robo-Advisor

Robo-Advisor, FinTech, Bitcoin, Crowdfunding & Co.: Viele neue Begriffe drängen sich in letzter Zeit immer mehr in den Vordergrund, wenn es um die Finanzplanung und die Geldanlage des privaten Verbrauchers geht. Neue Unternehmen bieten sich als Dienstleister für den klassischen Bankkunden an und bringen damit bereits heute bei den etablierten Banken einen nicht zu unterschätzenden Anteil deren bisherigen Geschäftes in eine neue und für den Verbraucher durchaus vorteilhafte Wettbewerbssituation. Was steckt also inhaltlich hinter den ungewohnt klingenden Begriffen? Sind das alles nur Worthülsen oder bringen diese Wortschöpfungen für den privaten Verbraucher tatsächlich einen zusätzlichen Nutzen in den Finanzmarkt? Und wenn ja, wie kann ich als Kunde davon profitieren? Im ersten Teil des Seminars werden deshalb zunächst einmal die spezifischen Begrifflichkeiten geklärt und erläutert, was jeweils inhaltlich hinter den Begriffen steckt. Die Teilnehmenden erhalten einen exemplarischen Überblick über die neu am Finanzmarkt auftretenden Anbieter und Dienstleister sowie eine Erklärung über die Funktionsweise und eine Gegenüberstellung der Vor- und Nach-

teile dieser digitalen Anlagemöglichkeiten. Im zweiten Teil geht es dann ganz konkret um die Entwicklung einer beispielhaft dargestellten Finanzplanung und die Aufstellung eines daraus entwickelten Geldanlageplanes und zwar unter Hinzuziehung der neuen, digitalen Möglichkeiten. Ziel der Veranstaltung ist es letztendlich, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, die neuen Möglichkeiten zur privaten Geldanlage deutlich besser einschätzen zu können und aufgrund dieser neu gewonnenen Kenntnisse eine Entscheidung zu treffen, ob und wenn ja, wie weit sie diese neuen digitalen Möglichkeiten zur Optimierung des privaten Finanzhaushaltes nutzen möchten. Dieses Seminar eignet sich deshalb für interessierte Anleger und Anlegerinnen, die bisher mit der oben beschriebenen Thematik noch keinerlei Berührung hatten oder nur sehr wenig Erfahrung haben. Begleitend und ergänzend werden eine ganze Reihe von informativen Links im Internet genannt, die für eine weitergehende Beschäftigung mit diesem Thema hilfreich sein können.

**XB15215**

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–14.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6**

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Roland Lehmann

## Altersvorsorge und Existenzsicherung Finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit für die Generation U30

Wollen Sie auch im Alter finanziell noch gut leben oder müssen Sie kämpfen, um finanziell zu überleben? Hinter dieser zugegebenermaßen etwas provokanten Fragestellung verbirgt sich die tatsächlich vorhandene Unsicherheit für die heutigen Berufsstarter, wie denn der Ruhestand finanziell (ab)gesichert werden kann. Insbesondere vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung sowie der Nied-

rigzinspolitik der EZB wird der Fortbestand des derzeit noch existierenden staatlichen Rentenversicherungssystems immer fraglicher. Hier wird in Zukunft die Eigenverantwortung des Einzelnen zwangsläufig stärker in den Vordergrund rücken. Welche Schritte sind also heute schon notwendig, um die eigene finanzielle Zukunft zu sichern und den Ruhestand genießen zu können? Welche Rolle können hier der Arbeitgeber und der Staat spielen? Welche Instrumente muss/sollte/kann ich benutzen, um die selbst definierten Ziele zu erreichen? Diese und viele weitere Fragen im Zusammenhang mit dem Thema „Reicht meine Rente?“ werden in diesem Seminar anhand verschiedener Konzepte und Strategien beantwortet. Zielgruppe für diese Veranstaltung sind Berufseinsteiger und junge bereits berufstätige Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, die sich bewusst sind, wie wichtig es ist, eigene Vorsorge zu betreiben, und sich dementsprechend einen umfassenden Überblick über zielgerichtete, geeignete Möglichkeiten verschaffen wollen. Begleitend und ergänzend werden eine ganze Reihe von informativen Links im Internet genannt, die für eine weitergehende Beschäftigung mit diesem Thema wichtig und hilfreich sein können.

#### **XB15216**

Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–14.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6**

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Roland Lehmann

### **Altersvorsorge und Existenzsicherung Finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit für die Generation 50 plus**

Wer mitten im Leben steckt zwischen Familie, Haus und Beruf, hat häufig keine Zeit, über seine finanzielle Zukunft nachzudenken. „Das mache ich, wenn es so weit ist“ lautet die oft gehörte und gefährliche Devise, doch die Pla-

nung des finanziell (ab)gesicherten Ruhestandes sollte man keinesfalls auf die lange Bank schieben. Welche Schritte habe ich also bisher schon unternommen und inwieweit tragen diese zur Zielsetzung bei? Oder muss ich noch nachsteuern und wenn ja, mit welchen Maßnahmen sollte ich dies sinnvollerweise tun, gerade in der jetzigen Niedrigzinsphase? Das Seminar zeigt exemplarisch verschiedene Vorgehensweisen auf, die dazu führen sollen, den absehbaren Ruhestand finanziell zu festigen. Dementsprechend richtet sich die Veranstaltung an Personen, die sich noch unsicher sind, ob sie möglichst alles getan haben, ihre eigene finanzielle Unabhängigkeit im Alter zu erhalten, oder auch an diejenigen, die einfach eine Bestätigung haben wollen, dass sie sich schon auf dem richtigen Weg befinden. Begleitend und ergänzend werden eine ganze Reihe von informativen Links im Internet genannt, die für eine weitergehende Beschäftigung mit diesem Thema hilfreich sein können.

#### **XB15217**

Samstag, 14. 3. 2020, 9.00–14.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6**

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Roland Lehmann

### **Sparplan vs. Einmalanlage**

Die Gretchenfrage hat sich wahrscheinlich schon jeder Anleger einmal gestellt: Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Einstieg? Getreu dem alten Kaufmannsmotto: Im Einkauf liegt der Gewinn! Steige ich ein und direkt danach fallen die Kurse, habe ich von Beginn an zunächst einmal einen Verlust aufzuholen. Eine elegante Art und Weise, diese Falle zu umgehen, kann die Entscheidung für einen Sparplan sein. Ob dies aber wirklich so elegant ist und, wenn überhaupt, bei welchen Szenarien und für welchen Anlegertyp diese Vorgehensweise tatsächlich die Lösung darstellt?

Diese Fragen sollen im Seminar diskutiert und beantwortet werden, so dass aus einer eher zufällig aus dem Bauch heraus getroffenen Entscheidung eine analytisch und wirtschaftlich fundierte Anlageentscheidung individuell abgeleitet werden kann. Das Seminar eignet sich daher für alle diejenigen Anleger und Anlegerinnen, die schon vor dieser Frage gestanden haben, aber für sich selbst noch keine nachvollziehbare und zufriedenstellende Lösung gefunden haben.

#### **XB15218**

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–14.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Roland Lehmann

### **Besuch der Frankfurter Wertpapierbörse**

Wir besuchen die altehrwürdige Frankfurter Börse an ihrem traditionellen Sitz am Börsenplatz inmitten der Frankfurter Innenstadt. Dort erwartet uns eine Betreuung durch eine/-n Mitarbeiter/-in der Börse, eine Präsentation mit anschließender Fragerunde sowie ein Aufenthalt auf der Besuchergalerie mit Blick auf das Parkett. Für alle Interessierten, die schon immer gerne mal einen Blick hinter die Kulissen dieses wichtigen europäischen Finanzplatzes nehmen wollten, ist dies eine sehr spannende und exklusive Gelegenheit. Treffpunkt für die Abfahrt nach Frankfurt ist die vhs Mainz, Karmeliterplatz 1, um 10.00 Uhr. Von dort aus fahren wir gemeinsam mit einem Reisebus bis zur Börse nach Frankfurt. Nach Beendigung des Aufenthaltes in der Börse kehren wir wieder mit dem Bus zum Ausgangspunkt zurück. Die geplante Rückkehrzeit in Mainz ist ca. 15.00 Uhr. Für Verpflegung sorgen Sie bitte selbst.

#### **XB15202**

April 2020, **Entgelt:** stand bei Drucklegung noch nicht fest

Roland Lehmann

Detaillierte Angaben zum Termin und Preis finden Sie zu gegebener Zeit auf unserer Homepage. Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein. Wir informieren Sie dann.

### **Sicher und souverän das eigene Geld anlegen**

Die Finanzmärkte sind schneller geworden, Nullzins droht. Da hilft nur Überblick, um in der privaten Geldanlage, Vorsorge und dem Vermögensaufbau die Ruhe zu bewahren. Der Vortrag erklärt die Finanzwelt in einfachen Worten. Wer die drei global gültigen Tauschregeln kennt, versteht die Wirtschaft. Ein Investitionsgut muss die sechs Mehrwertprinzipien AGH/PKV erfüllen: Nur wenn Geld in Dinge investiert wird, die anfassbar, unbeschränkt gültig, handelbar, produktiv, knapp und verständlich sind, gelingt ein langfristiger Vermögensaufbau OHNE abgeleitete Finanzprodukte. Eine sichere Checkliste hilft bei der AGH-PKV-Bewertung. Die stabilen Wertanlagen bestehen aus Bargeld, Gold, Immobilien, Anleihen, Aktien und Fonds. Die zehn grundlegenden Aktienfondstypen werden vorgestellt und wir zeigen, welcher zu Ihrer Persönlichkeit passt. Keine Angst vor Aktien! Sie erhalten Vorlagen, um Aktien-Jahresprognosen und einen lückenlosen Börsenkalender selbst zu machen. Im Alltag warten die besten Investitionsideen in Aktien. Wir zeigen, wo. Mehrwert heißt, Fehlinvestitionen zu vermeiden. Das Money-Burn-Prinzip erklärt die zehn gängigsten Finanzmarktrisiken anhand einfachster psychologischer Merkmale. So sind Sie vor Finanzkrisen und Börsengurus sicher.

**Kurstag/e:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3

**Entgelt:** 19,- €

vhs-Haus

Jan Neynaber

**XB15203**

Freitag, 20. 9. 2019, 18.15–20.30 Uhr

**XB15204**

Freitag, 15. 5. 2020, 18.15–20.30 Uhr

## Sicherheit bei der Geldanlage

Sicherheit ist das zentrale Thema jeder Geldanlage. Im Vergleich zu früher hat sich vieles entscheidend verändert. Wer wesentliche Dinge beachtet, kann auch in Zeiten niedriger Zinsen sein Geld gut und sicher anlegen.

Einzelthemen:

- Geldanlage mit System
- Sicherheit bei der Geldanlage
- Anlageerfolg/Rendite
- Einmalanlage/Sparplan/Auszahlplan
- Anlagevermittlung, -beratung und -verwaltung (Betreuung)

Der Referent ist zertifizierter Finanzplaner und Vorstand einer Finanzportfolioverwaltung und gibt einen Leitfaden für Vermögensbildung und Vermögenssicherung.

**XB15206**

Montag, 23. 9. 2019, 18.15–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 25,- €

vhs-Haus

Ernst Rudolf

## Wohneigentum finanzieren und dabei ruhig schlafen

Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren, Käufer und Eigentümer. Wir besprechen alles, was für eine Finanzierung von Bedeutung ist.

Die wichtigsten Themen:

- Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
- wie Sie staatliche Vergünstigungen und Steuervorteile nutzen,
- wie Sie das für Sie günstigste Finanzierungsmodell finden,
- wie Sie die größten Risiken einer Finanzierung vermeiden,
- wie Sie durch das richtige Vorgehen sehr viel Geld sparen.

Das Seminar berücksichtigt sowohl die Sofortfinanzierung und Umschuldung als auch die sinnvolle Ansparphase. Die Kursteilnehmer/-innen bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Banken, Bausparkassen, Versicherungen, Maklern und Bauträgern.

**XB15207**

Donnerstag, 23. 1. 2020, 18.15–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 25,- €

vhs-Haus

Ernst Rudolf

## Nachhaltige Geldanlagen

**Gute Renditen mit gutem Gewissen – ökologisch, ethisch und sozial investieren**

Vielen Menschen genügt es heute nicht mehr, ihr Geld einfach zu vermehren, sie wollen stattdessen sinnvoll investieren. Für sie kommen nur Anlagen infrage, die ökologisch einwandfrei sind, ethischen und moralischen Kriterien genügen und die im besten Fall auch einen Nutzen für die Gemeinschaft mit sich bringen.

Die wichtigsten Themen:

- Begriffsbestimmung
- Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen?
- Auf welche Art und Weise können Anleger investieren?
- Welche Chancen und Risiken gibt es?

→ Welche gesellschaftlichen Auswirkungen haben Investitionen in nachhaltige Geldanlagen?

Der Referent ist zertifizierter Finanzplaner und Vorstand einer Finanzportfolioverwaltung und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

#### **XB15205**

Donnerstag, 26. 3. 2020, 18.15–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4**

**Entgelt:** 25,- €

vhs-Haus

Ernst Rudolf

## **Kryptowährungen**

### **Bitcoins und ihre Alternativen**

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten und auch massive Verluste in kurzer Zeit haben Bitcoins und ihre Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen: Einführung in Kryptowährungen, Erklärung von Mining, notwendige technische Ausrüstung, Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen, Gefahren bei Kryptowährungen, das Phänomen Bitcoin, Alternativen zu Bitcoins, Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag, Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4**

**Entgelt:** 19,- €

vhs-Haus

Hartmut Nehme

#### **XB15211**

Samstag, 16. 11. 2019, 9.00–12.15 Uhr

#### **XB15212**

Samstag, 14. 3. 2020, 9.00–12.15 Uhr

## **Mit dem Smartphone bezahlen oder Geld an Freunde transferieren** **NEU**

Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Neue Lösungen der großen Internetkonzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Händlern verstärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mithilfe des Smartphones können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden, ohne umständliches Eingeben der PIN-Nummer oder eine Unterschrift. Nutzer haben die Möglichkeit, sich mit Freunden die Restaurantrechnung oder das Geld fürs Taxi zu teilen. Bekannte beteiligen sich, mittels einer Smartphone-App, ganz ohne Bargeld an gemeinsamen Geschenken. Sie können Geld mit Ihrem Smartphone an Ihre Freunde verschicken. Wir zeigen Ihnen, welche Möglichkeiten derzeit existieren und welche Voraussetzungen für deren Nutzung notwendig sind. Der Vortrag deckt folgende Bereiche ab:

- Welche Angebote gibt es derzeit am Markt?
- Welche Voraussetzungen sind für diese Art der Zahlung erforderlich?
- Wie erfolgt eine Bezahlung mit dem eigenen Smartphone?
- Welche Sicherheit bietet die Zahlungsabwicklung per Smartphone?
- Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
Hartmut Nehme

#### **XB15226**

Freitag, 25. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus

#### **XB15227**

Freitag, 8. 5. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
Bürgerhaus Finthen

### **Erben und vererben**

Der Vortrag klärt die erbrechtlichen Grundbegriffe wie gesetzliche Erbfolge, Testament, Vermächtnis, Testamentsvollstreckung und erläutert anhand typischer Standardsituationen praxisnahe Vorgehensweisen. Der Referent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt und in Mainz in eigener Kanzlei tätig.

#### **XB15231**

Donnerstag, 21. 11. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
vhs-Haus  
Matthias Keil

### **Mietrecht für Vermieter und Mieter**

In dem Vortrag werden aktuelle Fragen zu Schönheitsreparaturen, Betriebskosten, Mieterhöhungen und Kündigungen auf verständliche Weise für Vermieter und Mieter dargestellt. Der Vortrag zeigt auf, wie schon bei der Vertragsgestaltung Fehler vermieden werden können, was bei der Vertragsdurchführung zu beachten ist und was bei Vertragsbeendigung gilt. Der Referent ist Fachanwalt für Mietrecht und auf diesem Gebiet schon viele Jahre gleichermaßen für Mieter und Vermieter tätig.

#### **XB15232**

Donnerstag, 26. 3. 2020, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
vhs-Haus  
Matthias Keil

### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** **NEU**

Der Vortrag erklärt die Begriffe Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung und zeigt auf, wie man durch Alter, Unfall oder Krankheit daran gehindert ist, seine Angelegenheiten selbst zu regeln. Mit der Patientenverfügung kann bestimmt werden, was im Krankheitsfall medizinisch unternommen wird bzw. wie auf lebensverlängernde Maßnahmen Einfluss genommen werden kann. Der Referent ist Notar in Mainz und erklärt die Begrifflichkeiten anhand konkreter Fallbeispiele.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt: 14,- €**  
vhs-Haus  
Oliver Mathern-von Glinski

#### **XB15235**

Freitag, 22. 11. 2019, 18.15–20.30 Uhr

#### **XB15236**

Freitag, 27. 3. 2020, 18.15–20.30 Uhr

### **Erfolgreich in Wohnimmobilien investieren** **NEU**

Die meisten reichen Menschen haben einen Teil ihres Vermögens in Immobilien oder haben ihren Reichtum mit Immobilien erreicht. Andere nutzen Immobilien, um finanziell frei zu werden und passives Einkommen aufzubauen. Erfahren Sie an diesem Abend, wie ein Investment in Wohnimmobilien funktioniert und warum es sich lohnt, mit Immobilien das eigene Vermögen aufzubauen. In sieben Schritten stellt Ihnen unser Dozent ein reales

Immobilieninvestment vor und zeigt Ihnen verschiedene Wege auf, wie auch Sie in Immobilien investieren können.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

vhs-Haus

Frank Rey

**XB15237**

Dienstag, 10. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**XB15238**

Donnerstag, 6. 2. 2020, 20.00–21.30 Uhr

### Cashflow-Immobilien finden und berechnen **NEU**

Sie überlegen sich, in Immobilien zu investieren, sind aber von den Angeboten auf Immobilienportalen erschlagen? An diesem Abend werden Sie verschiedene Suchstrategien kennenlernen und üben, wie man die Rendite einer Immobilie berechnet. Gemeinsam werden wir aktuelle Immobilienangebote unter die Lupe nehmen und einschätzen lernen.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

vhs-Haus

Frank Rey

**XB15239**

Mittwoch, 16. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**XB15240**

Mittwoch, 18. 3. 2020, 20.00–21.30 Uhr

### Frauen, Geld und Zukunft

Frauen in Deutschland: Sie studieren, machen Abschlüsse, arbeiten in Voll- oder Teilzeit, sind hervorragend ausgebildet. Sie ziehen Kinder groß, managen Haushalte, kümmern sich um kranke Angehörige. Und doch verarmen Frauen oft im Alter. Und es werden stetig mehr. Wir beleuchten in unserer Vortragsreihe

das Thema „Frauen, Geld und Zukunft“ von verschiedenen Seiten und stellen Lösungsansätze vor. Vorschläge, sich der Altersarmut entgegenzustellen durch: Teilhabeprojekte, Aufklärungsarbeit und vor allem durch ökonomische Weiterbildung.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

vhs-Haus

### „Wir stellen uns der Altersarmut entgegen, denn: Weiber wollen Wohlstand – Männer auch!“

Dass das möglich ist, soll hier gezeigt werden.

**XB15241**

Dienstag, 24. 9. 2019, 18.30–20.00 Uhr

Elisabeth Kolz-Josic

### Die Psyche und das liebe Geld

Emotionale Faktoren und Geldtraditionen: Denn „das liebe Geld“ verdirbt ja bekanntlich „den Charakter“.

**XB15242**

Dienstag, 26. 11. 2019, 18.30–20.00 Uhr

Elisabeth Kolz-Josic

### Die Mär von der Rente

Sicher ja – auch hoch genug?

Minijob trotz Rente: Wenn es trotz guter Ausbildung und lebenslangem Arbeiten doch nicht reicht.

**XB15243**

Dienstag, 28. 1. 2020, 18.30–20.00 Uhr

Elisabeth Kolz-Josic

## Care-Arbeit und ihre Herausforderungen

### Lücken in der Vita und ihre Folgen

Wie wir uns um andere sorgen und uns später Sorgen um uns machen müssen.

**XB15244**

Dienstag, 24. 3. 2020, 18.30–20.00 Uhr  
Sabine Berg

## Teilzeit – Vollzeit – Minijob

Arbeitszeitmodelle und ihre Folgen für unser Auskommen mit dem Einkommen.

**XB15245**

Dienstag, 26. 5. 2020, 18.30–20.00 Uhr  
Sabine Berg

## Gleiche Arbeit – gleiches Geld

Zielgerichtet kommunizieren und verdienen, was Sie verdienen. Denn gerechte Bezahlung braucht Wissen, Klarheit und einen überzeugenden Auftritt.

**XB15246**

Dienstag, 23. 6. 2020, 18.30–20.00 Uhr  
Sabine Berg, Elisabeth Kolz



„Im Herbst 1975 begann mein erster Geschichtskurs an der vhs Mainz, dem 1977 mein erster Literaturkurs folgte. Seit 45 Jahren gebe ich nun

meine wöchentlichen vhs-Kurse; heute zwei Geschichts- und vier Literaturkurse.

Größten Dank dafür schulde ich meinen jahrzehntelang treuen Hörerinnen und Hörern, von denen vier bereits seit 1977 dabei sind.“

**Michael-Peter Werlein**



## Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

Kabarett • Kleinkunst • Comedy • Kneipe

# unterhaus



## entrée

**Da müssen Sie durch!**

Große Gruppen? – Kein Problem.  
 Lecker snacken? – Kein Problem.  
 Locker schnoccken? – Kein Problem.  
 Feste feiern? – Kein Problem.  
 Kalter Kaffee? – Unser Problem.  
 Bar bezahlen? – Ihr Problem.

Tischreservierungen:  
 Tel: (06131) 22 25 50 / ab 17 Uhr

**Wer Lust hat, der kommt!**

entrée-Öffnungszeiten:  
 MO – DO: 19 – 1 Uhr  
 FR + SA: 18 – 2 Uhr

## unterhaus

Münsterstraße 7  
 55116 Mainz

### Was ein Theater!

**Kartenvorverkauf:**

fon: (06131) 232121

**Öffnungszeiten Vorverkauf:**

MO – FR: 11 – 14 Uhr  
 16.30 – 18.30 Uhr

**Telefonische Kartenreservierung:**

MO – FR: 12 – 14 Uhr  
 17 – 18.30 Uhr

Abendkasse: ab 19 Uhr

Vorstellungsbeginn: 20 Uhr

Studentenermäßigung (SQ/DO) € 5,-

[www.underhaus-mainz.de](http://www.underhaus-mainz.de)



- 93 Ferne Länder
- 94 Mainz und Umgebung
- 97 Betriebsbesichtigungen
- 99 Natur und Umwelt
- 102 Studienreisen und -fahrten
- 103 Astronomie

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

**Noch Fragen zum Fachbereich 2?**

Infotelefon: 06131 2625-110

**Schnell und einfach online buchen:**

**[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

**Besuchen Sie uns auf**

**[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)**

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Ferne Länder

### Appalachian Trail – 3.500 km zu Fuß durch die USA

2016 hat sich unsere Dozentin einen Traum erfüllt: Ein halbes Jahr wanderte sie mit Rucksack und Zelt durch den Osten der USA – von Georgja bis nach Maine. 3.500 Kilometer hat sie dabei mal schneller, mal langsamer durchstreift, immer zu Fuß. Von ihren Erlebnissen mit vielen besonderen Menschen, neugierigen Braunbären und Nähe suchenden Giftspinnen in den Bergen, Tälern und Wäldern der Appalachegebirgskette berichtet sie anschaulich mit viel Bildmaterial. Antworten gibt sie dabei auf Fragen wie: „Wo schläft man?“, „Was isst man?“, „Wo findet man Wasser?“ und vor allem: „Warum tut man sich das Ganze an?“

#### XB21101

Donnerstag, 2. 4. 2020, 18.30-20.45 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt: 13,- €**

vhs-Haus

Renate Kochenrath

### Vortrag über Iran/Persien

#### Menschen und Kultur

Der Iran verfügt über eine überreiche Fülle grandioser Landschaften, Kunstschatze und archäologischer Stätten wie zum Beispiel Persepolis, Pasargard und Susa. Dazu kommen aufwendig verzierte Moscheen und prunkvolle Paläste. Die alten Wüstenstädte und traditionsreichen Basare zeugen von der langen Geschichte Persiens. Shadi Pelikan, geborene Perserin, lebt seit 33 Jahren in Deutschland und begleitet immer wieder Studienreisen in ihr Heimatland. In einem Bildervortrag nimmt sie die Zuhörerinnen und Zuhörer mit auf eine virtuelle Reise durch den Iran. Im Anschluss ist Zeit für Gespräche und Diskussionen.

#### XB21102

Mittwoch, 5. 2. 2020, 19.00–20.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

**Entgelt: 10,- €**

Bürgerhaus Hechtsheim

Shadi Pelikan

### Japan – Ansichten und Einsichten NEU

Im Sommer 2020 finden die Olympischen Spiele in Tokio statt. Rechtzeitig dazu liefert dieser Vortrag Hintergrundinformationen zu Geschichte, Kunst und Kultur dieses faszinierenden Landes. Er führt mittels reichhaltigem Bildmaterial nicht nur zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten, sondern auch in Winkel, in die sich Touristen selten verirren, und zeigt damit Facetten, die sowohl den Neuling als auch den Japankenner gleichermaßen ansprechen dürften.

#### XB21105

Freitag, 20. 3. 2020, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

vhs-Haus

Frank Kleefeldt

„Unterricht an der vhs macht Spaß, weil der Austausch mit Menschen den eigenen Horizont erweitert, neue Perspektiven schafft und zum Nachdenken anregt.“

**Ruth Renner**

## Mainz und Umgebung

### Das römische Mainz – Stadtrundgang

In einem gemütlichen Spaziergang durch die Innenstadt zu den sichtbaren Resten der Römerzeit erhalten Sie einen Überblick über die Geschichte und die neuesten archäologischen Forschungen zum römischen Mainz.

#### **XB22106**

Samstag, 28. 3. 2020, 11.00–12.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
zzgl. Eintrittsgelder

Dativius-Victor-Bogen, Ernst-Ludwig-Platz 2  
Dr. Jutta Zerres

### Führung durch das Isis- und Magna-Mater-Heiligtum

Die Auffindung des römischerzeitlichen Tempels für die Göttinnen Isis und Magna Mater unter der Einkaufsgalerie „Römerpassage“ gehört zu den herausragendsten archäologischen Entdeckungen der letzten Jahre in der Mainzer Innenstadt. Bei dem Rundgang durch das vorbildliche kleine Museum, in dem die baulichen Reste und die Funde präsentiert werden, gewinnen Sie einen Einblick in die Geschichte des Heiligtums, das Kultgeschehen in der Antike und in die Arbeitsweise der Archäologen.

#### **XB22107**

Samstag, 14. 9. 2019, 11.00–12.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

Isis- und Magna-Mater-Heiligtum,  
Römerpassage  
Dr. Jutta Zerres

### Die Schokoladenseite von Mainz – Mainz sinnlich erleben

Erkunden Sie Mainz und erfahren Sie nicht nur Wissenswertes über die lange Geschichte der Stadt, sondern machen Sie eine besondere Erfahrung. Probieren Sie feine Schokolade und dazu vier Weine aus Rheinhessen.

#### **XB22109**

Freitag, 6. 12. 2019, 15.00–17.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt: 32,- €**

Domininformation Mainz, Marktplatz  
Claudia Strehl

### Der Mainzer Dom – 1.000 Jahre Geschichte

Der Hohe Dom zu Mainz ist einer der drei Kaiserdome am Rhein. Der imposante Dom, der das Stadtbild von allen Perspektiven prägt, hat uns viel aus vergangenen Zeiten zu berichten. Lassen Sie sich durch den Dom und seine Geschichte führen und erfahren Sie, was der Dom so alles erlebt hat. Es gibt viel zu sehen!

#### **XB22111**

Samstag, 16. 11. 2019, 14.00–15.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

Marktportal des Domes  
Claudia Strehl



„Das Besondere an der Volkshochschule ist der ‚Geist‘, der hier weht. Eine angenehme Mischung aus Herz und Verstand.“

**Dr. Christiane Rauch**

## Mainz entdecken und Wein genießen!

Ein kulturhistorischer Rundgang durch die engen und verwinkelten Gassen der Altstadt mit vielen Geschichtchen zur Geschichte von Mainz. Zum Abschluss in geselliger Runde gibt es eine 5er-Weinprobe mit Weinen aus Rheinhessen und eine Mainzer Brezel.

### XB22115

Samstag, 20. 6. 2020, 16.00–18.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3**

**Entgelt: 33,- €**

Dominformation Mainz, Marktplatz  
Claudia Strehl

## Prickelndes Mainz – spannende Einblicke in die Sektgeschichte der Stadt

Auf unserem Rundgang erfahren Sie Wissenswertes über die Bedeutung von Mainz als Wein- und Sektstadt. Eine moderierte 5er-Sektprobe in der Sektkellerei Goldhand schließt das Programm ab.

### XB22116

Freitag, 24. 4. 2020, 15.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4**

**Entgelt: 32,- €**

Dominformation Mainz, Marktplatz  
Claudia Strehl

## Große Männer, große Frauen, große Häuser

### Stadtführung durch die Wein- und Sektstadt Hochheim

Wein und Sekt spielen in Hochheim seit jeher eine wichtige Rolle. In Zusammenarbeit mit der IG Stadtführer Hochheim bietet Ursula Bauer eine Führung durch Hochheim an, die mit einem Gläschen Hochheimer Sekt am Daubhäuschen beginnt. Beim anschließenden Rundgang durch die Altstadt und die Weinberge erfahren Sie viel Wissenswertes über Weinbau und Sektherstellung, über Fachwerkbau

und die Kirche St. Peter und Paul. Sie werden erstaunt sein, wie viele berühmte Menschen mit Hochheim verbunden waren bzw. sind. Die Tour dauert ca. zwei Stunden, und im Anschluss ist Gelegenheit, in einer Straußwirtschaft eine rustikale Mahlzeit mit einem guten Glas Hochheimer Wein einzunehmen (vor Ort zu zahlen).

### XB22118

Samstag, 2. 5. 2020, 15.00–16.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

**Entgelt: 12,- €**

Daubhaus, Mainzer Str. 34, 65239 Hochheim  
Ursula Bauer

## Die Rüsselsheimer Festung

### Was ist das Feste Haus? Was sind Landsknechte? Wer waren die Grafen von Katzenelnbogen?

Die Festungsanlage in Rüsselsheim, eine der bedeutendsten militärischen Anlagen im frühneuzeitlichen Hessen, vermittelt einen Eindruck vom Leben der Landsknechte in Krieg und Frieden. Ein Festungsmodell veranschaulicht die verschiedenen Entwicklungs- und Bauphasen, und im Anschluss werden die Rondelle, äußerer und innerer Graben erkundet. Auch die sonst nicht zugängliche Brunnenstube und die Wachstube können bei dieser Führung besichtigt werden.

Und nebenbei erfährt man auch, wie der Löwe ins hessische Wappen kam.

Anschließend besteht die Möglichkeit, im Café im Innenhof der Festung Kaffee und Kuchen zu sich zu nehmen (vor Ort zu zahlen).

### XB22119

Samstag, 9. 5. 2020, 14.00–15.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**

Innenhof der Rüsselsheimer Festung  
Ursula Bauer

## Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim

Wie sah die Arbeitswelt vor der industriellen Revolution aus? Wie hat sich die Arbeit durch die Industrialisierung verändert? Welche Auswirkungen hatte der technische Fortschritt auf den Alltag der Menschen? Diese Fragen beantwortet eine Führung durch das Stadt- und Industriemuseum in Rüsselsheim. Natürlich steht auch im Mittelpunkt der Führung die Entwicklung der Firma Opel vom einfachen Nähmaschinenhersteller zum amerikanischen bzw. jetzt europäischen Automobilkonzern – vom Handwerk zum Leanfield. Und ganz nebenbei erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch noch, was es mit der Marke „Chio Chips“ auf sich hat...

Anschließend besteht die Möglichkeit, im Café im Innenhof der Festung Kaffee und Kuchen zu sich zu nehmen (vor Ort zu zahlen).

### XB22120

Samstag, 9. 11. 2019, 14.00–15.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €  
Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim  
Ursula Bauer

## 11 von 111: Orte in Mainz, die man gesehen haben muss! **NEU**

**Stadttour mit der Mainzer Autorin Stefanie Jung durch die Alt- und Oberstadt**

Werfen Sie einen Blick hinter die Fassade des traditionellen Mainz. Gewinnen Sie mit der Mainzer Autorin Stefanie Jung auf den Spuren ihres Klassikers *111 Orte in Mainz, die man gesehen haben muss* Einsichten, die oft gut versteckt und die auf den ersten Blick keine Touristenattraktionen sind! Erfahren Sie aus erster Hand Geschichten, die auch Insider überraschen. Stefanie Jung nimmt Sie mit zu mindestens elf der in ihrem Buch enthaltenen Flecken in Mainz. Erfahren Sie Hintergründe, die den Blick auf unser schönes Mainz erweitern.

### XB22127

Freitag, 20. 9. 2019, 17.00–19.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 19,- €

Marienbrunnen im Kirchgarten,  
Mainz-Altstadt  
Stefanie Jung

## Auf den Spuren des Glücks! Glücks- orte in Mainz entdecken **NEU**

**Stadttour mit der Mainzer Autorin Stefanie Jung durch das Bleichenviertel und die Neustadt**

Der Rhein und der Wein, singen und lachen, Det und Fritzchen, Gutenberg und der Dom: Das alles gehört unbedingt zu Mainz – genauso wie das Glück. Kommen Sie mit der Mainzer Autorin Stefanie Jung auf den Spuren ihres neuesten Buches zu den Orten des Glücks und erleben Sie besondere Perspektiven im Bleichenviertel und in der Neustadt. Entdecken Sie spannende Adressen und spüren Sie gemeinsam mit der Autorin Wohlfühlplätze auf, die einem im Alltag oft als solche gar nicht bewusst sind.

### XB22128

Freitag, 8. 5. 2020, 17.00–19.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 19,- €

Brunnen auf dem Neubrunnenplatz,  
Große Bleiche, Mainz  
Stefanie Jung

## Die Mainzer U-Bahn **NEU**

**Einblicke in ein historisches Geheimprojekt**

Dass die oft mehr als 300 Jahre alten unterirdischen Befestigungsanlagen im Zweiten Weltkrieg Tausenden von Mainzerinnen und Mainzern das Leben gerettet haben, ist allgemein bekannt. Was aber bis heute geheim gehalten wird, ist eine schon vor dem Krieg gebaute Mainzer U-Bahn, die alle Stadtteile

miteinander verbindet. Wir besichtigen diese U-Bahn-Strecke und legen einige Kilometer in einem noch fahrtüchtigen Zug zurück. Dabei beschäftigen wir uns mit den aktuellen Fragen des öffentlichen Nahverkehrs: Wäre eine U-Bahn eine sinnvolle Alternative zu Bus und Tram? Könnte eine Verbindung unter dem Rhein nach Wiesbaden wirtschaftlich betrieben werden? Zum Abschluss gibt es ein Erinnerungsfoto in der U-Bahn-Station Lerchenberg/ZDF.

### **XB22222**

Mittwoch, 1. 4. 2020, 18.00–19.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 9,- €

Treffpunkt: vhs Haus

Per locum

## Betriebsbesichtigungen

### **Das ZDF-Sendezentrum**

Besichtigung des Sendezentrums (Studios/Regiebereiche, die nicht durch Produktionen belegt sind), Vorführung Besucherfilm.

Mindestalter: 12 Jahre

Die Führungen sind mit längeren Fußwegen verbunden.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 5,- €  
ZDF Casino-Gebäude (Empfangshalle)

### **XB23101**

Montag, 25. 11. 2019, 15.00–16.30 Uhr

### **XB23102**

Montag, 4. 5. 2020, 15.00–16.30 Uhr

### **Das ZDF-Sendezentrum: Schwerpunkt Generalprobe ZDF-Fernsehgarten **NEU****

Die Besichtigung des Sendezentrums beinhaltet die Teilnahme an der Generalprobe des „ZDF-Fernsehgartens“, Filmvorführung und Informationsgespräche (die Studios und Regiebereiche sind in dieser Zeit durch Produktionen belegt und daher nicht zugänglich). Die Führung kann mit längeren Fußwegen verbunden sein.

### **XB23108**

Samstag, 20. 6. 2020, 15.30–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 5,- €  
ZDF Casino-Gebäude (Empfangshalle)

„Die Volkshochschule hat für ALLE ein Angebot, und das ist einzigartig!“

**Ursula Bauer**

## Opel Arena

Sie erhalten eine exklusive Besichtigung der OPEL ARENA, Heimspielstätte der Profimannschaft des 1. FSV Mainz 05. Hierbei erhalten Sie Einblicke in Bereiche, die den normalen Besuchern verborgen bleiben (inkl. Heim- und Gastkabine, Pressekonferenzraum, VIP-Bereich und Spielerloge; sofern an den Veranstaltungstagen nicht belegt).

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2,5

**Entgelt:** 5,- €

Säule „Stadionführung“ (Fanshop)

### XB23103

Dienstag, 15. 10. 2019, 18.00–20.00 Uhr

### XB23104

Dienstag, 24. 3. 2020, 18.00–20.00 Uhr

### XB23105

Dienstag, 5. 5. 2020, 18.00–20.00 Uhr

## Das Mainzer Rathaus stellt sich vor

Sie erhalten vermutlich zum letzten Mal vor der Sanierung eine Führung durch das originale Arne-Jacobsen-Rathaus, bei der Sie auch Räume kennenlernen, die im Allgemeinen nicht öffentlich zugänglich sind, wie Weinkeller, Druckerei und andere. Im informativen Gespräch geht es um die Verwaltung der Stadt Mainz und die Aufgaben der einzelnen Dezernate. Sie bekommen Informationen, wie Sie als Bürgerinnen und Bürger die Stadtverwaltung für sich nutzen können.

### XB23107

Dienstag, 24. 9. 2019, 15.00–16.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 5,- €

Eingangshalle Rathaus

## Wie Wein entsteht NEU

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu unterschiedlichen Geschmäckern der Mainzer Weinwelt. Kommen Sie mit auf eine kleine Tour zum Ursprung des Weines in den Weinberg und in den Keller, wo die Weine reifen und sich entwickeln. Im Rahmen unserer kleinen Wanderung werden wir zusammen fünf Weine probieren. Freuen Sie sich auf einen interessanten sowie unterhaltsamen Nachmittag.

### XB23113

Sonntag, 15. 9. 2019, 14.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 33,- €

Weingut Stenner, Grauelstraße 11,  
55129 Mainz



„Die Volkshochschule in Mainz zeigt seit 100 Jahren, dass "Bildung für alle" nicht nur ein frommer Wunsch ist, sondern mit jeder

Veranstaltung aufs Neue unkompliziert und ohne Barrieren praktiziert wird. Das war, ist und bleibt der Leitgedanke für die Arbeit. Weiter so, alles Gute!“

**Claudia Siebner**

## Natur und Umwelt

### Energie aus Restabfall **NEU**

Mit Expeditionsgepäck und „auf die Größe von Bakterien geschrumpft“ gehen Sie in Forschungsgruppen auf Entdeckungsreise. Lernen Sie das neue Umweltbildungszentrum kennen und erfahren Sie anschaulich, was mit dem Mainzer Restmüll passiert. Eine Abfallpädagogin erläutert die Thematik, anschließend entdecken Sie selbstständig die Ausstellung und führen Experimente durch.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 9,- €**  
UmweltBildungsZentrum, Wormser Str. 185, 55130 Mainz  
Referentin: Abfallpädagogin des Entsorgungsbetriebes

#### **XB24107**

Freitag, 15. 11. 2019, 15.00–18.00 Uhr

#### **XB24101**

Dienstag, 28. 4. 2020, 18.00–21.00 Uhr

### Messfahrt mit der „MS Burgund“

In Zusammenarbeit mit dem Umweltministerium bietet die Volkshochschule Mainz eine Fahrt mit dem Laborschiff „MS Burgund“ an. Auf diesem modern ausgerüsteten Messschiff kann das Rheinwasser chemisch und biologisch untersucht werden. Inhaltlich ist die Veranstaltung auf die Gewässerüberwachung und die Gewässergüte in Rheinland-Pfalz einschließlich des Rheins ausgerichtet. Der Rhein dient sehr vielen Menschen indirekt als Trinkwasserspender (meist als Uferfiltrat, fachgerecht aufbereitet), aber auch gleichzeitig als Vorfluter für ihre gereinigten Abwässer. Durch die Industrie wird täglich Brauch- und Kühlwasser entnommen und wieder zugeführt. Aus den vielfältigen Nutzungen des Rheins ergeben sich zwangsläufig auch vielfältige Belastungen für das Ökosystem Rhein. Vor allem

die Gewässergüte in Rheinland-Pfalz und die verschiedenen Maßnahmen, die in den letzten Jahrzehnten zu einer Verbesserung geführt haben, sowie die zukünftigen Entwicklungen sind Themen dieser Schiffsexkursion.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 9,- €**  
KD-Schiffsanlegestelle, Höhe Hilton Mainz

#### **XB24102**

Dienstag, 3. 9. 2019, 10.00–13.00 Uhr

#### **XB24115**

Freitag, 15. 5. 2020, 10.00–13.00 Uhr

### Besichtigung Biomasseanlage Essenheim

Erfahren Sie bei der Besichtigung alles über den Prozessablauf und die Leistungen einer Biomasseanlage. Wie werden der Bioabfall und das Grüngut verwertet und wie entsteht das Biogas? Wie sind die Kapazitäten und wie ist die Historie der Anlage?

#### **XB24104**

Donnerstag, 5. 9. 2019, 14.00–16.15 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3, Entgelt: 6,- €**  
Am Kleinbirkenfeld 1, 55270 Essenheim

### Erlebniswelt Bioabfall

Sie wollen hautnah erfahren, wie die Verwertung von Bioabfall funktioniert? Das können Sie hier im UmweltBildungsZentrum der Stadt Mainz, das üblicherweise nur für Schulklassen offen steht. Doch im Rahmen dieses Workshops erleben Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden die Bioabfallverwertung aus einem völlig anderen und interaktiven Blickwinkel. Lassen Sie sich auf Mikroorganismengröße schrumpfen und verfolgen Sie den Weg des Bioabfalls über die verschiedenen Stufen der Vergärung und Kompostierung. In selbstständig agierenden Forscherteams

erwandern Sie die Erlebniswelt, geleitet von Hörspielen und Ihrer eigenen Neugier. Experimente und das Fachwissen der Referentin runden das Erlebte ab.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt:** 9,- €  
UmweltBildungsZentrum, Wormser Str. 185,  
55130 Mainz  
Referentin: Abfallpädagogin des  
Entsorgungsbetriebes

**XB24105**

Freitag, 6. 9. 2019, 15.00–18.00 Uhr

**XB24106**

Freitag, 6. 3. 2020, 15.00–18.00 Uhr

### Unser Wasserfußabdruck und Gefährdungen unseres Ur-Lebensmittels

Wieso essen wir mehr Wasser, als wir trinken? Was ist der sogenannte Wasserfußabdruck bei verschiedenen Lebensmitteln und Konsumgütern? Ist er bei Kaffee oder Tee größer, bei Rind- oder Schweinefleisch? Und bei Schokolade? Was empfiehlt sich eher: Leitungs- oder Mineralwasser? Ist Fisch eine Alternative zum Fleisch? Was hat es mit dem Plastik im Meer und dem Mikroplastik im Magen von Meeresbewohnern auf sich? Wasser ist unser Ur-Lebensmittel. Und wir bestehen zu großen Teilen aus Wasser, können Nahrungsmangel länger ertragen als Wassermangel. vielerorts auf der Welt ist sauberes Wasser Mangelware - oder wird zur teuren Ware. Was bedeutet dann der Zugang zu sauberem Wasser als Menschenrecht? Was können wir tun, um unser Ur-Lebensmittel zu schützen? Welche Konsequenzen kann man für den Alltag ziehen?

**XB24108**

Mittwoch, 13. 5. 2020, 19.15–20.45 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Dr. Hartmut Heidenreich

### Der schale Schein des Goldes – von den Inkas bis zum Handy **NEU**

Gold begegnet uns im Alltag überall, ohne dass wir uns dessen bewusst sind: im Zahn, im PC und Handy, im Ring am Finger ...

Da lohnt ein Blick auf diesen besonderen Rohstoff: Die Goldgier der Spanier war den Inkas fremd. Ihr Gold hat aber in Europa Kriege und Industrialisierung gefördert. Welche Rolle spielt heute Gold im Alltag und in der Technik? Ist Gold die sichere Ersatz- und Krisenwährung? Was ist mit dem Gold der Bundesbank? Wie wird Gold gewonnen? Gibt es faires und unbedenkliches Gold? Gibt es Alternativen zum Gold? Um solche Fragen geht es in der dezentralen 4. Alternativen Rohstoffwoche.

**XB24109**

Dienstag, 15. 10. 2019, 19.15–20.45 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus  
Dr. Hartmut Heidenreich

### Biodiversität **NEU**

„Biologische Vielfalt“, das ist die Vielfalt der Tiere und Pflanzen, die Vielfalt der Lebensräume und die genetische Vielfalt um uns herum. Die Leistungen dieser Natur sind von immenser Bedeutung: Intakte Böden filtern das Wasser und reichern das Grundwasser an, sie produzieren Nahrung und Energieträger. Vögel helfen uns im Kampf gegen die Schnaken, Insekten bestäuben unsere Nutzpflanzen und unsere Grünflächen versorgen die Stadt mit Frischluft und dienen der Naherholung. Im Vortrag lernen Sie die Biodiversität von Mainz kennen, wie es um sie bestellt ist, wie versucht wird, die Biodiversität zu schützen, und wie Sie dabei mitwirken können.

**XB24110**

Mittwoch, 23. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Sonja Gärtner

## Ländliches Idyll und Moloch Stadt? **NEU**

**Lebenswerte Verhältnisse schaffen trotz Ausdünnung ländlicher Räume und wachsender Megacities**

Die Verstädterung der Welt, die Urbanisierung, scheint unaufhaltsam fortzuschreiten. Offizielle Prognosen rechnen damit, dass im Jahr 2050 zwei Drittel der Weltbevölkerung in Ballungsräumen leben. Und das Städtewachstum nimmt rasend zu. Megacities mit mehr als zehn oder zwanzig Millionen Einwohnern entstehen. Andererseits werden ländliche Räume ausgedünnt, auch in Deutschland gibt es immer mehr Orte ohne Lebensmittelladen, Bäcker, Arzt und Anschluss ans öffentliche Verkehrsnetz. Wie lässt sich diese Entwicklung verstehen – und bewältigen? Wie können sowohl Stadt wie Land für ihre Bewohner lebenswert bleiben? Mit Blick auf globale und lokale Entwicklungen sollen dazu Anregungen gesucht werden.

**XB24111**

Donnerstag, 13. 2. 2020, 19.15–20.45 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 vhs-Haus  
 Dr. Hartmut Heidenreich

## Siegel-Dschungel – blicken Sie noch durch?

Auf Verpackungen von Lebensmitteln geht es bunt zu. Da tummeln sich neben der vorgeschriebenen Kennzeichnung immer mehr Siegel und Label zu bio, regional und fair. Manche bieten wirklich mehr Qualität im Einkaufskorb, andere dienen eher Werbezwecken. Nehmen

Sie gemeinsam mit uns Siegel und Co. unter die Lupe. Wir klären, welche beim Einkauf wirklich helfen und welche eher verwirren. So geht Genuss mit Zukunft.

**XB24112**

Dienstag, 10. 3. 2020, 19.15–20.45 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 9,- €**  
 Bürgerhaus Finthen  
 Referent/Referentin der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e. V.

## Die Weltreise einer Jeans **NEU**

**FairFührung. Globales Lernen im Botanischen Garten**

Ein Alltag ohne Baumwolle ist kaum vorstellbar: Sie macht einen Großteil unserer Bekleidung aus, aber auch Wattestäbchen und sogar Eurogeldscheine werden aus der alten Kulturpflanze hergestellt.

Doch unter welchen Bedingungen wird die Baumwolle angebaut? Wie sieht sie bei der Ernte aus, und wie viel Wasser und Pflanzenschutzmittel muss eine Baumwollpflanze bis dahin aufnehmen? Wie viele Stationen durchläuft eine Jeans, bevor sie bei uns auf der Ladentheke liegt, und unter welchen Arbeitsbedingungen wird sie hergestellt? Diese Fragen werden auf einer virtuellen Weltreise von den Anbau- über die Verarbeitungsgebiete bis hin zu den Verbraucherländern beantwortet. Dazu lernen Sie die Baumwollpflanzen und weitere alternative Faserpflanzen in den Gewächshäusern des Botanischen Gartens kennen.

**XB24113**

Freitag, 27. 9. 2019, 15.00–18.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 9,- €**  
 Grüne Schule im Botanischen Garten Mainz,  
 Anselm-Franz-von Bentzel-Weg

## Schokoladenwerkstatt **NEU**

FairFührung. Globales Lernen im Botanischen Garten

Schokoaufstrich, Kakaotrunk oder pure Schokolade, wenige können der süßen Versuchung aus Kakaobohnen widerstehen. Im Supermarkt finden wir immer ein üppiges Sortiment. Die globalen Zusammenhänge des Kakaobaus und der Schokoladenherstellung sind uns oft jedoch nicht bekannt.

Bei einem Rundgang durch die Gewächshäuser im Botanischen Garten erfahren Sie mehr über Anbau, unterschiedliche Sorten und Aufbereitung der Ernte. Anschließend gehen wir den globalen Handelsbeziehungen des Kakaos auf den Grund und stellen eine Creme aus frisch gerösteten Kakaobohnen her.

**XB24114**

Freitag, 24. 4. 2020, 15.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 9,- €**

Grüne Schule im Botanischen Garten Mainz, Anselm-Franz-von Bentzel-Weg

## Luftmessstation Mainz Parcusstraße **NEU**

Besichtigen Sie die Luftmessstation in der Mainzer Parcusstraße und machen Sie sich ein eigenes Bild von den Messwerten. Erfahren Sie, wie die Messstation funktioniert und wie sich die Luftschadstoffe bewerten lassen. Ihre Fragen beantwortet ein Fachmann des Umweltlabors aus dem Landesamt für Umwelt Rheinland-Pfalz.

**XB24116**

Donnerstag, 26. 9. 2019, 16.00–16.45 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 1, Entgelt: 5,- €**

Mainz, Ecke Parcusstraße/Bahnhofstraße

## Studienreisen und -fahrten

### Zweitägige Studienreise nach Metz und Nancy

Fr. / Sa., 22./23. 5. 2020

Entdecken Sie mit uns ein Fleckchen Erde mit einer aufregenden Vergangenheit – den kleinen Landstrich Lothringen. Hier ist Tradition noch von Bedeutung. Das zeigt sich besonders im Kunsthandwerk, aber auch in der einheimischen Küche.

Lassen Sie sich von der Natur, der Architektur und der Kultur der beiden Städte Metz und Nancy verzaubern. Erleben Sie innerhalb von zwei Tagen die unterschiedlichsten Baustile und besuchen Sie das Jugendstilmuseum in Nancy. Detaillierte Angaben zum Programm folgen spätestens im Herbst 2019. Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste ein. Wir informieren Sie dann.

**XB25109**

Freitag, 22. 5. 2020 bis Samstag, 23. 5. 2020

**Kurstage: 2, Entgelt: 269,- € pro Person;**  
der Einzelzimmerzuschlag beträgt 38,- € pro Person (EZ auf Anfrage)

Ursula Bauer

„Für mich ist die vhs Mainz...

... eine Gutenbergstätte des Lesens und Verstehens,

... ein Botanischer Garten der Kreativität,

... ein Rheintauchen in die Bildungsvielfalt,

... ein Gautor zum Wissen,

... ein Fastnachtsbrunnen für Geist und Gemüt,

... ein Proviant-Magazin für die Sinne.

Kurzum: ein Denk!mal – Stätte allerfeinster Bildungsmöglichkeiten

Glückwunsch an die vhs Mainz und: weiter so! Alles Gute und viel Erfolg. Ein herzliches Dankeschön an das sympathische und kompetente vhs-Team der Stadt Mainz!"

**Susanne Zander**

## Astronomie

### Einführung in die Astronomie **NEU**

#### 1. Kurstag: Einführung in das Thema

##### Astronomie (Dr. Bernhard Schröck)

Wie kann man sich am nächtlichen Sternenhimmel zurechtfinden? Wo steht der große Wagen in den verschiedenen Jahreszeiten am Himmel? Welche Sterne bilden das Frühlingsdreieck, das Sommerdreieck, das Herbstvier-eck und das Wintersechseck? Welche Stern-bilder kann man im Laufe des Jahres sehen? Wie bewegen sich Mond und Planeten am Himmel? Was ist am Sonnenlauf besonders? Diese Fragen werden in dem Einführungsvortrag behandelt.

#### 2. Kurstag: Fernrohre für Amateurastronomie (Jörg Schuster)

Vom Kaufhausteleskop zum Hightech-Instrument. Was kann man mit diesen Teleskopen sehen?

#### 3. Kurstag: Unsere seltsame kosmische Familie (Jörg Schuster)

Was sind die Eigenschaften unserer acht Planeten und ihrer Monde. Was hat es mit Kleinplaneten, Asteroiden und Kometen auf sich?

#### 4. Kurstag: Der Nachbar vor unserer Haustür – der Mond (N.N.)

Wie ist der Mond entstanden? Wie ist er aufgebaut? Wie bewegt sich der Mond um die Erde? Wie entstehen Ebbe und Flut? Wie kam es zur Landung von Menschen auf dem Mond?

#### 5. Kurstag: Gigantische Atommeiler (Jan-David Förster)

Wie erzeugen Sonne und andere Sterne ihre Energie? Wie sind die Lebensgeschichten der Sterne?

#### 6. Kurstag: Unsere Milchstraße (Otmar Nickel)

Wie ist unsere Heimatgalaxie aufgebaut? Welche Strukturen kann man in ihr erkennen?

#### 7. Kurstag: An den Grenzen von Raum und Zeit, Sternsysteme und Kosmologie (N.N.)

Wie stellt man sich die Entstehung des Universums vor? Was ist seine Geschichte? Wie wird es sich weiterentwickeln?

**Kurstage: 7, Gesamt-UStd.: 14**

**Entgelt:** 68,- €

vhs-Haus

Astronomische Arbeitsgemeinschaft

#### **XB26100**

**Beginn:** 12. 9. 2019

1. Donnerstag, 12. 9. 2019, 19.30–21.00 Uhr
2. Donnerstag, 19. 9. 2019, 19.30–21.00 Uhr
3. Donnerstag, 26. 9. 2019, 19.30–21.00 Uhr
4. Donnerstag, 17. 10. 2019, 19.30–21.00 Uhr
5. Donnerstag, 24. 10. 2019, 19.30–21.00 Uhr
6. Donnerstag, 31. 10. 2019, 19.30–21.00 Uhr
7. Donnerstag, 7. 11. 2019, 19.30–21.00 Uhr

#### **XB26101**

**Beginn:** 12. 3. 2020

1. Donnerstag, 12. 3. 2020, 19.30–21.00 Uhr
2. Donnerstag, 19. 3. 2020, 19.30–21.00 Uhr
3. Donnerstag 26. 3. 2020, 19.30–21.00 Uhr
4. Donnerstag, 2. 4. 2020, 19.30–21.00 Uhr
5. Donnerstag, 23. 4. 2020, 19.30–21.00 Uhr
6. Donnerstag, 30. 4. 2020, 19.30–21.00 Uhr
7. Donnerstag, 7. 5. 2020, 19.30–21.00 Uhr



„Wenn es die Volkshochschulen nicht gäbe, müsste man sie sofort erfinden.“

Der Volkshochschule Mainz Glückwunsch

zum 100. Geburtstag. Weiter so!“

**Dr. h. c. Johannes Gerster**

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



## Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

Mainz

Volkshochschule

### Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)



**107 Allgemeine Informationen****109 Angebote für Unternehmen und Verwaltungen**

- 109 Leistungen, maßgeschneiderte Lösungen
- 110 Seminarinhalte, Themenbereiche

**113 Schlüsselkompetenzen**

- 113 Der richtige Auftritt, effektiv kommunizieren
- 121 Arbeit organisieren, erfolgreich zusammenarbeiten
- 121 Projekt- und Qualitätsmanagement, Methoden und Prozesse
- 126 Erfolgreich lernen
- 127 Lernen und arbeiten in der digitalen Welt

**128 Ausbildung, Büro und Rechnungswesen**

- 128 Prüfungstraining für Auszubildende
- 128 Büromanagement
- 130 Rechnungswesen, Buchführung

**134 BWL, Management und Führung**

- 134 BWL, Marketing, Vertrieb
- 139 Führung, Management, Personal
- 144 Existenzgründung, Selbstständigkeit

**145 IT- und Medienkompetenzen (EDV)**

- 145 Grundlagen
- 147 MS Office
- 153 Webdesign und Social Media
- 155 Mediengestaltung, Grafik und Layout
- 158 Betriebssysteme und Techniken, Sicherheit und Datenschutz
- 159 Mobile Geräte

**162 IHK-Zertifikatslehrgänge/ Praxistrainings**

- 162 Allgemeine Informationen,
- 162 Schlüsselkompetenzen, Projektmanagement
- 166 Büro-/Office-Management
- 167 Rechnungswesen und BWL
- 170 Führung, Management, Personal
- 173 IT- und Medienkompetenzen
- 175 Mediator/-in
- 177 Sprachmittler/-in

**178 IHK-Berufsabschlüsse und Aufstiegsfortbildungen**

- 178 Kauffrau/-mann für Büromanagement
- 179 Ausbildereignung (AEVO)
- 180 Bilanzbuchhalter/-in (IHK)
- 181 Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK)
- 181 Fachwirt/-in Büro- und Projektorganisation (IHK)
- 182 Personalfachkauffrau/-mann (IHK)

**183 Berufsfeld Hauswirtschaft**

- 183 Hauswirtschaftler/-in

**185 Berufsfeld Erziehung/ Kita-Fortbildungen**

- 185 Zusammenarbeit mit dem Amt für Jugend und Familie
- 185 Haus der kleinen Forscher (naturwissenschaftliche Bildung)
- 189 Qualifizierung von Sprachförderkräften
- 189 Offene Weiterbildungsangebote für Kita-Personal

**191 Übergänge in Arbeit und Beruf**

- 191 Berufseinstieg und Orientierung
- 192 Bewerbung
- 192 Berufliche Entwicklung und Veränderung
- 194 Gesundheit am Arbeitsplatz

**663 Bildungsurlaub (3–5-tägige Seminare)**

## Berufliche Bildung

### Ziele, Leistung und Qualität

Mit den Veranstaltungen im Bereich Arbeit und Beruf unterstützt die vhs Menschen dabei, ihre Beschäftigungsfähigkeit weiterzuentwickeln und zu erhalten. Die Angebote zielen darauf ab, die berufliche Handlungsfähigkeit zu stärken, die Chancen auf gute Arbeit und eigenes Erwerbseinkommen zu erhöhen und die Perspektiven für den beruflichen Aufstieg zu verbessern. Berufliche Bildung schafft die Grundlagen, auch Übergänge, Veränderungen und Brüche in der Berufsbiografie erfolgreich zu bewältigen. Zugleich fragen Firmen, Verwaltungen und Organisationen berufliche Bildungsangebote nach, um Beschäftigte gezielt und bedarfsgenau weiterzubilden.

### Ihre Vorteile:

- kompetente Bildungsberatung zu unseren Angeboten
- inkl. aussagekräftige Teilnahmebescheinigung
- maßgeschneiderte Lösungen – etwa für Firmen oder als Einzeltrainings – auf Anfrage möglich (siehe Seite 109)

### Intensivkurse mit Durchführungs- und Kleingruppengarantie/Einzeltrainings

Wir bieten ausgewählte Kurse mit Durchführungsgarantie an: Diese Kurse finden ab einer Anmeldung, ggf. als Einzeltraining, statt. Darüber hinaus nehmen wir in diesen Kursen maximal 3–4 Teilnehmende auf, sodass intensives Lernen garantiert ist. Darüber hinaus ist die Buchung von Einzeltrainings möglich (individuelles Angebot, analog zu Firmen-Trainings, siehe Seite 109)

### Präsenzunterricht, selbst organisierte Lernformen, digital unterstütztes Lernen

Wir schätzen, auch in der beruflichen Weiterbildung, den Wert von Präsenzsemi-

naren als Orte der Begegnung, des direkten Austauschs und des organisierten und pädagogisch strukturierten Lernens. Wir ergänzen das Präsenzangebot um selbst organisierte, flexible Lern- und Arbeitsformen (Beispiel: Projektarbeiten in IHK-Zertifikatslehrgängen). Konzepte digital unterstützten Lernens entwickeln und erproben wir, um sie dann qualitätsorientiert umzusetzen, immer mit dem Ziel, den Lernprozess in den Kursen positiv teilnehmer/-innenorientiert zu gestalten und unsere Angebote für möglichst viele Menschen attraktiv und zugänglich zu machen.

### Finanzielle Förderung

- Berufliche Weiterbildung wird steuerlich gefördert: Reichen Sie Ihren vhs-Hörerausweis als Beleg (Zahlungsquittung) bei der *Steuererklärung* ein. Bei Ratenzahlungskursen stellen wir einen zusätzlichen Beleg aus.
- Abhängig Beschäftigte in Rheinland-Pfalz können – abhängig von Veranstaltungsart und Einkommen – den *Qualischeck* für berufsbezogene Weiterbildung nutzen (Antragstellung zwei Monate vor Kursbeginn; <http://www.qualischeck.rlp.de>).
- Für die IHK-Zertifikatslehrgänge nehmen wir auch die *Bildungsprämie* an (verpflichtende Beratung im Vorfeld erforderlich; <http://www.bildungspraemie.info>).
- Welche Kurse über einen *Bildungsgutschein* der Arbeitsagentur oder des Jobcenters finanziert werden können, ist jeweils bei der Kursbeschreibung angegeben (AZAV-Zertifizierung). Der Gutschein sollte drei Wochen vor Beginn bei uns eingehen.
- Aufstiegsfortbildungen können über das *Aufstiegs-BAföG* gefördert werden ([www.aufstiegs-bafog.info](http://www.aufstiegs-bafog.info)). Nähere Informationen finden Sie bei der jeweiligen Kursbeschreibung.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Beratung, Ansprechpartner/-innen**

Daniel Hard (Leitung),  
 Telefon 06131 2625-115,  
 E-Mail: daniel.hard@vhs-mainz.de  
 Diane Elbrecht (Büro/Rechnungswesen,  
 IT/Medien, Erziehung),  
 Telefon 06131 2625-132,  
 E-Mail: diane.elbrecht@vhs-mainz.de  
 Maria Schwer und Bianca Langhans  
 (Sachbearbeitung),  
 Telefon 06131 2625-115,  
 E-Mail: maria.schwer@vhs-mainz.de  
 bianca.langhans@vhs-mainz.de

**Berufliche Weiterbildung  
an der vhs Mainz****Kostenfreie Info-Veranstaltung**

Wir stellen Ihnen im Überblick vor, in welchen Bereichen die vhs berufsbezogene Weiterbildung anbietet und auf welche Qualität Sie sich dabei verlassen können. Gern beantworten wir Ihre Fragen.

**Inhalt:**

- Ziele, Leistung, Qualität
- unsere Themen, unsere Kompetenzen
- Abschlüsse und Zertifikate mit der vhs erwerben
- finanzielle Fördermöglichkeiten
- Angebote für Unternehmen und Verwaltungen

**Hinweis:** Bitte melden Sie sich zu der Veranstaltung an.

vhs-Haus  
 Daniel Hard,  
 vhs-Abteilungsleiter „Arbeit und Beruf“

**XB30501**

Montag, 12. 8. 2019, 18.00–19.15 Uhr

**XB30502**

Montag, 14. 10. 2019, 18.00–19.15 Uhr

**XB30503**

Montag, 3. 2. 2020, 18.00–19.15 Uhr

**XB30504**

Montag, 29. 6. 2020, 18.00–19.15 Uhr

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

**Noch Fragen zum Fachbereich 3?**

Infotelefon: 06131 2625-115

## Angebote für Unternehmen und Verwaltungen

### Wir unterstützen Sie bei Aus- und Weiterbildung, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement

Berufsbezogene Bildungsangebote der vhs Mainz werden von Beschäftigten, Selbstständigen und Unternehmen regelmäßig genutzt. Wir wenden uns insbesondere an kleine und mittelgroße Unternehmen (KMU), sowie an Selbstständige und Gründer/-innen in der Region. Die Volkshochschule steht für ausgezeichnete Qualität, nachgewiesen durch zwei Qualitätsmanagementsysteme (LQW und AZAV), sowie durch unsere Kooperation mit verschiedenen Institutionen und die Vergabe von Zertifikaten (z.B. IHK, Agentur für Arbeit, BAMF oder Cambridge University).

#### So können Sie unsere Kompetenz als Weiterbildungspartner nutzen:

- Sie können Mitarbeiter/-innen zu Kursen im vhs-Programm anmelden. Nach Eingang einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung stellen wir eine Rechnung.
- Noch gezielter können wir auf den betrieblichen Bildungsbedarf in Ihrem Unternehmen im Rahmen einer exklusiven Auftragsmaßnahme nur für Ihre Mitarbeiter/-innen eingehen.

#### Maßgeschneiderte Lösungen:

- auf Grundlage Ihrer Anfrage erstellen wir ein individuelles Angebot,
  - praxisorientierte Durchführung,
  - als Gruppen- oder Einzeltraining,
  - am vhs-Standort in der Innenstadt oder als Inhouse-Training in Ihrem Unternehmen.
- Ziel der Bildungsangebote ist die (Weiter-) Entwicklung beruflicher Handlungskompetenz. Durch die Orientierung des Unterrichts an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie an der Praxis sichern wir den Lernerfolg und legen die Grundlagen für einen erfolg-

reichen Transfer in den Arbeitsalltag. Im Vorfeld beraten wir Sie gern zu den Inhalten bzw. entwickeln diese gemeinsam entsprechend dem Bildungsbedarf in Ihrem Unternehmen. Ausführliche Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Angebote für Unternehmen und Verwaltungen“, die wir Ihnen gern auf Anfrage zusenden.

### Angebote für Unternehmen und Verwaltungen



- Betriebliche Weiterbildung
- Personalentwicklung
- Gesundheitsmanagement

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) · Telefon 06131 2625-115 oder -110

Interesse an einem individuellen Angebot? Wir freuen uns auf Ihre Anfrage inkl.

Angaben zu:

- gewünschten Seminarinhalten und Zielen
- Teilnehmenden: Anzahl, relevante Vorkenntnisse, Tätigkeit
- gewünschten Terminen, zeitlichem Format und Umfang
- gewünschtem Schulungsort

Für Anfragen und weitere Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Gern besuchen wir Sie auch zu einem persönlichen Gespräch in Ihrem Betrieb!

**Ihr Ansprechpartner:** Daniel Hard,  
Telefon 06131 2625-115,  
E-Mail: [daniel.hard@vhs-mainz.de](mailto:daniel.hard@vhs-mainz.de)  
Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht über unsere Angebote und Verweise auf das offene Programm.

## Schlüsselkompetenzen

Schlüsselkompetenzen sind berufs- und tätigkeitsübergreifend relevante Kompetenzen, die auch dazu beitragen, dass neue Herausforderungen und Lernsituationen im Berufsalltag erfolgreich bewältigt werden können. Unsere Schwerpunkte liegen hier im Bereich Kommunikationstraining, erfolgreiche Zusammenarbeit und Methodenkompetenz.

### Kommunikation für den Beruf

*siehe Seite 665 Bildungsurlaub*

### Effektive Gesprächsführung

*siehe Seite 116 Arbeit und Beruf*

### Selbst- und Zeitmanagement für Profis

*siehe Seite 121 Arbeit und Beruf*

### Erfolgreiche Teamarbeit und konstruktive Konfliktbearbeitung

*siehe Seite 665 Bildungsurlaub*

### Kommunikationsmanagement (IHK)

*siehe Seite 163 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)

*siehe Seite 164 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Zertifizierte/-r Mediator/-in

*siehe Seite 175 IHK-Zertifikatslehrgänge*

*Nähere Informationen zu den IHK-Zertifikatslehrgängen, die wir in Kooperation mit der IHK für Rheinessen durchführen, finden Sie auf Seite 162.*

## Wirtschaftskompetenzen

Angebote im Bereich Wirtschaftskompetenz umfassen kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung, etwa in den Bereichen Büromanagement, Rechnungswesen, Führung und Marketing, aber auch Existenzgründung und Selbstständigkeit.

### Prüfungstraining für Auszubildende

*siehe Seite 128 Wirtschaftskompetenzen*

### Erste Schritte in die Selbstständigkeit

*siehe Seite 144 Wirtschaftskompetenzen*

### Einführung in die Einnahmen-Überschuss-Rechnung

*siehe Seite 133 Wirtschaftskompetenzen*

### Einführung in die doppelte Buchführung

*siehe Seite 130 Wirtschaftskompetenzen*

### Grundlagen des professionellen Büromanagements (IHK)

*siehe Seite 166 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Professionelles Office-Management (IHK)

*siehe Seite 166 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Finanzbuchführung (IHK)

*siehe Seite 167 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Lohn- und Gehaltsabrechnung (IHK)

*siehe Seite 168 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Betriebliche Unternehmensrechnung (IHK)

*siehe Seite 169 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Marketing-Management (IHK)

*siehe Seite 172 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Erfolgreich führen und motivieren (IHK)

siehe Seite 170 IHK-Zertifikatslehrgänge

## Personalentwicklung (IHK)

siehe Seite 171 IHK-Zertifikatslehrgänge

## IT- und Medienkompetenzen

Nähere Informationen zu unserem umfassenden IT-/EDV-Angebot finden Sie ab Seite 145.

## Social Media Manager/-in (IHK)

siehe Seite 173 IHK-Zertifikatslehrgänge

## Datenschutzbeauftragte/-r (IHK)

siehe Seite 174 IHK-Zertifikatslehrgänge

## IT-Administrator/-in (IHK)

siehe Seite 175 IHK-Zertifikatslehrgänge

## Office 2016 kompakt

siehe Seite 668 Bildungsurlaub

## Outlook 2016 Aufbaukurs

siehe Seite 152 IT- und Medienkompetenzen

## Onlinemarketing mit kleinem Budget

siehe Seite 154 IT- und Medienkompetenzen

## Datenanalyse mit PowerPivot

siehe Seite 150 IT- und Medienkompetenzen

## Think Cell – professionelle Diagramme

siehe Seite 151 IT- und Medienkompetenzen

## Access – Grundkurs

siehe Seite 151 IT- und Medienkompetenzen

## Mediengestaltung kompakt

siehe Seite 669 Bildungsurlaub

## Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Photoshop

siehe Seite 156 IT- und Medienkompetenzen

## Gestaltung und Layout mit Adobe Indesign

siehe Seite 157 IT- und Medienkompetenzen

## Videobearbeitung mit Adobe Premiere und After Effects

siehe Seite 157 IT- und Medienkompetenzen

## Sprachen

### Deutsch als Zweitsprache für Ihre Mitarbeiter/-innen mit Migrationshintergrund

- auf allen Niveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens*
  - für Anfänger/-innen (auch mit Alphabetisierungsbedarf) bis Fortgeschrittene auf dem Niveau C2 (muttersprachliche Kompetenz)
  - ab dem Niveau B2 insbesondere berufsbezogene Intensivkurse *Deutsch für den Beruf B2-intensiv*
  - am Vormittag, Nachmittag oder Abend
- Prüfungen in Deutsch als Zweitsprache (Niveau B1 bis C2) führen wir durch als Abschluss der bei uns absolvierten Deutschkurse zur Dokumentation der erworbenen Sprachkompetenzen. Wir sind anerkanntes Prüfungszentrum für Deutsch-Prüfungen der telc gGmbH.

Sie finden die Kurse ab Seite 219 sowie unter [www.vhs-mainz.de/Sprachen](http://www.vhs-mainz.de/Sprachen).

### Fremdsprachen

Wir bieten Sprachunterricht in 25 Fremdsprachen gemäß dem *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen* (GER) an und verfügen über einen großen Pool an qualifizierten Lehrkräften, die neben den Hauptsprachen Englisch, Spanisch, Italienisch

und Französisch auch eine Vielzahl weiterer Sprachen aus allen Weltregionen unterrichten. Das Angebot umfasst neben allgemeinem Sprachunterricht auch gezielt berufsorientierte Kursangebote mit berufsbezogenem Vokabular. Auf Anfrage können wir weitere Themen maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse zuschneiden (z. B. „Legal English“, „English for Accounting“ etc.).

#### **Wir sind anerkanntes Prüfungszentrum für verschiedene Sprachprüfungen:**

- Cambridge English Certificates (General English / Business English)
- telc Sprachprüfungen von A1 bis C1 in zehn Sprachen

#### **Einstufungs- und Beratungsservice:**

Wir helfen Ihnen und Ihren Mitarbeiterinnen/ Mitarbeitern, mittels eines schriftlichen Einstufungstests und eines kurzen mündlichen Gesprächs, die Sprachkenntnisse einzuordnen und den richtigen Kurs zu wählen. Termine können Sie unter Telefon 06131 2625-130 vereinbaren. Hier eine Auswahl aus unserem offenen Angebot:

#### **English for the Job (A2)**

*siehe Seite 674 Bildungsurlaub*

#### **Business English B1**

*siehe Seite 273 Sprachen*

#### **Communication Skills for Business B1 und B2**

*siehe Seite 274 Sprachen*

#### **English for Socialising, Work and Travel (B1+)**

*siehe Seite 675 Bildungsurlaub*

#### **Vorbereitung auf BEC Vantage (B2)**

*siehe Seite 216 Sprachen*

#### **Französisch (A2)**

*siehe Seite 285 Sprachen*

#### **Französisch Reprise (B1)**

*siehe Seite 288 Sprachen*

#### **Spanisch (A1) (BfG)**

*siehe Seite 678 Bildungsurlaub*

#### **Spanisch Niveau A1 – komplett und intensiv am Samstagvormittag**

*siehe Seite 314 Sprachen*

#### **Japanisch für die (Geschäfts-)Reise**

*siehe Seite 346 Sprachen*

#### **China: Sprache und Kultur (A1)**

*siehe Seite 680 Bildungsurlaub*

#### **Japan: Sprache und Kultur (A1)**

*siehe Seite 680 Bildungsurlaub*

#### **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Die vhs Mainz organisiert auch Kurse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Wenn Sie ein Angebot für Ihr Unternehmen bzw. Ihre Verwaltung z. B. im Bereich Sehen und Bildschirmarbeit, Stressmanagement und Entspannung oder auch (Rücken-)Fitness, Yoga in der Mittagspause und Bewegung suchen, sprechen Sie uns an. *Weitere Informationen zum Angebot finden Sie ab Seite 517.*

#### **Gesunde Ernährung und kulinarische Events**

Wollen Sie gesunde Ernährung in Theorie und Praxis im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements anbieten? Gesunde und schnelle Mittagspausengerichte als Alternative zu Döner, Pommes und Kantine kennenlernen? Überlegen Sie, einen Kochabend für Ihr Mitarbeiterteam zu organisieren? Wir bieten Ihnen Workshops mit einem breiten Themenspektrum an, von Ernährung im Büroalltag über stressfreies Abnehmen hin zu interna-

tionalen kulinarischen Spezialitäten. Hierzu steht eine neue, bestens ausgestattete vhs-Lehrküche am Karmeliterplatz mit vier Kochinseln für maximal 16 Personen zur Verfügung. Auf Wunsch können wir auch Kurse in Ihren Räumlichkeiten umsetzen.

*Weitere Informationen zum Angebot finden Sie ab Seite 572.*

## Kunst und Kultur

Vom Improvisationstheater über Singen, Tanzen und Malen bis hin zum kreativen Schreiben, Zeichnen und Fotografieren – kreative Angebote können inspirieren und motivieren, aber auch zum Teambuilding oder zur Entspannung beitragen. Unsere Angebote können als Workshop oder Kurs auch von festen Gruppen mit einem zu vereinbarenden Sondertermin gebucht werden. Lassen Sie sich von der Auswahl in der Rubrik „Kunst und Kultur“ inspirieren.

*Weitere Informationen zum Angebot finden Sie ab Seite 369.*

## Schlüsselkompetenzen

### Business-Knigge

Ein sicheres Auftreten und gute Umgangsformen gehören neben den fachlichen Fähigkeiten zu den wichtigsten Faktoren für den Erfolg im Berufsleben. Um im beruflichen Alltag zu punkten, sollte man sich auf jedem Parkett sicher bewegen, mit allen Gesellschaftskreisen zurecht kommen und auch in unvorhersehbaren Situationen richtig reagieren. Das Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie sich bei allen Gelegenheiten gewinnbringend präsentieren, und macht Sie fit für jede Situation im Business.

#### Inhalt:

- aktuelle Umgangsformen
- der erste Eindruck entscheidet
- begrüßen, vorstellen, verabschieden
- Kleidung, Dresscode, Körpersprache
- Umgang mit Vorgesetzten
- Umgang mit Kollegen und Kunden
- Meetings, Geschäftsessen, Small Talk

#### XB31105

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt: 83,- €**  
vhs-Haus

Alexander Kissel

### Rhetorik – freie Rede

**Voraussetzung:** sichere Kenntnis der deutschen Sprache

Im beruflichen Alltag und im privaten Bereich möchte man sich überzeugend ausdrücken und souverän vor Gruppen sprechen können. Dazu werden die rhetorischen Grundlagen vermittelt und situationspezifische Kurzreden trainiert. Die eigene kommunikative Kompetenz kann dadurch erweitert und die neu erworbenen Kenntnisse können praxisnah umgesetzt werden. Methoden: videogestützte Übungen und gemeinsame Reflexion.



„Ich unterrichte gerne in der vhs Mainz, weil die Gruppenzusammensetzung sehr heterogen und spannend ist.

Darüber hinaus schätze

ich die positive und strukturierte Zusammenarbeit mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der vhs.“

**Traudel Schönborn, Lehrtätigkeit im Bereich Kommunikationstraining und Führung**

**Inhalt:**

- Rahmenbedingungen von Reden
- Selbst- und Fremdeinschätzung
- Redestruktur
- sprecherische Ausdrucksmittel
- Körpersprache
- rhetorische Stilmittel
- aktives Zuhören

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 145,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

**XB31110**

Freitag, 18. 10. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 20. 10. 2019, 9.30–16.45 Uhr

**XB31111**

Freitag, 15. 11. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 16. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 17. 11. 2019, 9.30–16.45 Uhr

**XB31112**

Freitag, 20. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**Kommunikationsmanagement (IHK)**

siehe Seite 162 *IHK-Zertifikatslehrgänge*

**Rhetorik – freie Rede  
(Aufbaukurs) NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmende der Kurse Rhetorik – freie Rede oder Kommunikation für den Beruf

**Inhalt:** Der Kurs richtet sich an Teilnehmende eines Rhetorikkurses an der vhs Mainz, die ihre rhetorischen Kenntnisse auffrischen und erweitern wollen. Sie werden eine Kurzrede mit einem vorgegebenen Thema unter Berücksichtigung der Redestruktur, einem geplanten Anfang und Schluss, den rhetori-

schen Stilmitteln sowie einem Redemanuskript vorbereiten und durchführen. In der Videoanalyse erhalten Sie ein Feedback zu Körpersprache und Stimme und den Punkten, auf die Sie sich in der Vorbereitung konzentriert haben.

**XB31113**

Freitag, 15. 5. 2020, 17.30–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

**Erfolgsfaktor Stimme (im Beruf)**

Neunzig Prozent der Wirkung auf andere bestimmen nicht konkrete Inhalte, sondern die Erscheinung, und daran hat unsere Stimme einen erheblichen Anteil. Es ist von entscheidender Bedeutung, wie wir etwas sagen. Der Ton macht die Musik! Sven Görtz ist Stimmenprofi und zählt zur ersten Riege der deutschen Sprecher. Als Interpret von Hörbüchern (u. a. Paulo Coelho: *Der Alchimist*) hat er über eine halbe Million Tonträger verkauft. In seinem Vortrag überträgt Görtz seine langjährigen Erfahrungen als Sprecher und Live-Performer auf alltägliche Aufgabenstellungen in Unternehmen. Denn wer seine Stimme bewusst einsetzen kann, hat die Nase vorn und deutliche Vorteile in Meetings, bei Präsentationen und im direkten Kundengespräch. Die stimmliche Inszenierung der/des Vortragenden kommt oft zu kurz. Dadurch vergeben wir ein wichtiges Moment des Erfolges. Unsere Stimme ist genauso wichtig wie unser Äußeres! Jeder kann seine Stimme zu einem Instrument des Erfolges machen – und das völlig unabhängig vom naturgegebenen Klang. Entscheidend ist nur, was wir daraus machen. Schwerpunkte des Tagesseminars sind: Bedeutung der Stimme in der Kommunikation, bewusster Stimm-Einsatz, Kundengespräche, Präsentationen und Fachvorträge, Meetings.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt: 145,- €**  
vhs-Haus  
Sven Görtz

**XB31118**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**XB31119**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr

## Erfolgsfaktor Stimme im Beruf – Aufbaukurs **NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmende des Grundlagenkurses *Erfolgsfaktor Stimme (im Beruf)*

**Inhalt:** Vertiefung der Seminarinhalte des o. g. Kurses und Training.

**XB31120**

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt: 145,- €**  
vhs-Haus  
Sven Görtz

## Stimme und Präsenz

siehe Seite 446 *Kunst und Kultur*

## Körpersprache effektiv einsetzen (Präsentationstraining)

Wenn man in Präsentationssituationen, wie Meeting, Bewerbungsgespräch, Vortrag, überzeugend und souverän wirken möchte, spielt der richtige Einsatz der Körpersprache eine zentrale Rolle. Bei Präsentationen werden nur rund drei Prozent über die Sprache, aber rund 97 Prozent über den Körper vermittelt, das zeigen uns viele Studien. Kommen Sie Ihrer eigenen Körpersprache auf die Spur und lernen Sie, diese adäquat einzusetzen. Schauspielersprache Übungen helfen bei der Entwicklung eines harmonischen Auftritts, bei dem innere Haltung und äußeres Erscheinungsbild zueinander passen, Sie eine motivierte, aufrechte Haltung einnehmen und sich kraftvoll

präsentieren können. Der Dozent ist Leiter der Schauspielschule Mainz.

**Inhalt:** äußere und innere Haltung, Selbstwahrnehmung, Tempo, Status, Präsentation vor der Gruppe, Selbstbewusstsein, Ermutigung

**Hinweis:** Der Kurs findet in den Räumen der Schauspielschule Mainz auf der Alten Ziegelei in Mainz-Bretzenheim statt (Anreisebeschreibung: [www.schauspielschule-mainz.de/](http://www.schauspielschule-mainz.de/)). Parkmöglichkeiten sind vorhanden.

**Hinweis:** Aufgrund der Lage am Stadtrand ist es erforderlich, dass Sie sich etwas zu essen und zu trinken mitbringen (auch für die Mittagspause).

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 12**

**Entgelt: 120,- €**  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Richard Weber

**XB31121**

Samstag, 9. 11. 2019, 11.00–16.00 Uhr  
Sonntag, 10. 11. 2019, 11.00–16.00 Uhr

**XB31122**

Samstag, 9. 5. 2020, 11.00–16.00 Uhr  
Sonntag, 10. 5. 2020, 11.00–16.00 Uhr

## Visualisieren und Skizzieren für den Beruf **NEU**

Mit Visualisierungen werden Informationsvermittlung, Planung, Entscheidungsprozesse und Meetings anschaulicher und bleiben besser im Gedächtnis. In diesem Seminar erlernen Sie kreatives Visualisieren und Skizzieren einfach und schnell. Alle Übungen sind Schritt für Schritt aufgebaut, bringen Spaß und sind auf den Einsatz im Berufsalltag ausgerichtet. Zeichenkenntnisse oder -begabung sind nicht erforderlich.

Mit Visualisierung können Sie

- Aufmerksamkeit erzeugen,
- Vorträge und Besprechungen überzeugend und spannend gestalten,

- Informationen und Inhalte visuell vermitteln und strukturieren und
  - einen roten Faden aufzeigen.
- Praxistipps, anregende Bildbeispiele an Tafel, Flipchart oder Pinnwand und individuelle Hilfestellungen runden das Programm ab.

**XB31125**

Samstag, 21. 9. 2019, 9.00–17.00 Uhr

**Kurstage: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt: 100,- €**

vhs-Haus

Corina Andreea Baciu

**Effektive Gesprächsführung**

**Gespräche ziel- und ergebnisorientiert führen**

**Voraussetzung:** sichere Kenntnis der deutschen Sprache

**Inhalt:**

- Kurzpräsentation
- Stimme und Körpersprache
- Kommunikationsmodelle
- Störungen in der Kommunikation
- Vorbereitung und Durchführung von Gesprächen
- Reflexion des Kommunikationsverhaltens
- Fragetechniken
- Werkzeuge der Konfliktbehandlung

In Unternehmen und Organisationen macht Kommunikation einen großen Teil der Arbeitsabläufe aus. In der Gesprächsführung will man Ziele erreichen, andere überzeugen oder für Ideen gewinnen, sympathisch wirken und Vertrauen aufbauen. Es geht darum, das eigene Anliegen überzeugend kommunikativ zu vermitteln. Durch theoretische Grundlagen, praktisches Training, Rollenspiele und Reflexion erweitern Sie Ihre kommunikative Kompetenz für die berufliche Gesprächsführung. Anhand von Beispielen aus der beruflichen Praxis werden die Themenfelder mit Videounterstützung bearbeitet.

**Kurstage: 3, Gesamt-UStd.: 20**

**Entgelt: 145,- €**

vhs-Haus

Traudel Schönborn

**XB31130**

Freitag, 25. 10. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 26. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 9.30–16.45 Uhr

**XB31131**

Freitag, 24. 4. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**Kommunikationsmanagement (IHK)**

*siehe Seite 162 IHK-Zertifikatslehrgänge*

**Communication Skills für Business**

*siehe Seite 274 Sprachen*

**Schlagfertigkeit – souverän reagieren**

**Voraussetzung:** sichere Kenntnis der deutschen Sprache

Ein Gesprächspartner macht Sie mit einer Äußerung sprachlos – und kurze Zeit später fällt Ihnen ein, wie Sie hätten reagieren können? In beruflichen Gesprächssituationen ist Schlagfertigkeit oft entscheidend. Ziel des Seminars ist, eine geeignete Technik zu entwickeln, damit Sie Ihre Sprachlosigkeit überwinden können. Methoden: Sie erproben die theoretischen Vorgaben in Redeübungen mit Videoreflexion. Im Alltag werden Sie souveräner auf Ihr Gegenüber reagieren können.

**Inhalt:**

- Sprechbarrieren überwinden
- Umgang mit Kritik
- Antworten auf Killerphrasen entwickeln
- Fragetechniken anwenden
- Ihren Gesprächsstil hinterfragen
- Werkzeuge des Konfliktmanagements

**XB31135**

**Beginn:** auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 90,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

**Argumentieren – erfolgreich und fair**

Jeder kennt die Situationen im Berufsalltag, in denen es darum geht, sich durchzusetzen, Interessen zu vertreten oder Grenzen aufzuzeigen.

**Inhalt:**

- klare Ausdrucksweise
- Standpunkte und Interessen vertreten, argumentieren
- Grenzen aufzeigen, Nein sagen
- ungerechtfertigte Kritik zurückweisen
- Unterstützung von Botschaften durch Körpersprache und Stimme

Die Übungen und Rollenspiele werden durch Video-Feedback unterstützt, dadurch wird die Umsetzung des Gelernten in Ihre Alltagspraxis einfacher.

**XB31137**

Freitag, 27. 3. 2020, 18.15–21.30 Uhr

Samstag, 28. 3. 2020, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

**In einer Minute zum Ziel – mit dem Elevator Pitch**

**Das Werkzeug für Ihren Erfolg**

**Zielgruppe:** alle, die etwas punktgenau und zielorientiert zu sagen haben

Haben Sie eine Botschaft, die Sie punktgenau und zielorientiert rüberbringen möchten?

Kennen Sie die Situation: Sie besuchen eine Veranstaltung und stehen einem potenziellen Kunden gegenüber. Jetzt fragt er Sie: „Und

was machen Sie beruflich?“ Ihre Antwort kommt zögerlich: „Ja, eigentlich so was wie ...“ Damit Ihnen so etwas nie passiert, lernen Sie in diesem Workshop, Ihre Kompetenzen, Ihre Idee oder Ihr Produkt kurz und zielgerichtet auf den Punkt zu bringen ... und das in vier bis fünf prägnanten Sätzen. Der Elevator Pitch – das Fahrstuhlgespräch – ist eine fesselnde und emotionale Kurzpräsentation, die im Gedächtnis des Zuhörers nachhaltig haften bleibt. Ob im Vorstellungsgespräch, im Verkauf oder im Berufsalltag, der Workshop vermittelt die Technik, einen zielführenden Elevator Pitch für jede Herausforderung zu entwickeln. Nehmen Sie das Werkzeug der Kurzpräsentation in die Hand und überzeugen Sie in jeder Situation.

Was Sie aus diesem Workshop mitnehmen: Sie lernen, Ihre Stimme einzusetzen. Sie lernen, die Perspektive zu wechseln. Sie präsentieren Ihre Kompetenzen sicher und überzeugend. Sie stellen einen Nutzen klar in den Vordergrund. Sie lernen, mit bildhafter Sprache Emotionen zu erzeugen. Sie heben sich vom Wettbewerb ab. Sie bleiben im Gedächtnis haften. Sie erhalten wertvolles Feedback.

**Hinweis:** Sollte die Mindestteilnehmerzahl knapp nicht erreicht werden, bieten wir Ihnen ein auf einen Tag (Samstag) verkürztes Seminar zum gleichen Preis an.

**XB31141**

Fr. u. Sa., 7.8. u. 8. 8. 2020, 16.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 120,- €

vhs-Haus

Gudrun Dittmann-Traumann

## Erfolgreich verhandeln – Grundlagen

Wo unterschiedliche Positionen und Interessen zusammentreffen und eine Lösung nicht durch Macht durchgesetzt und erreicht werden kann bzw. soll, muss um das Ergebnis verhandelt werden. Verhandeln ist eine Kunst, in deren Grundlagen dieses Seminar einführt, mit Theorie und praktischen Trainingseinheiten. Beim Verhandeln geht es darum, zwischen verschiedenen Positionen und Interessen einen Ausgleich und ein Ergebnis zu finden, mit dem beide Seiten möglichst gut leben können.

### Inhalt:

- Voraussetzungen und Ziele des Verhandeln
- Vorbereitung auf Verhandlungen
- Verhandlungsziele definieren
- Verhandlungssituationen und Rahmenbedingungen
- Kommunikation und Gesprächsführung in der Verhandlung
- Argumentieren in der Verhandlung
- Positionen und Interessen unterscheiden
- Verhandlungsstile
- Strategien und mögliche Ergebnisse

### XB31150

**Beginn:** auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 100,- €

vhs-Haus

Stefan Heller

## Lehr- und Imagevideos produzieren – mit eigenem Windows- oder Apple-Endgerät (BYOD)

mit der Software iMovie (Mac) oder

DavinciResolve (Mac/Windows)

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Voraussetzung:** im Kurs mitgebrachtes eigenes Notebook/Macbook mit vorinstallierter Software (s.u.)

**Inhalt:** Lernen Sie, wie Sie packende Video-

Inhalte für YouTube, Soziale Medien oder Ihr firmeninternes Intranet produzieren. In diesem Workshop produzieren Sie Ihren ersten eigenen Videofilm. Egal ob Sie Interviews, Lehrvideos oder einen kurzen Imagefilm planen: Dieser Workshop vermittelt Ihnen die zentralen Techniken sowie hilfreiches Hintergrundwissen:

- Videobeitrag dramaturgisch vorbereiten
- mit natürlichem Licht oder Video-Dauerlicht umgehen
- einen reinweißen Hintergrund in das Video „zaubern“
- vor der Kamera präsent und lebendig wirken
- mit Teleprompter oder Spickzetteln arbeiten
- Ton professionell aufzeichnen und digital nachbearbeiten
- Tipps zur kostengünstigen Studioeinrichtung
- erschwingliche Alternativen für Hintergründe, Kameramodelle und Tonsysteme

**Bitte mitbringen:** Erforderlich ist das Mitbringen eines geeigneten Windows- oder Apple-Endgerätes (Notebook/Macbook) mit bereits installiertem Videoschnittprogramm **iMovie (Mac) oder DavinciResolve (Mac/Windows)**, das die Systemvoraussetzungen erfüllt (bitte zuhause testen). Optional: eigene Kamera oder Smartphone/iphone und passendes Datenkabel bzw. Speicherstick/SD-Karte zur Datenübertragung von Kamera auf Notebook.

**Hinweis:** Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung an der vhs beraten

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 9, **Entgelt:** 150,- €

vhs-Haus

Marius Jost

### XB31180

Freitag, 15. 11. 2019, 9.00–17.00 Uhr

**XB31181**

Samstag, 4. 4. 2020, 9.00–17.00 Uhr

**Social Media Manager/-in (IHK)**

*siehe Seite 173 IHK-Zertifikatslehrgänge*

**Professionelle Texte im Beruf (online und print)**

Seminar mit Durchführungsgarantie

**Voraussetzung:** sichere Kenntnis der deutschen Schriftsprache

Der Kurs verbindet die Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen mit praktischen Schreibübungen inkl. Feedback an die Teilnehmenden:

- mit klarer Formulierung das Wichtigste auf den Punkt bringen
- Aufmerksamkeit wecken und Leser/-innen begeistern durch gute, treffsichere Headlines und Formulierungen
- schlüssiger inhaltlicher Aufbau und Argumentation in Texten
- Arbeitsweise und Auswahlkriterien von Journalisten verstehen – und nutzen
- präziser texten mit journalistischen W-Fragen
- Texte für Publikationen, Broschüren etc.
- Texte für den Internet- und Social-Media-Auftritt

**Hinweis:** Dieser Kurs findet nicht im EDV-Raum statt. Sie trainieren das Schreiben an Ihrem eigenen, mitgebrachten Endgerät (BYOD).

**Bitte mitbringen:** mobiles Endgerät, auf dem Übungstexte geschrieben werden können (z. B. Notebook, Tablet etc.); wenn gewünscht und möglich, gern eigene Textproben/Texte, an denen Sie gerade arbeiten als Word-Datei

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus  
Petra von Schenck

**XB31182**

Freitag, 22. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**XB31183**

Freitag, 15. 5. 2020, 14.00–18.00 Uhr

**Professionelle Pressearbeit – Grundlagen**

**Zielgruppe:** alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Pressearbeit befasst sind

**Inhalt:** Die Aneignung der Grundlagen der Pressearbeit erfolgt mit starkem Praxisbezug. In drei aufeinander aufbauenden Thementeinheiten wird das Know-how vermittelt:

- Basiswissen Public Relations/Pressearbeit: Definition und Grundverständnis der PR, Arbeitsweise und Präferenzen von Journalisten, notwendige Grundausstattung, verschiedene relevante Mediengattungen, Praxisteil: Erstellung Ihres Medienverteilers
- Presse-Information und Bildmaterial: Inhaltlicher und optischer Aufbau einer Presseinformation, relevante Schreibregeln, Arbeitsablauf bis hin zum Versand, technische und inhaltliche Anforderungen an Pressefotos, Bildrechte, Recht am eigenen Bild und Urheberrechte, Praxisteil: Strukturaufbau Ihrer Presseinformation
- Fachmedien: Recherche relevanter Fachmedien, Anknüpfungspunkte für Ihre Pressearbeit, kompetente Kontaktaufnahme mit Journalisten, Erstellen und Versenden von Texten an Fachmedien, Praxisteil: Recherche-Anregungen für Ihre PR

**XB31186**

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)  
vhs-Haus  
Petra von Schenck

## Leichte Sprache – Einführung für Unternehmen und Verwaltungen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/-innen von Unternehmen und Verwaltungen

**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse, sichere Kenntnis der deutschen Schriftsprache  
Sie möchten mit Ihren Online- und Printtexten möglichst viele Menschen erreichen? Dann stellen Sie diese im Idealfall auch in Leichter Sprache zur Verfügung. Dies ist eine leicht verständliche Sprache, die besonderen Regeln folgt. Somit können alle Menschen und Kundinnen/Kunden sich ohne fremde Hilfe informieren und selbstbestimmt teilhaben.

Für Sie als Angestellte in einer Verwaltung besonders wichtig zu wissen: Laut Novellierung des Bundesgleichstellungsgesetzes sollen Behörden Informationen ab 2018 vermehrt in Leichter Sprache bereitstellen. Hinzu kommt, dass die Leichte Sprache bereits rechtlich in der Barrierefreien-Informationstechnik-Verordnung (BITV 2.0) verankert ist. Nutzen Sie daher diesen Kurs für Ihren leichten und praktischen Einstieg in die Leichte Sprache und wenden Sie sie gleich an. Sie können direkt im Kurs an Ihren Texten arbeiten und Feedback erhalten. Zur Vertiefung steht ein Aufbaukurs zur Verfügung.

### Inhalt:

- Zielgruppen und ihre Kommunikationswünsche
- kluger Textaufbau
- entscheidende Merkmale hinsichtlich Wortwahl und Grammatik
- Besonderheiten der Textgestaltung
- Sachverhalte in Leichter Sprache kommunizieren
- eigene Texte umformulieren

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, wenn möglich eigene Textbeispiele und Themen, ggf. eigener Laptop

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 120,- €

vhs-Haus

Petra von Schenck

**XB31191**

Donnerstag, 31. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**XB31192**

Donnerstag, 19. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr

## Leichte Sprache – Einführung für Unternehmen und Verwaltungen

### Aufbaukurs

**Zielgruppe:** Teilnehmende des Grundlagen-Kurses

**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse, sichere Kenntnis der deutschen Schriftsprache  
Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Leichter Sprache und/oder den Einführungskurs *Leichte Sprache* besucht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? In diesem Aufbaukurs beschäftigen wir uns mit weiteren Details der Leichten Sprache. Vor allem nutzen wir unsere Zeit für viele Übungsbeispiele und Textbesprechungen. So können Sie Ihr Wissen und Können ganz praktisch erweitern und vertiefen. Gerne können Sie Ihre Texte mitbringen und direkt im Kurs daran arbeiten und Feedback erhalten.

### Inhalt:

- Praxisbeispiele Leichte Sprache
- Fachwörter, „falsche Freunde“ und Fremdwörter
- verschiedene Formen der Nebensätze und deren Umformulierung
- eigene Texte umformulieren

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, wenn möglich eigene Textbeispiele und Themen, ggf. eigener Laptop

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 120,- €

vhs-Haus

Petra von Schenck

**XB31193**

Donnerstag, 7. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**XB31194**

Donnerstag, 26. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr

**Zeitmanagement und Selbstorganisation**

**Zielgruppe:** insbesondere (aber nicht nur) Kaufleute und Führungskräfte, die mit ihrer Zeit effektiver umgehen und dadurch bessere Ergebnisse erzielen möchten

**Inhalt:** Bedeutung der Zeit, Zielsetzung und Planung, A.L.P.E.N.-Methode, Pareto-Prinzip, ABC-Analyse, Umgang mit Informationen, „Zeitdiebe“, effiziente Kommunikation, Umsetzung in die Praxis, 10 Zeitgewinn-Tipps

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 60,- €  
vhs-Haus  
Stefan Heller

**XB31201**

Freitag, 29. 11. 2019, 15.00–19.00 Uhr

**XB31203**

Samstag, 6. 6. 2020, 9.00–13.00 Uhr

**Selbst- und Zeitmanagement für Profis (1,5 Tage) NEU**

**Zielgruppe:** Berufstätige, Fach- und Führungskräfte, die mit ihrer Zeit effektiver umgehen und dadurch bessere Ergebnisse erzielen möchten

Zu viele Aufgaben, zu wenig Zeit. Das ist das Gefühl vieler Menschen im Berufsleben, egal ob Fach- oder Führungskräfte. Man kann die Zeit des Tages zwar nicht vermehren (24 Std.), aber man kann lernen, sie möglichst effektiv und effizient zu nutzen, indem man zielorientiert arbeitet, sich an dem orientiert, was wichtig ist, und „Zeitdiebe“ weitgehend ausschaltet. Wie das geht und worauf es bei

der Umsetzung in die eigene Berufspraxis ankommt, darum geht es in diesem Kurs. Aufbauend auf theoretischen Grundlagen wird ein praxis- und anwendungsorientiertes Training durchgeführt.

**Inhalt:**

- Bedeutung der Zeit im Arbeitsleben
- Effizienz und Effektivität
- Dringlichkeit und Wichtigkeit
- Zielsetzung und Planung
- Pareto-Prinzip
- A.L.P.E.N.-Methode, ABC-Analyse
- „Zeitdiebe“ identifizieren
- Umgang mit Informationen, effizient kommunizieren
- Umsetzung in die Praxis

**XB31205**

Freitag, 31. 1. 2020, 9.00–17.00 Uhr  
Samstag, 1. 2. 2020, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 14**  
**Entgelt:** 150,- €  
vhs-Haus  
Stefan Heller

**Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)**

*siehe Seite 164 IHK-Zertifikatslehrgänge*

**Agiles Projektmanagement – Einführung**

**Zielgruppe:** Berufstätige mit Interesse an agilen Methoden, Teammitglieder in agilen Teams, Team- und Projektleiter/-innen

**Inhalt:** Was ist eigentlich Scrum? Wann benutze ich besser Kanban? Was ist die Aufgabe eines Scrum Masters? Wozu braucht man ein Daily? Sind agile Methoden auch für „Nicht-Techniker“ interessant? Und kann ich agile Methoden in meinem persönlichen Umfeld überhaupt sinnvoll einsetzen? Diese und viele weitere Fragen möchten wir in diesem Einführungskurs in das agile Projektmanagement beantworten. Neben

einer fundierten Einführung in das Rahmenwerk Scrum, werden wir in vielen praktischen Übungen Abläufe, Artefakte und Rollen im agilen Projekt simulieren. Wir werden die Einsatzmöglichkeiten beleuchten und die Grenzen der Methoden kritisch hinterfragen. Zum Abschluss der Veranstaltung erhalten Sie außerdem einen Überblick über mögliche Ausbildungswege (Zertifizierungen) innerhalb der agilen Community.

**XB31225**

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 130,- €

vhs-Haus

Kerstin Strasser

### Der Mensch im Projekt – Stakeholder-Management **NEU**

**Zielgruppe:** Interessierte mit erster Projekterfahrung als Auftraggeber/-in, Projektleitung, Projektmitarbeiter/-in und vom Projekt betroffene Mitarbeitende

**Inhalt:** Projekte scheitern meist aufgrund mangelnder Abstimmung zwischen den Beteiligten. Wer schon Projekterfahrung sammeln konnte, kann dies bestimmt bestätigen. In dem Seminar mit hohem Praxisbezug gehen wir der Frage nach, wie Sie sich im Projekt gut gegenüber den Beteiligten positionieren. Das Seminar gibt auch Aufschluss über die unterschiedlichen Perspektiven der Beteiligten.

- Stakeholder-Management
- Impulsvortrag und Erfahrungsaustausch
- STAB-Modell
- Erarbeitung von Situationen aus der Projektpraxis
- hilfreiche Kommunikationsstrategien

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus

Anja Tott

**XB31226**

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**XB31227**

Samstag, 29. 2. 2020, 9.00–16.15 Uhr

### Konflikte und Angriffe in Kooperation verwandeln

**Aikido- und Mediations-Prinzipien im Beruf nutzen**

Konflikte, die auch in Form verbaler Attacken ausgetragen werden, sind im Berufsalltag keine Seltenheit. Die unterschiedlichsten Gründe können einen Menschen dazu bringen, einen anderen verbal zu attackieren. Irgendetwas bringt das Fass zum Überlaufen. Wie geht man mit solchen Situationen um? Was ist zu tun, wenn ich mit Worten angegriffen werde? Denn viele streiten gar nicht gerne, wollen aber auch nicht einfach klein beigeben. Dieser Kurs bietet Methoden an, wie Sie sich wehren können, ohne jemanden verletzen zu müssen, wie Sie den anderen verstehen, ohne sich selbst aufgeben zu müssen, und wie Sie Ihre Ziele erreichen, ohne dass der andere dafür bezahlen muss. Dazu werden die gemeinsamen Prinzipien der japanischen Kampfkunst Aikido und der Konfliktlösungsmethode der Mediation herangezogen.

**Inhalt:**

- Perspektivwechsel zum Verständnissgewinn
- Stabilität durch Entspannung
- auf den Nutzen fokussieren
- Konflikte als Chancen erkennen

Das Seminar erfolgt im dynamischen Wechsel zwischen Kurzvortrag, Demonstration, Partnerübungen und interaktivem Austausch. Sportkleidung ist nicht erforderlich.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 100,- €**  
vhs-Haus  
Dr. Till Neunhöffer

**XB31245**

Freitag, 8. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**XB31246**

Freitag, 24. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr

## Networking – erfolgreich netzwerken und Kontakte knüpfen

Die berufliche Qualifikation spielt im Arbeitsleben eine wichtige Rolle. Doch heute sind zunehmend auch gute Beziehungen und Kontakte ein entscheidender Erfolgsfaktor. Gute Kontakte ergeben sich aber in den seltensten Fällen zufällig. Networking besteht darin, Kontakte zu suchen, Beziehungen zu pflegen und längerfristig zu halten.

### Inhalt:

- wobei Networking helfen kann
- was Sie zum Networking brauchen, persönliche Voraussetzungen
- wichtige Spielregeln
- wie und wo Sie die richtigen Leute finden
- wie Sie ein persönliches Netzwerk aufbauen
- Xing, Twitter, Facebook und andere Social-Media-Portale richtig nutzen und Gefahren erkennen
- Kontakte pflegen, nutzen und längerfristig gestalten

**XB31305**

Samstag, 14. 3. 2020, 9.00–17.00 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt: 83,- €**  
vhs-Haus  
Alexander Kissel

## Kreativitätstraining für den Beruf – Ideen und Lösungen entwickeln **NEU**

Kreatives Denken hilft, Probleme zu bewältigen, Lösungen und Konzepte zu entwickeln, motiviert und erhöht die Leistungsfähigkeit. Heutzutage ist es immer wichtiger bei der Arbeit geworden, solche Lösungen zu finden. Wer im Beruf Ideen und Konzepte entwickeln muss bzw. will, der braucht Kreativität. Verschiedene Techniken und Verfahren unterstützen Einzelne und Gruppen dabei, hier gute Ergebnisse zu erzielen. Dieses Seminar vermittelt Hintergrundwissen (Was ist Kreativität?), sensibilisiert für die häufigsten Kreativitätskiller, zeigt, wie man ihnen begegnen kann, und vermittelt mit vielen praktischen Übungen die wichtigsten Kreativitätstechniken.

**XB31310**

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–17.00 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt: 100,- €**  
vhs-Haus  
Corina Andreea Baciu

## Effektive Meetings und Besprechungen – Moderationstraining

Das Ziel lautet: Prozesse in Besprechungen und Arbeitsgruppen ergebnisorientiert gestalten! Meetings sind, so die Statistik, im beruflichen Alltag sehr zeitaufwändig. Sie werden häufig unzureichend vorbereitet, die Ziele der Besprechungen sind unklar. Erweitern Sie in diesem Seminar Ihre persönliche und fachliche Kompetenz, indem Sie nach einer Moderationsmethode eine Gruppe moderieren. Der theoretische Input des Seminars wird, an Ihren beruflichen Rahmenbedingungen orientiert, praktisch erprobt und mit Video-Feedback reflektiert.

### Inhalt:

- Ziele eines Meetings und Zeitmanagement
- Kommunikationsmodelle

- persönliche Fähigkeiten und Aufgaben der Moderation, bzw. des Moderators/der Moderatorin
- Vorbereitung und Durchführung einer Moderation
- Visualisierung der Ergebnisse
- Umgang mit Störungen

**XB31315**

Freitag, 6. 3. 2020, 17.30–21.30 Uhr  
 Samstag, 7. 3. 2020, 17.30–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10  
**Entgelt:** 85,- €  
 vhs-Haus  
 Traudel Schönborn

### Visualisieren und Skizzieren für den Beruf **NEU**

siehe Seite 115 Schlüsselkompetenzen

#### Moderation von Workshops

**Zielgruppe:** Führungskräfte (Wirtschaft, Verwaltung, Non-Profit), Mitarbeitende aus dem Qualitäts- und Sicherheitswesen, an gruppendynamischen Prozessen Interessierte  
**Inhalt:** In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, Workshops zu planen und durchzuführen. In einem moderierten Workshop arbeitet eine Gruppe innerhalb einer vorgegebenen Zeit an einem Thema. Der inhaltlich neutrale Moderator bzw. die Moderatorin sorgen für einen kooperativen, ergebnisorientierten Prozessablauf. Diese Methode unterstützt die Meinungsbildung sowie die Entscheidungsfindung in der Gruppe. Sie berücksichtigt das Wissen und die Erfahrungen aller Beteiligten. Daraus entstehen kreative Vorschläge und zielorientierte, im Konsens erarbeitete Maßnahmen. Als Beispiele dienen Konzepte zu den Themen: Problemlösung, Ideen-/ Zielfindung, Schnittstellenprobleme bereinigen, Kunden- und Lieferantenbeziehungen verbessern, Mitarbeiterzufriedenheit erhöhen. Themen: Grundlagen und Einsatzmöglichkei-

ten, Ablauf, Rolle der Moderation, Spielregeln, Moderationsmethode (Pinnwand, Karten, Clustern), Kreativitäts- und Fragetechniken, Bewertungs- und Entscheidungsmethoden, Visualisierung und Dokumentation, Umgang mit Konflikten

**XB31320**

Freitag, 18. 10. 2019, 17.30–20.45 Uhr  
 Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr  
 Sonntag, 20. 10. 2019, 9.30–16.45 Uhr  
**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 160,- €  
 vhs-Haus  
 Wolfgang Beer

### Kommunikationsmanagement (IHK)

siehe Seite 163 IHK-Zertifikatslehrgänge

#### Online-Werkzeuge für effektive Arbeitsorganisation, Zusammenarbeit und Projektmanagement (BYOD) **NEU**

**Zielgruppe:** Menschen, die beruflich, ehrenamtlich oder privat Aufgaben digital und effektiv verwalten möchten, sowie Personen, die dies schon tun und ihre Grundlagen-Anwenderkenntnisse optimieren möchten (Grundlagenkurs)

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit PC und Internet

**Inhalt:** In diesem Kurs stellen wir mehrere Online-Tools (digitale Werkzeuge) vor, welche eine effektive Zusammenarbeit, Arbeitsorganisation und Projektmanagement, vor allem in Teams, erleichtern. Sie sind zumindest für die nicht kommerzielle Nutzung kostenfrei zugänglich: Wunderlist, Trello, Asana, Google Docs/Drive und Slack. Die Instrumente werden gemeinsam an mitgebrachten Endgeräten (Tablet, iPad oder Mac- bzw. Notebook) betrachtet und die Funktionen ausführlich ausprobiert. Am Ende des Kurses sollten alle in der Lage sein, zu

beurteilen, welches Instrument für sie/ihn und für welche Situationen sinnvoll und einsetzbar ist. Nicht zuletzt macht die Nutzung dieser Instrumente Spaß, weil es um Zusammenarbeit geht, um die Arbeit an gemeinsamen Zielen und Aufgaben, und es viele interessante und hilfreiche Funktionen zu entdecken gibt.

**Hinweis:** Interesse an weiteren Online-Werkzeugen, wie Prezi, Evernote, Pocket, MailChimp, oder WeTransfer? Fragen Sie uns nach weiteren Angeboten.

**Bitte mitbringen:** eigenes, WLAN-fähiges Endgerät mit Ladekabel (aktuelles iOS oder Android-Gerät, wie iPhone, Tablet, iPad oder Mac- bzw. Windows-Notebook)

vhs-Haus  
Tobias Dombrowski

#### XB31230

Sonntag, 17. 11. 2019, 9.30–16.45 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 100,- €**

#### XB31231

Mi. u. Fr., 6. 5. u. 8. 5. 2020, 17.15–20.30 Uhr  
**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 8  
Entgelt: 100,- €**

### Wie Sie in acht Schritten bessere Entscheidungen treffen

**Zielgruppe:** insbesondere für Führungskräfte, ansonsten aber auch für jeden, der vor schwierigen Entscheidungen steht

**Inhalt:** Ständig müssen wir im Beruf Entscheidungen treffen. Was ist besser: Kopf oder Bauch? Häufig sind wir hin- und hergerissen zwischen Alternativen. Da fällt es uns schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und wenn wir uns entschieden haben, stellt sich oftmals ein Gefühl der Unsicherheit ein: War meine Entscheidung wirklich richtig? Wie gehe ich mit Widersprüchen um? Dieser Kurs gibt Hilfestellung und zeigt auch die Hintergründe

zum Thema „Entscheiden“. Bewährte praktische Methoden werden erläutert und anhand von einigen Beispielen geübt. So lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, nachhaltig und reuefrei Entscheidungen zu treffen.

- der Entscheidungsprozess
- Entscheidungsmethoden (z. B.: Plus-Minus-Interessant, Stärken-Schwächen-Chancen-Risiken-Analyse, Entscheidungsmatrix, paarweiser Vergleich, 6-Hut-Denken, „Systemisches Konsensieren“)
- Fehler beim Entscheiden

**Unterlagen:** Ein umfangreiches Manuskript wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor Kursbeginn zur Verfügung gestellt

#### XB31330

Samstag, 4. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 85,- €**  
vhs-Haus  
Wolfgang Beer

### Besser entscheiden durch Konsensieren

**Impulsseminar mit Durchführungsgarantie**

**Zielgruppe:** alle, die lernen wollen, wie man in Gruppen Entscheidungen in Annäherung an den Konsens erzielen kann

**Inhalt:** Während die herkömmliche Mehrheitswahl sich oft polarisierend auf Gruppen auswirkt, da sie stets Sieger und Verlierer hervorbringt, verändert „systemisches Konsensieren“ die Gruppendynamik. Es schafft die größtmögliche Annäherung an den Konsens: Alle bewegen sich aufeinander zu. Gemessen wird bei dieser Methode nicht die Zustimmung zu verschiedenen Lösungsvorschlägen, sondern das Konfliktpotenzial. Ein Kompromiss nimmt Unzufriedenheit in Kauf (Ideal: Alle Parteien sind gleichermaßen unzufrieden). „Konsensieren“ minimiert insgesamt die Unzufriedenheit.

**Lernziel:** Die Teilnehmer/-innen lernen, die Methode zu verstehen und können Sie

draußen ohne Probleme auch bei schwierigen Gruppenentscheidungen anwenden.

- Vergleich verschiedener Entscheidungsmethoden
- Vorstellung der neuen Methode „Konservieren“ mithilfe von Videoclips und praktischen Beispielen

Ein umfangreiches Manuskript wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern als Datei zur Verfügung gestellt.

#### XB31332

Samstag, 30. 11. 2019, 16.30–20.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus  
Wolfgang Beer

### Gelassen zur Prüfung

**Zielgruppe:** Schüler/-innen ab 17 Jahren, Auszubildende, Studierende, Berufstätige (es geht inhaltsübergreifend um Prüfungssituationen)

**Inhalt:** Sie sind dabei, sich auf eine Prüfungssituation vorzubereiten? Wir helfen Ihnen dabei, diese Herausforderung gelassen zu bestehen: Das Lernen organisieren, Pausen einplanen, die Konzentration stärken, mit Prüfungsangst umgehen und in der Prüfung souverän auftreten.

**Hinweis:** Gern erstellen wir Ihnen auf Anfrage ein Angebot für einen solchen Kurs, z. B. für eine Schul- oder Auszubildendengruppe.

#### XB31405

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

### Infoflut bewältigen mit „RaLeTe – Rationelle Lesetechniken®“

**Schneller lesen, besser verstehen, mehr behalten**

Jeden Tag haben wir beruflich und privat eine Fülle schriftlicher Informationen zu bewältigen. Die Zeit dafür ist oft knapp. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie allein durch das Anwenden effizienter Techniken Ihr Lesetempo verdoppeln und das Gelesene zugleich besser verstehen und behalten können. Sie erfahren, aus welchen Gründen Sie für das Lesen mehr Zeit als notwendig aufwenden und welche Möglichkeiten es gibt, die Lese-Rahmenbedingungen zu optimieren. Auch die bessere Verarbeitung des Gelesenen durch veränderte Form der Notizen wird geübt. Schließlich vermittelt der Kurs, wie Sie mit Texten umgehen können, die am PC eintreffen, und wie generell die Lesestoffauswahl und vor allem das Aussortieren von gar nicht zu Lesendem verbessert werden kann. Die erforderliche Theorie wird in einem PowerPoint-unterstützten Vortrag vermittelt. Der größte Teil des Kurses dient den Einzelübungen zur Verbesserung Ihrer Lesekompetenz, vor allem zur Steigerung des Lesetempos. Mit dem ausführlichen Skript in Buchform (in der Kursgebühr enthalten) können Sie das Erlernte selbstständig festigen und vertiefen.

#### **Inhalt:**

- Hintergründe zu Leseaspekten und -hemmnissen
- Blickspannweite-Training
- Geschwindigkeitstraining zur Verdoppelung des Lesetempos
- Lesestoff-Selektion
- rationelles Überfliegen
- bessere Lesestoff- und Arbeitsorganisation
- Umgang mit Lesestoff am PC
- Gedächtnistraining: strukturiertes Lernen, neue Notizen-Arten

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 120,- €**  
vhs-Haus  
Dr. Monika Lippke

**XB31410**

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–16.30 Uhr

**XB31411**

Samstag, 29. 2. 2020, 9.00–16.30 Uhr

## Gedächtnistraining für alle

*siehe Seite 56 Mensch und Gesellschaft*

## Kommunikation für den Beruf: Rhetorik

*siehe Seite 665 Bildungsurlaub*

## Erfolgreiche Teamarbeit und konstruktive Konfliktbearbeitung

*siehe Seite 665 Bildungsurlaub*

## Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)

*siehe Seite 164 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Lernen und Arbeiten in der digitalen Welt

Arbeit und Beruf, Gesellschaft im Allgemeinen, wird zunehmend digital. Das ist kein ganz neuer Prozess, sondern eine aktuelle Stufe der Technologisierung, welche für unsere Gesellschaft schon viele Jahre prägend ist. Die Geschwindigkeit der Veränderung nimmt jedoch massiv zu, was es für viele Menschen schwerer macht zu folgen, im Alltag wie auch im Berufsleben. Technische Veränderungen wirken sich zudem auf die sozialen Beziehungen aus, die Art, wie wir miteinander umgehen und kommunizieren. In den 90er-Jahren haben wir als vhs den Menschen beigebracht, PCs zu bedienen und damit zu arbeiten. Heute geht es um IT-Kompetenz auf höheren Niveaus, um

Internet und Social Media, Mobile Endgeräte, um Fragen von IT- und Datensicherheit im Privaten wie im Beruflichen, um Programmieren, und – nicht zuletzt – um Medienkompetenz. Digitale Medienkompetenz heißt, souverän mit Medien – Computer, Smartphone, Tablet, Internet, Social Media, aber auch Spielkonsole – umgehen zu können, Chancen und Risiken zu kennen und auf dieser Grundlage angemessen, konstruktiv, aber kritisch Medien nutzen zu können, ohne Panik, aber mit der notwendigen Sensibilität und Urteilsfähigkeit. Digitale Medienkompetenz in diesem Sinne ist eine wichtige Schlüsselkompetenz, um sich selbst in Beruf und Alltag zurechtzufinden, aber auch um andere Menschen, für die man (mit-)verantwortlich ist, verantwortungsvoll anleiten, beraten, erziehen zu können (Eltern, Erziehungsberechtigte, Pädagoginnen/Pädagogen). Als Volkshochschule möchten wir einen Beitrag leisten zur Entwicklung von Medienkompetenz.

Unsere Angebote im Bereich IT- und Medienkompetenz finden Sie ab Seite 145.

## Online-Werkzeuge für effektive Arbeitsorganisation, Zusammenar- beit und Projektmanagement (BYOD)

*siehe Seite 124 Schlüsselkompetenzen*



„Ich arbeite seit vielen Jahren sehr gerne in der vhs Mainz, da ich als Profi-Trainer die Qualität, den Service und die immer freundliche und hilfsbereite Zusammenarbeit sehr schätze. Daher freue ich mich auch auf die weiterhin erfolgreiche und angenehme Zusammenarbeit!“

**Stefan Heller, Lehrtätigkeit im Bereich Kommunikationstraining und Zusammenarbeit**

## Ausbildung, Büro, Rechnungswesen

### Prüfungstraining Kauffrau/-mann für Büromanagement

Kundenbeziehungsprozesse, Buchführung, Wirtschafts- und Sozialkunde

**Zielgruppe:** Auszubildende im Beruf Kauffrau/-mann für Büromanagement  
(Prüfung: 26./27. 11. 2019 und 28./29. 4. 2020)

#### Inhalt:

- intensive Vorbereitung der Prüfungssituation u. a. anhand von früheren IHK-Prüfungsaufgaben
- Klärung offener Fragen, Überblick über Lerninhalte und Zusammenhänge

Der Kurs bereitet auf die theoretischen Inhalte der IHK-Prüfung in den Bereichen Kundenbeziehungsprozesse, Buchführung, Wirtschafts- und Sozialkunde vor. Beispielprüfungen und Trainingsmaterial (Büromanagement, Rechnungswesen) sind im Entgelt enthalten.

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

**Hinweis:** Bitte teilen Sie uns nach der Anmeldung Ihre Wahlqualifikationen sowie Ihren Ausbildungsbetrieb mit (vhs@vhs-mainz.de).

**Hinweis:** Sie stehen vor der Prüfung für einen anderen kaufmännischen Ausbildungsberuf? Wir beraten Sie gern zu möglichen Trainingsangeboten.

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 26

vhs-Haus

Eva-Maria Rhodes

#### XB32101

Samstag, 21. 9. 2019, 9.00–13.00 Uhr  
Freitag, 27. 9. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 18. 10. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 25. 10. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Donnerstag, 31. 10. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 8. 11. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 15. 11. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 22. 11. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
**Entgelt:** 325,- €  
**Stornoschluss:** 2. 9. 2019

#### XB32102

Samstag, 15. 2. 2020, 9.00–13.00 Uhr  
Freitag, 28. 2. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 6. 3. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 20. 3. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 27. 3. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 3. 4. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Donnerstag, 9. 4. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 24. 4. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
**Entgelt:** 195,- €  
**Stornoschluss:** 27. 1. 2020

### Das gut organisierte Büro

Sie wollen sich auf eine Tätigkeit im Bürobereich/Sekretariat vorbereiten? Sie arbeiten schon länger als Bürohilfe und möchten Ihre Bürokenntnisse professionalisieren? Sie wollen im Bürobereich Ihr Wissen dem aktuellen Arbeitsmarkt anpassen? Durch eine gute Büroorganisation und ein effektives Zeitmanagement wird es Ihnen gelingen, Ihre täglichen Büroarbeiten zügig und sorgfältig zu bewältigen. Kursteilnehmer/-innen erhalten zu jedem Kursinhalt eine kleine Broschüre mit Beispielen und praktischen Übungen:

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Ablage/Registratur (Ordnungssysteme, Aufbewahrungsfristen)
- Postbearbeitung (Rationalisierungsmöglichkeiten)
- Terminplanung/Zeitmanagement
- Reise- und Veranstaltungsplanung

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 92,- €  
vhs-Haus  
Margit Allgeier

**XB32202**

Samstag, 21. 9. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**XB32203**

Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–16.15 Uhr

## Geschäftsbriefe und E-Mails nach DIN 5008

### Inhalt:

- Schreib- und Gestaltungsregeln nach DIN 5008
- Aufbau eines Geschäftsbriefes (Anschrift, Anrede, Abschluss)
- Formulierungen gestern und heute
- Anrede und Abschluss
- Musterbriefe
- E-Mail-Korrespondenz

Hier lernen Sie, wie man einen korrekten Geschäftsbrief verfasst. Das richtige Know-how erspart Ihnen beim Briefeschreiben viel Zeit und Kopfzerbrechen. Mit den nötigen Kenntnissen kommen Sie schneller, freundlicher und verbindlicher zum Ziel. Der Kurs findet im PC-Raum statt.

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4  
**Entgelt:** 55,- € (inkl. Lernmittel)  
vhs-Haus  
Margit Allgeier

**XB32206**

Freitag, 20. 9. 2019, 16.30–19.45 Uhr

**XB32207**

Freitag, 19. 6. 2020, 16.30–19.45 Uhr

## Grundlagen des professionellen Büromanagements (IHK)

*siehe Seite 166 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Professionelles Office-Management (IHK)

*siehe Seite 166 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Geprüfte/-r Fachwirt/-in Büro- und Projektorganisation (IHK)

*siehe Seite 181 Berufsabschlüsse*

## Reise- und Veranstaltungsmanagement

**Zielgruppe:** Interessierte und Berufstätige in den Bereichen Sekretariat, Assistenz und Sachbearbeitung

**Inhalt:** Im Büro, insbesondere bei der Zusammenarbeit für Führungskräfte, ist das Organisieren von Veranstaltungen und von Geschäftsreisen eine wichtige Verwaltungsaufgabe. Der Kurs vermittelt die wesentlichen Grundlagen zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung:

- To-do-Listen
- verschiedene Arten von Veranstaltungen (intern, extern)
- Veranstaltungstechnik (Ausstattung)
- Einladungsschreiben (Teilnehmende, Referenten)
- Rahmenprogramm
- Besonderheiten bei Auslandsreisen
- Buchungssysteme und Reservierungen
- Verkehrsmittel vergleichen, Reisekostenabrechnung
- Reise auswerten (Kostenbewusstsein und Kostenkontrolle)

**XB32210**

Samstag, 4. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 82,- €  
vhs-Haus  
Margit Allgeier

## Telefontraining – überzeugend und kompetent am Telefon

Sie lernen anhand von angeleiteten Trainingsübungen, wie Sie überzeugend und kompetent am Telefon auftreten können.

### Inhalt:

- Bedeutung des Telefons am Arbeitsplatz, Arbeitsplatzorganisation
- zu vermeidende „Telefonsünden“
- Stimme, Sprechtechnik
- Begrüßung
- aktives Zuhören, Fragetechnik
- Ausdrucksweise
- Gesprächsabschluss
- Vor- und Nachbereitung

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

### XB32242

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
16.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 90,- €

vhs-Haus

Stefan Heller



„Unterricht an der Volkshochschule macht Spaß, weil ... ich nie das Gefühl haben muss, ich wäre in einem klassischen Unterricht. Ich treffe mich

mit interessierten, gleichgesinnten Menschen, die dasselbe Ziel haben wie ich.“

**Sven Görtz, Lehrtätigkeit im Bereich Kommunikationstraining**

## Einführung in die Finanzbuchführung

**Zielgruppe:** u. a. Interessierte am Lehrgang Finanzbuchführung (IHK) ohne Grundlagenerkenntnisse der Buchführung

**Inhalt:** Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der doppelten Buchführung und legt auch Grundlagen für die Teilnahme am IHK-Zertifikatslehrgang Finanzbuchführung. Ziel ist die Vermittlung der Technik der doppelten Buchführung:

- Gewinnermittlungs-, Buchführungs-, Aufzeichnungs-, Inventur- und Aufbewahrungspflichten
- System der doppelten Buchführung (Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten)

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

### XB32320

Sa. u. Sa., 21. 9. u. 28. 9. 2019,  
8.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 85,- €

Entgelt (inkl. Lernmittel)

vhs-Haus

Rudolf Hoidn

## Finanzbuchführung (IHK) – mit DATEV

*siehe Seite 167 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Einführung in die doppelte Buchführung mit Lexware – auch für Existenzgründer/-innen

**Zielgruppe:** Der Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die Gewinnermittlung durch doppelte Buchführung (§ 4 Abs. 1 EStG). Er eignet sich für Einsteiger/-innen in das Fachgebiet, Gewerbetreibende und Existenzgründer, die zur doppelten Buchführung verpflichtet sind (GmbH; Umsatz mehr als 600.000 €/Jahr oder Gewinn mehr als 60.000 €/Jahr). Der Kurs legt auch Grundlagen für die Teilnahme am IHK-Zertifikatslehrgang Finanzbuchführung.

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Inhalt:** Die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Gewinnermittlung durch doppelte Buchführung und der Umsatzsteuer werden mit der praktischen Umsetzung an dem Buchführungsprogramm LEXWARE verknüpft:

- Gewinnermittlungs-, Buchführungs-, Aufzeichnungs-, Inventur- und Aufbewahrungspflichten
- Einführung in die Umsatzsteuer (insbesondere Umsatzsteuer-Voranmeldungen)
- System der doppelten Buchführung (Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten)
- ausgewählte Buchungen zum Jahresabschluss
- Gewinnermittlung durch Betriebsvermögensvergleich (Bilanz) und Gewinn- und Verlustrechnung
- So erstellen Sie Ihre Umsatzsteuervoranmeldungen und doppelte Buchführung Schritt für Schritt am PC – vom Anlegen der Firma, den Konten, den Buchungen bis zu den monatlichen Auswertungen

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

#### **XB32321**

**Beginn:** 29. 11. 2019, Freitag,  
17.30–20.45 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 157,- € (inkl. Lernmittel)  
vhs-Haus  
Rudolf Hoidn

## **Steuer-Update 2020 für die Finanzbuchführung**

**Zielgruppe:** Der Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die ab 2020 geltenden Änderungen im Steuerrecht, die insbesondere für die Finanzbuchführung zu beachten sind. Er eignet sich insbesondere für Mitarbeiter, die in Betrieben mit Buchführungsaufgaben befasst sind, und für Teilnehmende aus früheren Kursen zur Finanzbuchführung, die ihre Kenntnisse auf den aktuellen Stand bringen möchten.

**Vorkenntnisse:** gute Kenntnisse in der Finanzbuchführung

**Inhalt:** Auch in diesem Jahr müssen in der täglichen Praxis der Finanzbuchführung wieder zahlreiche Änderungen aus Gesetzen, Verwaltungsanweisungen und Rechtsprechung bewältigt werden. Die wichtigsten Neuerungen werden anhand anschaulicher Beispiele aus der Praxis besprochen. Die genauen Themen stehen erst am Ende des Jahres 2019 fest und werden rechtzeitig auf der Homepage der vhs bekannt gegeben. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript!

**Hinweis:** Die steuerlichen Vorschriften in unserem Land sind vielfältig und kompliziert. Dieser Kurs stellt keine Steuerberatung im Sinne des Steuerberatungsgesetzes dar und kann auch nicht das individuelle Gespräch mit Finanzämtern bzw. Steuerberatern ersetzen!

#### **XB32322**

Donnerstag, 5. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 85,- €  
vhs-Haus  
Rudolf Hoidn

## Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware – auch für Existenzgründer/-innen

**Zielgruppe:** Der Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die Lohn- und Gehaltsabrechnung. Er eignet sich zum Einstieg in das Fachgebiet und für Existenzgründer/-innen, die Arbeitnehmer/-innen beschäftigen. Der Kurs legt auch Grundlagen für die Teilnahme am Lehrgang Lohn- und Gehaltsabrechnung (IHK).

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Inhalt:** Die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung, der Lohnsteuer und der Sozialversicherung werden mit der praktischen Umsetzung an dem Abrechnungsprogramm LEXWARE verknüpft:

- Einführung in das Aufgabengebiet der Lohn- und Gehaltsabrechnung und Aufbau einer Lohn- und Gehaltsabrechnung (inkl. der Grundlagen der Lohnsteuer und der Sozialversicherung)
- Steuerabzugsbeträge (nach ELSTAM bzw. Pauschalversteuerung) und Beiträge zur Sozialversicherung (Arbeitnehmer- und Arbeitgeberanteile)
- Lohnsteueranmeldungen, Sozialversicherungsmeldungen und Beitragsnachweise
- ausgewählte besondere Lohnarten (z. B. Sachbezüge, Einmalzahlungen)
- ausgewählte besondere Beschäftigungsverhältnisse (z. B. Minijobs)
- besondere Arbeiten, Auswertungen und Meldungen zum Monats- und zum Jahresabschluss
- So erstellen Sie Ihre Lohn- und Gehaltsabrechnungen, Lohnkonten, Lohnsteueranmeldungen, Sozialversicherungsmeldungen und Beitragsnachweise Schritt für Schritt am PC – vom Anlegen der Firma, Krankenkassen, Mitarbeiter/-innen und Lohnarten bis zu den monatlichen Auswertungen

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgut-

schein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

### XB32330

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,  
17.30–20.45 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 157,- € (inkl. Lernmittel)  
vhs-Haus  
Rudolf Hoidn

## Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung

**Zielgruppe:** u. a. Interessierte am Lehrgang Lohn- und Gehaltsabrechnung (IHK) ohne Grundlagenkenntnisse

**Inhalt:** Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung und legt auch Grundlagen für die Teilnahme am IHK-Zertifikatslehrgang Lohn- und Gehaltsabrechnung. Ziel ist die Vermittlung der Bearbeitungsschritte beim Erstellen einer Entgeltabrechnung sowie der monatlichen Meldungen an das Finanzamt und die Sozialversicherungsträger:

- Erstellen einer Entgeltabrechnung vom Bruttoentgelt über die Abzugsbeträge für Lohnsteuer und Sozialversicherung zum Nettoentgelt und weiter bis hin zum Auszahlungsbetrag
- Meldevorschriften: Lohnsteueranmeldung, Sozialversicherungsmeldungen, Beitragsnachweis

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

### XB32331

Sa. u. Sa., 29. 2. u. 7. 3. 2020, 8.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 85,- € (inkl. Lernmittel)  
vhs-Haus  
Rudolf Hoidn

## Lohn- und Gehaltsabrechnung (IHK) – mit DATEV Lohn und Gehalt

siehe Seite 168 IHK-Zertifikatslehrgänge

### Steuer- und Sozialversicherungs-Update 2020 für die Lohn- und Gehaltsabrechnung **NEU**

**Zielgruppe:** Der Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die ab 2020 geltenden Änderungen im Steuer- und Sozialversicherungsrecht, die insbesondere für die Lohn- und Gehaltsabrechnung zu beachten sind. Er eignet sich insbesondere für Mitarbeitende, die in Betrieben mit Abrechnungsaufgaben befasst sind, und für Teilnehmende aus früheren Kursen zur Lohn- und Gehaltsabrechnung, die ihre Kenntnisse auf den aktuellen Stand bringen möchten.

**Vorkenntnisse:** gute Kenntnisse in der Lohn- und Gehaltsabrechnung

**Inhalt:** Auch in diesem Jahr müssen in der täglichen Praxis der Lohn- und Gehaltsabrechnung wieder zahlreiche Änderungen aus Gesetzen, Verwaltungsanweisungen und Rechtsprechung bewältigt werden. Die wichtigsten Neuerungen werden anhand anschaulicher Beispiele aus der Praxis besprochen. Die genauen Themen stehen erst am Ende des Jahres 2019 fest und werden rechtzeitig auf der Homepage der vhs bekannt gegeben. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript.

**Hinweis:** Die steuerlichen Vorschriften in unserem Land sind vielfältig und kompliziert. Dieser Kurs stellt keine Steuerberatung im Sinne des Steuerberatungsgesetzes dar und kann auch nicht das individuelle Gespräch mit Finanzämtern bzw. Steuerberatern ersetzen!

#### **XB32332**

Donnerstag, 12. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 85,- €

vhs-Haus

Rudolf Hoidn

## Einnahmen-Überschuss-Rechnung – auch für Existenzgründer/-innen – mit Lexware

**Zielgruppe:** Der Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die Gewinnermittlung durch Einnahmen-Überschuss-Rechnung (§4 Abs. 3 EStG). Er eignet sich für Einsteiger/-innen in das Fachgebiet, Freiberufler/-innen und gewerbliche Existenzgründer/-innen, die nicht zur doppelten Buchführung verpflichtet sind (keine GmbH; Umsatz nicht mehr als 600.000 €/Jahr oder Gewinn nicht mehr als 60.000 €/Jahr)

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Inhalt:** Die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Gewinnermittlung durch Einnahmen-Überschuss-Rechnung und der Umsatzsteuer werden mit der praktischen Umsetzung an dem Buchführungsprogramm LEXWARE verknüpft:

- Gewinnermittlungs-, Buchführungs-, Aufzeichnungs- und Aufbewahrungspflichten
- Einführung in die Umsatzsteuer (insbesondere Umsatzsteuervoranmeldungen)
- Gewinnermittlung durch Gegenüberstellung der Betriebseinnahmen und -ausgaben
- Abgrenzungen zum Ende des Wirtschaftsjahres
- So erstellen Sie Ihre Umsatzsteuervoranmeldungen und Einnahmen-Überschuss-Rechnung Schritt für Schritt am PC – vom Anlegen der Firma, den Konten, den Buchungen bis zu den monatlichen Auswertungen

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

#### **XB32340**

**Beginn:** 13. 9. 2019, Freitag, 17.30–20.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 107,- € (inkl. Lernmittel)

vhs-Haus

Rudolf Hoidn

## Steuer- und Buchführungs-Checkliste für Existenzgründer/-innen **NEU**

**Zielgruppe:** Der Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die Besteuerung und Buchführungspflichten bei freiberuflichen oder gewerblichen Tätigkeiten. Er eignet sich insbesondere für Existenzgründer/-innen.

**Inhalt:** Die wichtigsten Vorschriften über die Besteuerung und Buchführung, insbesondere für Existenzgründer/-innen, werden in Form einer Checkliste vorgestellt:

- Einordnung der unternehmerischen Tätigkeit (Freier Beruf oder Gewerbebetrieb)
- Rechtsform (Einzelunternehmen, Personengesellschaft, Kapitalgesellschaft)
- Anmeldung und Fragebogen des Finanzamts zur steuerlichen Erfassung
- Gewinnermittlungs- und Buchführungspflichten: Einnahmen-Überschuss-Rechnung (§ 4 Abs. 3 EStG) oder doppelte Buchführung mit Bilanzierung (§ 4 Abs. 1 EStG)
- Steuerarten und Abgabefristen: Einkommensteuer, Körperschaftsteuer, Gewerbesteuer, Umsatzsteuer

**Hinweis:** Die steuerlichen Vorschriften in unserem Land sind vielfältig und kompliziert. Dieser Kurs stellt keine Steuerberatung im Sinne des Steuerberatungsgesetzes dar und kann auch nicht das individuelle Gespräch mit Finanzämtern bzw. Steuerberatern ersetzen!

### **XB32350**

Freitag, 30. 8. 2019, 17.30–20.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 43,- € (inkl. Lernmittel)

vhs-Haus

Rudolf Hoidn

## Betriebliche Unternehmensrechnung (IHK) – Kosten- und Leistungsrechnung

siehe Seite 169 IHK-Zertifikatslehrgänge

## BWL, Management und Führung

### Betriebswirtschaft kompakt

**Zielgruppe:** Interessierte, die

- eine Ausbildung oder ein Studium in einem anderen Fachgebiet absolvieren und ihr Wissen mit betriebswirtschaftlichen Inhalten ergänzen möchten,
- berufstätig sind und in ihrem Arbeitsumfeld zunehmend mit wirtschaftlichen Fragen konfrontiert werden,
- in Zukunft im kaufmännischen Bereich arbeiten möchten oder
- sich aus anderen Gründen mit wirtschaftlichen Themen beschäftigen.

**Inhalt:** Das Seminar vermittelt grundlegendes betriebswirtschaftliches Know-how in allen wesentlichen Teilgebieten der Betriebswirtschaft. Sie lernen die Sprache der Betriebswirtschaft kennen und entdecken, wie vielfältig und spannend die BWL ist, wenn es gilt, durch gezielte Entscheidungen Unternehmen zu steuern und bestehende Marktchancen zu nutzen. Vermittelt werden wichtige wirtschaftliche Zusammenhänge, die auch in technischen, sozialen, kulturellen und dienstleistungsorientierten Berufen immer mehr an Bedeutung gewinnen. Die Inhalte werden praxisnah dargestellt, aktuelle Fragen stehen im Vordergrund.

- Rechtsformen
- Rechnungswesen, Controlling
- Finanzierung, Investition
- Unternehmensführung
- Personal, Organisation
- Einkauf, Marketing und Märkte
- Unternehmen steuern und Marktchancen nutzen

**XB32312**

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
18.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 95,- €

vhs-Haus

Jürgen Reinisch

### Impulsseminare Betriebswirtschaft **NEU**

**Zielgruppe:** Fachkräfte, Teamleiter/-innen und Nachwuchsführungskräfte, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben oder Kenntnisse auffrischen möchten

**Zielsetzung:** In den Impulsseminaren lernen Sie ohne wirtschaftswissenschaftlichen Background leicht verständlich grundlegende BWL-Themen der kennen, von den Grundbegriffen bis zur Einordnung in einen Gesamtzusammenhang. Das Impulsseminar gibt einen Überblick und lässt Raum für individuelle Fragen.

**Hinweis:** Impulsseminare mit Durchführungs- und Kleingruppengarantie

**Bitte mitbringen:** Ihre derzeitigen Fragen, die Sie bewegen!

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 220,- €

vhs-Haus

Michael Loer

### Unternehmerisch Denken und Handeln

**Inhalt:**

- Business Planning, solide Basis der Unternehmensführung, Zielsetzungen von Unternehmen
- Keywords der Betriebswirte: EBIT, Rol, Working Capital und Free Cashflow
- Kernelemente: Werte, Mission, Vision, Ziele, Strategie

**XB32315**

Freitag, 29. 11. 2019, 16.30–20.30 Uhr

### Betriebswirtschaft und Unternehmensumwelt

**Inhalt:**

- Stärken und Schwächen, Chancen und Risiken
- betriebswirtschaftlich und volkswirtschaftlich relevante Größen und deren Einfluss auf das Unternehmen
- nachhaltige Unternehmensführung

**XB32316**

Freitag, 14. 2. 2020, 16.30–20.30 Uhr

### Strategie, Planung und Steuerung

**Inhalt:**

- Ziele und Aufgaben der Unternehmensplanung
- wertorientierte Führung als Bezugsrahmen für unternehmerisches Handeln.
- Kostenrechnung: Produkt- und Preiskalkulation, Deckungsbeitragsrechnung, Break-even-Analyse
- Kennzahlen: Produktivität, Wirtschaftlichkeit, Rentabilität, ABC-Analyse

**XB32317**

Freitag, 7. 2. 2020, 16.30–20.30 Uhr

### Investitionsfinanzierung und -planung **NEU**

*siehe Seite 667 Bildungsurlaub*

### Kalt akquiriert, heiß präsentiert – „Der schnelle Weg zum Wunsch- kunden“ **NEU**

**Zielgruppe:** Existenzgründer/-innen, Selbstständige, Quereinsteigende im Vertrieb und junge Vertriebsteams.

Die Kaltakquise ist eine einfache, effiziente und preiswerte Möglichkeit, um schnell neue Kunden anzusprechen und Aufträge zu generieren. Der Workshop ist für alle geeignet, die mit Kaltakquise beginnen oder ihre Techniken verbessern möchten.

**Inhalt:**

- Keine Angst vor dem Telefon
- Alleinstellungsmerkmal (Unique Selling Proposition, USP) formulieren
- eigene Stärken in 30 Sekunden vortragen (Elevator Pitch)
- Zielgruppe definieren und qualifizieren
- Kaltakquise erfolgreich zielorientiert einsetzen
- Integration der Akquise in den Arbeitsalltag
- mit Freude Menschen überzeugen und Kundinnen/Kunden gewinnen

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt: 150,- €**  
 vhs-Haus  
 Gudrun Dittmann-Traumann

**XB32407**

Samstag, 16. 11. 2019, 9.00–17.00 Uhr

**XB32407**

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–17.00 Uhr

**Verkaufstraining kompakt – mit NLP**

**Zielgruppe:** Berufstätige in Verkauf oder Management sowie allgemein Interessierte, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit Menschen verbessern wollen

**Inhalt:** Sie erwerben anwendbares Wissen zur zielorientierten Führung von Verkaufsgesprächen und wenden dieses in Trainingseinheiten an. So kann die Überzeugungskraft Ihrer Verkaufsargumente gesteigert und die positive Wirkung auf Kundinnen und Kunden deutlich erhöht werden. Sie lernen, Ihr Gegenüber besser einzuschätzen, Bedürfnisse zu erkennen, passend zu beraten und damit zu erfolgreicherer Abschlüssen zu kommen.

- Einsatz von Fragetechniken
- Herstellen guter Beziehungen im Gespräch
- alle Sinne ansprechen
- Umgang mit Einwänden
- Entkräftung von Zweifeln und Reduzierung des Abwerberisikos

- Einstellung auf Kundentypen
- Anknern: positive Emotionen mit Produkten verknüpfen

**XB32405**

Termine und Preise auf Anfrage und  
[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)  
 vhs-Haus  
 Stefan Heller

**Erfolgreich zum Verkaufsabschluss (Sonderveranstaltung)****Verkaufserfolg durch kundenorientierte Kommunikation**

Um im Vertrieb erfolgreich zu sein, müssen Sie in der Lage sein, durch vertriebs- und kundenorientierte Argumentation den Nutzen Ihrer Produkte oder Dienstleistungen nachvollziehbar zu vermitteln. Nur so können Sie Ihre Kunden für sich gewinnen, an sich binden und erfolgreich zum Abschluss kommen. Beim Verkaufen geht es im Wesentlichen darum, Ihr Gegenüber vom ersten Kontakt an zu begeistern, Verkaufsargumente wirkungsvoll einzusetzen und den Bedarf Ihrer potenziellen Kunden geschickt zu ermitteln sowie zu stillen. Sie wollen noch souveräner auftreten und effektiver zum Abschluss kommen?

In diesem Seminar erfahren Sie nicht nur, mit welchen bewährten kommunikativen Werkzeugen Ihnen das gelingt. Auch über die Verkaufskommunikation, die mit Ihrer eigenen Persönlichkeit harmoniert, erfahren Sie mehr. So erobern Sie – auf authentische Weise – das Herz Ihrer Kunden und bewegen diese zum Abschluss.

**Inhalt:**

- Wecken Sie in zehn Sekunden das Interesse Ihres Gegenübers.
- Nutzen Sie Emotionen, um Ihre Ziele zu erreichen.
- Setzen Sie gezielt Werkzeuge für den Abschluss ein.
- Steuern und beschleunigen Sie den Dialog.

- Vermitteln Sie den Nutzen Ihrer Produkte und Lösungen.
- Führen Sie Preisverhandlungen in souveräner Weise.
- Holen Sie (Weiter-)Empfehlungen aktiv ein.

#### Ihr Nutzen:

- Sie steigern Ihre Verkaufskompetenz.
- Sie gewinnen Souveränität in der Gesprächsführung.
- Sie erreichen Ihre Ziele durch Überzeugen.
- Sie trainieren Ihre persönliche Art des Verkaufens.
- Sie wirken authentisch und trotzdem professionell.

Informationen zu unserem Dozenten, dem Akquise-Experten Dr. Daniel Langhans, finden Sie auch unter <http://www.profi-akquise.de>.

#### XB32410

Freitag, 22. 11. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt:** 500,- €  
vhs-Haus

Dr. Daniel Langhans

### Operatives Marketing – Produkt/Produktpolitik **NEU**

**Zielgruppe:** Interessierte, die über Marketing-Grundkenntnisse verfügen bzw. beruflich bereits mit Marketing befasst sind; Marketing-Fachkräfte, die sich bei den Themen des Marketing-Mix auf den aktuellen Stand bringen möchten.

**Vorkenntnisse:** Marketing-Grundkenntnisse

#### Inhalt:

- Überblick, Ziele
  - Planungskonzepte
  - Produkt-Dimensionen
  - Kernbereiche: Produktinnovation, Variation, Differenzierung, Eliminierung
  - Produktschutz (Intellectual Property Protection)
  - Produktdesign
  - Multisensorisches Marketing
- Unser Dozent ist selbstständiger Berater im

Marketing mit langjähriger Berufserfahrung in der Industrie.

#### XB32412

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
17.30–20.45 Uhr

**Kurstage: 4, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 250,- €

vhs-Haus  
Michael Loer

### Operatives Marketing – Promotion/ Kommunikationspolitik **NEU**

**Zielgruppe:** Interessierte, die über Marketing-Grundkenntnisse verfügen bzw. beruflich bereits mit Marketing befasst sind; Marketing-Fachkräfte, die sich bei den Themen des Marketing-Mix auf den aktuellen Stand bringen möchten

**Vorkenntnisse:** Marketing-Grundkenntnisse

#### Inhalt:

- Überblick, Ziele
- Werbestrategie und Budgetierung
- Marketinginstrumente
- Bestimmung der Werbemedien und -mittel
- Werbefriefing und Copy-Strategie
- Gestaltungsprinzipien der Werbebotschaft
- Werbewirkung und Erfolgsmessung
- Gesetzliche Grundlagen

Unser Dozent ist selbstständiger Berater im Marketing mit langjähriger Berufserfahrung in der Industrie.

#### XB32413

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
17.30–20.45 Uhr

**Kurstage: 4, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 250,- €

vhs-Haus  
Michael Loer

### Marketing-Management (IHK)

*siehe Seite 172 IHK-Zertifikatslehrgänge*

**Vortrag: Unterbewusstsein** **NEU**

Wie Marken erschaffen werden, die Kunden kaufen

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus den Bereichen Marketing, Selbstständige die eine Marke aufbauen möchten, generell Interessierte

**Vorkenntnisse:** Marketing-Grundkenntnisse

**Inhalt:** Im Marketing wird es immer wichtiger zu verstehen, wie das Unterbewusstsein unser Kaufverhalten beeinflusst. Gerade bei der Konzeption und Steuerung von Marken braucht man Kenntnisse der menschlichen Psyche. In extremen Fällen verursachen Eingriffe in die Markenidentität massive Umsatzeinbrüche. Hiervor können sich selbst die größten Konzerne nicht schützen. Das Problem kann behoben werden, indem man versteht, wie das Unterbewusstsein Menschen bei ihren Kaufentscheidungen beeinflusst. Sie lernen ausgewählte Grundregeln menschlichen Denkens kennen, die Kaufentscheidungen beeinflussen. Aus verschiedenen Teilgebieten der Psychologie, Verhaltensforschung und des Marketings werden die effektivsten Konzepte vorgestellt. Sie bieten Ihnen die Grundlage zum Verstehen und Steuern Ihrer Marke:

- ein anwendbares System zum Bewerten und Steuern von Marken
- ein Tool, um die Strategie der Konkurrenz zu verstehen und darauf zu agieren
- Einblick in die Psyche Ihrer Kunden (implizites und explizites System)
- ein Modell, das aus Forschungen verschiedener Teilgebiete der Psychologie konzipiert wurde und für die Markensteuerung angepasst ist

**Bitte mitbringen:** Übersicht über Konkurrenten sowie Endgerät für kurze Internet-Recherche

**XB32215**

Samstag, 9. 11. 2019, 10.00–12.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3, Entgelt:** 30,- €  
vhs-Haus  
Denis Schmitt

**Vortrag: Marketingpsychologie** **NEU**

Wie Menschen gelenkt und beeinflusst werden

**Zielgruppe:** Fachkräfte aus den Bereichen Marketing, Vertrieb und Personal, generell Interessierte

**Vorkenntnisse:** keine erforderlich

**Inhalt:** In der Berufswelt wird es immer wichtiger zu verstehen, aufgrund welcher Faktoren Menschen Kaufentscheidungen treffen. Dabei spielt die Psyche eine große Rolle. Gerade in den Branchen Werbung und Verkauf entscheiden die richtigen „Manipulationstechniken“ über den Erfolg einer Kampagne. Doch wie kann das Marketing Kundinnen und Kunden beeinflussen, ohne dabei unmoralisch manipulativ zu agieren? Unternehmen geben oft unnötig viel Geld für Marketingkampagnen, Vertriebskonzepte und Change-Prozesse aus, die keine zählbaren Erfolge liefern. Das liegt nicht zuletzt daran, dass die Verantwortlichen nicht wissen, welche psychologischen Motive Menschen dazu bewegen, Ja zu einem Angebot bzw. einer Idee zu sagen. In diesem Vortrag lernen Sie die sieben Prinzipien der Überzeugung nach Cialdini und deren Anwendung im Berufsalltag kennen. Durch die Beispiele und vorgestellten Forschungsergebnisse lernen Sie, wie man Menschen besser überzeugen kann, um im Arbeitsalltag seine Ziele zu erreichen:

- Was macht ein Angebot bzw. eine Idee unwiderstehlich?
- Worauf kommt es an, wenn ich andere Menschen überzeugen will?
- Welche Anwendungsfelder in verschiedenen Bereichen (u. a. Vermarktung, Vertrieb, Personalarbeit) sind möglich?
- Woran erkenne ich, wenn mich jemand manipulieren will?

**XB32216**

Samstag, 7. 3. 2020, 10.00–12.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3, Entgelt:** 30,- €  
vhs-Haus  
Denis Schmitt

## Effektive Kundenansprache per Xing/LinkedIn

**Zielgruppe:** insbesondere Selbstständige und Unternehmer/-innen

Sie wissen, dass Ihre persönliche Präsenz in Business-Plattformen eine große Bedeutung für Ihren Erfolg hat. Sie möchten Ihre Profile optimieren, bestehende und potenzielle Kunden noch besser ansprechen und die Chancen für eine Erweiterung des Netzwerks und etwaige Geschäftsabschlüsse erhöhen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiert das entsprechende Know-how in Form von Vorträgen und Praxisbeispielen, inkl. Feedback zu vorhandenen Profilen.

### Inhalt:

- Besonderheiten und Unterschiede zwischen Xing und LinkedIn
- Definition des eigenen Außenauftritts, der Zielsetzung und zu kommunizierender Business-Schwerpunkte
- zielgruppengerechte Präsentation
- Profilaufbau, -benennung, Zitatfeld, Schlagworte, Impressum
- Gestaltungsvarianten für einen professionellen Außenauftritt
- Einbindung von Bild-, Text- und Videomaterial
- Verlinkung zu externen Websites
- Präsenz für international agierende Branchen, Geschäftspartner und Kunden

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift

### XB32422

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)  
vhs-Haus  
Petra von Schenck

## Mitarbeiter/-innen erfolgreich führen

**Zielgruppe:** insbesondere junge/neue Vorgesetzte mit Personalverantwortung, die ihre Führungsfähigkeit auf- oder ausbauen wollen

Erfolgreiche Unternehmen haben gute Mitarbeiter/-innen und gute Vorgesetzte. Das Führen von Personal in Abteilungen bzw. Teams wird in der Regel aber wenig, gar nicht oder nur „on the job“ erlernt und weitergegeben. Innerhalb der beiden Seminartage wird den Teilnehmenden einerseits theoretisches Wissen vermittelt und andererseits die Möglichkeit gegeben, das Erlernte praktisch auszuprobieren. In Rollenspielen, Übungen und Diskussionen erproben und besprechen Sie Ihre beruflichen Alltagssituationen, Video-Feedback erleichtert die Reflexion. Das Ziel des Seminars ist ein individuell erstellter Aktionsplan, den Sie in Ihrer beruflichen Praxis umsetzen können.

### Inhalt:

- Führung in Theorie und Praxis
- Voraussetzungen erfolgreicher Führung
- angemessene Führungsstile
- Erarbeitung eines individuellen Aktionsplans

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift für Notizen

### XB32501

Samstag, 8. 2. 2020, 9.00–18.00 Uhr

Sonntag, 9. 2. 2020, 9.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 200,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

## Situative und individuelle Führungsstile – Impulsseminar

**Zielgruppe:** berufserfahrene Interessierte, die kleinere Teams führen

**Inhalt:** Erfolgreiche Führung muss der Situation und den Rahmenbedingungen angemessen sein und zugleich zu den individuellen Eigenarten, Stärken und Bedürfnissen der Mitarbeitenden und der Teamleitung passen. Das Impulsseminar gibt einen Überblick und lässt Raum für die Beantwortung individueller Fragen, insbesondere:

- situative Führung
- individuelle Führung
- Führungssituation und Rahmenbedingungen der Führung
- Mitarbeiter/-innen-Typen

**Hinweis:** Impulsseminar mit Durchführungs-garantie (1–4 Teilnehmende)

### XB32503

Termin auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus

## Teams führen ohne formale Macht – nicht nur für Führungskräfte!

**Laterale Führung**

**Zielgruppe:** Fachkräfte, Projektleitende, Mitarbeiter/-innen in Stabsfunktionen sowie Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte, die abteilungsübergreifend denken und handeln. In komplexen und dynamischen Organisationsstrukturen verschwinden zunehmend die traditionellen Vorstellungen einer wohlgeordneten und klar strukturierten Unternehmung oder Verwaltung. Dabei verteilen sich die Führungsaufgaben situativ oder projektbezogen auch auf Mitarbeiter/-innen ohne formale Macht. Grundlage für diese Führungsaufgabe ist die Rolle der Mitarbeiterin/des Mitarbeiters. Voraussetzung für ein erfolgreiches Führen von Teams ist die Akzeptanz dieser Führungsrolle durch das Team. In dem Sinne richtet sich

der Kurs an Personen der o. g. Zielgruppe, die den Erfolg ihrer Zusammenarbeit mit anderen verbessern möchten und dabei durch ihre persönliche Wirkung und den Umgang mit anderen überzeugen müssen.

**Inhalt:**

- Bedeutung der lateralen Führung, Unterschied zu hierarchischer Führung
- Rollenklärung im Kontext des Führens ohne formale Macht
- Kooperation und Abstimmungsprozesse effizienter machen
- Einflussquellen erkennen und Einflusspotenzial aktivieren
- Konflikte konstruktiv lösen: Erkennen der Konfliktdynamik, Interventionstechniken
- Denkmuster auf den Prüfstand stellen: von der Problembezogenheit zum lösungsorientierten Ansatz
- effizientes Kommunikationsmanagement: Dialogbereitschaft und Fragetechniken
- aus der Zwickmühle der Entscheidungsfindung herauskommen: Querdenken!

Sie erhalten Kursunterlagen während des Seminars sowie Dokumentvorlagen für den praktischen Einsatz.

### XB32505

Freitag, 18. 10. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–17.00 Uhr

Sonntag, 20. 10. 2019, 9.00–15.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 150,- €

vhs-Haus

Matthias Haese

„Ich unterrichte in der vhs Mainz, weil es mir einfach riesigen Spaß macht!“

**Reinhard Gundal**, *Lehrtätigkeit im Bereich IT-/Medien, PC-Grundlagen*

## Wirksam Führen im Veränderungsprozess

### Einstiegs-Workshop Change-Management

**Zielgruppe:** Führungskräfte

Sie und Ihr Team stehen vor neuen Herausforderungen und Veränderungen? Sie wollen den Veränderungsprozess aktiv steuern und Ihre Mitarbeiter trotz eigener Betroffenheit wirksam führen und ein lösungsorientiertes Klima schaffen? Dieser Einstiegs-Workshop vermittelt Ihnen anschaulich die Grundlagen des Change-Managements mit zahlreichen Beispielen aus der Praxis. Sie bekommen wertvolle Tipps, um mit Widerständen gut umzugehen, und haben die Möglichkeit, sich interaktiv mit der eigenen Führungsrolle auseinanderzusetzen. Die Dozentin ist langjährige Führungskraft und systemischer Personal- und Business-Coach.

#### Inhalte:

- Phasen der Veränderung und ihre Bedeutung in der Praxis
- Was macht eine gute Führungskraft im Change-Prozess aus?
- Was sind Reaktionen, mit denen Sie rechnen müssen, und wie gehen Sie souverän mit ihnen um?
- Wie kommunizieren Sie und binden Ihre Mitarbeiter/-innen wirksam ein?

#### **XB32520**

Samstag, 14. 3. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 130,- €

vhs-Haus

Dr. Susanne Lang-Eilfort

## Vortrag: Erfolg – Nachhaltigkeit – Zukunftsorientierung **NEU**

**Veränderungen in Unternehmen erfolgreich gestalten**

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Management und Unternehmer/-innen im Mittelstand (alle Branchen)

**Inhalt:** Die eigene Zukunft nachhaltig erfolgreich zu gestalten in unserer dynamischen und komplexen Welt erfordert einen umfassenden Gesamtblick und die Bereitschaft, sowohl die richtigen Fragen zu stellen als auch Dinge infrage zu stellen. Dabei stehen im Kern immer drei Fragen:

1. Tun wir das Richtige? – Nutzen für den Kunden
2. Machen wir es richtig? – Gewinn für das Unternehmen
3. Ist es nachhaltig? – Zukunft für Mitarbeitende und Kunden

Die Antworten erfordern immer Anpassungen oder Veränderungen. Die Herausforderung liegt darin, diese erfolgreich umzusetzen. Im operativen Tagesgeschäft bleibt hierzu oft nicht viel Zeit. Daher ist es eine Aufgabe des Topmanagements (Geschäftsführung/Vorstand), das Thema Zukunft auf die Unternehmensagenda zu bringen. Aber auch die darunterliegenden Führungsebenen können und sollten daran mitwirken. Der Dozent ist Veränderungs-Coach und behandelt das Thema fokussiert auf diese Knackpunkte: Impulse geben, die richtigen Fragen stellen, Gewissheiten infrage stellen, das Unternehmen als Ganzes sehen. Wir sprechen über „das richtige Tun“ (Strategie), „das richtige Machen“ (Struktur, Prozesse, Kommunikation) und über die große Bedeutung von Nachhaltigkeit (die erfolgreiche Umsetzung von Veränderungen).

#### **XB32521**

Donnerstag, 17. 10. 2019, 19.00–20.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 1,7

**Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus

Armin Schüler

## Zukunfts-Workshop für Führungskräfte und Unternehmer/-innen im Mittelstand **NEU**

Klarer Fokus – neue Impulse – neue Möglichkeiten

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Management und Unternehmer/-innen im Mittelstand (alle Branchen)

**Inhalt:** Das Thema Zukunft gehört auf jede Unternehmensagenda. Dieser Workshop unterstützt Sie mit gezielten Fragestellungen dabei, Ihr Denken und Ihre Wahrnehmung zu öffnen:

- ganzheitliche Sichtweise auf Ihr Unternehmen und Ihre Branche einnehmen
  - Mitarbeiter/-innen als Teil der Lösung und größten Erfolgsfaktor einbinden
  - Kundinnen und Kunden besser verstehen und den Nutzen Ihrer Leistungen für diese sichtbar machen
  - Kundennutzen in den Vordergrund stellen
  - Nutzenmaximierung vor Gewinnmaximierung als nachhaltige Erfolgsstrategie
- Der Dozent ist Veränderungs-Coach und unterstützt Sie als Zuhörer, Fragesteller und Impulsgeber.

### XB32522

Freitag, 22. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus

Armin Schüler

## Qualifizierte Zeugnisse/Zwischenzeugnisse sicher und strukturiert erstellen

**Zielgruppe:** Personen, die verantwortlich qualifizierte Zeugnisse für Beschäftigte zu erstellen haben, Interessierte (Unternehmer, Personalverantwortliche, Abteilungs-/Gruppenleitende)

Zeugnisse sind die Visitenkarte einer Arbeitsleistung und begleiten nachhaltig die berufliche Ausrichtung von Beschäftigten. Noten und

Bewertungen prägen unsere Zukunft und sind für unser berufliches Fortkommen mitentscheidend.

### Inhalt:

- Zeugnisarten
- Aufbau eines qualifizierten Zeugnisses/ Zwischenzeugnisses, Anforderungen
- Bestandteile eines aussagekräftigen und rechtskräftigen Zeugnisses
- Erstellen eines Zeugnisses nach Bewertungskriterien und Noten
- Analysieren von Zeugnissen, „Zeugnis-codes“
- Vergleich der Beurteilungsformen Referenz oder Arbeits-/Angestelltenzeugnis
- Formulierungstechniken
- Wesentliche Rechtsgrundlagen

### XB32531

Mittwoch, 1. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt:** 165,- €  
vhs-Haus

Renate Kropp-Kaewmulpet

## Einstellungsinterviews professionell führen

**Zielgruppe:** Personaler/-innen und Führungskräfte

Die Einstellung neuer Mitarbeiter/-innen ist eine langfristige Investitionsentscheidung und sollte daher sorgfältig geplant sein. In diesem Training lernen Sie die professionelle Vorbereitung und Gestaltung des Einstellungsinterviews kennen. Gemeinsam erarbeiten wir einen Gesprächsleitfaden und üben Situationen eines Interviews. Durch praxisnahe Übungen gewinnen Sie die notwendige Sicherheit in der Beurteilung von Bewerbern.

### Inhalt:

- Fragetechniken
- Gesprächsleitfaden entwickeln
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- Wahrnehmungsfehler vermeiden

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 150,- €  
vhs-Haus  
Susanne Senft

**XB32535**

Freitag, 13. 9. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**XB32536**

Freitag, 24. 1. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Personalmarketing – Impulsseminar NEU**

**Zielgruppe:** Unternehmer/-innen, Selbstständige, Führungskräfte, Personaler/-innen  
**Inhalt:**

- Grundlagen des Personalmarketings
- Berücksichtigung der Situation auf dem Arbeitsmarkt
- Wege der Mitarbeiter/-innen-Gewinnung
- Image als attraktive/-r Arbeitgeber/-in schaffen

**Hinweis:** Impulsseminar mit Durchführungs-garantie und maximal 4 Teilnehmenden

**XB32595**

**Beginn:** auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus  
Tanja Bauer-Glück



„Der Unterricht an der Volkshochschule macht mir Spaß, weil die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehr motiviert sind, engagiert mitarbeiten und wertschätzend miteinander umgehen.“

**Gudrun Traumann, Lehrtätigkeit im Bereich Kommunikationstraining und Vertrieb**

**Personalentwicklung (IHK)**

*siehe Seite 171 IHK-Zertifikatslehrgänge*

**Geprüfte/-r Personalfachkauf-frau/-mann (IHK)**

*siehe Seite 182 Berufsabschlüsse*

**„100 % Qualitätsmanagement“ – Impulsseminar NEU**

Das Seminar vermittelt einen fundierten Überblick über Ziele, Ansätze und Instrumente des Qualitätsmanagements. Der Dozent ist erfahrener Praktiker in diesem Bereich.

**Hinweis:** Impulsseminar mit Durchführungs-garantie und maximal 4 Teilnehmenden

**XB32564**

Samstag, 9. 11. 2019, 9.00–13.00 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus  
Wolfgang Beer

**Qualitätsmanagement – Grundlagen**

Viele Firmen, Organisationen, Verwaltungen und Vereine betreiben inzwischen aktiv Qualitätsmanagement. In diesem Kurs lernen Sie die Grundideen des Qualitätsmanagements kennen. Zentrale Begriffe und die aktuellen Philosophien, Konzepte und Methoden werden erläutert. Die Qualitätslehre bietet eine Vielzahl nützlicher Werkzeuge, die auch unabhängig von einer Zertifizierung helfen, das Verbesserungspotenzial zu erkennen und umzusetzen. Mit diesem Wissen bekommen Sie einen umfassenden Überblick. Sie sind in der Lage, die verschiedenen Konzepte zu verstehen, zu beurteilen und auch anzuwenden. In den Vorträgen besteht reichlich Gelegenheit, miteinander zu diskutieren, um auch die eigenen Aspekte mit einzubringen. Der Dozent ist erfahrener Praktiker in diesem Bereich.

**Inhalt:**

- Begriffe, Entwicklung des Qualitätsmanagements, Qualitätsregelkreis (PDCA)
- Prozesse, Prozessanalyse, Stärken-Schwächen-Analyse (SWOT)
- Kontinuierlicher Verbesserungsprozess (KVP)
- Statistische Methoden, Quality-Function-Deployment (QFD)
- Fehlermöglichkeits- und Einflussanalyse (FMEA)
- Balanced Scorecard (BSC)
- QM-Systeme: Kaizen, Total Quality Management (TQM), Business-Excellence-Modell (EFQM), Six Sigma, offenes-sozio-techno-ökonomisches Modell (OSTO), Audit, DIN EN ISO 9000ff, Zertifizierung, QM-Dokumentation, u. a.

**XB32565**

Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–18.00 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 9.00–18.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 18**

**Entgelt:** 250,- €

vhs-Haus

Wolfgang Beer

### Existenzgründung light – nebenberuflich in die Selbstständigkeit

*Gründungstätigkeit wiederbelebt – Impulse aus dem Nebenerwerb* – So titelte der KfW-Gründungsmonitor 2014. Er spricht sogar von einem Boom im Nebenerwerb, während die Anzahl der Vollerwerbsgründer auf ein historisches Tief sank. Für die Beliebtheit der Nebenerwerbsgründungen gibt es eine Reihe von Gründen, denen wir in diesem Workshop nachgehen wollen. Wir werden Chancen und Risiken beleuchten und die Voraussetzungen für diese Form der Gründungen klären: Testphase, Finanzierungsbedarf, Zeitbedarf, Risikominimierung, Zusatzeinkommen, Erfolgsfaktoren. Dieser Workshop gibt praxisorientierte Antworten auf die häufigsten

Fragen im Zusammenhang mit dieser Gründungsform. Die Teilnehmer/-innen lernen die Erfolgsfaktoren für Nebenerwerbsselbstständigkeit kennen und diskutieren diese.

**XB32612**

Termine und Preise auf Anfrage und

[www.vhs-mainze.de](http://www.vhs-mainze.de)

vhs-Haus

Elisabeth Kolz-Josic

### Erste Schritte in die Selbstständigkeit

**Zielgruppe:** (angehende) Selbstständige und Freiberufler/-innen

**Inhalt:** Wer sich selbstständig macht, muss einiges beachten, um sich zu orientieren im Dschungel der Vorschriften und Regeln, der kaufmännischen Anforderungen, der täglichen Arbeitsbelastung und der Notwendigkeit, sich erfolgreich am Markt zu platzieren. Sehr praxisorientiert und bezogen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse vermittelt das Seminar einen fundierten Überblick:

- Steuer und Finanzamt: Umsatzsteuer, Einkommenssteuer, Optimierungsmöglichkeiten, Kleinunternehmerregelung, Fristen
- Behörden: wichtige Stellen für Selbstständige, notwendige Anträge, Zusatzkosten für die Gründung
- Kaufmännische Grundlagen: Aufbau einer Buchhaltung, Einnahmen-Überschuss-Rechnung, Rechnungen, Belegverwaltung, Controlling
- Marketing: Ermittlung der Zielgruppen, Entwicklung eines Konzepts zur Kundenakquise, Werbekonzepte, Unternehmensphilosophie und Marketingkonzept
- Versicherungen: Bedarf und mögliche Kosten
- Zeitmanagement: Tipps und Tricks bei der eigenen Organisation

**XB32652**

Termine und Preise auf Anfrage und  
[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)  
 vhs-Haus  
 Elisabeth Kolz-Josic

## Grundlagen der Buchführung und Einstieg in Lexware Financial Office

*siehe Seite 666 Bildungsurlaub*

## Investitionsfinanzierung und -planung **NEU**

*siehe Seite 667 Bildungsurlaub*

## IT- und Medienkompetenzen (EDV)

In unseren modern gestalteten Fachräumen arbeiten in der Regel maximal zehn Teilnehmende an einem eigenen PC mit Internetanschluss. Gebundene Lehrbücher sind bis auf wenige Ausnahmen bereits Bestandteil des Entgelts. Auch die ausführliche Teilnahmebescheinigung, die bei regelmäßigem Kursbesuch (mindestens 80 Prozent Anwesenheit) ausgestellt wird, ist im Entgelt enthalten. Beachten Sie bitte bei Ihrer Kursauswahl die angegebenen Vorkenntnisse. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr gewünschter Kurs der richtige ist, können Sie gerne die EDV-Beratung in Anspruch nehmen: Frau Elbrecht steht Ihnen für alle Fragen persönlich und telefonisch (061 31 26 25-132) zur Verfügung.

**Wichtig:** Neue Kurse, die wir aufgrund entsprechender Nachfrage während der gesamten Programmlaufzeit einrichten, finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

### Tastschreiben am PC – multisensorische Methode

Es wird mit einem neuen Trainingsprogramm gearbeitet, das Ihnen hilft, Tastschreibkenntnisse auf spielerische Art in kurzer Zeit zu erwerben. Die multisensorische Methode spricht unterschiedliche Sinne an – so kann das Erlernen des Computerschreibens für Sie zu einem stressfreien und erfolgreichen Erlebnis werden.

Nach der Erarbeitung des Tastenfeldes werden Sie durch gezielte Übungen zu weiterer Leistungssteigerung angeregt.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

„Ich unterrichte in der vhs Mainz, weil es Spaß bereitet und ich als Unterrichtender von der vhs sehr gut betreut werde. Unterrichtet an der Volkshochschule macht Spaß, weil wir die besten Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer haben. Das Besondere an Volkshochschule ist, dass hier Lernen, Lebensfreude und Menschlichkeit zusammentreffen.“

**Roland Weber**, *Lehrtätigkeit im Bereich Bilanzbuchhaltung (Aufstiegsfortbildung)*

**XB33100****Beginn:** 12. 11. 2019, Di. u. Do.,

17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14**Entgelt:** 96,- €

vhs-Haus

Margit Allgeier

**Tast schreiben am PC –  
multisensorische Methode***siehe Seite 631 Schülerinnen und Schüler***vhs-Sommer: Tast schreiben am PC –  
multisensorische Methode***siehe Seite 631 Schülerinnen und Schüler***PC-Einstieg leicht gemacht –  
kompakt**

Ein Einstiegskurs, der Ihnen einen ersten Überblick über die PC-Nutzung im Büro bietet. Sie werden erfahren, wie einfach moderne Computer, Betriebssysteme und Programme zu bedienen sind:

- Techniken der Tastatur- und Mausbedienung
- Dateimanagement und Dateiablage
- Textbearbeitung mit Word
- Einblick in die Tabellenkalkulation Excel
- Surfen im Internet und Informationen im Internet gezielt suchen
- Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen

**XB33110****Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 9.00–12.15 Uhr**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20**Entgelt:** 189,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus

Reinhard Gundal

**PC-Einstieg leicht gemacht***siehe Seite 608 ältere Menschen***Ferienkurs: Computer für Kids***siehe Seite 632 Schülerinnen und Schüler***PC-Einstieg leicht gemacht –  
kompakt – Aufbaukurs****Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses PC-Einstieg leicht gemacht

**Inhalt:** Ein Kurs zum Auffrischen und Vertiefen Ihrer bisher erworbenen Kenntnisse: Sie erstellen formatierte Texte für Einladungen oder Visitenkarten, setzen Excel als persönlichen Haushaltsplanberechner ein, nutzen das Internet für Einkaufsrecherchen und als Wissensvermittler und laden Fotos von Ihrem Handy oder Ihrem Stick auf die Festplatte, um sie dort zu katalogisieren und zu bearbeiten.

**XB33120****Beginn:** 4. 11. 2019, Montag, 9.00–12.15 Uhr**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16**Entgelt:** 141,- €

vhs-Haus

Reinhard Gundal

**PC-Einstieg leicht gemacht –  
Aufbaukurs***siehe Seite 608 ältere Menschen***Die PC-Sprechstunde** **NEU**

Gibt es Fragen oder Probleme, die Sie bei Ihrem PC/Laptop haben? Dann nehmen Sie doch unsere Sprechstunde in Anspruch! Unser PC-Fachmann setzt sich ganz individuell mit Ihren Bedürfnissen auseinander. Schreiben Sie mit und setzen Sie es gleich zu Hause auf Ihrem PC um.

**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 0,44**Entgelt:** 39,- €

vhs-Haus

Peter Maus

**XB33130**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
10.00–10.20 Uhr

**XB33131**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
10.25–10.45 Uhr

**XB33132**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
10.50–11.10 Uhr

**XB33133**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
11.15–11.35 Uhr

**XB33135**

**Beginn:** 2. 4. 2020, Donnerstag,  
10.00–10.20 Uhr

**XB33136**

**Beginn:** 2. 4. 2020, Donnerstag,  
10.25–10.45 Uhr

**XB33137**

**Beginn:** 2. 4. 2020, Donnerstag,  
10.50–11.10 Uhr

**XB33138**

**Beginn:** 2. 4. 2020, Donnerstag,  
11.15–11.35 Uhr

**Word 2016 – Grundkurs**

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses *PC-Einstieg leicht gemacht*

**Inhalt:** Sie erhalten eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word: Wie ist der Arbeitsbildschirm aufgebaut? Wie werden Texte eingegeben und korrigiert? Wie kann man einzelne Worte und Absätze hervorheben (formatieren)?

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 110,- € (inkl. Lehrbuch)  
vhs-Haus  
Barbara Sutter

**XB33210**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo. u. Mi.,  
19.00–21.15 Uhr

**XB33211**

**Beginn:** 23. 3. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.00–21.15 Uhr

**Word 2016 – Aufbaukurs**

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses  
*Word 2016 – Grundkurs*

**Inhalt:**

- erweiterte Formatierungen
- Tabellen und Tabulatoren
- Import von Grafiken und Gestaltungsmöglichkeiten
- Serienbrieffunktionen

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 156,- € (inkl. Lehrbuch)  
vhs-Haus  
Barbara Sutter

**XB33215**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Mo. u. Mi.,  
19.00–21.15 Uhr

**XB33216**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.00–21.15 Uhr

**Office 2016 kompakt (AZAV)**

*siehe Seite 668 Bildungsurlaub*

## Excel 2016 – Grundkurs

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern

**Inhalt:** Sie erhalten eine Einführung in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel:

- Definition Tabellenkalkulation
- effiziente Dateneingabe
- Zell- und Tabellenformatierung
- Arbeiten mit Formeln
- Drucken mit Excel

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 110,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus  
Oliver Lind

### XB33220

**Beginn:** 19. 8. 2019, Mo. u. Mi.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33221

**Beginn:** 10. 9. 2019, Di. u. Do.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33222

**Beginn:** 14. 10. 2019, Mo. u. Mi.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33223

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mi. u. Mo.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33224

**Beginn:** 4. 2. 2020, Di. u. Do.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33225

**Beginn:** 23. 3. 2020, Mo. u. Mi.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33226

**Beginn:** 21. 4. 2020, Di. u. Do.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33227

**Beginn:** 25. 5. 2020, Mo. u. Mi.,

19.15–21.30 Uhr

## Excel 2016 – Aufbaukurs

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses

*Excel 2016 – Grundkurs*

**Inhalt:** der Kurs für alle, die Excel zur Berechnung ihrer Daten einsetzen wollen:

- Formeln und Funktionen
- Verwendung von Namen und Adressierungsarten
- Tipps und Tricks (Filter, Sortierung, Ausfüllfunktionen)
- Arbeiten mit großen Tabellen
- Designs und Layouts
- Diagramme und Diagrammoptionen

**Stornoschluss:** 7 Werkstage (Mo.–Fr.) vor dem ersten Kurstag

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 156,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus  
Oliver Lind

### XB33230

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo. u. Mi.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33231

**Beginn:** 15. 10. 2019, Di. u. Do.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33232

**Beginn:** 4. 11. 2019, Mo. u. Mi.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33233

**Beginn:** 20. 1. 2020, Mo. u. Mi.,

19.15–21.30 Uhr

### XB33234

**Beginn:** 3. 3. 2020, Di. u. Do.,

19.15–21.30 Uhr

**XB33235**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr

**XB33236**

**Beginn:** 12. 5. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr

## Excel 2016 – fortgeschrittene Anwendungen

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses  
*Excel 2016 – Aufbau*

**Inhalt:** Der Fortgeschrittenenkurs für alle, die Excel bereits zur Berechnung ihrer Daten einsetzen:

- Konsolidierung und Gliederung von Tabellen
- Pivot-Tabellen
- komplexe Funktionen
- Formulare

**Stornoschluss:** 7 Werktage (Mo.–Fr.) vor dem ersten Kurstag

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 156,- € (inkl. Lehrbuch)  
vhs-Haus  
Oliver Lind

**XB33240**

**Beginn:** 12. 11. 2019, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr

**XB33241**

**Beginn:** 2. 6. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr

## Excel-Programmierung mit VBA – Grundlagen

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses  
*Excel 2016 – Aufbaukurs*

Visual Basic für Applikationen (VBA) eröffnet in Excel neue Welten. Wenn es darum geht, Makros zu erstellen und anzupassen, neue Funktionen zu entwerfen oder wiederkehrende Tätigkeiten zu automatisieren, kommt man an VBA nicht vorbei. Der Kurs richtet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse in VBA und vermittelt solide Grundkenntnisse zur Arbeit mit VBA anhand von praxisnahen Beispielen.

**Inhalt:** Makros erstellen und bearbeiten; Umgang mit dem Visual-Basic-Editor; VBA-Grundlagen (Variablen, Typen, Kontrollstrukturen, Prozeduren); Excel-Objektmodell



„Das Besondere an Volkshochschule ist, dass Weiterbildung zu moderaten Preisen angeboten wird – bei gleichzeitig erstklassigem Referenten- und Kompetenzniveau.“

**Ortrud Decker, Lehrtätigkeit im Bereich Mediationsausbildung und Office-Management**

**Stornoschluss:** 7 Werktage (Mo.–Fr.) vor dem ersten Kurstag.

**XB33243**

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 156,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus  
Oliver Lind

## Datenanalyse mit PowerPivot, Teil 1

**Vorkenntnisse:** gute Excel-Kenntnisse

**Inhalt:** ein Seminar für alle, die ihre Methoden zur Datenanalyse optimieren wollen.

Sie sollten bereits auf Excel 2010 oder höher umgestellt haben oder zeitnah umstellen.

PowerPivot ist eines der neuen Microsoft Business Intelligence Features. Es handelt sich um ein Excel-Add-in, das sich ab Microsoft Office Excel 2010 installieren lässt. In Office Pro plus 2013, 2016 und in der Version 365 ist es standardmäßig enthalten. PowerPivot kann viel mehr Datensätze verarbeiten als Excel mit seinen 1.048.576 Zeilen, und die Dateigröße schrumpft enorm. PowerPivot kann Daten aus Access, Excel, SQL-Server, .txt-Dateien und vielen Formaten mehr gleichzeitig abfragen und vor allem auch verknüpfen! Die Beziehungen werden aufgebaut, wie Sie es aus MS-Query, Access o. Ä. bereits kennen: einfach durch Ziehen. S(W)-Verweise werden dadurch hinfällig. Neue sogenannte DAX-Funktionen kommen hinzu.

Einführung:

- Systemvoraussetzungen
- Download und Installation
- Oberflächenüberblick

Konfiguration des Datenzugriffs:

- Datenquellen im Überblick
- SQL-Datenbankzugriff, Access- und Excel-Datenzugriff konfigurieren
- weitere Datenquellen

Import von Daten und Verwaltung von Beziehungen:

- intelligente Tabellen
- Tabellen hinzufügen
- Tabellenbeziehungen definieren
- Spalten ein- und ausblenden
- berechnete Spalten erzeugen
- Filterung von Daten

**Hinweis:** Kurs mit Durchführungsgarantie und maximal 3 Teilnehmenden

**XB33246**

**Beginn:** 18. 11. 2019, Montag,  
9.00–16.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 322,- €  
vhs-Haus

Ralf Schmitt

## Datenanalyse mit PowerPivot, Teil 2

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse des ersten Teils

**Inhalt:** Im zweiten Teil geht es um die Berechnungen mit Power Pivot Data Analysis Expression (DAX), DAX-Funktionen und weitere Hilfsmittel zur Datenauswertung.

Berechnungen mit PowerPivot Data Analysis Expression (DAX):

- DAX-Syntax, -Datentypen, -Operatoren, -Werte

DAX-Funktionen:

- statistische, logische und mathematische Funktionen
- Textfunktionen
- Datum und Zeitfunktionen
- Filter und Wertfunktionen
- Time-Intelligence-Funktionen

Auswertungen und Berichte:

- Erstellung und Anpassung von PowerPivot-Tabellen und Charts
- Integration von Datenschnitt und Zeitachse
- Verwendung von Sparklines
- Einsatz der bedingten Formatierung

**Hinweis:** Kurs mit Durchführungsgarantie und maximal 3 Teilnehmenden

**XB33247**

**Beginn:** 2. 12. 2019, Montag, 9.00–16.15 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 322,- €  
 vhs-Haus  
 Ralf Schmitt

**Access 2016 – Grundkurs**

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern

**Inhalt:** der Kurs für alle, die Access zur Verwaltung ihrer Daten einsetzen wollen:

- Aufbau und Erstellung einer relationalen Datenbank (Vergleich mit Exceltabellen, Normalisierung, Datenbankassistent und Vorlagen)
- Entwurf einer Tabelle (Felder, Datensätze, Feldeigenschaften, Primärschlüssel, Datenblatt, Entwurf, Tabellenassistent)
- Formulare und Berichte (automatische Formulare, Berichte und Assistenten)
- grundlegende Abfragen (Anwendung einfacher Kriterien, Parameter, einfache Berechnungen)
- einfache Verknüpfungen von Tabellen (Beziehungsfenster)

**XB33250**

Mo. u. Di., 27. 1. u. 28. 1. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 166,- € (inkl. Lehrbuch)  
 vhs-Haus  
 Ralf Schmitt

**PowerPoint 2016 – Grundkurs**

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern

**Inhalt:** der Kurs für alle, die PowerPoint zur Gestaltung ihrer Präsentationen einsetzen wollen:

- der Autoinhalt-Assistent
- Erstellen einer neuen Präsentation
- Folienhintergrund
- Diagramme und gezeichnete Objekte
- Folienübergänge und Animationen
- der Foliennavigator
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

**XB33260**

**Beginn:** 12. 3. 2020, Donnerstag, 9.00–16.15 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8  
**Entgelt:** 101,- € (inkl. Lehrbuch)  
 vhs-Haus  
 Tobias Dombrowski

**Ferienkurs: PowerPoint, Excel und Word**

*siehe Seite 631 Kinder und Jugendliche*

**Think Cell – professionelle Diagramme**

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse in PowerPoint

**Inhalt:** Think Cell ist ein Add-in für Microsoft PowerPoint, mit dem Sie komplexe Diagramme (Linien-, Balken-, Wasserfall-, Mekko- und Gantt-Diagramme) schnell und einfach erstellen können. Daten können von Excel übernommen oder verknüpft werden. Mit Think Cell erstellte Diagramme finden von selbst das richtige Layout und sehen so immer ansprechend aus. Alle Folienelemente – Verbindler, Pfeile – lassen sich mit einem Mausclick erstellen und werden automatisch dort platziert, wo sie hingehören, und dynamisch angepasst. Die einheitliche Gestaltung der

Diagramme garantiert ein stets akkurates und professionelles Erscheinungsbild. Verwaltung und Pflege von Agenda und Inhaltsverzeichnis sind selbstverständlich ebenso möglich.

**Hinweis:** Kurs mit Durchführungsgarantie und maximal 3 Teilnehmenden

#### XB33261

**Beginn:** 6. 4. 2020, Montag, 9.00–16.15 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 307,- €  
 vhs-Haus  
 Ralf Schmitt

### Outlook 2016 – Grundkurs

**Vorkenntnisse:** Sicherer Umgang mit Dateien und Ordnern

**Inhalt:** Das Bürokommunikationsprogramm für den Arbeitsalltag:

- E-Mail-Korrespondenz
- Adressbucharanlage und -pflege
- Terminverwaltung und Kalenderfunktion

#### XB33270

**Beginn:** 29. 11. 2019, Freitag, 9.00–16.15 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8  
**Entgelt:** 101,- € (inkl. Lehrbuch)  
 vhs-Haus  
 Ralf Schmitt



„Das Besondere an der Volkshochschule ist die große Vielfalt an Dienstleistungen, deren Erweiterung und konstante Aktualisierung.“

Alles Gute zum 100sten.“

**Ralf Schmitt**, *Lehrtätigkeit im Bereich IT-/Medien, MS Office*

### Outlook 2016 – Aufbaukurs

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses *Outlook 2016 – Grundkurs*

**Inhalt:** Vertiefung der Kenntnisse in den einzelnen Outlook-Komponenten:

- benutzerdefinierte Ansichten erstellen
- Elemente kategorisieren, suchen und sortieren
- Schnellbausteine als Tipphilfe
- Autokorrektur
- Einrichten von und Arbeiten mit E-Mail-Vorlagen
- Regeln erstellen
- Arbeitsabläufe automatisieren
- Outlook als Dateixplorer einrichten
- Verwaltung Ihrer wichtigsten Dateien, Formulare und Checklisten
- Zusammenarbeit mit anderen Programmen – Serienbriefe erstellen
- Arbeiten im Team
- gemeinsame Kalender; Aufgaben- bzw. Projektverwaltung im Team
- Kontoeinstellungen, Startoptionen, Dienste
- mehrere Postfächer verwalten
- Sicherheit in Outlook
- Sperren und Freigeben von Anhängen; Junk-Mail-Filter
- Ihre Outlook-Daten sichern
- Tipps und Tricks

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 101,- € (inkl. Lehrbuch)  
 vhs-Haus  
 Ralf Schmitt

#### XB33275

**Beginn:** 24. 1. 2020, Freitag, 9.00–16.15 Uhr

#### XB33276

**Beginn:** 15. 5. 2020, Freitag, 9.00–16.15 Uhr

## Online-Werkzeuge für effektive Arbeitsorganisation, Zusammenarbeit und Projektmanagement (BYOD)

siehe Seite 124 Schlüsselkompetenzen

### Bloggen für Einsteiger/-innen

**Vorkenntnisse:** sichere Kenntnis der deutschen Schriftsprache

**Inhalt:** Lebendige Texte verlocken Besucher, länger auf Ihrer Website zu bleiben und immer wieder bei Ihnen vorbeizuschauen. Wie Sie solche Texte schreiben und was gute Blogartikel generell auszeichnet, lernen Sie ganz praktisch in diesem Kurs.

Sie haben eine eigene Website mit Blog oder betreuen diese für Ihr Business, Ihre NGO oder Ihren Verein? Dann nutzen Sie diesen Kurs für Ihren begleitenden Einstieg in das Bloggen. Bitte bringen Sie Ihre Textbeispiele und aktuellen Themen sowie Schreibutensilien mit, ggf. auch Ihr eigenes Laptop. So können Sie direkt im Kurs an Ihren Texten arbeiten und Feedback erhalten.

#### 1. Das kleine „Blogger-Einmaleins“

- Lesegewohnheiten im digitalen Zeitalter
- kluge Textaufbauten und -einstiege
- Sprachstile – und wie entwickeln Sie Ihren eigenen Stil?
- So wird Ihr Artikel „rund“: Einsatz von Fotos, Videos, Veranstaltungs-/Produktionhinweisen für mehr Aufmerksamkeit

#### 2. Die Technik ist Ihr Freund

- Einführung in die Suchmaschinen-Optimierung mit Keywords-Nutzung
- noch mehr Reichweite gewinnen
- Technik-Tools und Social Media: Teilen Ihrer Blogartikel für mehr Leser

**XB33320**

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt:** 93,- €  
vhs-Haus  
Petra von Schenck

## Homepage online in drei Tagen – mit WordPress

**Zielgruppe:** WordPress-Neulinge und alle, die WordPress kennenlernen möchten

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit dem Internet (Browser, Google etc.), sicherer Umgang mit mindestens einem Textverarbeitungsprogramm (z. B. Word)

**Inhalt:** Es ist so schön, wie es klingt: In drei Tagen werden Sie ohne große Probleme die eigene Website mit professionellem Layout erstellen, bei der Inhalt und Optik jederzeit leicht zu aktualisieren sind. Die Inhalte schreiben Sie wie in einer Textverarbeitung. Thematisiert werden darüber hinaus Fragen zur Sicherheit, zur Domain, zum Gefundenwerden in Suchmaschinen, rechtliche Fragen, Möglichkeiten zur Steigerung der Effizienz von WordPress und natürlich Fragen, die Sie mitbringen. Nach dem Kurs besitzen Sie ein kleines Homepageprojekt, das Sie zu Hause ausbauen und weiterentwickeln können. Damit Sie bereits am ersten Kurstermin praktisch beginnen können, möchten wir Sie bitten, vorab eine Testumgebung einzurichten bzw. WordPress zu installieren. Eine entsprechende Anleitung erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn des Kurses.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 137,- €

vhs-Haus

Petra von Schenck

**XB33340**

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,  
16.30–19.45 Uhr

**XB33341**

**Beginn:** 7. 1. 2020, Dienstag,  
16.30–19.45 Uhr

## Homepage online in drei Tagen – mit WordPress – Aufbaukurs

**Zielgruppe:** WordPress-Anwender

**Vorkenntnisse:** bereits bestehende Website mit WordPress

Sie haben bereits eine eigene Website mit WordPress ggf. mit Blog oder betreuen diese für Ihr Unternehmen, Ihre NGO oder Ihrem Verein. Nun möchten Sie diese weiterentwickeln und noch besser auf Ihre Ziele und Wünsche ausrichten. Dafür wünschen Sie sich Praxis-Tipps zu Inhalten, Gestaltung, Struktur und ggf. technisch nötigen Aspekten.

Dieser Kurs baut auf dem Kurs *Homepage online in drei Tagen – mit WordPress* auf: Er vermittelt Ihnen wichtige Grundlagen in Form von Vorträgen und Praxisbeispielen. Vor allem bietet er Ihnen eine Möglichkeit, ganz praktisch und begleitet weiter selbst an Ihrer Website zu arbeiten und sie mit noch mehr Leben zu füllen.

**Inhalt:** Wie erreichen Sie Ihre Wunschbesucher? Wie bewegen Sie sie dazu, aktiv zu werden?

- Lesegewohnheiten im digitalen Zeitalter: Was heißt das für Ihre Website-Texte? Wie formulieren Sie wirkungsvoll?
- Mehr Aufmerksamkeit durch Fotos, Videos, Podcasts: Wie binden Sie diese sinnvoll ein?
- Wie nutzen Sie Ihre Social-Media-Kanäle, um mehr Besucher/-innen auf Ihre Website zu erhalten?
- Vielfältige Gestaltungstipps rund um Seitenstruktur, Buttons, Farbgebung etc.
- Was können Sie tun, um Ihre Wunschbesucher/-innen noch besser anzusprechen?

In diesem Kurs erhalten Sie Antworten und können Ihre Erkenntnisse direkt praktisch auf Ihrer eigenen Website umsetzen.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 137,- €

vhs-Haus

Petra von Schenck

**XB33345**

**Beginn:** 22. 10. 2019, Dienstag,  
16.30–19.45 Uhr

**XB33346**

**Beginn:** 17. 3. 2020, Dienstag,  
16.30–19.45 Uhr

## WordPress – aber sicher!

**Vorkenntnisse:** WordPress-Anwender

**Inhalt:** WordPress ist das meistgenutzte Content-Management-System im Internet. Leider bringt diese Verbreitung auch Probleme mit sich, da die vielen Installationen ein beliebtes Angriffsziel für Bots, Spammer und Hacker darstellen. Der Kurs zeigt, wie mit wenigen Schritten und Erweiterungen die eigenen WordPress-Installationen abgesichert, wie das Risiko von Spam, Hack- und Bot-Angriffen deutlich reduziert und wie Ihre Daten im Blog gesichert werden können.

**XB33360**

Samstag, 9. 5. 2020, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 61,- €  
vhs-Haus

Michael Wörner-Schappert

## Individuelle Webseitengestaltung mit HTML und CSS

*siehe Seite 669 Bildungsurlaub*

## Onlinemarketing mit kleinem Budget für Selbstständige und kleine Unternehmen

**Vorkenntnisse:** Internetkenntnisse

**Inhalt:** Sie lernen die wichtigsten Begriffe, Grundlagen und Instrumente des Onlinemarketings kennen. Sie erfahren die kostengünstigsten Möglichkeiten, sich und Ihre Produkte im Internet effizient zu präsentieren und sich breit zu vernetzen:

- Website- und Suchmaschinenoptimierung
- Online-Werbung
- E-Mail-Marketing
- Google-Werkzeuge
- Nutzung von sozialen Netzwerken
- Online-PR
- Planung von Onlinemarketing und Web-Controlling

**Hinweis:** Kleingruppe: 3–5 Teilnehmende!

### XB33350

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo. u. Mi.,  
18.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 356,- €

vhs-Haus

Tobias Dombrowski

material integriert werden kann, Arbeitstechniken kennen, mit denen Sie schnell, effektiv und sicher Fotos bearbeiten und deren Qualität optimieren können.

#### **Inhalt:**

- Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung
- Arbeitsumgebung, Menüs, Werkzeuge
- Bildbereiche auswählen und bearbeiten
- Bildkorrekturen und Retusche
- Bildoptimierung mit Farben, Werten und anderen Methoden
- richtiges Schärfen
- Arbeiten mit Ebenen und Masken
- Fotomontagen
- Texte in Fotos
- Aufbereitung des Bildmaterials für Druck und Internet

### XB33400

**Beginn:** 19. 11. 2019, Dienstag,  
18.00–20.30 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 98,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus

Dr. Irina Liptay-Reuter

## Social Media Manager/-in (IHK)

*siehe Seite 173 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Online-Werkzeuge für effektive Arbeitsorganisation, Zusammenarbeit und Projektmanagement (BYOD)

*siehe Seite 124 Schlüsselkompetenzen*

## 100 Möglichkeiten, digitale Fotos kostenfrei zu bearbeiten

Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit GIMP

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse eines Microsoft- oder Apple-Betriebssystems

Sie wollen oder müssen digitale Bilder bearbeiten und suchen eine Alternative zu dem teuren Adobe Photoshop? Das frei verfügbare Programm GIMP ist eine leistungsstarke Möglichkeit zur Bildbearbeitung und Gestaltung. Dieses Seminar bietet an Ihrem eigenen Laptop einen leichten Einstieg in GIMP. Dabei installieren wir gemeinsam zunächst das Programm auf Ihrem Laptop und Sie machen sich mit den grundlegenden Arbeitsweisen von GIMP vertraut. Sie lernen dann anhand von Übungen, in die gerne Ihr eigenes Bild-

## 100 Möglichkeiten, digitale Fotos kostenfrei zu bearbeiten – Kompaktseminar

Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit GIMP

Sie wollen vor Weihnachten Bilder bearbeiten und suchen eine Alternative zu dem teuren Adobe Photoshop? Das frei verfügbare Programm GIMP ist eine leistungsstarke Möglichkeit zur Bildbearbeitung und Gestaltung. Dieses zweitägige Kompaktseminar bietet an Ihrem eigenen Laptop einen leichten Einstieg in GIMP. Dabei installieren wir gemeinsam zunächst das Programm auf Ihrem Laptop und Sie machen sich zunächst mit den grundlegenden Arbeitsweisen von GIMP vertraut. Sie lernen dann anhand von Übungen, in die gerne Ihr eigenes Bildmaterial integriert werden

kann, Arbeitstechniken kennen, mit denen Sie schnell, effektiv und sicher Fotos bearbeiten und deren Qualität optimieren können.

#### Inhalt:

- Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung
- Arbeitsumgebung, Menüs, Werkzeuge
- Bildbereiche auswählen und bearbeiten
- Bildkorrekturen und Retusche
- Bildoptimierung mit Farben, Werten und anderen Methoden
- Richtiges Schärfen
- Arbeiten mit Ebenen und Masken
- Fotomontagen
- Texte in Fotos
- Aufbereitung des Bildmaterials für Druck und Internet

#### XB33401

Sa. u. So., 16. 11. u. 17. 11. 2019,  
9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 125,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus

Dr. Irina Liptay-Reuter

## 100 Möglichkeiten, digitale Fotos leicht und kostenfrei zu bearbeiten

*siehe Seite 609 Ältere Menschen*

### Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Adobe Photoshop CC

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse des jeweiligen Betriebssystems

Adobe Lightroom wird vor allem zur Bearbeitung und Verwaltung von Digitalfotos verwendet. Rohdaten von digitalen Spiegelreflex- und spiegellosen Systemkameras sowie einigen Kompaktkameras und auch jpg-Dateien lassen sich mit Lightroom „entwickeln“. Adobe Photoshop ist das ideale Bildbearbeitungsprogramm für die kreative Bildbearbeitung, das Arbeiten mit Ebenen, umfangreiche Retuschen und Montagen.

#### Inhalt:

- Einführung in den Lightroom-Workflow
- Grundlagen zur Lightroom-Bibliothek
- Verwalten und Organisieren von Fotos
- Bildbearbeitung in Lightroom
- Freistelltechniken mit Adobe Photoshop
- Arbeiten mit Ebenenmasken in Adobe Photoshop
- Bildretusche und Restauration
- Erstellen von professionellen Bildmontagen
- Arbeiten mit Smartobjekten

#### XB33410

Freitag, 25. 10. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 243,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus

Gerhild Krauß

### Adobe Lightroom

Adobe Lightroom eignet sich für die Archivierung großer Bildmengen, die Konvertierung von RAW-Daten und Bildkorrekturen.

In diesem Praxisworkshop lernen Sie, den zeitsparenden Workflow von Lightroom voll auszunutzen und damit den Aufwand für die Nachbearbeitung und Bildverwaltung zu reduzieren.

#### Inhalt:

- die Arbeitsoberfläche
- die verschiedenen Module
- Ordnung planen, Dateiformate
- Bilder sichten, sortieren und umbenennen
- (Smart-)Sammlungen, Schnellsammlung
- Bewerten und Markieren
- Metadaten, Stichwörter
- Suchen-Funktion
- Exportieren

**XB33413**

**Beginn:** 29. 2. 2020, Samstag,  
10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8,  
**Entgelt:** 145,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus  
Gerhild Krauß

## Gestaltung und Layout mit Adobe InDesign CC

**Vorkenntnisse:** Kenntnisse des jeweiligen  
Betriebssystems

**Inhalt:** Bei der Gestaltung von Flyern,  
Handzetteln und Prospekten kommt man mit  
Microsoft Word schnell an seine Grenzen. In  
Marketing- und Presseabteilungen steht ne-  
ben der inhaltlichen Konzeption das Gestalten  
der Medien mit Adobe InDesign immer mehr  
im Vordergrund. Dieses Seminar vermittelt die  
technischen Funktionen von Adobe InDesign  
und gibt einen Einblick in die wichtigsten  
Gestaltungskriterien.

- Layout mit Adobe InDesign
- Schriften und Typografie
- Arbeiten mit Farben und Bildern
- Überprüfung der Datei
- Ausgabe der Datei für den Druck

**XB33420**

Freitag, 15. 11. 2019, 17.30–20.45 Uhr  
Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr  
Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 243,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus  
Gerhild Krauß

## Druckdaten richtig aufbereiten mit InDesign CC

**Vorkenntnisse:** InDesign-Grundlagen

**Inhalt:** In dem Workshop erfahren Sie, wie  
druckfertige PDF-Dateien mit InDesign erstellt  
werden, welche Gefahren lauern und wie Sie

Schwierigkeiten meistern. Egal ob Sie  
Dokumente an Druckereien schicken oder  
selbst drucken wollen – hier erfahren Sie,  
wie Sie saubere und fehlerfreie Ergebnisse  
erhalten:

- Erstellung druckreifer PDF-Dateien
- PDF/X-3
- Farbmanagement
- Preflight
- Korrekturmöglichkeiten
- Reinzeichnung

**Hinweis:** Kurs mit Durchführungsgarantie und  
maximal drei Teilnehmenden

**XB33421**

**Beginn:** 23. 11. 2019, Samstag,  
10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 312,- €

vhs-Haus  
Tobias Dombrowski

## Mediengestaltung kompakt (Photoshop, InDesign und Illustrator CC) (AZAV)

*siehe Seite 669 Bildungsurlaub*

## Videobearbeitung mit Adobe Premiere und Adobe After Effects

Adobe Premiere und Adobe After Effects eignen  
sich für die Bearbeitung von digitalem Video-  
material. Der Schnitt und die Bearbeitung digi-  
taler Filme im Video- und Audiobereich erfolgt  
mit Adobe Premiere. Mit Adobe After Effects  
und seinen umfassenden Composing-Möglich-  
keiten kann man digitales Filmmaterial nach  
dem Schnitt mit computergenerierten Bildern  
und anspruchsvollen Effekten visuell noch  
interessanter und informativer gestalten.

**Inhalt:**

- Programmoberflächen
- Text- und Objektvorlagen
- Projekt-, Schnitt- und Monitorfenster
- Bewegungssteuerung
- Arbeiten mit verschiedenen Ebenen

- Transfermodi, Schnittfunktionen
- Erstellen von Kompositionen
- Arbeiten mit Keyframes
- Render-Einstellungen

**XB33430**

Freitag, 20. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr  
 Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr  
 Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 243,- €

vhs-Haus

Gerhild Krauß

**Bearbeitung von PDF-Dateien**

Sie müssen Unterlagen als PDF per Mail verschicken, PDFs mit Sicherheitseinstellungen versehen, in einem PDF Texte entfernen, Bilder austauschen oder anpassen – mit Adobe Acrobat Professional können Sie PDF-Dokumente bearbeiten:

- PDF-Dateien aus Office-Anwendungen erzeugen (Word, Excel, PowerPoint und Outlook)
- Nachträgliches Bearbeiten von fertigen PDF-Dateien
- Änderungen an Texten und Grafiken vornehmen
- Erstellen und Optimieren von PDF-Präsentationen
- Seitenübergänge festlegen
- Erstellen und Bearbeiten von Lesezeichen

**XB33440**

**Beginn:** 4. 4. 2020, Samstag,  
10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 120,- €

vhs-Haus

Gerhild Krauß

**Sensibel für Gefahren im Internet**

**Vorkenntnisse:** Internet-Kenntnisse

**Inhalt:** Die Medien berichten heutzutage ständig über neue Angriffe und Bedrohungen aus dem Internet. Der Workshop soll den Teilnehmern helfen, diese Informationen richtig einzuordnen und ein besseres Bewusstsein für potenzielle Gefahren zu erlangen. Teilnehmende werden in die Lage versetzt, Risiken und Gefahren rechtzeitig zu erkennen und deren Auswirkungen durch angemessene Maßnahmen zu verhindern oder zu reduzieren:

- Darstellung von potenziellen Gefahren
- Aufzeigen von technischen und menschlichen Schwachstellen
- Erklärung unterschiedlicher Angriffsmethoden und -muster an konkreten Beispielen (Viren, Trojaner, Phishing, Fake-Shops)
- Identifizierung von Angriffen im täglichen Umgang mit modernen Medien
- Aufzeigen von möglichen Schutzmaßnahmen

**XB33460**

**Beginn:** 16. 5. 2020, Samstag,  
9.30–12.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Hartmut Nehme

**Der schnelle Einstieg in Windows 10**

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Inhalt:**

- die neue Oberfläche und das neue Startmenü
- Apps, Store-Integration
- Menüband im Explorer
- Datei-, Ordner- und Systemverwaltung

**XB33480**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Mo. u. Mi.,  
18.00–20.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 106,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus

Peter Maus

## PC bauen, verstehen und konfigurieren **NEU**

**Vorkenntnisse:** technisches Verständnis und Spaß am Schrauben

**Inhalt:** Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Bausteine eines PCs und die verschiedenen Anschlüsse und Schnittstellen, die es auf einem Motherboard gibt. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Festplatten und externe Laufwerke selbst anzuschließen, BIOS-Einstellungen anzupassen und ein komplettes PC-System zusammenzubauen und zum Einsatz zu bringen:

- grundsätzlicher Aufbau eines PCs
- Startvorgang und BIOS-Einstellungen
- Laufwerke und deren Konfiguration
- Schnittstellen und externe Laufwerke
- SATA/IDE im Detail
- praktische Übungen: Zusammenbau der kennengelernten Komponenten

**XB33485**

Freitag, 29. 11. 2019, 17.00–20.15 Uhr

Samstag, 30. 11. 2019, 9.30–12.45 Uhr

Freitag, 6. 12. 2019, 17.00–20.15 Uhr

Samstag, 7. 12. 2019, 9.30–12.45 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 154,- € (inkl. Lehrbuch)

vhs-Haus

Peter Maus

## IT-Administrator/-in (IHK)

*siehe Seite 175 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Betriebliche/-r Datenschutzbeauftragte/-r (IHK)

*siehe Seite 175 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Smartphone/Tablet (Android) – Grundkurs

**Voraussetzung:** Smartphone oder Tablet

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit dem Android-Betriebssystem Android 6 oder höher und möchten jetzt gerne wissen,

- wie man es einrichtet,
- was man damit alles machen kann,
- welche Programme es gibt,
- welche Fehler man vermeiden sollte.

In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten die Grundlagen der Bedienung, der Funktionsweise und der Möglichkeiten, die das Smartphone/Tablet bietet. Gemeinsam werden die Fragen, die im Alltag auftreten, besprochen und geklärt, und Sie bekommen Hilfestellungen und Tipps, was Sie mit Ihrem „neuen Spielzeug“ alles machen können.

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 135,- €

vhs-Haus

Peter Maus

**XB33610**

**Beginn:** 23. 8. 2019, Freitag, 9.00–12.15 Uhr

**XB33611**

**Beginn:** 25. 10. 2019, Freitag, 9.00–12.15 Uhr

**XB33612**

**Beginn:** 10. 1. 2020, Freitag, 9.00–12.15 Uhr

**XB33613**

**Beginn:** 13. 3. 2020, Freitag, 9.00–12.15 Uhr

## Erste Schritte mit dem Smartphone (Android)

*siehe Seite 609 ältere Menschen*

## Smartphone/Tablet (Android) – Aufbaukurs

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse bei der Bedienung von Smartphone oder Tablet und idealerweise Besuch des Grundkurses

**Inhalt:** Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit dem aktuellen Android-Betriebssystem und können es in den Grundfunktionen bedienen, aber es gibt immer wieder Fragen und Probleme? In diesem Kurs wollen wir die Kenntnisse vertiefen und Fragen klären, die sich im Laufe der Zeit ergeben haben.

**XB33620**

**Beginn:** 15. 5. 2020, Freitag, 9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 105,- €

vhs-Haus

Peter Maus

## Erste Schritte mit dem Smartphone (Android) – Aufbaukurs

*siehe Seite 609 ältere Menschen*

### Smartphone-Workshop: Schutz der persönlichen Daten

**Zielgruppe:** Nutzer von Android-Geräten oder Apple-iOS-Geräten

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse bei der Bedienung von Smartphone oder Tablet und idealerweise Besuch des Grundkurses

**Inhalt:** Sie erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Daten vor Verlust, Diebstahl oder Missbrauch schützen können. Dies sind die Themenschwerpunkte des Workshops:

- Vornehmen der Sicherheitseinstellungen im Android-Betriebssystem
- Einschränkung der Rechte von Apps
- Maßnahmen bei Diebstahl oder Verlust des Geräts
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten
- Sicheres Surfen im Internet

**XB33621**

**Beginn:** 26. 10. 2019, Samstag, 9.30–12.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Hartmut Nehme

### Smartphone-Workshop: Nutzung von Sprachassistenten

**Zielgruppe:** Nutzer von Android-Geräten oder Apple-iOS-Geräten

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse bei der Bedienung von Smartphone oder Tablet und idealerweise Besuch des Grundkurses

**Inhalt:** Digitale Sprachassistenten bieten Anwendern einen neuen einfacheren Zugang zu Informationen aus dem Internet. Eine aufwendige und umständliche Eingabe der Suchanfrage mithilfe von Tastatur und Maus ist nicht mehr notwendig. Der Nutzer stellt dem digitalen Sprachassistenten einfach die Anfrage auf natürliche Weise über Sprache, als wenn dieser die Frage einer anderen Person stellen würde. Die Antwort auf die gestellte Frage erfolgt über eine verständliche Sprachausgabe des Assistenten und – abhängig vom verwendeten Assistenten – angereichert mit grafischen Darstellungen auf einem vorhandenen Display.

Wir zeigen Ihnen im Überblick, was die markt-führenden Assistenten heute leisten und gehen anschließend bei den beiden Assistenten Alexa (Amazon) und Google Assistant (Teil der meisten Smartphones) auf konkrete Anwendungsbeispiele ein. Hierbei zeigen wir Ihnen in der Praxis:

- die Funktionsweise der digitalen Assistenten im Überblick
- welche Geräte für die Nutzung der digitalen Assistenten angeboten werden
- die Installation und Einrichtung der unterschiedlichen Assistenten
- wie Sie mithilfe der beiden Assistenten Informationen aus dem Internet abrufen

(z. B. Wettervorhersage, Übersicht des TV-Programmes des Tages)

- wie Assistenten Ihnen lästige Alltagsaufgaben (z. B. Pflege des persönlichen digitalen Kalenders, Aktivieren einer Weckfunktion) abnehmen
- wie Sie mithilfe der Assistenten Texte in beliebige andere Sprachen übersetzen
- wie die Assistenten Steuerungsaufgaben übernehmen (z. B. Auswahl und Wiedergabe von Musiktiteln, Ein- und Ausschalten der Beleuchtung)
- wie Sie Online-Bestellungen über die Assistenten vornehmen können
- welche Problematik sich zum Thema Datenschutz ergibt
- welche Weiterentwicklungen bei den Sprachassistenten geplant sind

#### XB33625

**Beginn:** 25. 4. 2020, Samstag,  
9.30–12.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 35,- €  
vhs-Haus  
Hartmut Nehme

## MacBook für Umsteiger und Neueinsteiger

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Inhalt:** Sie haben ein MacBook und wollen die Bedienung erlernen? Dann ist dieser Kurs die richtige Wahl. Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem und den Einstellungen in iOS von Apple sowie die Zusammenarbeit der Apple-Geräte über iCloud. Eine kurze Einführung von iWorks oder Microsoft Office für Apple ist möglich.

**Bitte mitbringen:** Eigenes MacBook

#### XB33650

Donnerstag, 17. 10. 2019, 17.00–20.15 Uhr  
Freitag, 18. 10. 2019, 17.00–20.15 Uhr  
Donnerstag, 24. 10. 2019, 17.00–20.15 Uhr  
Freitag, 25. 10. 2019, 17.00–20.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 118,- €

vhs-Haus  
Ursula Bräunig



„Ich unterrichte an der vhs Mainz, damit die Mediation als Konfliktlösung integrierter Bestandteil der Allgemeinheit wird.“

**Erich Decker, Lehrtätigkeit im Bereich Mediationsausbildung**

## IHK-Zertifikatslehrgänge

Praxistrainings mit IHK-Zertifikat



Die vhs Mainz führt in Kooperation mit der IHK für Rheinhausen Lehrgänge durch, die bei erfolgreicher Teilnahme und Erfüllung der unten genannten Voraussetzungen mit einem IHK-Zertifikat abgeschlossen werden. Durch die Ausrichtung an den bundesweiten IHK-Qualitätsstandards und den starken Anwendungsbezug wird eine hohe Akzeptanz in der Wirtschaft sichergestellt.

**Zielgruppe:** Die IHK-Zertifikatslehrgänge richten sich an berufserfahrene Personen (Angestellte, Fach- und Führungskräfte oder Selbstständige), welche die im Seminar erworbenen Kompetenzen in ihrer beruflichen Praxis einsetzen möchten und können. Sie sollen aufgrund ihrer Berufspraxis in der Lage sein, aus den Inhalten des Lehrgangs – mit Unterstützung der Dozentinnen und Dozenten – ein Projektarbeitsthema zu wählen und anwendungsbezogen zu bearbeiten.

### Anmeldemöglichkeiten:

- als Einzelperson oder
- durch Kostenübernahmeerklärung eines Unternehmens (Rechnungsstellung)

### Vorteile des vhs-Kursformats:

- anerkanntes IHK-Zertifikat nach bundeseinheitlichen Standards
- qualifizierte und praxisnahe Dozentinnen und Dozenten
- anwendungsorientierte Durchführung
- praxisbezogene Projektarbeit als Basis des Transfererfolgs

### Allgemeine Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat (IHK-Standards):

- regelmäßige Teilnahme (mind. 80 Prozent der UStd.)
- lehrgangsbegleitende Erstellung einer praxisbezogenen Projektarbeit
- Präsentation der Projektarbeit im Rahmen eines Abschlusskolloquiums



### Allgemeine Anforderungen an die Projektarbeit:

Das Thema wird in Absprache mit den Dozentinnen und Dozenten auf Grundlage der Lehrgangsinhalte gewählt. Es soll unter Bezugnahme auf die eigene Berufspraxis anwendungsbezogen bearbeitet werden (z. B. Erarbeitung eines Lösungs-, Verbesserungs- oder Verfahrensvorschlags, Anwendung von Instrumenten oder Methoden, die im Lehrgang vermittelt wurden). Weitere Informationen stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung. Sie finden sie auch auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

**Hinweis:** Bitte beachten Sie mögliche zusätzliche oder abweichende Vorausset-

zungen in der jeweiligen Kursbeschreibung. Bzgl. der Termine der Abschlusspräsentation (letzter Kurstag) sind Änderungen vorbehalten aufgrund der Abstimmung mit der IHK.

### Information und Beratung:

Daniel Hard, Telefon 06131 2625-115,  
E-Mail: daniel.hard@vhs-mainz.de  
Diane Elbrecht, Telefon 06131 2625-132,  
E-Mail: diane.elbrecht@vhs-mainz.de  
(IT/Medien, Rechnungswesen)

## Info-Veranstaltung zur beruflichen Weiterbildung an der vhs Mainz

siehe Seite 108 Arbeit und Beruf

### Kommunikationsmanagement (IHK)

**Abschlussmodul inkl. Projektarbeit und Präsentation**

**Zielgruppe:** Teilnehmende der Einzelkurse *Rhetorik – freie Rede, Effektive Gesprächsführung, Moderation von Workshops und Business-Knigge* (mit Bescheinigung)

**Zielsetzung:** In fast allen Berufen sind die mündliche Kommunikation und das souveräne Auftreten heute entscheidend. Der IHK-Zertifikatslehrgang mit insgesamt 82 UStd. vermittelt Ihnen fundierte, anwendbare Kommunikationskompetenz. Durch Hintergrundwissen zum Verständnis von Kommunikationsprozessen und viel praktisches Training mit Selbstreflexion und Feedback lernen Sie, souverän und sicher aufzutreten und in der Zusammenarbeit mit anderen effektiv zu kommunizieren.

**Inhalt:** Der Lehrgang besteht neben diesem Abschlussmodul aus folgenden Einzelkursen der vhs Mainz, die alle vor Absolvierung des Abschlussmoduls besucht werden müssen:

- *Businessknigge*
- *Rhetorik – freie Rede*
- *Effektive Gesprächsführung*
- als Alternative zu den Einzelkursen Rhetorik/Gesprächsführung kann der

Wochenkurs *Kommunikation im Beruf* besucht werden.

- Moderation von Workshops
- Abschlussmodul inkl. Projektarbeit und Präsentation

### Hinweise:

- Bitte melden Sie sich zum Abschlussmodul an, wenn Sie zu allen Einzelkursen angemeldet sind.
- Die o. g. Einzelkurse und das Abschlussmodul finden statt, wenn die von der vhs festgelegte Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Die Mindestteilnehmerzahl für das Abschlussmodul beträgt 3 Teilnehmende.
- Anmelde- und Stornoschluss für das Abschlussmodul: 20.11.2019
- In den letzten zwei Jahren an der vhs Mainz besuchte Kurse des gleichen Themas und Umfangs können gegen Vorlage einer Bescheinigung angerechnet werden.

### Inhalt des Abschlussmoduls:

- Wiederholung, Zusammenführung und Ergänzung ausgewählter Inhalte der vorherigen Module
- Anforderungen an Projektarbeit und Präsentation
- Themenwahl für die Projektarbeit und Unterstützung bei der selbstständigen Bearbeitung
- Präsentation der Projektarbeit und Überreichung der IHK-Zertifikate

### Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

### XB31102

Freitag, 29. 11. 2019, 15.00–20.00 Uhr  
Freitag, 6. 12. 2019, 15.00–20.00 Uhr  
Montag, 16. 12. 2019, 16.45–19.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 430,- €

vhs-Haus  
Traudel Schönborn

## Business-Knigge

siehe Seite 113 Schlüsselkompetenzen

## Rhetorik – freie Rede

siehe Seite 113 Schlüsselkompetenzen

## Effektive Gesprächsführung

siehe Seite 116 Schlüsselkompetenzen

## Kommunikation für den Beruf

siehe Seite 665 Bildungsurlaub

## Moderation von Workshops

siehe Seite 124 Schlüsselkompetenzen

## Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)

**Zielgruppe:** Berufstätige, die Wissen im Projektmanagement aufbauen oder erweitern oder sich auf die Übernahme einer Projektleitung vorbereiten wollen

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Zielsetzung:** Dieser Kurs vermittelt kompakt, fundiert und praxisrelevant die wesentlichen Inhalte des Projektmanagements. Die Kursinhalte orientieren sich eng am ISO-Standard 21500 mit den dort beschriebenen Prozessen und Wissensgebieten. Teilnehmer/-innen lernen das Wesentliche über den Start von Projekten, Projektplanung und effiziente Ausführung, Überwachung, Steuerung und erfolgreichen Abschluss. Nicht zu kurz kommen wird dabei die Philosophie hinter der Projektarbeit sowie die Prozesse und Rollen der beteiligten Personen. Sie lernen Theorie und Praxis zu den für das Projektmanagement relevanten Begriffen, Aufgaben, Methoden und Ergebnissen kennen sowie die Prozesse, Methoden und Tools im Projektmanagement gemäß ISO 21500. Sie haben Gelegenheit, von Projekterfahrungen anderer Kollegen zu profitieren und reflektieren die

bereits geleistete eigene Projektarbeit. Sie werden vorbereitet, eine eigene Rolle im Projektmanagement bzw. als Projektleitung zu übernehmen. Umfangreiche Übungen und die Projektarbeit aus dem eigenen Arbeitsumfeld gewährleisten den Praxisbezug.

### Inhalt:

- Grundlagen von Projektarbeit und Projektmanagement
- Rahmenbedingungen und Organisation
- Begrifflichkeiten nach ISO 21500
- wesentliche Prozesse
- Aufbau einer integrierten Projektplanung
- Grundlagen der Teamführung
- Projekt-Monitoring und Controlling
- Einführung in Qualitäts-, Risiko- und Kommunikationsmanagement
- erfolgskritische Gestaltungsbereiche
- Verantwortlichkeiten der Projektleitung und der Projektmitglieder
- Digital-Index – Social-Media-Projektmanagement im Mittelstand

### Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**Hinweis:** Bildungsfreistellung für Beschäftigte in Rheinland-Pfalz kann für die Blockwoche (Mo.–Fr.) in Anspruch genommen werden.

**Kurstage: 7, Gesamt-UStd.: 59**

**Entgelt:** 850,- € (inkl. Unterlagen)

vhs-Haus

Norbert Dähne, Andy Abel

### XB31830

**Beginn:** 26. 8. 2019, Mo.–Fr., 9.00–17.00 Uhr

zzgl. Samstag, 7. 9. 2019, 8.30–13.00 Uhr

Freitag, 13. 9. 2019, 9.00–17.00 Uhr

### XB31831

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 9.00–17.00 Uhr

zzgl. Samstag, 14. 3. 2020, 8.30–13.00 Uhr

Freitag, 20. 3. 2020, 9.00–17.00 Uhr

## Agiles Projektmanagement – Einführung

siehe Seite 121 Schlüsselkompetenzen

## Der Mensch im Projekt – Stakeholder-Management **NEU**

siehe Seite 122 Schlüsselkompetenzen

### Projektmanagement für nationale und europäische Fördermittel (IHK)

**Zielgruppe:** Interessierte insbesondere aus Non-Profit-Unternehmen der Kultur-, Bildungs- und Sozialwirtschaft, gemeinnützigen Organisationen, Vereinen und Stiftungen; Fundraiser/-innen (in der Regel mit Berufsausbildung oder Hochschulstudium)

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Vorkenntnisse:** PC- und Internetkenntnisse, Grundkenntnisse in Englisch

**Zielsetzung:** Der Lehrgang vermittelt das notwendige Know-how zur erfolgreichen Konzeption von Förderprojekten sowie der Akquirierung und Beantragung von nationalen und europäischen Fördergeldern. Die Teilnehmer/-innen werden in der Lage sein, sich dauerhaft im nationalen und europäischen Fördermittelschubel zurechtzufinden. Ferner werden sie befähigt, im Rahmen des Kurses ein eigenes Förderprojekt zu konzipieren und zu kalkulieren sowie einen Fördermittelantrag formgerecht zu stellen und abzurechnen. Sie werden in die Welt der Fördergelder eingeführt und erfahren, wie die nationalen und europäischen Fördertöpfe funktionieren. Neben der Vermittlung eines fundierten Grundlagenwissens wird eine vielfältige Auswahl an Fördermittelquellen und -programmen vorgestellt. Dabei lernen Sie, von der Erstellung eines Konzeptes über die Fördermittelrecherche, die Antragstellung und Projektumsetzung bis hin zur

Abrechnung, sämtliche Schritte eines erfolgreichen Fördermittelprojektes kennen. Einen Schwerpunkt stellt der praktische Übungsantrag dar, den die Teilnehmenden im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes erstellen. Der Übungsantrag (Projektarbeit) wird in die Ausbildungseinheiten mit einbezogen.

#### Inhalt:

- Einführung in die nationale und europäische Fördermittellandschaft
- Konzeption von Fördermittelprojekten
- Vorstellung der europäischen „transnationalen“ Fördermittel
- Förderanträge formal und inhaltlich richtig konzipieren
- Kalkulation/Finanzmanagement
- Fördermittelrecherche
- Projektumsetzung und Evaluierung
- Fördermittel aus Stiftungsgeldern
- Fundraising und Drittmittel
- Projektmanagement für Fördermittel
- Fördermittel aus nationalen Fördertöpfen und europäischen Strukturfonds
- Digitalisierung und Projektmanagement
- Kursevaluation/Projektpräsentationen

**Umfang:** 65 UStd. inkl. Abschlusspräsentation

**Hinweis:** Eine ausführliche Beschreibung stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung. Sie finden sie auch auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

#### Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:

- Lernerfolgskontrolle (Test)
- lehrgangsbegleitende Erstellung einer Projektarbeit in Form eines Übungsantrags
- Teilnahme an der Abschlusspräsentation
- (Gruppen-) Arbeitsphasen auch außerhalb der Unterrichtszeit (Für die Bearbeitung des Übungsantrags müssen ca. 15 bis 20 Std. zusätzlich zu den regulären Kurszeiten eingeplant werden)

**Bitte mitbringen:** wenn möglich, eigenen Laptop/eigenes Notebook; eigene Projektideen zur Besprechung im Lehrgang

**Hinweis:** Für die Blockwoche Mo.–Fr. können Beschäftigte aus Rheinland-Pfalz und Hessen

Bildungsfreistellung/Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

### XB32545

**Beginn:** 21. 10. 2019, Mo.–Fr., 9.00–17.00 Uhr  
 zzgl. Samstag, 16. 11. 2019, 9.00–15.00 Uhr  
 Samstag, 23. 11. 2019, 8.30–13.00 Uhr  
 Freitag, 13. 12. 2019, 15.00–18.00 Uhr  
 Samstag, 14. 12. 2019, 9.00–12.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 7. 10. 2019  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 65  
**Entgelt:** 592,- € (inkl. Unterlagen)  
 vhs-Haus  
 Marc Oliver Krüger, Andy Abel

## Grundlagen des professionellen Büromanagements (IHK)

(Wieder-)Einstieg in Sekretariat und Büro

**Zielgruppe:** Insbesondere Quer- oder Wiedereinsteiger/-innen in eine Tätigkeit in Büro und Sekretariat, auch ohne Berufsausbildung und -Erfahrung im Bürobereich  
**Vorkenntnisse:** grundlegende PC-Kenntnisse  
**Inhalt:**

- Kompetenzen im modernen Büro
- Ziele und Erfahrungen der Teilnehmenden
- Kommunikation und angemessenes Auftreten
- Telefongespräche professionell führen
- Arbeitsorganisation und Arbeitsprozesse
- Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement
- Termine und Kalenderführung, Wiedervorlage
- Geschäftsbriefe und E-Mails
- Ablage und Dokumentenmanagement
- Veranstaltungen, Besprechungen und Geschäftsreisen
- Grundlagen der MS-Office-Anwendungen für das Büromanagement: Word, Excel, PowerPoint, Outlook

### Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

### XB32220

Termine und Preise auf Anfrage

**Dauer:** ca. 4 Monate, **Gesamt-UStd.:** ca. 100

**Entgelt:** 865,- € (Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 150,- €

vhs-Haus

Margit Allgeier, Ursula Bräunig

## Professionelles Office-Management (IHK)

Effektive Management- und Projektassistenz

**Zielgruppe:** Berufserfahrene in den Funktionsbereichen Sekretariat, Assistenz und Sachbearbeitung

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Zielsetzung:** Arbeit und Prozesse im Büro verändern sich. Das wirkt sich wesentlich auf den Aufgabenbereich von Beschäftigten in den Funktionsbereichen Sekretariat, Assistenz und Sachbearbeitung aus. Chefinnen und Chefs erwarten eine kompetente, effektive und vorausschauende Entlastung. Im modernen Büro geht es darum, Arbeitsabläufe flexibel, gut organisiert, zeiteffizient und systematisch zu gestalten. IT-Systeme unterstützen das Informations- und Wissensmanagement. Für Beschäftigte in Sekretariat, Assistenz und Sachbearbeitung hat eine neue Ära begonnen, die des Office-Managements.

Die Office-Managerin und der Office-Manager steuern Abläufe mit hoher Verantwortung und professionellen Dienstleistungen und bewegen sich dabei an der Schnittstelle zwischen Kunden, Mitarbeitenden und der Führungs-

kraft. Mit dem IHK-Weiterbildungskonzept erlernen Sie topaktuelle und zukunftsorientierte Kompetenzen für die Office-Praxis. Wissen und Instrumente zur eigenverantwortlichen Entlastung des Managements bis hin zur Projektassistenz sind der Schwerpunkt. Die Teilnehmer/-innen lernen, Führungsprozesse zu unterstützen, professionell Stress und Konflikte zu bewältigen, das Unternehmen zu repräsentieren sowie Dienstleistungen des Office zu bündeln. Zugleich wird die eigene Persönlichkeit im Rahmen von Unternehmens- und Führungsgrundsätzen weiterentwickelt.

#### **Inhalt:**

1. Einführung, Grundlagen
2. effektive Entlastung von Vorgesetzten
3. professionelle Projektassistenz
4. Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement
5. Präsentation und Repräsentation
6. Kommunizieren und Konflikte nutzen
7. Präsentation der Projektarbeit

**Hinweis:** Eine ausführliche Beschreibung der Module finden Sie auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de). Gern senden wir sie Ihnen auf Anfrage zu.

#### **Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

- regelmäßige Teilnahme
- erfolgreiche Wissenstests
- lehrgangsbegleitende Erstellung eines Office-Handbuchs
- lehrgangsbegleitende Erstellung einer Projektarbeit mit Abschlusspräsentation

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

#### **XB32250**

**Beginn:** ca. November 2019

Termine auf Anfrage und unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 6 Monate, **Gesamt-UStd.:** 110

**Entgelt:** 1.200,- € (Ratenzahlung),

**Einmalige Anzahlung:** 150,- €

(inkl. Unterlagen)

vhs-Haus

Margit Allgeier, Anette Diel,

Traudel Schönborn

### **Geprüfte/-r Fachwirt/-in Büro- und Projektorganisation (IHK)**

*siehe Seite 181 Berufsabschlüsse*

#### **Finanzbuchführung (IHK) – mit DATEV „Rechnungswesen“**

**Zielgruppe:** Der Kurs eignet sich für Mitarbeiter/-innen, die künftig Buchführungsaufgaben in Betrieben übernehmen sollen, und für interessierte Quereinsteiger/-innen, die ihre Kenntnisse mit einem IHK-Zertifikat belegen möchten.

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse und grundlegende fachliche Kenntnisse, wie sie im Kurs *Einführung in die doppelte Buchführung* bzw. *Einführung in die Finanzbuchführung* vermittelt werden

**Inhalt:** In 78 UStd. zzgl. Projektarbeit und Abschlusspräsentation vermittelt dieser Zertifikatskurs fundierte Kompetenz in der Finanzbuchführung.

Modul 1: Finanzbuchführung verstehen

- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Buchung und Abschluss der Warenkonten mit Bestandsveränderungen
- Umsatzsteuer bei Eingangs- und Ausgangsrechnungen
- Umsatzsteuervoranmeldung
- Buchung der Privatentnahmen und Privateinlagen
- Buchungen im Anlagevermögen (Zugänge, Abschreibungen, Abgänge, GWG)

- Buchung der Personalkosten
- Bewertung der Forderungen (Einzel- und Pauschalwertberichtigungen)
- Periodengerechte Abgrenzung (aktive und passive Rechnungsabgrenzungsposten)
- Rückstellungen und Rücklagen

Modul 2: Finanzbuchführung in der Praxis mit DATEV „Rechnungswesen“

- Einrichtung einer (Übungs-)Firma mit Firmenstammdaten und Kontenplan
- Vortrag der Eröffnungsbilanzwerte
- Anlegen von Debitoren- und Kreditorenkonten
- Kontieren und Buchen von Belegen (Eingangsrechnungen, Ausgangsrechnungen, Bankauszüge, Kassenbelege)
- Erstellen der Umsatzsteuervoranmeldung
- Monatsabschlüsse und -auswertungen: BWA, SUSA, OP-Listen

#### **Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

Regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

**Hinweis:** Der Lehrgang ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

**Entgelt:** 879,- € (inkl. Lernmittel)  
(Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 179,- €  
vhs-Haus  
Rudolf Hoidn

#### **XB32325**

**Beginn:** 19. 10. 2019, Samstag,  
8.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 82

#### **XB32326**

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag, 17.30–20.45 Uhr  
**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 82

## **Einführung in die Finanzbuchführung**

*siehe Seite 130 Wirtschaftskompetenz*

## **Einführung in die doppelte Buchführung mit Lexware – auch für Existenzgründer/-innen**

*siehe Seite 130 Wirtschaftskompetenz*

## **Steuer-Update 2020 für die Finanzbuchführung**

*siehe Seite 131 Wirtschaftskompetenz*

## **Lohn- und Gehaltsabrechnung (IHK) – mit DATEV „Lohn und Gehalt“**

**Zielgruppe:** Der Kurs eignet sich für Mitarbeitende, die künftig Abrechnungsaufgaben übernehmen sollen, und für interessierte Quereinsteiger/-innen, die ihre Kenntnisse mit einem IHK-Zertifikat belegen möchten.

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse und grundlegende fachliche Kenntnisse, wie sie im Kurs *Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung* vermittelt werden

**Inhalt:** In 78 UStd. zzgl. Projektarbeit und Abschlusspräsentation vermittelt dieser Zertifikatskurs fundierte Kompetenz in der Lohn- und Gehaltsabrechnung.

Modul 1: Lohn- und Gehaltsabrechnung verstehen

- Aufbau einer Lohn- und Gehaltsabrechnung und Abgabenfluss
- arbeitsrechtliche Grundlagen (Gesetze, Tarifverträge, Arbeitsverträge)
- Grundlagen des Lohnsteuerabzugs (Lohnsteuer, ELSTAM, Solidaritätszuschlag, Kirchensteuer)
- Grundlagen der Sozialversicherung (Versicherungsträger und Beitragsberechnung)
- Entgeltabrechnung, Lohnkonto, Lohnsteueranmeldung, Sozialversicherungsmeldung, Beitragsnachweis, Beitragsabrechnung, Jahreslohnsteuerbescheinigung

- Bruttoentgeltermittlung (Zeitermittlung, Entgelt in Teilmonaten, Entgeltfortzahlung bei Urlaub, Feiertag, Krankheit und Mutterschutzfristen)
- Zuschläge, Zulagen und vermögenswirksame Leistungen
- Teillohnzahlungszeiträume und Einmalzuwendungen
- besondere Entgeltarten (Sachbezüge, geldwerte Vorteile, betriebliche Altersversorgung)
- besondere Beschäftigungsverhältnisse (Minijobs, Gleitzone, Auszubildende, Schüler/Studenten, Rentner, Gesellschaftergeschäftsführer)

Modul 2: Lohn- und Gehaltsabrechnung in der Praxis mit DATEV „Lohn und Gehalt“

- Einrichtung einer (Übungs-)Firma mit Firmenstammdaten und Lohnarten
- Anlegen von Mitarbeitern (Stammdaten, Eintritt, Austritt, Tätigkeits-, Personen- und Beitragsgruppenschlüssel, Lohnsteuerabzugsmerkmale)
- Erfassen der monatlichen Bezüge und Fehlzeiten (Bewegungsdaten, Geld- und Sachbezüge, laufende Bezüge und Einmalzuwendungen, Fehlzeiten)
- monatliche Entgeltabrechnungen (Probeabrechnung und endgültige Abrechnung)
- Monatsabschlüsse mit allen Auswertungen und Meldungen (Lohnkonten und Lohnjournale, Lohnsteueranmeldung, Sozialversicherungsmeldung, Beitragsnachweise und Beitragsabrechnungen)
- Korrekturabrechnungen, Jahresabschlussarbeiten (Lohnsteuerjahresausgleich durch Arbeitgeber, Jahreslohnsteuerbescheinigungen, Jahresmeldungen an die Sozialversicherungsträger und an die Berufsgenossenschaft)

#### **Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

**Hinweis:** Der Lehrgang ist nach AZAV

zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

#### **XB32338**

**Beginn:** 14. 3. 2020, Samstag, 8.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 82

**Entgelt:** 879,- € (Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 179,- €

vhs-Haus

Rudolf Hoidn

### **Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung mit Lexware – auch für Existenzgründer/-innen**

*siehe Seite 132 Wirtschaftskompetenz*

#### **Betriebliche Unternehmensrechnung (IHK)**

##### **Kosten- und Leistungsrechnung**

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte, die für ihre tägliche Arbeit ein solides Basiswissen benötigen oder zusätzlich neue Aufgaben übernehmen wollen; Selbstständige oder Existenzgründer/-innen aus allen Branchen und Wirtschaftszweigen, die sich ein effizientes Rechnungswesen aufbauen wollen; Personen, die sich auf eine Weiterbildung als Bilanzbuchhalter/-in (IHK) vorbereiten möchten

**Vorkenntnisse:** kaufmännische, verwaltungswirtschaftliche sowie buchungstechnische Grundkenntnisse

**Zielsetzung:** Für den unternehmerischen Erfolg sind die Analyse und das Management von Kosten im Hinblick auf Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit von entscheidender Bedeutung. Ohne das Verständnis für die eigenen Kosten können Industrie- und Dienstleistungs- sowie Non-Profit-Unternehmen langfristig nicht erfolgreich sein. Diese Veranstaltung führt Sie in die grundlegenden Konzepte und aktuellen Entwicklungen der Kostenrechnung ein. Das Ziel ist die Fähigkeit,

das betriebliche Geschehen in Zahlen fassen und bewerten zu können. Mit diesem Know-how sind Sie gefragt als Ansprechpartner für Entscheidungsträger/-innen im Betrieb und leisten einen wertvollen Beitrag zur zielorientierten Unternehmenssteuerung.

**Inhalt:**

- Kosten- und Erlösrechnung als Teilbereich der Unternehmensrechnung
- Grundbegriffe der Kosten- und Erlösrechnung
- Kostenartenrechnung, Kostenstellenrechnung
- Kostenträgerrechnung und Kalkulationsverfahren
- Kostenverläufe und Ermittlung von Kostenfunktionen
- Erfolgsrechnung (Umsatz- und Gesamtkostenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung)
- Break-even-Analysen
- Kosten- und Erlösinformationen für operative Entscheidungen (optimales Produktionsprogramm und Preisuntergrenzen)
- Standardkostenrechnung und Abweichungsanalyse
- Prozesskostenrechnung
- Target Costing und Budgetierung
- Aspekte der Digitalisierung/Digital Index

**Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**Hinweis:** Die anwendungsbezogene Projektarbeit soll einen ausgewählten, betrieblichen Sachverhalt vorstellen und vor dem Hintergrund des Gelernten analysieren. Die möglichen Ergebnisse (wie beispielsweise Optimierungspotenziale oder neue Verfahren) werden im Rahmen einer kurzen Präsentation realitätsnah vorgestellt.

**Hinweis:** Beschäftigte in Rheinland-Pfalz können für die Blockwoche (Mo.–Fr.) Bildungsfreistellung in Anspruch nehmen.

**XB32360**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr zzgl. Samstag, 16. 5. 2020, 9.00–13.00 Uhr Samstag, 6. 6. 2020, 9.00–13.00 Uhr Freitag, 26. 6. 2020, 17.00–20.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 57

**Entgelt:** 660,- € (Ratenzahlung),

**Einmalige Anzahlung:** 160,- €

(inkl. Unterlagen)

vhs-Haus

Tino Deckert, Andy Abel

**Geprüfte/-r Bilanzbuchhalter/-in (IHK)**

*siehe Seite 180 Berufsabschlüsse*

**Erfolgreich führen und motivieren (IHK)**

**Zielgruppe:** Führungs- und Führungsnachwuchskräfte

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Zielsetzung:** Die Führungskraft steht in der besonderen Verantwortung, Bedingungen so zu gestalten, dass die Mitarbeiter/-innen nachhaltig Leistung entfalten und eine hohe Arbeitszufriedenheit entwickeln. Führungspersonen sind somit der entscheidende Faktor unternehmerischen Erfolgs. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Führungskompetenz, mit der Sie gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern diese unternehmerische Herausforderung professionell und erfolgreich meistern.

**Inhalt:**

- Führungspersönlichkeit und Führungsverhalten
- Führungsstile
- Anpassung an situative Bedingungen wie Potenziale von Mitarbeiter/-innen und Belastungen
- unterschiedliche Gespräche trainieren

- Zielvereinbarungen formulieren und kontrollieren
- Konflikte erkennen, bewältigen und vorbeugen
- die Motivation von Mitarbeiter/-innen fördern
- Führen von Gruppen, Gruppendynamik
- den Wandel einer Organisation fördern und begleiten
- Digitalisierung und Führung in Unternehmen

In Rollenspielen, Übungen und Diskussionen erproben und besprechen Sie den theoretischen Input im Hinblick auf Ihre beruflichen Alltagssituationen. Video-Feedback erleichtert die Reflexion.

#### **Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**Hinweis:** Für die Blockwoche Mo.–Fr. können Beschäftigte aus Rheinland-Pfalz und Hessen Bildungsfreistellung/Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

#### **XB32555**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr zzgl. Samstag, 29. 2. 2020, 8.30–13.00 Uhr  
Freitag, 13. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr  
Samstag, 14. 3. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
Sonntag, 15. 3. 2020, 9.30–16.45 Uhr  
Freitag, 3. 4. 2020, 16.30–18.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 67

**Entgelt:** 900,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn, Andy Abel

### **Mitarbeiter/-innen erfolgreich führen**

*siehe Seite 139 Wirtschaftskompetenz*

### **Teams führen ohne formale Macht – nicht nur für Führungskräfte!**

*siehe Seite 140 Wirtschaftskompetenz*

### **Wirksam Führen im Veränderungsprozess**

*siehe Seite 141 Wirtschaftskompetenz*

### **Geprüfte/-r Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK)**

*siehe Seite 181 Berufsabschlüsse*

#### **Personalentwicklung (IHK)**

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/-innen, Fach- und Führungskräfte, die sich für eine Aufgabe im Bereich Personalentwicklung qualifizieren möchten

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Zielsetzung:** Bereits heute sind Unternehmen in einigen Bereichen mit einem Fachkräftemangel konfrontiert, der sich aufgrund der demografischen Entwicklung noch verstärken wird. Der Wettbewerb um die besten Köpfe, um leistungsstarke und gut qualifizierte Mitarbeiter/-innen, nimmt zu. Es gilt, das eigene Unternehmen gut aufzustellen, um als Arbeitgeber/-in attraktiv zu sein. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch, Wissen, Kompetenzen und Potenziale im Unternehmen zu halten und zukunftsorientiert auszubauen. Der IHK-Zertifikatslehrgang vermittelt dieses Verständnis von Personalentwicklung in sehr anwendungsorientierter Form, mit Dozentinnen und Dozenten aus der Personalpraxis in Unternehmen und Verwaltung.

**Inhalt:**

1. Personalentwicklung sichert Kompetenzen: Ziele, Aufgaben, Instrumente, Rahmenbedingungen, Analyse des eigenen Unternehmens/Betriebes
2. Mit Personalentwicklung führen und motivieren: Unternehmens- und Personalentwicklungsziele realisieren, den passenden Führungsstil finden, sich selbst und andere führen
3. Personal finden und binden / strategische Personalplanung: Planung, Beschaffung, Auswahlverfahren, Integration; Personalmarketing: Instrumente zur Stärkung der Attraktivität als Arbeitgeber/-in, Aufgabe der Unternehmensführung, Handlungsfelder und Steuerung; Digital Index: Online-Sichtbarkeit Ihres Unternehmens als Arbeitgeber
4. Wissen und Kommunikation: Arbeiten in der Wissensgesellschaft, Wissenserwerb und Wissenstransfer, lernendes Unternehmen/lernende Organisation, „Was weiß mein Unternehmen“?
5. Humanressourcen- und Gesundheitsmanagement: Unternehmensnutzen eines modernen betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), zentrale Themen und moderne Strategien, Work-Life-Balance, Stressprävention, Arbeitssicherheit, Arbeitsplatzgestaltung, erfolgreiche Handlungsansätze/Praxisbeispiele, Planung der Umsetzung im eigenen Unternehmen
6. Personalcontrolling: Grundlagen, Personalbilanz und Personalentwicklungsplanung, Instrumente, Kontinuierlicher Verbesserungsprozess (KVP), Transfersicherung von PE-Maßnahmen, Erfolgsfaktor für das lernende Unternehmen

**Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**XB32590**

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 4 Monate

**Geprüfte/-r Personalfachkauf-frau/-mann (IHK)**

*siehe Seite 182 Berufsabschlüsse*

**Marketing-Management (IHK)**

**Zielgruppe:** Beschäftigte in Marketing und Vertrieb oder andere Berufserfahrene, die Marketingaufgaben wahrnehmen oder zukünftig wahrnehmen werden

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Inhalt:**

- Einführung und Definition
- Unternehmensstrategie und -ziele, Marketingziele, Positionierung
- Marktforschung und Analyse (Markt-, Trend-, Produkt-, Wettbewerbsanalyse)
- Marketingstrategie (SWOT, Portfolio, Lebenszyklus, Segmentierung)
- strategische Marketingplanung und Marketingplan
- Analyseformen und praxisorientierte Strategiekonzepte
- Marketingorganisation, Produktmanagement, Markenmanagement
- Joint Venture, Franchising, Kooperationen, interkulturelle Kommunikation
- Konsumenten- und Käuferverhalten (Neuromarketing)
- Strategien für globale Märkte: Internationales Marketing
- Kernelemente des strategischen Marketings; strategische Unternehmensplanung
- strategisches Marketing in aktuellen Fallbeispielen aus der Unternehmenspraxis
- Marketing-Mix

- Produktpolitik: Produktstrategie und Markenmanagement; Produktentwicklung und Produktlebenszyklusstrategien, Innovationsprozesse
- Preispolitik und Konditionenpolitik: Preisentscheidung, Preisstrategien
- Markenschutz, Markenrecht, Wettbewerbsrecht
- Distributions- und Vertriebspolitik: Absatz- und Distributionskanäle, Distributionssysteme und -strategien; Kundenbindung
- Kommunikationspolitik (Werbung, Verkaufsförderung, PR, Sponsoring, Events, Direct Marketing, Messen, Social Media, Online-Marketing, Low Budget Marketing)
- Budgetierung, Kostenanalyse (DB-Analyse, Break-even-Point) und Marketingcontrolling
- Menschen: Mitarbeitende im Marketing, Organisation
- Marketingprozesse (Kommunikation, Produktentwicklung, Abläufe)
- Physical Evidence: Ausstattung und Services

#### **Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

#### **XB32450**

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 6 Monate

Michael Loer, Ingeborg Witte

„Das Besondere an der vhs Mainz ist, dass meine Kurs-Teilnehmenden durch die Kooperation mit der IHK für Rheinhausen anwendungsbezogene Zertifikate mit einer hohen Akzeptanz in der Wirtschaft erwerben können!“

**Rudolf Hoidn**, *Lehrfähigkeit im Bereich Rechnungswesen*

## **Social Media Manager/-in (IHK)**

**Zielgruppe:** Der Lehrgang richtet sich an Teilnehmende mit Erfahrung in der Nutzung von Social Media. Angesprochen sind insbesondere Fach- und Führungskräfte im Bereich Marketing und Kommunikation.

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit PC und Internet; Erfahrungen in der Social-Media-Nutzung werden vorausgesetzt (Facebook, Twitter)

**Zielsetzung:** Social Media als Kanal für die Unternehmenskommunikation ist ein Thema, das für viele Unternehmen aktuell, aber unübersichtlich ist. Die professionelle Planung und Umsetzung von Social Media erfordert ein solides Fundament aus technischem, strategischem und kommunikativem Wissen, um Plattformen gezielt auszuwählen und optimal einzusetzen. Der Zertifikatslehrgang *Social Media Manager/-in (IHK)* vermittelt gezielt die erforderlichen Kompetenzen für die Planung und Umsetzung einer erfolgreichen Social-Media-Strategie. Er besteht aus sechs Unterrichtsmodulen, an die sich ein Projektvorbereitungstag sowie ein Projekttag anschließen, und umfasst 68 Unterrichtsstunden:

#### **Inhalt:**

1. Der Routenplaner für den Web-2.0-Datenhighway
  - Wandel der Mediennutzung
  - Rahmenbedingungen, Best-Practice-Kampagnen
  - Nutzen, Verwertbarkeit, Chancen/Risiken
2. Social-Media-Plattformen, Anwendung (Tools) und Nutzen
  - Umgang mit gängigen Plattformen
  - Vernetzung unterschiedlicher Plattformen und Tools
3. Einbettung von Social Media in die Unternehmensstrategie
  - Notwendigkeit und Integration einer Social-Media-Strategie im Unternehmen
  - Chancen-Risiken-Analyse
  - Budget-Dimensionierung

- Erstellen einer praxisbezogenen Social-Media-Strategie
- 4. Handlungs- und Rechtssicherheit
  - Grundlage des Social-Media-Rechts
  - Risiken beim Einsatz im Unternehmen
  - Arbeitsrechtliche Implikationen
  - Verantwortung und Grenzen der Kompetenzen
- 5. Monitoring/Controlling
  - Social-Media-Monitoring-Tools
  - Zielgruppen- und Besucheranalyse, Auswirkung aufs Unternehmen
  - Controlling anhand wirtschaftlicher Kennzahlen, Marktforschung
- 6. Planung einer Social-Media-Strategie
  - Schnittstellen im Unternehmen
  - Auswahl und Integration geeigneter Media-Tools in Unternehmen
  - Community-Management (Kompetenzen, technisches Know-how, Kommunikation)
  - Erstellen eines Krisenplans
  - Bedeutung von Social-Media-Guidelines

**Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

**XB33390**

Samstag, 26. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Samstag, 2. 11. 2019, 9.00–13.00 Uhr

Samstag, 9. 11. 2019, 8.30–13.00 Uhr

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–15.15 Uhr

Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–15.15 Uhr

Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

zzgl. 5 x Samstag, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 72

**Entgelt:** 1.390,- € (Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 290,- €

vhs-Haus

Michael Wörner-Schappert, Christian Korte,

Andy Abel

**Betriebliche Datenschutzbeauftragte/  
Betrieblicher Datenschutzbeauftragter  
(IHK)**

**Zielgruppe:** angehende/neue Datenschutzbeauftragte in kleineren und mittleren Unternehmen, Angehörige der Unternehmensleitung / des Managements

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Zielsetzung:** Im Betrieb muss mit personenbezogenen Daten datenschutzkonform umgegangen werden. Mitarbeitende, Kundinnen/Kunden und Lieferanten stellen zu Recht hohe Anforderungen. Aufgrund gesetzlicher Vorgaben (BDSG, DSGVO) werden hohe Transparenz und erweiterte Kontrollen bei der Datenverarbeitung verlangt. Datenschutz ist Managementverantwortung. Wichtige Aufgaben dabei übernehmen betriebliche Datenschutzbeauftragte. Das Weiterbildungskonzept des IHK-Zertifikatslehrgangs bietet Unterstützung und Qualifizierung für Management und Mitarbeitende in Unternehmen und Organisationen. Sie lernen, ganzheitlich Risiken nach den gesetzlichen Anforderungen zu erkennen, zu analysieren, zu bewerten und präventiv ein effektives Datenschutzkonzept zu implementieren. Die Teilnehmenden entwickeln praxistaugliche Lösungsansätze, die den Transfer in das eigene Unternehmen erleichtern. Der Kurs vermittelt das erforderliche Wissen und qualifiziert praxisbezogen für die betriebliche Umsetzung.

**Inhalt:**

- Der Zertifikatslehrgang besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Modulen:
- Grundlagen des Datenschutzes (Daten und personenbezogene Daten, Schutzrechte, Aufsichtsbehörden)
- Datenschutzrecht (EU-Datenschutz-Grundverordnung und Bundesdatenschutzgesetz, Rechtssituation und Kernaufgaben des Datenschutzbeauftragten, Folgen von

Datenschutzverstößen, Verarbeitungsverzeichnis, Datenschutz-Folgenabschätzung)

- Organisation von Datenschutz und Datensicherheit (Erstellung eines Datenschutzkonzeptes, Verarbeitungserfassung, Datenschutzrichtlinien und -konzepte, Zusammenarbeit mit Aufsichtsbehörden)
- IT-Sicherheit und technisch-organisatorischer Datenschutz (Schnittstellen zwischen Datenschutzbeauftragtem und IT, Authentifizierungsverfahren, Verschlüsselungsprinzipien, Datenschutzmanagement-System (DSMS))
- Praxishinweise für den Start als Datenschutzbeauftragte/-r

#### **Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

#### **XB33490**

**Beginn:** 29. 2. 2020, Samstag, 9.00–16.15 Uhr

Unterricht samstags, 9.00–16.15 Uhr, tlw. bis 12.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 66

**Entgelt:** 1.390,- € (Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 290,- €

vhs-Haus

Peter Scholze, Christian Korte, Andy Abel

#### **IT-Administrator/-in (IHK) NEU**

**Zielgruppe:** angehende/neue IT-Administratorinnen/Administratoren in kleinen und mittelgroßen Unternehmen

**Voraussetzung:** Berufserfahrung, auf deren Grundlage ein Projektarbeitsthema im Rahmen des Lehrgangs anwendungsbezogen bearbeitet werden kann

**Zielsetzung:** IT-Administratorinnen/Administratoren konfigurieren, betreiben, überwachen und pflegen IT-Systeme oder -Netze. Dabei kann es sich um Software-, Hardware- oder vernetzte Systeme ebenso handeln wie um IT-Infrastrukturen, Datenbanken oder Unternehmensanwendungen. Sie organisieren

den Betrieb von IT-Systemen einschließlich automatischer Updates und Back-ups sowie den Benutzersupport. Sie erarbeiten neue technische Konzepte für den Systembetrieb und entwickeln die Systeme bedarfsgerecht und wirtschaftlich weiter. Ebenso setzen sie Sicherheitsmaßnahmen um und sichern den Systembetrieb gegen Angriffe von außen und innen.

#### **Inhalt:**

Modul 1: Funktionsweise von IT-Systemen

Modul 2: IT-Projektmanagement

Modul 3: IT-Sicherheitsmanagement

Modul 4: Windows-Server

Modul 5: Unix/Linux

Modul 6: Netzwerk- und Anwendungsserver

Modul 7: Datenbanksysteme

Modul 8: Telekommunikation

Modul 9: Internet

Modul 10: Coaching

**Hinweis:** Gesamtumfang 160 UStd. Eine ausführliche Beschreibung der Module finden Sie auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de). Gern senden wir sie Ihnen auf Anfrage zu.

#### **Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:**

regelmäßige Teilnahme, Projektarbeit, Präsentation

#### **XB33496**

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 6 Monate, **Gesamt-UStd.:** 160

#### **Zertifizierte Mediatorin/ Zertifizierter Mediator**

„Mediator/-in (IHK)“

**Zielgruppe:** Berufserfahrene Personen, welche die im Lehrgang erworbenen Kompetenzen im Rahmen einer selbstständigen Tätigkeit oder im Rahmen ihrer Berufspraxis einsetzen möchten und können

**Voraussetzungen:** Abschluss einer Berufsausbildung oder eines Hochschulstudiums sowie eine mindestens zweijährige praktische/

berufliche Tätigkeit. Teilnehmende sollten auf Basis ihrer Berufspraxis in der Lage sein, eine echte bzw. realistische Mediation im Rahmen des Lehrgangsabschlusses durchzuführen und zu präsentieren.

**Zielsetzung:** Dieser Lehrgang erfüllt die Standards für eine Mediationsausbildung gemäß § 2 der „Verordnung über die Aus- und Fortbildung von zertifizierten Mediatoren“ (§ 6 Mediationsgesetz). Gleichzeitig erhält man das Zertifikat „Mediator/-in (IHK)“ der IHK für Rheinhausen. Die vhs Mainz führt diesen Lehrgang in Kooperation mit der IHK für Rheinhausen und „IzP-NET Impulse zur Persönlichkeit“ durch. Der Lehrgang besteht aus 9 Modulen. Zertifiziert werden bis zu 200 UStd. (150 Zeitstunden), davon 160 UStd. im Präsenzseminar und 40 UStd. für die Arbeit in Peergroups, für Supervision und für die Vorbereitung zu den Wissenstests. Die Rechtsverordnung sieht mindestens 120 Zeitstunden für die Qualifizierung vor. Der Inhalt dieser 9 Module entspricht dem in der Gesetzesbegründung vorgesehenen Inhalt gemäß der gültigen Rechtsverordnung und geht in Einzelaspekten noch deutlich über diesen hinaus.

#### Inhalt:

Modul 1: Einführung und Grundlagen (24 UStd.)

Modul 2: Ablauf und Rahmenbedingungen (40 UStd.)

Modul 3: Verhandlungstechniken und Verhandlungskompetenz (16 UStd.)

Modul 4: Gesprächsführung und Kommunikationstechniken (12 UStd.)

Modul 5: Moderations- und Visualisierungstechniken (12 UStd.)

Modul 6: Konfliktkompetenz (16 UStd.)

Modul 7: Recht im Zusammenhang mit der Mediation (24 UStd.)

Modul 8: Persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis (16 UStd.)

Modul 9: Mediationspraxis und Supervision (40 UStd.: Selbststudium und Peergroups im Zeitraum 1. 3.–16. 5. 2020)

Aspekte der Digitalisierung/Digital Index

**Hinweis:** Eine ausführliche Beschreibung stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung. Sie finden sie auch auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

#### Ihr Vorteil:

- anerkanntes IHK-Zertifikat nach bundeseinheitlichen Standards
- Abschluss als Zertifizierte Mediatorin/ Zertifizierter Mediator gemäß Mediationsgesetz
- im Kursentgelt sind umfassende Unterlagen enthalten

#### Voraussetzungen für den erfolgreichen Abschluss:

- regelmäßige Teilnahme
- erfolgreiche Absolvierung von sieben Wissenstests
- Durchführung von zwei Mediationen und deren Dokumentation
- Präsentation einer selbst durchgeführten Mediation

**Anmeldeverfahren:** Die Anmeldung ist erst nach Prüfung der Voraussetzungen möglich. Dazu ist das Einreichen des ausgefüllten Bewerbungs-/Anmeldeformulars bei der vhs erforderlich (Download auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) oder Zusendung auf Anfrage). Die vhs entscheidet in Abstimmung mit den Dozentinnen/Dozenten und der IHK über die Zulassung.

**Hinweis:** Für die Blockwoche Mo.–Fr. können Beschäftigte in Rheinland-Pfalz Bildungsfreistellung in Anspruch nehmen.

#### XB35450

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag, 16.30–19.45 Uhr  
Unterricht freitags, 16.30–19.45 Uhr und samstags, 8.00–13.00 oder 9.00–18.00 Uhr  
zzgl. eine Blockwoche, Beginn, 10. 2. 2020, Mo.–Fr., 9.00–18.00 Uhr

**Stornoschluss:** 19. 12. 2019

**Dauer:** ca. 6 Monate

**Gesamt-UStd.:** 160 zzgl. Selbststudium

**Entgelt:** 2.450,- € (Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 150,- €

Entgelt inkl. Unterlagen

vhs-Haus

Erich Decker, Ulrike Cohnen, Ortrud Decker

## Sprachmittler/-in (IHK) – Community Interpreter

**Zielgruppe:** mehrsprachige Personen mit Migrationserfahrung, sehr hoher Sprachkompetenz in Deutsch (Niveau C1 oder vergleichbar) und der Herkunftssprache (Wort und Schrift) sowie hoher Allgemeinbildung, die haupt- oder nebenberuflich selbstständig als Sprachmittler/-in tätig werden wollen oder diese Kompetenz als Zusatzqualifikation erwerben möchten

**Voraussetzung:** Vorlage von Bewerbungsunterlagen (Motivationsschreiben, Berufs- und Bildungsweg, Sprachkenntnisse)

**Zielsetzung:** Flüchtlinge und Zuwanderer mit geringen Deutschkenntnissen benötigen Unterstützung in der Kommunikation mit Behörden und andere Stellen im Bereich Verwaltung, Gesundheit, Soziales, Bildung oder Arbeitswelt. Gleichzeitig benötigen auch diese Institutionen sprachliche und kulturelle Vermittlungsdienstleistungen, um ihren Aufgaben in der Migrationsgesellschaft gerecht werden zu können. Der Bedarf besteht dabei insbesondere in Herkunftssprachen, für die es nur wenige professionelle Dolmetscher/-innen gibt. Der Zertifikatslehrgang trägt zur Professionalisierung von Sprachvermittlungstätigkeiten bei, die bisher teilweise im Ehrenamt durchgeführt werden, und vermittelt die Kompetenz, diese Tätigkeit auch professionell auszuüben. Sprachmittler/-innen begleiten Menschen, dolmetschen in Gesprächen und übersetzen bei Bedarf Schriftstücke. Nach erfolgreicher Teilnahme und bei Erfüllung der Voraussetzungen erhalten die Teilnehmenden das Zertifikat „Sprachmittler/-in (IHK)“. Für die Durchführung wird eine Förderung beantragt beim Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz des Landes Rheinland-Pfalz (MFFJIV).

### Inhalt:

Modul 1: Einführung

Modul 2: Institutionenwissen (politische und rechtliche Grundlagen, Verwaltung, mögliche Einsatzgebiete)

Modul 3: Erfahrungen von Migration, Integration, Diskriminierung (Selbstreflexionsworkshop)

Modul 4: Persönliche Kompetenzen (Kommunikationstraining)

Modul 5: Dolmetsch- und Übersetzungstechniken

Modul 6: Praxiseinsätze mit schriftlicher Reflexion

Modul 7: Begleitung in die freiberufliche Tätigkeit

**Umfang:** ca. 180 UStd. inkl. Praxiseinsätze, zzgl. Abschlusstest und Selbstlernphasen. Eine ausführliche Beschreibung stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung; Sie finden Sie auch auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

### Voraussetzungen für das IHK-Zertifikat:

- regelmäßige Teilnahme
- Praxiseinsätze mit schriftlicher Reflexion (Bericht)
- schriftlicher und praktischer Abschlusstest (Übersetzen, Dolmetschen)
- Abschlusspräsentation auf Grundlage des Berichts (Projektarbeit)

### XB35500

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 6 Monate, **Gesamt-UStd.:** 180

„Für mich ist die vhs Mainz wie Urlaub – einfach machen, was einem Spaß macht.“

**Ulrike Cohnen, Lehrtätigkeit im Bereich Mediationsausbildung**

## IHK-Berufsabschlüsse und Aufstiegsfortbildungen

**IHK-Abschlüsse an der vhs:** Hier stellen wir Ihnen die kaufmännischen Lehrgänge im Bereich Nachholen von Berufsabschlüssen (Externenprüfung nach § 45 Abs. 2 Berufsbildungsgesetz), Ausbildereignung und Aufstiegsfortbildung vor. Alle Lehrgänge richten sich an berufserfahrene Teilnehmer/-innen.

Vorteile des vhs-Kursformats:

- qualifizierte und praxisnahe Dozentinnen und Dozenten
- Durchführung orientiert an den DIHK-Rahmenplänen
- Preise inkl. Unterlagen
- in der Regel Ratenzahlung als Standard, Rechnung an Arbeitgeber/-in möglich

### Kauffrau/-mann für Büromanagement

**Berufsbegleitende Vorbereitung auf die Externenprüfung**

**Zielgruppe:** Interessierte mit in der Regel mindestens 4,5-jähriger Erfahrung im entsprechenden Beruf, die gemäß § 45 Abs. 2 des Berufsbildungsgesetzes (BBiG) die Externenprüfung vor der IHK ablegen möchten. Die Dauer der Berufserfahrung muss zum Zeitpunkt der Prüfung erreicht sein.

**Voraussetzung:** Vorlage von Bewerbungsunterlagen (Motivationsschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) und Teilnahme an einem Beratungsgespräch

**Inhalt:** Sie sind aus dem klassischen „Azubi-Alder“ raus, sind seit Jahren im Büromanagement tätig, aber Ihnen fehlt ein anerkannter Berufsabschluss in diesem Bereich? Für diesen Fall gibt es nach Berufsbildungsgesetz die Möglichkeit, vor der IHK eine „Externenprüfung“ abzulegen, die zum anerkannten, vollwertigen Berufsabschluss „Kauffrau/-mann für Büromanagement“ führt. Sie bringen die Praxis mit, wir vermitteln Ihnen das, was Ihnen

an Fachwissen auf dem neuesten Stand und an Theorie fehlt, anschaulich und praxisorientiert, und bereiten Sie gezielt auf die Prüfung vor.

**Übersicht über die Themen der Prüfung:**

- Wirtschafts- und Sozialkunde
- Geschäftsprozesse
- Büroprozesse
- kaufmännische Steuerung und Kontroll

**Vorteil des vhs-Kursformats:**

- berufsbegleitender Lehrgang
- gezielte Vorbereitung auf die IHK-Prüfung
- systematische Verbindung von Theorie und Berufspraxis
- Training IT-Kompetenz für das Büro, MS Office und Buchführung
- Ergänzungsangebote im Bereich Fremdsprachen

### XB34150

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 1–1,5 Jahre

### Hauswirtschaftler/-in

*siehe Seite 183 Berufsfeld Hauswirtschaft*

### Grundlagen des professionellen Büromanagements (IHK)

*siehe Seite 166 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Professionelles Office-Management (IHK)

*siehe Seite 166 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Finanzbuchführung (IHK)

*siehe Seite 167 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### Geprüfte/-r Fachwirt/-in Büro- und Projektorganisation (IHK)

*siehe Seite 181 Berufsabschlüsse*

## Vorbereitung auf die Ausbilder-Eignungsprüfung (AEVO) **NEU**

### Zielgruppe: Berufserfahrene

**Inhalt:** Wer in Betrieben ausbildet, muss aus guten Gründen eine berufs- und arbeitspädagogische Eignung nachweisen. Dies erfolgt in der Regel über den erfolgreichen Abschluss der Ausbilder-Eignungsprüfung gemäß der Ausbilder-Eignungsverordnung (AEVO). Wir bereiten Sie gemäß DIHK-Rahmenplan gezielt auf die Prüfung vor.

### Übersicht über die Themen der Prüfung und des Lehrgangs:

- Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- Ausbildung durchführen
- Ausbildung abschließen
- Training an Praxisbeispielen und mit Prüfungssimulationen
- Vorbereitung der schriftlichen und der praktischen Prüfungssituation

### **XB34210**

**Beginn:** auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** 2–3 Monate, **Gesamt-UStd.:** ca. 80

**Entgelt:** 470,- € (Ratenzahlung),

**Einmalige Anzahlung:** 150,- €

Entgelt inkl. Lernunterlagen, zzgl. IHK-Prüfungsgebühren vhs-Haus

### IHK-Aufstiegsfortbildung – beruflicher Erfolg mit der vhs:

IHK-Fachwirte und andere Aufstiegsfortbildungen sind die „Meister“ des kaufmännischen Bereichs und nach dem Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) gleichwertig mit dem Bachelor-Niveau der Hochschulen. Um diese praxisnahe Fortbildung zu absolvieren, benötigen Sie kein Abitur, aber qualifizierte Berufserfahrung. Die Prüfung

beinhaltet den schriftlichen Teil der Ausbilder-Eignungsprüfung (AEVO). Darüber hinaus erwerben Sie die Berechtigung, auch ohne Abitur an Hochschulen zu studieren (in Rheinland-Pfalz fachlich unbeschränkt). Die Prüfungen finden zu bundeseinheitlichen Terminen vor der IHK statt und können bei Nichtbestehen wiederholt werden.

### **Vorteile des vhs-Kursformats:**

- berufsbegleitender Präsenzunterricht mit intensiver Begleitung
- gezielte Prüfungsvorbereitung orientiert am DIHK-Rahmenplan
- qualifizierte und praxiserfahrene Dozentinnen und Dozenten
- umfassende Unterlagen

*Bitte lassen Sie sich vor der Anmeldung von der IHK bestätigen, dass Sie die Zulassungsvoraussetzungen bzgl. Ausbildung und Berufserfahrung erfüllen* (Telefon 06131 262-1503, <http://www.rheinhausen.ihk24.de/>).

### **Förderung:**

Für die Teilnahme kann Aufstiegs-BAföG beantragt werden. Nähere Informationen sowie die Antragsformulare finden Sie auf [www.aufstiegs-bafoeg.info](http://www.aufstiegs-bafoeg.info) sowie beim Amt für Ausbildungsförderung an Ihrem Wohnort (z. B. Stadtverwaltung Mainz, Telefon 06131 123701, [www.mainz.de](http://www.mainz.de)). Der Antrag muss vor Kursbeginn eingereicht werden. Zu den Antragsunterlagen gehört ein Formblatt B, das die vhs für Sie ausfüllt (kostenlose Info-Hotline: 0800 6223634).

### **Beratung an der vhs:**

Daniel Hard, Telefon 06131 2625-115, E-Mail: [daniel.hard@vhs-mainz.de](mailto:daniel.hard@vhs-mainz.de)

## Geprüfte Bilanzbuchhalterin/ Geprüfter Bilanzbuchhalter (IHK)

**Zielgruppe:** Interessierte mit Berufserfahrung im Finanz- und Rechnungswesen

**Zielsetzung:** Bilanzbuchhalterinnen und Bilanzbuchhalter sind branchenübergreifend einsetzbar. Ihre Expertise wird in Wirtschaft und Verwaltung gebraucht und geschätzt. Entsprechend gut sind die Berufs- und Entwicklungsperspektiven. Der vhs-Kurs bereitet Sie, orientiert am DIHK-Rahmenplan, gezielt auf die IHK-Prüfung vor.

Der Lehrgang richtet sich nach der, 2015 erlassenen Prüfungsordnung. Er beinhaltet u. a. den schriftlichen Teil der Ausbilder-Eignungsprüfung (AEVO) sowie umfassende Führungsthemen.

### Inhalte der Prüfung (Handlungsbereiche):

- Geschäftsvorfälle erfassen und nach Rechnungslegungsvorschriften zu Abschlüssen führen
- Jahresabschlüsse aufbereiten und auswerten
- betriebliche Sachverhalte steuerlich darstellen
- Finanzmanagement des Unternehmens wahrnehmen, gestalten und überwachen
- Kosten- und Leistungsrechnung zielorientiert anwenden
- internes Kontrollsystem sicherstellen
- Kommunikation, Führung und Zusammenarbeit mit internen und externen Partnern sicherstellen

**Hinweis:** Die Prüfung findet schriftlich und mündlich am Ende des Lehrgangs statt (Termine schriftlich: 14., 17. und 22. 9. 2021). Detaillierte Informationen stellen wir auf Anfrage gern zur Verfügung; Sie finden Sie auch auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

### Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung (§ 3 der Prüfungsordnung):

„(1) Zur Prüfung ist zugelassen, wer Folgendes nachweist:

1. eine erfolgreich abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen

oder verwaltenden Ausbildungsberuf mit einer Berufsausbildungsdauer von drei Jahren und eine auf die Berufsausbildung folgende, mindestens dreijährige Berufspraxis

2. einen der folgenden Abschlüsse und eine darauf folgende, mindestens zweijährige Berufspraxis:

a) einen anerkannten Fortbildungsabschluss nach einer Regelung auf Grund des Berufsbildungsgesetzes als Fachwirt oder Fachwirtin oder als Fachkaufmann oder Fachkauffrau,

b) einen Abschluss als Staatlich geprüfter Betriebswirt oder als Staatlich geprüfte Betriebswirtin oder

c) einen wirtschaftswissenschaftlichen Diplom- oder Bachelorabschluss einer staatlichen oder staatlich anerkannten Hochschule oder einer Berufsakademie oder eines akkreditierten betriebswirtschaftlichen Ausbildungsganges einer Berufsakademie oder

3. eine mindestens sechsjährige Berufspraxis. Die Berufspraxis muss inhaltlich wesentliche Bezüge zu den in § 2 Absatz 3 genannten Aufgaben haben und dabei überwiegend im betrieblichen Finanz- und Rechnungswesen erworben worden sein.

(2) Abweichend von Absatz 1 ist zur Prüfung auch zuzulassen, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten erworben zu haben, die der beruflichen Handlungsfähigkeit vergleichbar sind und die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.“

**Hinweis:** Zusätzlich zu den u. g. Unterrichtszeiten werden im zweiten Jahr Blocktermine (Mo.-Fr. tagsüber) angeboten, u. a. zur Simulation der Prüfungsklausuren.

### XA34250

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,  
17.30–20.45 Uhr

Unterricht: montags, 17.30–20.45 Uhr,  
und samstags, 8.00–13.00 Uhr  
zzgl. Zusatztermine

**Dauer:** ca. 2 Jahre, **Gesamt-UStd.:** ca. 700

**Entgelt:** 3.850,- € (Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 150,- €

Entgelt zzgl. IHK-Gebühren

**Stornoschluss:** 23. 9. 2019

vhs-Haus

## Geprüfte Wirtschaftsfachwirtin/ Geprüfter Wirtschaftsfachwirt (IHK)

**Zielgruppe:** Berufserfahrene im kaufmännischen Bereich

**Zielsetzung:** Mit dieser Aufstiegsfortbildung erwerben Sie fundierte und anwendungsbezogene betriebswirtschaftliche Kompetenz sowie Führungskompetenz, die gemäß Deutschem Qualifikationsrahmen (DQR) gleichwertig mit dem Bachelor-Niveau der Hochschulen ist. Die Teilnehmer/-innen der berufsbegleitenden Weiterbildung erwerben Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen, um

- Betriebsabläufe in ihrem Gesamtzusammenhang sowie Zusammenhänge betriebswirtschaftlicher und rechtlicher Fragen zu erkennen und umzusetzen und
- betriebliche Entscheidungen aufgrund einer erhöhten Fach- und Führungskompetenz mitverantwortlich treffen und umsetzen zu können.

### Inhalt Prüfungsteil „Wirtschaftsbezogene Qualifikationen“:

- Volkswirtschaftslehre
- Betriebswirtschaftslehre
- Rechnungswesen
- Recht und Steuern
- Unternehmensführung

### Inhalt Prüfungsteil „Handlungsspezifische Qualifikationen“:

- Betriebliches Management
- Finanzierung, Investition, betriebliches Rechnungswesen, Controlling
- Logistik
- Marketing und Vertrieb
- Führung und Zusammenarbeit

### Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung (gemäß Prüfungsordnung):

- eine mit Erfolg abgelegte Prüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und anschließend zwei Jahre Berufspraxis oder
- sechs Jahre Berufspraxis im kaufmännischen Bereich.

Abweichend davon kann auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, dass er vergleichbare Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen erworben hat, die eine Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.

### XA34260

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 18 Monate

**Gesamt-UStd.:** ca. 600

vhs-Haus

## Geprüfte Fachwirtin / Geprüfter Fachwirt für Büro und Projektorganisation (IHK) **NEU**

**Zielgruppe:** Interessierte mit Berufsausbildung und mehrjähriger Berufserfahrung in Büromanagement/Verwaltung, die sich für verantwortungsvollere Aufgaben qualifizieren möchten

**Zielsetzung:** Diese Fortbildung bereitet auf die Übernahme gehobener Assistenz und Sachbearbeitungstätigkeiten sowie Koordinierungsfunktionen vor. Geprüfte Fachwirte für Büro- und Projektorganisation bearbeiten eigenständig und verantwortlich Aufgaben der Planung, Steuerung und Kontrolle unter Verwendung betriebs- und personalwirtschaftlicher Steuerungsinstrumente.

### Inhalt:

- Koordinieren von Entscheidungsprozessen im Rahmen betrieblicher Organisationsstrukturen

- Gestalten und Pflegen von Kundenbeziehungen in betrieblichen Leistungsprozessen
  - Führen, Betreuen, Verwalten und Ausbilden im büro- und personalwirtschaftlichen Umfeld
  - Steuern von Geschäftsprozessen im bürowirtschaftlichen Umfeld
  - Veranstaltungs- und Projektmanagement
  - Einsatz und Gestaltung von Kommunikations- und Werbemitteln
  - Kommunikation, Präsentation und Repräsentation, Umgang mit Konflikten
- Detaillierte Informationen stellen wir auf Anfrage gern zur Verfügung.

#### **Voraussetzung zur Prüfung vor der IHK:**

- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder
  - eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
  - eine mindestens fünfjährige Berufspraxis
- Die Berufspraxis muss inhaltlich wesentliche Bezüge zu den Aufgaben eines Geprüften Fachwirts für Büro- und Projektmanagement/ einer Geprüften Fachwirtin für Büro- und Projektmanagement gemäß der Prüfungsordnung haben.

#### **XB34270**

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 18 Monate

**Gesamt-UStd.:** ca. 550

vhs-Haus

## **Geprüfte Personalfachkauffrau/ Geprüfter Personalfachkaufmann (IHK) **NEU****

**Zielgruppe:** Berufserfahrene im Personalwesen

**Voraussetzung:** Vorlage von Bewerbungsunterlagen (Motivationsschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse) und Teilnahme an einem Beratungsgespräch

**Zielsetzung:** Personalfachkaufleute sind Experten im Personalwesen und als solche in Unternehmen aller Branchen gefragte Spezialistinnen und Spezialisten. Wenn Sie über fundierte Berufserfahrung im Personalbereich verfügen und sich hier auf verantwortungsvollere Aufgaben vorbereiten möchten, dann ist diese Aufstiegsfortbildung das Richtige für Sie.

#### **Inhalte gemäß Prüfungsordnung und**

##### **DIHK-Rahmenplan:**

- Lern- und Arbeitsmethodik
  - Personalarbeit organisieren und durchführen
  - Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen
  - Personalplanung, -marketing und -controlling gestalten und umsetzen
  - Personal- und Organisationsentwicklung steuern
  - Situationsbezogenes Fachgespräch
- Nähere Informationen stellen wir gern auf Anfrage bereit.

#### **Voraussetzung zur Prüfung vor der IHK:**

- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem dreijährigen anerkannten Ausbildungsberuf der Personaldienstleistungswirtschaft und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder
- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder

- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige Berufspraxis oder
  - eine mindestens fünfjährige Berufspraxis
- Die Berufspraxis muss inhaltlich wesentliche Bezüge zu den Aufgaben eines Personalfachkaufmanns / einer Personalfachkauffrau haben. Weitere Zulassungsvoraussetzung ist der Nachweis der berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse gemäß der Ausbilder-Eignungs-Verordnung.

### XB34290

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Dauer:** ca. 18 Monate

**Gesamt-UStd.:** ca. 550

vhs-Haus

## Berufsfeld Hauswirtschaft

Das Berufsfeld Hauswirtschaft umfasst anspruchsvolle und gesellschaftlich bedeutende Tätigkeiten in den Bereichen Ernährung/Verpflegung, Küche/Speisenservice, Raumgestaltung und Hausreinigung sowie Textilreinigung und -pflege. Professionelle hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen werden am Arbeitsmarkt – in Haushalten, Betrieben, öffentlichen und gemeinnützigen Einrichtungen – zunehmend nachgefragt. Die Qualifizierungen, Aus- und Fortbildungen in diesem Berufsfeld eröffnen daher gute berufliche Chancen und Einkommensperspektiven mit Arbeitsmöglichkeiten z. B. im hauswirtschaftlichen Bereich von sozialen und betrieblichen Einrichtungen oder in selbstständiger Tätigkeit, z. B. in Privathaushalten.

### Hauswirtschaftler/-in

**Berufsbegleitende Vorbereitung auf die Externenprüfung**

**Zielgruppe:** Interessierte mit Praxiserfahrung in hauswirtschaftlichen Tätigkeitsfeldern, die den anerkannten Berufsabschluss erwerben wollen

**Zielsetzung:** Professionelle hauswirtschaftliche Versorgungs- und Betreuungsleistungen werden am Arbeitsmarkt – in Haushalten, Betrieben, öffentlichen und gemeinnützigen Einrichtungen – zunehmend nachgefragt. Die Aus- und Fortbildungen in diesem Berufsfeld bieten daher gute berufliche Chancen und Einkommensperspektiven mit Arbeitsmöglichkeiten z. B. im hauswirtschaftlichen Bereich von sozialen und betrieblichen Einrichtungen und Privathaushalten. Der Lehrgang bereitet auf die Externenprüfung zum anerkannten Berufsabschluss Hauswirtschaftler/-in gemäß § 45 Abs. 2 Berufsbildungsgesetz vor. Auf der Grundlage praktischer Vorerfahrungen



„Glückwunsch, liebe vhs Mainz! Mit unserem Unterricht gewinnt die Hauswirtschaft professionell ausgebildete Fachkräfte.“

**Maritta Fischer, Lehrtätigkeit im Bereich hauswirtschaftliche Qualifizierung**

der Teilnehmenden werden Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, um die Hauswirtschaft professionell auszuüben.

#### Ihre Vorteile:

- Menschen mit hauswirtschaftlicher Erfahrung gewinnen mit dem Berufsabschluss die Chance auf höhere Einkommen und Aufstiegsperspektiven
- Arbeitgeber/-innen sparen Kosten und sichern Qualität durch effizientes Fachpersonal und professionelle Arbeitsabläufe

#### Inhalt (Grundlagen und Vertiefung in Theorie und Praxis):

- Küche/Verpflegung, Speisenservice
- Textilreinigung und -pflege
- Raumgestaltung und Hausreinigung
- hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen
- Vermarktung
- Vorratshaltung und Warenwirtschaft
- angewandte Wirtschafts- und Sozialkunde

#### Die Vorteile des vhs-Kursformats:

- berufsbegleitender Präsenzunterricht
- qualifizierte und praxiserfahrene Dozentinnen und Dozenten
- gezielte Prüfungsvorbereitung orientiert am Rahmenplan der Landesarbeitsgemeinschaft für hauswirtschaftliche Bildung Rheinland-Pfalz

#### Voraussetzung für die Zulassung zur Prüfung (gemäß Prüfungsordnung):

- 4 1/2 Jahre Tätigkeit im hauswirtschaftlichen Bereich oder
- 4 1/2 Jahre Berufserfahrung im eigenen oder Fremdhauhalt mit mindestens zwei Personen

**Hinweis:** Bitte informieren Sie sich vor der Anmeldung zum Lehrgang bei der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Rheinland-Pfalz (ADD), ob Sie die Zulassungsvoraussetzungen erfüllen (Telefon 0651 9494343).

#### Ablauf der Prüfung:

- schriftliche Prüfungen (Versorgungs- und Betreuungsleistungen, Wirtschafts- und Sozialkunde)

- praktische Prüfungen (Bearbeitung von komplexen Aufgaben aus dem Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgungs- und Betreuungsleistungen)
- mündliche Prüfungsleistungen (Prüfungsgespräche, Ergänzungsprüfungen)

**Hinweis:** Die Abschlussprüfung findet Ende 2020 vor dem Prüfungsausschuss der Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion Rheinland-Pfalz (ADD) statt. Die erfolgreiche Prüfung ist auch Voraussetzung für die Weiterbildung zur Meisterin bzw. zum Meister der Hauswirtschaft.

**Hinweis:** Der Lehrgang ist AZAV-zertifiziert und kann über einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters finanziert werden, der bis 3 Wochen vor Kursbeginn an der vhs vorgelegt werden muss.

#### XB35110

**Beginn:** 16. 9. 2019, Montag,  
17.00–21.00 Uhr

Unterricht montags, 17.00–21.00  
zzgl. tlw. samstags, 8.00–13.00 Uhr

**Dauer:** ca. 15 Monate

**Gesamt-UStd.:** ca. 330

**Entgelt:** 1.690,- € (Ratenzahlung)

**Einmalige Anzahlung:** 190,- €

**Stornoschluss:** 26. 8. 2019

vhs-Haus

Maritta Fischer, Astrid Schmidt



„Liebe vhs Mainz, es ist einfach großartig, seit hundert Jahren Möglichkeiten zur persönlichen, beruflichen und intellektuellen Weiterentwicklung zu offerieren. Respekt und Gratulation von Herzen.“

**Inge Witte, Lehrtätigkeit im Bereich Marketing**

## Berufsfeld Erziehung

In diesem Bereich führt die Volkshochschule Mainz zum einen offene Kurse durch, die hier aufgeführt sind, zum anderen Schulungen für Mitarbeitende der städtischen Kindertagesstätten in Zusammenarbeit mit dem Amt für Jugend und Familie der Stadt Mainz. Wenn Sie in einer städtischen Kita beschäftigt sind und Interesse an den Angeboten haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Kita-Leitung oder das Amt für Jugend und Familie.

An der Volkshochschule steht Ihnen bei Fragen zu allen Angeboten Frau Elbrecht zur Verfügung, Telefon 06131 2625-132, E-Mail: [diane.elbrecht@vhs-mainz.de](mailto:diane.elbrecht@vhs-mainz.de)



Das Projekt „Haus der kleinen Forscher“ ist eine gemeinsame Initiative der Helmholtz-Gemeinschaft deutscher Forschungszentren, von der Siemens-Stiftung, der Telekom-Stiftung und der Dietmar-Hopp-Stiftung und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziell gefördert. Inzwischen gehören dem Netzwerk bundesweit über 20.000 Kitas an.

Das Interesse an den Naturwissenschaften kann schon im frühen Kindesalter geweckt und gefördert werden. Kinder im Kindergartenalter nehmen ihre Umwelt sehr bewusst wahr und haben viele Fragen.

Die Initiative „Haus der kleinen Forscher“ möchte Erzieherinnen und Erziehern Erklärungen und Material an die Hand geben, um mit Kindern naturwissenschaftlich zu experimentieren. Dabei stehen altersgerechte einfache Experimente im Vordergrund. Viele Beispiele zu den anschaulichen Experimentieranleitungen finden Sie auf der

Homepage vom „Haus der kleinen Forscher“: [www.haus-der-kleinen-forscher.de](http://www.haus-der-kleinen-forscher.de)

Kitas, Horte und Grundschulen, die nach dem pädagogischen Ansatz der Stiftung regelmäßig mit Kindern auf Entdeckungsreisen gehen, können sich um die (Folge-) Zertifizierung als „Haus der kleinen Forscher“ bewerben. Mit der Zertifizierung und der zugehörigen Plakette möchte die Stiftung die Qualitätsentwicklung pädagogischer Einrichtungen unterstützen, das Engagement für naturwissenschaftliche Bildung wertschätzen und nach außen für alle sichtbar machen. Für die Fortbildungsveranstaltungen werden eigens geschulte Trainerinnen und Trainer eingesetzt. Der Schwerpunkt der Fortbildungen liegt auf dem eigenständigen Experimentieren. Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden Experimentierkarten und Arbeitsmaterial für die eigene Kita.



Durchführung vorbehaltlich der Förderung durch das Landesprogramm „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“!

## Haus der kleinen Forscher – Fortbildungsreihe 1

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

### *Workshop 1: Sprudelgase*

Das Gas Kohlenstoffdioxid blubbert in Sprudelwasser und Limonade. Es entsteht beim Auflösen von Brausetabletten in Wasser oder beim Lutschen von Brausebonbons auf der Zunge. Auch beim Backen ist es wichtig, denn es sorgt dafür, dass der Teig von Kuchen, Brot und Brötchen schön aufgelockert wird. Neben dem Sprudelgas finden sich in unserem Alltag noch viele weitere chemische Stoffe, deren Eigenschaften mit Kindern erkundet werden können. Was ist Chemie? Welche Rolle spielt sie in unserem Leben und wo begegnen wir ihr tagtäglich? Die Fortbildung „Forschen mit Sprudelgas“ bietet Ihnen zahlreiche Anregungen, wie Sie gemeinsam mit den Kindern die Eigenschaften des Sprudelgases Kohlenstoffdioxid entdecken und erforschen können und dabei Grunderfahrungen im Bereich Chemie sammeln. Darüber hinaus ist die bildungsberreichsübergreifende Förderung naturwissenschaftlicher und sprachlicher Bildung ein wichtiges Thema der Fortbildung. Sie reflektieren über Grundprinzipien einer Haltung, die Sie in Ihrer Rolle als Lernbegleitung einnehmen sollten, um die Kinder im Alltag sowohl im Hinblick auf sprachliche Bildung zu fördern als auch optimal beim Entdecken und Forschen zu unterstützen.

### *Workshop 2: Klänge und Geräusche*

Wir sind umgeben von akustischen Einflüssen, so natürlich auch die Kinder: morgens klingelt der Wecker, beim Frühstück läuft das Radio, auf dem Weg zur Kita oder Schule hören die Mädchen und Jungen unterschiedlichste Geräusche im Straßenverkehr oder lauschen dem Vogelzwitschern. Es geht weiter, wenn in der Gruppe gesungen wird und beim Aufstehen die Stühle laut über den Boden gerückt werden. Überall sind Dinge zu hören. Sie klingen alle unterschiedlich, sind mal laut,

mal leise, rufen angenehme Gefühle hervor oder signalisieren Gefahr. Das Entdecken und Erforschen von Klängen und Geräuschen ermöglicht den Kindern ein eng an ihre täglichen Erfahrungen geknüpft Lernen. Die Fortbildung bietet Ihnen zahlreiche Ideen, gemeinsam mit den Kindern Klänge und Geräusche der Umgebung oder des eigenen Körpers zu erforschen und dem eigenen Hören nachzugehen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie die Mädchen und Jungen in Gruppen voneinander lernen und Sie als pädagogische Fach- und Lehrkräfte diesen Prozess gut unterstützen. Die Fortbildungsreihen 1–4 sind unabhängig voneinander buchbar.

*Durchführung vorbehaltlich der Förderung durch das Landesprogramm „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“!*

### **XB36100**

Donnerstag, 12. 9. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Montag, 14. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Claudia Blackhall, Nicole Ling

## Haus der kleinen Forscher – Fortbildungsreihe 2

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

### *Workshop 1: Forschen rund um den Körper*

Was macht mein Körper von alleine? Wie funktioniert die Verdauung? Und was macht mich eigentlich aus? In der Fortbildung *Forschen rund um den Körper* gibt es vieles am und um den menschlichen Körper zu entdecken.

### *Workshop 2: Technik – von hier nach da*

Kann ich mein Fahrzeug mit einem Luftballon antreiben? Wie können wir uns beim Tischdecken die Arbeit am besten aufteilen? Woher weiß die Post, wo ich wohne? In der Fortbildung *Technik – von hier nach da* erfahren Sie, wie Sie die Kinder bei technischen Fragestel-

lungen zu den Themenbereichen „Fortbewegung und Transport“, „Arbeitsteilung“ sowie „Ver- und Entsorgung“ begleiten und dabei technische Denk- und Handlungsweisen fördern. Sie lernen unterschiedliche technisch-didaktische Methoden kennen und überlegen, wie technische Bildung in Form von Projekten im pädagogischen Alltag mit den Kindern und im Zusammenhang mit anderen Disziplinen der MINT-Bildung sowie der Bildung für nachhaltige Entwicklung umgesetzt werden kann. Die Fortbildungsreihen 1–4 sind unabhängig voneinander buchbar.

*Durchführung vorbehaltlich der Förderung durch das Landesprogramm „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“!*

#### **XB36102**

Freitag, 8. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

Freitag, 22. 11. 2019, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Claudia Blackhall, Nicole Ling

### **Haus der kleinen Forscher – Fortbildungsreihe 3**

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

#### **Workshop 1: Wasser**

Wasser ist für uns allgegenwärtig: Wir trinken es, waschen uns damit, es regnet auf uns herab oder fließt in einem Fluss an uns vorbei. Wie sieht Wasser eigentlich aus, wie fühlt es sich an? Kann man Wasser auch hören, schmecken oder gar riechen? Diesen und vielen anderen Fragen gehen Sie in der Fortbildung „Forschen mit Wasser“ auf den Grund, sodass beim Entdecken und Forschen all Ihre Sinne zum Einsatz kommen. Sie lernen in einem gut ausgewogenen Verhältnis von Theorie und Praxis den pädagogischen Ansatz der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“ kennen. Dabei haben Sie die Gelegenheit,

mit den anderen Teilnehmenden darüber zu reflektieren, was eine gute Lernbegleitung ausmacht. Sie erfahren, wie Sie die Kinder zum Entdecken und Forschen anregen und welche Zugänge Sie dafür nutzen können. Die Fortbildung unterstützt Sie zudem darin, das Entdecken und Erforschen von Naturphänomenen im Alltag Ihrer Einrichtung umzusetzen.

#### **Workshop 2: Luft**

Luft ist nicht „nichts“. Luft ist überraschend vielseitig: Sie weht, pfeift und treibt an, sie trägt und drückt, sie transportiert und lässt Dinge fliegen, man kann sie einfangen und sogar mit ihr musizieren. Und sie umgibt uns immer und überall. Die Fortbildung „Forschen mit Luft“ bietet Ihnen viele Anregungen, wie Sie gemeinsam mit Kindern Eigenschaften der Luft entdecken und erforschen können, dabei erste Grunderfahrungen sammeln und auf unterschiedlichen Wegen wichtige physikalische Sachverhalte kennenlernen.

In der Fortbildung setzen Sie sich mit dem Prozess des Forschens anhand der Methode „Forschungskreis“ auseinander und haben die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmenden ausführlich über Ihre Erfahrungen auszutauschen, die Sie bisher beim Entdecken und Forschen mit den Kindern in Ihrem pädagogischen Alltag sammeln konnten. Dabei erarbeiten Sie miteinander Möglichkeiten, unterschiedlichen Herausforderungen zu begegnen.

Sie vertiefen in der Fortbildung Ihr Wissen, wie Sie zusammen mit den Kindern über das eigene Lernen nachdenken bzw. reflektieren. Für Ihre Rolle als Lernbegleitung erfahren Sie, welche Fragen den Lernprozess der Kinder besonders gut unterstützen.

Die Fortbildungsreihen 1–4 sind unabhängig voneinander buchbar.

*Durchführung vorbehaltlich der Förderung durch das Landesprogramm „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“!*

**Fortsetzung siehe nächste Seite**

**XB36104**

Freitag, 24. 1. 2020, 9.00–16.15 Uhr

Freitag, 14. 2. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Claudia Blackhall

### Haus der kleinen Forscher – Fortbildungsreihe 4

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

*Workshop 1: Licht, Farbe, Sehen*

Erkunden Sie bunte Discolichter, gespiegelte Welten, dunkle Schattenreiche und die Farben der Natur! Sie werden in der Fortbildung neben vielen neuen Dingen auch alle bewährten Themen aus dem Bereich der Optik wiederentdecken. Finden und bearbeiten Sie eine eigene Forschungsfrage und erleben Sie so unmittelbar, wie das Forschen im Projekt mit Kindern erfolgen kann.

*Workshop 2: MINT ist überall*

Wo steckt im Alltag der Kinder überall MINT? Welche Situationen bieten gute Möglichkeiten für die Auseinandersetzung mit mathematischen, informatischen, naturwissenschaftlichen und technischen Themen? Lernen Sie zahlreiche Anregungen für die Praxis im MINT-Bereich kennen, die aus alltäglichen Situationen entstehen. Bringen Sie ein, was Sie in Ihrer Einrichtung erlebt haben und was Ihre Kinder begeistert! Nach der Fortbildung haben Sie Ihren Blick für MINT in Alltagssituationen geschärft und haben Ideen, wie Sie diese Lerngelegenheiten mit den Kindern aufgreifen und vertiefen können. Sie nehmen Anregungen mit, wie Sie die Kinder im alltäglichen Tun beobachten, aber auch begleiten können und wie das Erlebte gemeinsam mit den Kindern dokumentiert werden kann. Die Fortbildungsreihen 1–4 sind unabhängig voneinander buchbar.

*Durchführung vorbehaltlich der Förderung durch das Landesprogramm „Zukunftschance Kinder – Bildung von Anfang an“!*

**XB36106**

Freitag, 24. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr

Freitag, 29. 5. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Nicole Ling

### Haus der kleinen Forscher – Zertifizierung

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, die die Zertifizierung zum „Haus der kleinen Forscher“ einleiten möchten.

**Inhalt:** An zwei Vormittagen gehen wir gemeinsam durch die Fragebögen, klären die Begrifflichkeiten und es wird erläutert, nach welchen Kriterien besonders geschaut und bewertet wird. Am Ende der beiden Vormittage sollte die größte Hürde genommen sein und einer Zertifizierung durch die Stiftung nichts mehr im Wege stehen.

**Bitte mitbringen:** Bei der Anmeldung bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben.

**XB36112**

Do. u. Do., 7. 11. u. 28. 11. 2019,

9.00–12.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 8**

**Entgelt:** 20,- €

vhs-Haus

Claudia Blackhall

## Qualifizierung von Sprachförderkräften – mit Kindern im Gespräch

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

**Inhalt:** Mithilfe dieser Qualifizierung soll die Interaktions- und Anregungsqualität durch die pädagogischen Fachkräfte gestärkt werden. Sie hat drei Hauptinhalte: Sprachförderstrategien, Schlüsselsituationen und die Methode des situierten Lernens. Ziel der Qualifikation ist es, pädagogische Fachkräfte beim Erwerb von Sprachförderstrategien und deren Anwendung in Schlüsselsituationen im Alltag von Kindertageseinrichtungen und Grundschulen zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei, die Kinder mit den erworbenen Sprachförderstrategien zum Sprechen und Denken anzuregen und so lang anhaltende und intensive Gespräche zu fördern.

Betrachtet werden: authentische Lernsituationen, verschiedene Perspektiven, der Anwendungskontext, die kognitive Aktivierung und das kooperative Lernen.

### **Eingesetzt werden folgende Methoden:**

- Film-/Transkriptionsanalyse
- Sammeln/Sortieren
- Arbeit mit Fallbeispielen, Fragebögen, eigenen Beispielen und Praxisaufgaben
- Rollenspiel
- Fantasiereise
- Präsentation

### **Die einzelnen Module:**

- Modul 1: Frage- und Modellierungsstrategien
- Modul 2: Konzeptentwicklung
- Modul 3: Rückmeldestrategien
- Modul 4: Lesesituation
- Modul 5: Routinesituationen
- Modul 6: Gezielte Aktivitäten
- Modul 7: „Rollenspiel“
- Modul 8: Spontane Sprechanlässe
- Modul 9: Markt der Möglichkeiten

### **XB36200**

Montag, 3. 2. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Montag, 2. 3. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Montag, 6. 4. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Montag, 4. 5. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Mittwoch, 3. 6. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Montag, 17. 8. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Mittwoch, 16. 9. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Montag, 5. 10. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Montag, 2. 11. 2020, 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 72

**Entgelt:** 330,- €

vhs-Haus

Anke Schmitt-Behrend

## Handwerkszeug für den Berufsalltag von Erzieherinnen und Erziehern

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

### **Modul 1: Kommunikation mit Eltern in Konfliktsituationen**

Erzieher als Dienstleister – Eltern als Kunden: Nicht immer ist das Miteinander nur harmonisch. Ob unklare Äußerungen, unbewusste Erwartungen, Unstimmigkeiten, Widerstände, Verärgierungen ... die Palette ist groß, mit der es umzugehen gilt. Anliegen des Seminars ist es, Ihre Konfliktlösungskompetenz zu erweitern, um wertschätzender miteinander zu kommunizieren. Ausdrücklich erwünscht sind Ihre Fragen und Praxisbeispiele:

- Tipps zur Kommunikation
- mentale Vorbereitung und Gesprächseinstieg
- gesprächstechnisch auf Augenhöhe kommunizieren
- klar und authentisch reden – Worte erzeugen Wirkung
- Selbstmitteilung – Abgrenzung – (Ichzen statt DUzen)
- Wertschätzung durch Empathie/ Mitschwingen
- Wirkung von Fragen und Appellen

- Gesagtes/Widersprüchliches benennen (aktives Zuhören)
- Umgang mit Konfliktsituationen
- Kreislauf zum Bewältigen eines Konfliktes
- Modell der Immunisierung – Transformation (Reinhold Miller)
- Konfliktlösung mit und ohne Gespräch
- Umgang mit schwierigen Situationen (mental – gesprächstechnisch)
- Umsetzen anhand von Arbeitsblättern und Gesprächsbeispielen
- Diskussion Ihrer Fragen und Praxiserfahrungen

### **Modul 2: Jeder erzieht anders – Sie auch?**

Berufliche Potenziale der Erzieher/-innen = Grundlage für Chancen und Angebote in der Kindesentwicklung

Jedes Kind ist anders, jede Erzieherin und jeder Erzieher auch. Sie werden deshalb Dinge im Berufsalltag anders angehen als vielleicht Ihre Kollegen und somit auch andere Chancen für die individuelle Entwicklung der Kinder anbieten. Welche aber sind das?

Wodurch ist Ihr Erziehungsstil geprägt, welche Erfahrungen, Maßstäbe, Rituale, Grenzen und Vorlieben – also Potenziale – setzen Sie bevorzugt ein? Welchen Einfluss haben Sie – bewusst oder unbewusst – auf das Kind? Stochern Sie also nicht mehr intuitiv im Nebel.

Gewinnen Sie stattdessen im Seminar klare Transparenz zum eigenen Erziehungsstil, um den beruflichen Alltag effizienter und zugleich motivierender zu gestalten. Hier werden Sie verstehen, warum die anderen (Erzieher/-innen, Eltern) so sind, wie sie sind. Kurz: ein interessanter Ansatz, um anhand der eigenen unverwechselbaren Individualität die ganzheitliche Entwicklung von Kindern neu zu durchdenken und zu gestalten. Dieses Wissen kann Ihnen helfen,

- eigene Stärken, Vorlieben und Potenziale im Arbeitsprozess klar zu erkennen,
- Spannungen und Konflikte im Umgang mit Mitarbeitern zu verringern, und

- toleranter und stressfreier mit ungeliebten Verhaltensreaktionen umzugehen.

Einführung in den Myers-Briggs-Typenindikator: Der MBTI ermöglicht das Erkennen von Verhaltensmustern und ist das weltweit am meisten eingesetzte Instrument zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Er basiert auf der Theorie des Schweizer Arztes Carl Gustav Jung und ist wissenschaftlich abgesichert. Beim MBTI geht es um typische Verhaltensmuster (deren Potenziale und Schattenseiten in verschiedenen Situationen) und nicht um eine Leistungseinschätzung.

- Typisch für sie/ihn: berufliche Potenziale und deren Chancen für die Entwicklung des Kindes
  - bewusstes Nutzen von Potenzialen bei der Aufgabenauswahl und -gestaltung
  - Angebote für ganzheitliche Individualentwicklung des Kindes durch verschiedene Spiel- und Beschäftigungsangebote
  - Zufriedenheit und Effektivität durch Nutzen der Potenziale im Mitarbeiterteam
- Mit großer Intensität und oft viel Spaß erleben Sie unterschiedliche Denk- und Verhaltensreaktionen, lernen miteinander und voneinander, weil Hintergründe und Motive des Verhaltens authentisch offengelegt und diskutiert werden können.

### **Modul 3: Vom ICH zum WIR: Mitarbeiter/-in oder Teamplayer/-in?**

Was macht erfolgreiche Teams aus? Wie ist der Stand im Kita-Team? Wie können wir als Team besser werden? Das Kind ist gruppenfähig – der Mitarbeiter teamfähig – warum?

- Begriffsklärung Gruppe – Team
- Einzelleistung kontra Teamarbeit
- Die Hütte brennt, aber es ist alles okay – Probleme von Teams
- Ein Blick in den beruflichen Alltag und die Forschung
- Was macht erfolgreiche Teams aus?
- Übung zum Ausprobieren und Nachdenken
- Inputs zu Kriterien von erfolgreichen Teams

- Team ist nicht gleich Team – Teamqualitäten
- Überblick und Einordnung des eigenen Teams
- Was braucht es, um eine bessere Teamqualität zu erreichen?
- spielerische Reflexion und Anregungen für die Praxis

**XB36300**

Mittwoch, 6. 5. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Donnerstag, 7. 5. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
 Mittwoch, 3. 6. 2020, 9.00–16.15 Uhr  
**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 160,- €  
 vhs-Haus  
 Dr. Ulrike Kohl

## Übergänge in Arbeit und Beruf

### Vorbereitung auf den „Medizinertest“ (TMS)

**Zielgruppe:** Schüler/-innen der gymnasialen Oberstufe, Kandidatinnen/Kandidaten für den „Medizinertest“ (Abitur als angestrebter Schulabschluss)

Ärztin oder Arzt zu sein – das ist der Traum vieler Abiturientinnen und Abiturienten. Immer mehr medizinische und Zahnmedizinische Fakultäten ziehen zur Zulassung zum Studium sowohl Abiturnoten als auch die Ergebnisse des „Medizinertests“ (Test für medizinische Studiengänge, TMS) heran. Gute TMS-Ergebnisse verbessern dabei den Abiturdurchschnitt und damit die Aussicht auf begehrte Studienplätze. Zu den regionalen Universitäten, die den TMS in ihrem Auswahlverfahren berücksichtigen, gehören die Standorte Mainz, Frankfurt, Gießen und Marburg. Beim „Medizinertest“ müssen Aufgaben bestimmter Felder in vorgegebener Zeit bearbeitet werden:

- Muster zuordnen
  - Figuren und Fakten lernen
  - naturwissenschaftliches Grundverständnis
  - quantitative Probleme lösen
  - Merkfähigkeit
  - konzentriertes Arbeiten
  - Textverständnis
  - Diagramme und Tabellen interpretieren
- Am „Medizinertest“ darf man nur einmal teilnehmen. Durch gezieltes und strukturiertes Training lassen sich die Ergebnisse im „Medizinertest“ signifikant verbessern. Im Kurs werden die einzelnen Aufgabenfelder des TMS in ihre Elemente zerlegt und wiederkehrende Aufgabenmuster analysiert und besprochen. In intensiven Übungsphasen werden die Teilnehmenden gezielt darauf vorbereitet, diese Strukturen und Gemeinsamkeiten der Aufgaben zu erkennen. So sollen sie die Strategien zur Lösungskompetenz der



„Tagesworkshops für Pädagogische Fachkräfte an der vhs Mainz zu geben macht viel Spaß, da auch ich als Dozentin immer noch wieder etwas dazulerne.“

**Claudia Blackhall**, *Lehrtätigkeit im Bereich Kita-Fortbildungen*

Prüfungsfragen verinnerlichen. Eine Generalprobe rundet die Veranstaltung ab und gibt den Teilnehmenden ein essenzielles Feedback über ihren Lernstand.

**Hinweis:** aktuelle Termine auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

#### **XB37105**

**Beginn:** voraussichtlich Februar 2020

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 145,- €

vhs-Haus

Dr. Sebastian Röder, Dr. Christian Rosar

#### **Assessment-Center-Training**

**Zielgruppe:** Berufseinsteiger/-innen sowie auch Berufserfahrene, die sich beruflich weiterentwickeln möchten

**Inhalt:** Das Assessment-Center (AC) ist ein Personalauswahlverfahren, das angewandt wird, um geeignete Kandidatinnen und Kandidaten für eine Stelle zu finden. Hier erfahren Sie, was Sie in einem AC erwartet, wie es aufgebaut ist und wie Sie sich optimal darauf vorbereiten können, um es erfolgreich zu bestehen. Neben den theoretischen Grundlagen lernen Sie verschiedene Übungen kennen und erhalten einen Beurteilungsschlüssel sowie ein persönliches Feedback.

**Hinweis:** Bei geringer Teilnehmerzahl machen wir allen Angemeldeten ein Angebot für einen Kleingruppen-Intensivkurs.

#### **XB37205**

Freitag, 7. 2. 2020, 18.15–21.30 Uhr

Samstag, 8. 2. 2020, 9.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 93,- €

vhs-Haus

Alexander Kissel

#### **Bewerbungstraining für Berufserfahrene**

**Zielgruppe:** Berufserfahrene

**Inhalt:** Für eine gute Bewerbung gibt es zwei Grundsätze: „Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck“ und „Standard ist out“.

In diesem aktiven Workshop haben Sie die Gelegenheit, eine vollständige Bewerbung zu erstellen oder bestehende Unterlagen auf den neuesten Stand zu bringen. Neben aktuellen Informationen und wertvollen Tipps gehen wir auf Onlinebewerbungen, E-Mail- und Initiativbewerbungen sowie das Vorstellungsgespräch ein. Ein wichtiger Teil der Unterrichtseinheit wird die Erstellung Ihres Stärken-Profiles sein. Ziel des Tages ist, dass Sie mit einer fertigen Bewerbung nach Hause gehen und damit eine gute Grundlage haben, weitere Unterlagen in kurzer Zeit zu erstellen und zu verschicken. Selbstverständlich können Sie Ihren Laptop ebenfalls mitbringen, um die Unterlagen direkt digital anzufertigen. Bitte beachten Sie jedoch, dass keine technischen und formalen Details besprochen werden.

**Hinweis:** Bitte lassen Sie uns vor Seminarbeginn Ihren Lebenslauf per E-Mail an [beruf@vhs-mainz.de](mailto:beruf@vhs-mainz.de) zukommen.

**Bitte mitbringen:** eigene Bewerbungsunterlagen (Entwurf), möglichst eigenes Notebook, ggf. Stellenbeschreibungen

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 80,- €

vhs-Haus

Tanja Bauer-Glück

#### **XB37210**

Samstag, 26. 10. 2019, 9.00–16.15 Uhr

#### **XB37211**

Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–16.15 Uhr

## Bewerbungstraining für Berufserfahrene – Aufbaukurs **NEU**

Vorstellungsgespräche und Unterlagencheck

**Zielgruppe:** Teilnehmende des Kurses *Bewerbungstraining für Berufserfahrene* sowie Interessierte, die kurz vor einem Vorstellungsgespräch stehen und dies trainieren möchten

**Inhalt:** Unterlagencheck und Vorstellungsgespräche stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Sie haben bereits eine vollständige Bewerbungsmappe (digital oder analog) und möchten sicher sein, dass sie den aktuellen Anforderungen entspricht. Ferner möchten Sie sich optimal auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Inhalte knüpfen an den Kurs *Bewerbungstraining für Berufserfahrene* nahtlos an und erweitern Ihre Vorbereitung auf einen erfolgreichen Jobwechsel.

**Hinweis:** Der Schwerpunkt liegt auf dem Training für das Vorstellungsgespräch und einem Feedback zu bereits erstellten Bewerbungsunterlagen. Kriterien zur Erstellung der Unterlagen werden ausführlich im o. g. Vorläuferkurs besprochen.

**Bitte mitbringen:** eigene Bewerbungsunterlagen (Entwurf), möglichst eigenes Notebook

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 61,- €  
vhs-Haus  
Tanja Bauer-Glück

**XB37212**

Samstag, 30. 11. 2019, 9.00–13.00 Uhr

**XB37213**

Samstag, 28. 3. 2020, 9.00–13.00 Uhr

## Karriere-Navigator-Workshop – finde den Job, der dich glücklich macht

**Zielgruppe:** Berufserfahrene

Sind Sie unzufrieden in Ihrem Job? Suchen Sie eine berufliche Veränderung? Möchten Sie herausfinden, welcher Beruf Ihnen wirklich Spaß macht? In diesem Workshop entwickeln Sie unter Einbeziehung Ihres bisherigen Weges und der aktuellen Situation, Ihrer Wünsche, Träume und Motive, Ihrer Stärken, Fähigkeiten und Potenziale eine persönliche Lebens- und Karriereplanung. Auch Vorbildungen und Qualifikationen werden einbezogen, um ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Möglichkeiten aufzuzeigen. Ist Ihr jetziger Job doch der richtige, gilt es eine ganz neue Richtung einzuschlagen, oder bekommen evtl. längst vergrabene Träume wieder eine Chance? In kürzester Zeit beleuchten wir die Aspekte Ihrer Persönlichkeit, die wichtig sind, um den Beruf und die Lebensumstände zu bestimmen, die glücklich, zufrieden und erfolgreich machen. So stehen am Ende dieses intensiven Coaching-Workshops mehrere Berufswege und ein klares Bild davon, was Ihre Berufung ist:

- Ist-Analyse: aktuelle Situation und Erfahrungen
- Wünsche und Ziele
- Potenzialanalyse (Stärken- und Entwicklungspotenziale)
- Integration/Entscheidung/Neuorientierung

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 14**

vhs-Haus  
Susanne Senft

**XB37302**

Freitag, 18. 10. 2019, 16.30–19.45 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–18.00 Uhr

**Entgelt:** 250,- € (2–4 Teilnehmende)

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB37303**

Freitag, 20. 3. 2020, 16.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–18.00 Uhr  
**Entgelt:** 120,- €

**Die ersten 100 Tage im neuen Job** **NEU**

Die ersten Tage im neuen Job sind nicht nur am Berufsbeginn eine Herausforderung. Wir erarbeiten zusammen folgende Inhalte, damit der Start im Job souverän und ohne Pannen gelingt:

- Vorbereitung auf den ersten Arbeitstag
- So stellen Sie sich auf Vorgesetzte und Kolleginnen/Kollegen ein
- Wie Sie Ihre Aufgaben in den Griff bekommen, Zuständigkeiten erkennen und Termine einhalten
- Positionierung und Selbstmarketing
- Das Ende der Probezeit: Soll ich bleiben oder gehen? Feedbackgespräch vorbereiten

**XB37320**

Samstag, 29. 2. 2020, 9.00–17.00 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 9  
**Entgelt:** 100,- €  
 vhs-Haus  
 Corina Andreea Baciu

**Beruf, Familie, Pflege – und ich?!** **NEU**

**Wiedereinstieg und Vereinbarkeit für Frauen jeden Alters**

**Zielgruppe:** berufstätige Frauen, die sich neue Perspektiven im Umgang mit ihren verschiedenen Rollen erarbeiten möchten. Wer Beruf und Familie erfolgreich miteinander verbinden will, muss teilweise sehr unterschiedlichen Rollen und Anforderungen gerecht werden. Das ist oft nicht einfach. In diesem Workshop geht es darum, unterschiedliche Rollen und Anforderungen sowie mögliche Konfliktfelder zu reflektieren, um dann Handlungsmöglichkeiten zu erarbei-

ten, die den eigenen Spielraum erweitern.

**Inhalt:**

- Mein Standort: Wer bin ich im Beruf, in der Familie, als Frau?
- Mein Netzwerk: Wer übt einen wichtigen Einfluss auf mein Leben aus? Wer hilft mir beruflich weiter? Wer trägt Aufträge an mich heran?
- Stolperfallen und Hürden: Wo hakt es in der Passung zwischen Familie und Beruf? Welche Themen tauchen immer wieder auf und wollen gelöst werden?
- Hilfreiche Perspektiven: Was funktioniert hervorragend? Was will ich auf jeden Fall beibehalten?
- Meine neue Freiheit: Die nächsten drei Schritte zu mehr Handlungsspielraum

**XB37310**

Freitag, 22. 11. 2019, 16.30–20.45 Uhr  
 Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 140,- €  
 vhs-Haus  
 Melanie Oehl

**Stark, souverän und (möglichst) entspannt in Beruf und Familie**

*siehe Seite 671 Bildungsurlaub  
 siehe Seite 625 Frauen*

„Ich gratuliere zur Vielfalt der Angebote – ein beeindruckendes Programm, das immer wieder angeboten wird!“

**Nicole Ling, Lehrtätigkeit im Bereich Kita-Fortbildungen**

## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) – Grundlagen **NEU**

### Inhalt:

- Ziele und Struktur des Betrieblichen Eingliederungsmanagements
- rechtliche Vorgaben
- zu Beachtendes in der Umsetzung
- Rechte und Pflichten der Beteiligten

**XB37410**

Termine und Preis auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Grow in statt Burn-out

*siehe Seite 670 Bildungsurlaub*

## Tai Chi, Qigong und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

*siehe Seite 670 Bildungsurlaub*

## Das Züricher Ressourcenmodell (ZRM) – Nutzen und Einsatzfelder im Beruf **NEU**

*siehe Seite 671 Bildungsurlaub*



### Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.

# Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

## Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)



- 199 Allgemeine Informationen
- 199 Lesen, Schreiben
- 201 Mathematik, Rechnen
- 201 Lernen, merken,  
Prüfungen meistern
- 201 Beruf und Umgangsformen
- 201 IT- und Medien, digitales Leben
- 202 Geld und Finanzen
- 202 Haushaltsführung
- 202 Ernährung und gesundes Leben
- 202 Schulabschlüsse

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

**Noch Fragen?**

Infotelefon: 06131 2625-115

**Schnell und einfach online buchen:**

**[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

**Besuchen Sie uns auf**

**[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)**

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Grundbildung/ Schulabschlüsse

Grundbildung zielt darauf ab, Kompetenzen zu vermitteln, die grundlegend für die erfolgreiche und gleichberechtigte Teilhabe an unserer Gesellschaft sind. Die Kurse sind offen für alle Interessierten und setzen in der Regel keine Vorkenntnisse voraus. Ansprechpartner/-innen finden Sie bei den jeweiligen Themenbereichen und Fachgebieten.

## Lesen und Schreiben lernen – von Anfang an!

Wir bieten Kurse auf unterschiedlichen Niveaus zur Erweiterung der Lese- und Schreibkompetenz, sowie Einzelunterricht zur Rechtschreibung, Zeichensetzung und zum schriftlichen Ausdruck im privaten wie beruflichen Umfeld an.

In den Kursen *Lesen und Schreiben lernen* wird in Kleingruppen gearbeitet. Zudem erhalten die Teilnehmer/-innen individuelle Lernbetreuung. Ein persönliches *Erstgespräch* geht der Kursteilnahme immer voraus. Dieses kann telefonisch vereinbart werden. Das Gespräch erfolgt vertraulich. Vielen Menschen mit Lese- und Rechtschreibproblemen sind diese Kurse *Lesen und Schreiben lernen* nicht bekannt. Daher bitten wir Sie, Betroffene darüber zu informieren und ihnen zu helfen, zu uns Kontakt aufzunehmen. Die Kurse richten sich an deutsche Muttersprachler/-innen und Teilnehmer/-innen aus anderen Ländern, die aber fließend Deutsch sprechen. Die Kurse *Lesen und Schreiben lernen* werden über Mittel des Europäischen Sozialfonds (ESF) finanziert und sind *kostenfrei*. Weitere Informationen: Iris Dilg, Telefon 06131 2625-130.



In folgende, schon laufende Kurse können Sie nach Beratung noch einsteigen. Die Kurse enden im Dezember 2019 und werden voraussichtlich im Februar 2020 weitergeführt.

## Lesen und Schreiben (Einführungskurs 1)

**Zielgruppe:** Teilnehmende erwerben Basiskenntnisse im Lesen und Schreiben von Anfang an (Wortebene) und vertiefen diese Kenntnisse im weiteren Kursverlauf gemäß der individuellen Bedürfnisse.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Der genaue Termin dieses Kurses lag bei Redaktionsschluss noch nicht fest, voraussichtlich startet er im September 2019. Der Kurs wird im Stadtteiltriff Gonsenheim stattfinden.

## Lesen und Schreiben (Fortgeschrittene 1)

**Zielgruppe:** Teilnehmende erwerben die Fähigkeit, zunächst leichte Sätze zu lesen und zu schreiben, und bauen diese Fähigkeit mit Fortgang des Kurses weiter aus.

**Kurstage:** Di. u. Mi., 12.30–14.00 Uhr

**Entgelt:** kostenfrei

vhs-Haus

Alexandra Ressmann

## Lesen und Schreiben (Fortgeschrittene 2)

**Zielgruppe:** Teilnehmende vertiefen ihre Fähigkeiten beim Schreiben und Lesen längerer Texte, von Briefen, Formularen, Lebenslauf, Bewerbungen. Ein Schwerpunkt ist die Gesundheitsvorsorge.

**Kurstage:** Mo. u. Mi., 18.15–19.45 Uhr

**Entgelt:** kostenfrei

vhs-Haus

Monika Raab

## Korrektes Schriftbild

Sie haben die Schule schon vor längerer Zeit verlassen, und Ihre Rechtschreibkenntnisse der deutschen Sprache sind in Vergessenheit geraten oder Sie sind unsicher, welche Regeln nach der reformierten Rechtschreibung jetzt gelten. Oder Sie haben manchmal Zweifel an der Korrektheit Ihres Schreibstils und Ihrer Ausdrucksfähigkeit und möchten sich vergewissern, Ihre Kenntnisse erweitern und verfeinern. Sehr gute deutsche Sprachkenntnisse (Niveau B2) sind Voraussetzung.

Informationen zum Einzelunterricht erhalten Sie unter Telefon 06131 2625-130.

„Für mich war die vhs Mainz eine sehr positive Überraschung, als ich sie das erste Mal kennenlernte. Nach so vielen Jahren ist es ein Ort, an dem ich immer noch sehr gerne unterrichte. Ich wünsche der vhs Mainz weitere Jahrzehnte niveauvoller Arbeit.“

**Andreea Baciu, Lehrtätigkeit im Bereich Kommunikationstraining und Zusammenarbeit**

Auf diesen Seiten finden Sie Verweise auf Grundbildungskurse aus verschiedenen Bereichen des vhs-Programms. Nähere Informationen finden Sie jeweils unter der angegebenen Seitenzahl.

### Mathematik, Rechnen

Haben Sie Interesse an Grundlagen- und Vertiefungskursen im Bereich Rechnen/ Mathematik auf verschiedenen Niveaus (Berufsreife, mittlerer Schulabschluss, Oberstufe)?

Wir beraten Sie gern! Ansprechpartner:  
Daniel Hard, Telefon 06131 2625-115.  
E-Mail: daniel.hard@vhs-mainz.de

### Lernen, merken, Prüfungen meistern

In den folgenden Kursen zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Fähigkeiten trainieren können und sicherer werden.

### Gedächtnistraining für alle

*siehe Seite 56 Mensch und Gesellschaft*

### Gelassen zur Prüfung

*siehe Seite 126 Arbeit und Beruf*

### Beruf und Umgangsformen

Bei diesen Kursen erlernen Sie Basis- bzw. Schlüsselkompetenzen, die für die Tätigkeit in vielen unterschiedlichen Berufsfeldern von Bedeutung sind. Dabei geht es insbesondere um Kommunikation und Umgangsformen am Arbeitsplatz, sicheres Auftreten und Grundlagen der Büroarbeit.

### Business-Knigge

*siehe Seite 113 Arbeit und Beruf*

### Rhetorik – freie Rede

*siehe Seite 113 Arbeit und Beruf*

### Rhetorik – die Kunst des freien Redens

*siehe Seite 62 Mensch und Gesellschaft*

### Kommunikation für den Beruf

*siehe Seite 665 Bildungsurlaub*

### Erfolgreiche Kommunikation

*siehe Seite 55 Mensch und Gesellschaft*

### Konflikte erfolgreich lösen

*siehe Seite 49 Mensch und Gesellschaft*

### Das gut organisierte Büro

*siehe Seite 128 Arbeit und Beruf*

### IT und Medien, digitales Leben

In unserer Gesellschaft spielen Computer, mobile Geräte und Medien eine immer größere Rolle. Wer diese versteht und sicher damit umgehen kann, kommt besser zurecht. Deswegen vermitteln wir in diesen Kursen Grundwissen zu diesen Fragen.

### Tastschreiben am PC – multisensorische Methode

*siehe Seite 145 IT- und Medienkompetenzen*

### PC-Einstieg leicht gemacht

*siehe Seite 146 IT- und Medienkompetenzen*

### Smartphone/Tablet (Android) – Grundkurs

*siehe Seite 159 IT- und Medienkompetenzen*

### Sensibel für Gefahren im Internet

*siehe Seite 158 IT- und Medienkompetenzen*

## Geld und Finanzen

### Altersvorsorge und Existenzsicherung

Finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit für die Generation U30

*siehe Seite 82 Mensch und Gesellschaft*

### Altersvorsorge und Existenzsicherung

Finanzielle Sicherheit und Unabhängigkeit für die Generation 50 plus

*siehe Seite 83 Mensch und Gesellschaft*

### Mit dem Smartphone bezahlen oder Geld an Freunde transferieren

*siehe Seite 86 Mensch und Gesellschaft*

## Haushaltsführung

Zur „Haushaltsführung“ gehören neben der Nahrungszubereitung weitere Dinge, die den Alltag erleichtern, helfen, Geld zu sparen, und nicht zuletzt auch Spaß machen können.

## Nähen – Basiskurs

*siehe Seite 499 Haus und Garten*

## Strickkurs für Anfänger/-innen

*siehe Seite 502 Haus und Garten*

## Fahrradtechnik für Anfänger/-innen

*siehe Seite 508 Haus und Garten*

## Ernährung und gesundes Leben

Wir helfen Ihnen dabei, durch gesunde Ernährung und Bewegung fit, gesund und schmerzfrei zu bleiben.

## Abnehmen ohne Stress

*siehe Seite 572 Gesundheit und Fitness*

## Gesund abnehmen – aber mit Genuss,

*siehe Seite 572 Gesundheit und Fitness*

## Rückenfit

*siehe Seite 576 Gesundheit und Fitness*

## Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung

*siehe Seite 596 Gesundheit und Fitness*

## Schulabschlüsse

Zielgruppe unserer Schulabschlusslehrgänge sind junge Erwachsene (in der Regel ab 18 Jahren), die sich auf die staatliche Prüfung vorbereiten möchten. Je nach angestrebtem Abschluss und zeitlichem Format liegt die Dauer der Lehrgänge in der Regel zwischen sechs und achtzehn Monaten. Derzeit kann die vhs Mainz keine Schulabschlusskurse anbieten. Sollte sich das ändern, finden Sie aktuelle Termine auf [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

**Ansprechpartner:** Daniel Hard,  
Telefon 06131 2625-115.  
E-Mail: [daniel.hard@vhs-mainz.de](mailto:daniel.hard@vhs-mainz.de)



„Ich unterrichte an der vhs Mainz, weil mir das Arbeitsklima sehr gut gefällt und ich gerne mein Wissen und meine Erfahrungen im kaufmännischen Bereich an interessierte Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen weitergeben möchte.“

**Margit Allgeier, Lehrtätigkeit im Bereich Büromanagement**



agot

Tack

Merci

Sağol

謝謝

Merci

Cnacu

ank you

Danke

متشكرم

Gracias

Asante

Asante

Gr

szönő

- 205 Sprachkurse und  
Gemeinsamer europäischer  
Referenzrahmen
- 208 Beratung und Einstufung
- 209 Prüfungen und  
Prüfungstermine
- 219 Deutsch als  
Fremd-/Zweitsprache
- 248 Englisch
- 276 Französisch
- 292 Italienisch
- 309 Spanisch
- 334 Weitere Fremdsprachen:  
Arabisch bis Vietnamesisch
- 610 Sprachkurse für  
ältere Menschen
- 632 Sprachkurse für  
Kinder und Jugendliche
- 645 vhs-Sommer 2020
- 672 Intensivkurse als  
Bildungsurlaub

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

**Noch Fragen zum Fachbereich 5?**

Infotelefon:

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache:

06131 2625-150

Englisch und weitere Fremdsprachen:

06131 2625-130

Deutsch als Erstsprache, Französisch,  
Italienisch, Spanisch:

06131 2625-130

**Schnell und einfach online buchen:**

**[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

**Besuchen Sie uns auf**

**[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)**

**Unser gesamtes Programm finden Sie  
unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Die Niveaus des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens

Elementare Sprachverwendung	A1	<p><b>Hören:</b> Kann verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird, wenn der Gesprächspartner wiederholt und umformuliert, wenn es sich um konkrete Dinge zur eigenen Person oder dem eigenen Umfeld handelt (z. B. Familie, Wohnort). Kann einfache kurze Anweisungen und Erklärungen (z. B. Wegbeschreibung) verstehen.</p> <p><b>Sprechen:</b> Kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt (eigene Person, Wohnort, Wohlbefinden, Beruf). Kann Angaben mit Zahlen, Preisen, Uhrzeiten machen. Kann um etwas bitten, kann jemanden begrüßen und vorstellen.</p> <p><b>Lesen:</b> Kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen, oder den Inhalt mit visuellen Hilfen erschließen.</p> <p><b>Schreiben:</b> Kann kurze einfache Postkarten schreiben, z. B. Feriengrüße. Kann auf Formularen, z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.</p>
	A2	<p><b>Hören:</b> Kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für sie/ihn wichtige Dinge geht (z. B. sehr einfache Informationen zu Person, Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Versteht das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.</p> <p><b>Sprechen:</b> Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen (begrüßen, danken, entschuldigen, Einladungen aussprechen). Kann mit kurzen Sätzen und einfachen Mitteln Familie, andere Leute, Wohnsituation, Ausbildung, gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.</p> <p><b>Lesen:</b> Kann ganz kurze, einfache Alltagstexte lesen (z. B. Anzeigen, Prospekte, Speisekarten oder Fahrpläne), konkrete, vorhersehbare Informationen entnehmen und kurze, einfache, persönliche Briefe verstehen.</p> <p><b>Schreiben:</b> Kann einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Kann ganz einfache, persönliche Briefe schreiben (z. B. um sich für etwas zu bedanken).</p>

Selbstständige Sprachverwendung	B1	<p><b>Hören:</b> Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die Hauptinformationen aus Radio- oder Fernsehsendungen entnehmen, wenn es um aktuelle Ereignisse oder vertraute Themen geht und wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.</p> <p><b>Sprechen:</b> Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über vertraute Themen teilnehmen wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse. Kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und die eigenen Reaktionen beschreiben.</p> <p><b>Lesen:</b> Kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltagssprache vorkommt. Kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.</p> <p><b>Schreiben:</b> Kann über vertraute Themen einfache, zusammenhängende Texte schreiben. Kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.</p>
	B2	<p><b>Hören:</b> Kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn das Thema einigermaßen vertraut ist. Kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Kann die meisten Spielfilme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.</p> <p><b>Sprechen:</b> Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler recht gut möglich ist. Kann sich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten begründen. Kann zu vielen Themen aus dem eigenen Interessengebiet eine klare und detaillierte Darstellung geben.</p> <p><b>Lesen:</b> Kann Artikel und Berichte über aktuelle Probleme verstehen und den Standpunkt des Verfassers erkennen, kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.</p> <p><b>Schreiben:</b> Kann über eine Vielzahl von Themen klare und detaillierte Texte schreiben. Kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Kann in Briefen die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.</p>

Kompetente Sprachverwendung	C1	<p><b>Hören:</b> Kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.</p> <p><b>Sprechen:</b> Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Kann Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken, komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und Themenpunkte miteinander verbinden.</p> <p><b>Lesen:</b> Kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht zum eigenen Fachgebiet gehören.</p> <p><b>Schreiben:</b> Kann sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und die eigene Ansicht ausführlich darstellen. Kann komplexe Sachverhalte beschreiben und die wesentlichen Aspekte hervorheben. Kann den Stil wählen, der für die jeweiligen Leser angemessen ist.</p>
	C2	<p><b>Hören:</b> Hat keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live“ oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Braucht nur etwas Zeit, sich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.</p> <p><b>Sprechen:</b> Kann sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und ist mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken.</p> <p><b>Lesen:</b> Kann mühelos alle Arten von Texten lesen, auch abstrakte, inhaltlich und sprachlich komplexe Texte, z. B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.</p> <p><b>Schreiben:</b> Kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen. Kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.</p>

Quelle: Europarat (Hrsg.): *Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen: lernen, lehren, beurteilen*. Straßburg: Langenscheidt, 2001.

## Sprachkurse und Gemeinsamer europäischer-Referenzrahmen (GER)

Die Lernziele für den Erwerb von Fremdsprachenkenntnissen in unseren Sprachkursen sowie den angebotenen Sprachprüfungen werden durch den *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen* mit sechs Kompetenzniveaus definiert. Er beschreibt umfassend, welche Kenntnisse und Fertigkeiten Lernende erwerben und entwickeln sollen, um in der Lage zu sein, kommunikativ erfolgreich zu handeln. Die Volkshochschulen orientieren ihr Programmangebot an diesen Kompetenzniveaus. Zur Selbsteinstufung empfehlen wir die Beschreibung der Kompetenzniveaus (siehe S. 206–208). Ergänzend bieten wir Ihnen unseren kostenlosen Beratungs- und Einstufungsservice.

### *Beratung und Einstufung*

Nutzen Sie unseren kostenlosen Beratungs- und Einstufungsservice, um den richtigen Kurs zu finden. Unsere Berater/-innen berücksichtigen Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse, Ihre Ziele sowie Ihre zeitlichen Möglichkeiten. Zur Vorbereitung des Beratungsgesprächs finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) Einstufungstests, die Sie in Ruhe zu Hause bearbeiten können. Während des Beratungsgesprächs wird der Einstufungstest ausgewertet und in der Zielsprache eine kurze Unterhaltung geführt.

## Beratung und Einstufung

*Obligatorisch* ist die Beratung vor der Kursanmeldung für

- alle Kurse Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
- Intensivkurse mit Anerkennung gemäß Bildungsfreistellungsgesetz (BFG)
- Kurse, die auf eine Prüfung vorbereiten
- alle Englischkurse ab dem Niveau C1.

Für die anderen Kurse empfehlen wir Ihnen, die *Beratung und Einstufung* wahrzunehmen. Während der Beratungszeiten erfolgt nur eine persönliche, keine telefonische Beratung.

Die Termine für die *Beratung und Einstufung* finden Sie bei den einzelnen Sprachen:

### Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

siehe Seite 222 *Deutsch als Fremd-/Zweitsprache*

### Englisch

siehe Seite 249 *Englisch*

### Französisch, Italienisch, Spanisch

siehe Seite 277 *Französisch*  
 siehe Seite 292 *Italienisch*  
 siehe Seite 310 *Spanisch*

### Weitere Fremdsprachen

siehe Seite 335 *Arabisch bis Vietnamesisch*

## Prüfungen und Prüfungstermine

### 210 telc Zertifikate für Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

- 210 Deutsch-Test für Zuwanderer
- 210 telc Deutsch B1
- 211 telc Deutsch B2
- 212 telc Deutsch C1
- 212 telc Deutsch C1 Hochschule

### 213 Einbürgerungstest

### 214 telc Zertifikate für Fremdsprachen (außer Deutsch)

### 215 „Cambridge English“-Sprachzertifikate

- 216 Cambridge English: Key und Key for Schools
- 216 Cambridge English: Preliminary und Preliminary for Schools
- 216 Cambridge English: First und First for Schools
- 216 Cambridge English: Advanced
- 216 Cambridge English: Proficiency
- 216 Cambridge English: Business Preliminary
- 216 Cambridge English: Business Vantage
- 216 Cambridge English: Business Higher

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

#### **Noch Fragen zum Fachbereich 5?**

Infotelefon:

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache:

06131 2625-150

Englisch und weitere Fremdsprachen:

06131 2625-130

Deutsch als Erstsprache, Französisch, Italienisch, Spanisch:

06131 2625-130

**Besuchen Sie uns auf**

**[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://www.facebook.com/VolkshochschuleMainz)**

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## telc Zertifikate für Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Informationen zu den Inhalten und dem Ablauf der einzelnen Prüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net) auf der Homepage der Prüfungszentrale.

### Deutsch-Test für Zuwanderer A2–B1 (DTZ)

Der *Deutsch-Test für Zuwanderer A2–B1* (DTZ) wurde im Auftrag des Bundesministeriums des Innern vom Goethe-Institut und der *telc GmbH* für Migrantinnen und Migranten in Deutschland entwickelt. Er basiert auf dem Rahmencurriculum für die Integrationskurse. Beim *Deutsch-Test für Zuwanderer* wird die Sprachkompetenz auf den Niveaustufen A2 und B1 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* für Sprachen gemessen. Mit dieser Prüfung werden zwei Niveaustufen abgedeckt. In jedem Prüfungsteil können die Teilnehmenden entweder das Niveau A2 oder B1 erreichen. Auf der Zertifikatsurkunde wird das Ergebnis differenziert pro Prüfungsteil dargestellt.

Der *Deutsch-Test für Zuwanderer* besteht aus der schriftlichen Prüfung mit den Prüfungsteilen „Hören“, „Lesen“ und „Schreiben“ und der mündlichen Prüfung mit dem Prüfungsteil „Sprechen“. Um im Gesamtzertifikat des Integrationskurses das Sprachniveau B1 bestätigt zu bekommen, müssen die Teilnehmer/-innen im Prüfungsteil „Sprechen“ sowie in einem der anderen beiden Prüfungsteile „Hören“ und „Lesen“ bzw. „Schreiben“ das Niveau B1 erreichen. Entsprechendes gilt für eine Bescheinigung des Kompetenzniveaus A2.

Der DTZ wird in der Regel einmal pro Teilnehmenden am Integrationskurs vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge finanziert. Die Vorbereitung auf den DTZ erfolgt in den Integrationskursen (siehe Seite 243 f.).

### Anmeldeverfahren

Das Anmeldeverfahren für den *Deutsch-Test für Zuwanderer* wird mit den Teilnehmenden der Integrationskurse in den Kursen abgewickelt. Das Prüfungsentgelt wird für Integrationskurs Teilnehmer/-innen vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gezahlt, wenn sie an der Prüfung teilnehmen.

### telc Deutsch B1

Die Prüfung *telc Deutsch B1* ist in Deutschland ein anerkannter Nachweis über ausreichende Sprachkenntnisse im Rahmen der Einbürgerung.

Auf der Stufe B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im Alltag, auf Reisen und im eigenen Interessengebiet verständigen. Sie können über Erlebnisse berichten, Ziele beschreiben und Ansichten begründen. Die wichtigsten grammatischen Strukturen können Sie im Allgemeinen korrekt verwenden.

### Anmeldeverfahren

Wenn Sie in unseren Kursen Deutsch gelernt haben, wird die Anmeldung mit Ihnen im Kurs organisiert. Wenn Sie nur die Prüfung absolvieren möchten, stellen wir mit Ihnen vor der Anmeldung zur Prüfung in der *Beratung und Einstufung* fest, ob Ihre Sprachkenntnisse für die Teilnahme an der Prüfung ausreichen. Diese *Beratung und Einstufung* ist kostenpflichtig (30,- €). Einen Termin hierfür erhalten Sie im Fachbereich Sprachen, Telefon 06131 2625-150.

Reichen Ihre Deutschkenntnisse aus, um die Prüfung erfolgreich ablegen zu können, so absolvieren Sie vor der Prüfung das *Prüfungstraining*, in dem Sie an zwei Unterrichtstagen die Prüfung mit ihren Prüfungsteilen (schriftliche Prüfung: Leseverstehen, Hörverstehen, Sprachbausteine, schriftlicher Ausdruck; mündliche Prüfung als Paarprüfung) kennenlernen und diese Prüfungsteile üben.

Die *Kursdaten für das Prüfungstraining* finden Sie auf Seite 234.

*Ohne dieses Prüfungstraining können Sie sich nicht zu einer Prüfung telc Deutsch B1 anmelden.*

Reichen Ihre Deutschkenntnisse noch nicht aus, um die Prüfung *telc Deutsch B1* erfolgreich abzulegen, so empfehlen wir Ihnen in der *Beratung und Einstufung* die Kurse, die Sie besuchen können, um die notwendigen Kenntnisse zu erwerben.

**Prüfungsentgelt:** zurzeit 164,- €, für Teilnehmer/-innen an Deutschkursen der vhs Mainz: 144,- €.

Mindestteilnehmerzahl: 10

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann die Prüfung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden bereit sind, ein erhöhtes Prüfungsentgelt zu zahlen.

**Prüfungstermine** erfahren Sie in Ihrem Deutschkurs, in der *Beratung und Einstufung* sowie in der Abteilung Sprachen, Telefon 06131 2625-150.

**Anmelde- und Stornoschluss:** acht Wochen vor dem Prüfungstermin. Da die Zahl der Plätze pro Prüfung begrenzt ist, kann ein Prüfungstermin schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein.

#### **Rücktritt**

Der Rücktritt von diesen Prüfungen ist bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich (Bearbeitungsentgelt: 15,- €). Danach ist jede Anmeldung verbindlich.

#### **Prüfungsort**

Der Prüfungsort wird vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz als Prüfungszentrale festgelegt.

#### **Wiederholung der Prüfung**

Die Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden. Bei Wiederholung der gesamten Prüfung oder einzelner Prüfungsteile ist das volle Prüfungsentgelt zu bezahlen.

## **telc Deutsch B2**

*telc Deutsch B2* prüft allgemeine Deutschkenntnisse auf fortgeschrittenem Niveau. Sie können diese Prüfung nach dem Absolvieren der Kurse *Deutsch für Beruf und Studium B2* ablegen. In diesen Kursen ist das Prüfungstraining Unterrichtsbestandteil.

Informationen zu den Inhalten und dem Ablauf der einzelnen Prüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net) auf der Homepage der Prüfungszentrale.

#### **Anmeldeverfahren und Prüfungstermine**

Die Anmeldung zur Prüfung wird mit Ihnen im Kurs organisiert. Dort erfahren Sie auch die Termine der Prüfung.

**Prüfungsentgelt:** zurzeit 174,- €, für Teilnehmer/-innen an Deutschkursen der vhs Mainz: 154,- €.

Mindestteilnehmerzahl: 10

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann die Prüfung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden bereit sind, ein erhöhtes Prüfungsentgelt zu zahlen.

**Anmelde- und Stornoschluss:** acht Wochen vor dem Prüfungstermin. Da die Zahl der Plätze pro Prüfung begrenzt ist, kann ein Prüfungstermin schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein.

#### **Rücktritt**

Der Rücktritt von diesen Prüfungen ist bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich (Bearbeitungsentgelt: 15,- €). Danach ist jede Anmeldung verbindlich.

#### **Prüfungsort**

Der Prüfungsort wird vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz als Prüfungszentrale festgelegt.

#### **Wiederholung der Prüfung**

Die Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden. Bei Wiederholung der gesamten Prüfung oder einzelner Prüfungsteile ist das volle Prüfungsentgelt zu bezahlen.

## **telc Deutsch C1, telc Deutsch C1 Hochschule**

Wenn Sie die Prüfung *telc Deutsch C1* ablegen möchten, sollten Sie sich spontan und fließend ausdrücken können. Mit umgangssprachlichen Wendungen sind Sie vertraut und können den Sprachstil gezielt variieren. Sie behalten ein hohes Maß an grammatischer Korrektheit bei.

*telc Deutsch C1 Hochschule* prüft hochschulbezogene Deutschkenntnisse auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die Prüfung richtet sich an Erwachsene, die an einer deutschsprachigen Hochschule ein Studium aufnehmen möchten, die bereits studieren oder in einem akademischen Beruf arbeiten und ihre Deutschkenntnisse nachweisen möchten. Informationen zu den Inhalten und dem Ablauf der einzelnen Prüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net) auf der Homepage der Prüfungszentrale.

### **Anmeldeverfahren und Prüfungstermine**

Die Anmeldung zur Prüfung wird mit Ihnen im Kurs organisiert. Dort erfahren Sie auch die Termine der Prüfung.

**Prüfungsentgelt:** zurzeit 194,- €, für Teilnehmer/-innen an Deutschkursen der vhs Mainz: 174,- €.

Mindestteilnehmerzahl: 10

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann die Prüfung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden bereit sind, ein erhöhtes Prüfungsentgelt zu zahlen.

**Anmelde- und Stornoschluss:** acht Wochen vor dem Prüfungstermin. Da die Zahl der Plätze pro Prüfung begrenzt ist, kann ein Prüfungstermin schon vor dem Anmeldeschluss ausgebucht sein.

### **Rücktritt**

Der Rücktritt von diesen Prüfungen ist bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich (Bearbeitungsentgelt: 15,- €). Danach ist jede Anmeldung verbindlich.

### **Prüfungsort**

Der Prüfungsort wird vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz als Prüfungszentrale festgelegt.

### **Wiederholung der Prüfung**

Die Prüfungen können beliebig oft wiederholt werden. Bei Wiederholung der gesamten Prüfung oder einzelner Prüfungsteile ist das volle Prüfungsentgelt zu bezahlen.

## Einbürgerungstest

Im Einbürgerungsverfahren werden Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verlangt, die in der Regel durch den erfolgreich absolvierten Einbürgerungstest nachgewiesen werden können.

Dieser Test setzt Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* voraus.

### Anmeldeverfahren

Die Volkshochschule Mainz ist Prüfstelle für den Einbürgerungstest. Die Anmeldung zu diesem Test erfolgt an der Anmeldung und Kasse mittels des vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vorgeschriebenen Anmeldeformulars. Hierzu bringen Sie bitte Ihren Pass mit. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zum Einbürgerungstest nur bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich ist. Da die Plätze bei jedem Testtermin begrenzt sind, empfehlen wir Ihnen, sich frühzeitig anzumelden.

**Prüfungsentgelt:** zurzeit 25,- €

### Rücktritt

Eine Abmeldung (Bearbeitungsentgelt: 5,- €) muss fristgerecht unter Vorlage des Original-Hörerausweises erfolgen. Nach dem Anmelde- und Stornoschluss ist ein Rücktritt nicht mehr möglich, ebenso wenig die Erstattung des Prüfungsentgelts.

### Termine für den Einbürgerungstest

finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) auf unserer Homepage in der Rubrik „Test, Prüfungen, Zertifikate / Einbürgerungstests“.

### Fremdsprachenkompetenz für Ihre Karriere

Sie wissen, wie wichtig Fremdsprachenkenntnisse im Berufsleben sind. Nutzen Sie Ihr Potenzial und schaffen Sie sich neue Perspektiven. Lassen Sie sich Ihre Sprachkompetenzen mit einem Zertifikat bescheinigen. An der Volkshochschule Mainz können Sie Zertifikate durch Prüfungen in verschiedenen Sprachen und auf verschiedenen Niveaus erwerben.

## telc Zertifikate für Fremdsprachen (außer Deutsch)

Die Europäischen Sprachenzertifikate *The European Language Certificates* der *telc GmbH* bescheinigen Ihnen Sprachkompetenzen auf den verschiedenen Kompetenzniveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* (siehe S. xx–xx). Diese Zertifikate gibt es in den Sprachen Arabisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch und Russisch. Die Prüfungen werden in ganz Europa angeboten. Alle Prüfungen finden in Form eines objektiven, schriftlichen und mündlichen Tests einheitlich statt. Informationen zu den von der *telc GmbH* angebotenen Prüfungen finden Sie unter [www.telc.net](http://www.telc.net), Informationen zur Vorbereitung und zu den von der Volkshochschule Mainz angebotenen Prüfungsterminen finden Sie nachstehend.

*telc Zertifikate* gibt es auch speziell für Schüler/-innen, die ihre Mehrsprachigkeit durch ein außerschulisches Zertifikat nachweisen möchten, in Englisch, Französisch, Italienisch, Polnisch, Spanisch und Türkisch. Hierzu bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Vorbereitungs- bzw. Prüfungstrainingkurse, die auf Anfrage konzipiert und durchgeführt werden. Informationen hierzu erhalten Sie in der Abteilung Sprachen.

### Vorbereitung

Kurse, in denen Sie sich auf *telc Prüfungen* vorbereiten können, finden Sie unter der jeweiligen Sprache.

### Anmeldeverfahren

Die Anmeldung zu einer *telc Prüfung* erfolgt mit einem speziellen Anmeldeformular und der Zahlung des Prüfungsentgelts bei der Volkshochschule Mainz. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss. Verbindlich wird die Anmeldung, wenn das Prüfungsentgelt bezahlt ist.

### Durchführung der Prüfungen

Die *telc Prüfungen* werden durchgeführt, wenn sich eine ausreichende Zahl von Kandidaten/Kandidatinnen angemeldet hat. Der Ort, an dem diese Prüfungen stattfinden, und die genauen Prüfungszeiten teilen wir Ihnen nach dem Anmeldeschluss schriftlich mit.

Die *telc Prüfungen* auf den *Niveaus B1 und B2* finden in Zusammenarbeit mit dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt. In der Regel finden die schriftliche und die mündliche Prüfung am Vor- und am Nachmittag desselben Tages statt.

Der Ort, an dem diese Prüfungen stattfinden, und die genauen Prüfungszeiten teilen wir Ihnen nach dem Anmeldeschluss schriftlich mit. Diese Prüfungen können auch an einer anderen Volkshochschule in Rheinland-Pfalz stattfinden.

### Wiederholung von Prüfungen

Die *telc Prüfungen* können wiederholt werden. Bei Wiederholung der gesamten Prüfung oder einzelner Prüfungsteile ist das volle Prüfungsentgelt zu bezahlen.

### Rücktritt

Der Rücktritt von diesen Prüfungen ist bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich (Bearbeitungsentgelt: 15,- €). Danach ist jede Anmeldung verbindlich.

### Prüfungsentgelte

Die Prüfungsentgelte für die Prüfungen der Niveaus A1 und A2 beziehen sich auf eine *Mindestteilnehmerzahl* von vier Kandidaten/Kandidatinnen, die der Niveaus B1, B2 und C1 auf eine *Mindestteilnehmerzahl* von zehn Kandidaten/Kandidatinnen.

Sollte die *Mindestteilnehmerzahl* nicht erreicht werden, kann die Prüfung nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmenden bereit sind, ein erhöhtes Prüfungsentgelt zu zahlen.

**Prüfungsentgelt Niveau A1:**

zurzeit 150,- €

Mindestteilnehmerzahl: 4

**Prüfungsentgelt Niveau A2:**

zurzeit 150,- €

Mindestteilnehmerzahl: 4

**Prüfungsentgelt B1:**

zurzeit 164,- €

Mindestteilnehmerzahl: 10

für Teilnehmer/-innen an entsprechenden

Sprachkursen der vhs Mainz: zurzeit 144,- €

→ telc English B1

→ telc Español B1

→ telc Français B1

→ telc Italiano B1

→ telc Português B1

→ telc Türkçe B1

**Prüfungsentgelt B2:**

zurzeit 174,- €

Mindestteilnehmerzahl: 10

für Teilnehmer/-innen an entsprechenden

Sprachkursen der vhs Mainz: zurzeit 154,- €

→ telc Español B2

→ telc Français B2

→ telc Italiano B2

→ telc Русский язык B2

Die Prüfungen auf dem Niveau B1 und

B2 können auch für kleine Gruppen oder

Einzelpersonen durchgeführt werden. Das

entsprechende Prüfungsentgelt erfahren Sie

auf Anfrage.

**Prüfungstermine***Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch,**Spanisch und Türkisch:*

auf Anfrage:

Telefon 06131 2625-130 bzw. unter

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) auf der Homepage.**„Cambridge English“–  
Sprachzertifikate**

*Cambridge English* – steht für Qualität und Kompetenz auf dem Gebiet der Testentwicklung und -durchführung.

*Cambridge Assessment English* ist eine Abteilung der *University of Cambridge* in England. Alle „*Cambridge English*“-Prüfungen werden dort entwickelt und ausgewertet.

Durchgeführt werden sie weltweit in autorisierten „*Cambridge English*“-Prüfungszentren.

Auch die Volkshochschule Mainz ist autorisiertes Cambridge-Prüfungszentrum.

**Warum ein „Cambridge English“-Sprachzertifikat?**

→ weltweite Anerkennung und Bekanntheit

→ Über 20.000 Organisationen weltweit (staatliche Einrichtungen, Universitäten, Unternehmen) erkennen Cambridge-Sprachzertifikate an.

→ Auch in Deutschland werden die Zertifikate von über 400 Unternehmen und circa 400 Universitäten und Fachhochschulen anerkannt.

→ Über 5 Millionen Kandidaten legen jedes Jahr „*Cambridge English*“-Prüfungen ab

→ Ausrichtung auf praktische Kommunikationsfähigkeiten für Studium und Beruf

→ qualitativ hochwertige Prüfungen auf der Basis umfassender wissenschaftlicher Forschung

*Cambridge English* bietet Sprachprüfungen auf verschiedenen Niveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* und für verschiedene Zielgruppen an:

→ General English

→ Business English

→ altersgerechte „for schools“-Prüfungsversionen für Schülerinnen und Schüler

**Cambridge English:****Key and Key for Schools (A2)**

bescheinigt Grundkenntnisse in Englisch (Waystage Level / Basic User), die eine Verständigung auf sehr einfache Weise ermöglichen.

Prüfungsteile: Reading and Writing (70 Minuten), Listening (30 Minuten), Speaking (8–10 Minuten)

**Cambridge English: Preliminary and Preliminary for Schools (B1)**

bescheinigt, dass man sich in allen Alltagssituationen verständigen kann (Threshold Level / Independent User). Mit dieser Prüfung kann man in Rheinland-Pfalz die erforderlichen Sprachkenntnisse zum Erwerb des qualifizierten Abschlusses der Sekundarstufe 1 nachweisen.

Prüfungsteile: Reading and Writing (90 Minuten), Listening (30 Minuten), Speaking (12 Minuten)

**Cambridge English:****First and First for Schools (B2)**

bescheinigt eine Sprachkompetenz auf einem oberen Mittelstufenniveau (Vantage Level/ Independent User) und setzt voraus, dass man sich recht fließend äußern kann und Texte aus einem breiten Themenspektrum versteht. Das FCE ist für Oberstufenschüler/-innen als zusätzlicher Qualifikationsnachweis für Praktika, Studium und Bewerbungen interessant.

Prüfungsteile: Reading and Use of English (75 Minuten), Writing (80 Minuten), Listening (40 Minuten), Speaking (14 Minuten)

**Cambridge English: Advanced (C1)**

bescheinigt eine Sprachkompetenz auf einem fortgeschrittenen Niveau (Competent User), die beinhaltet, dass man anspruchsvolle und komplexe Texte mit allgemeinem und fachbezogenem Inhalt verarbeiten kann und sich klar und strukturiert artikulieren kann. Diese Prüfung ist für leistungsstarke

Oberstufenschüler/-innen und Studierende interessant. Sie wird von Universitäten als Zulassungsnachweis der englischen Sprachkompetenz weltweit anerkannt. Inhaber eines CAE-Zertifikats werden z. B. an der Uni Mainz am Institute for English and Linguistics von der Aufnahmeprüfung befreit.

Prüfungsteile: Reading and Use of English (90 Minuten), Writing (90 Minuten), Listening (40 Minuten), Speaking (15 Minuten)

**Cambridge English: Proficiency (C2)**

bescheinigt eine Sprachkompetenz auf höchster Stufe (Mastery Level). Absolventen dieser Prüfung haben ihre Kenntnisse meist im Studium oder während eines längeren Auslandsaufenthalts erworben. Das CPE ist an Universitäten und Hochschulen als Sprachnachweis anerkannt. Das erreichte Sprachniveau ist dem eines „educated native speakers“ vergleichbar.

Prüfungsteile: Reading and Use of English (90 Minuten), Writing (120 Minuten), Listening (40 Minuten), Speaking (19 Minuten)

**Cambridge English: Business Certificates Preliminary (B1), Vantage (B2), Higher (C1)**

- bescheinigen Kenntnisse in Business English auf dem jeweiligen Niveau
- prüfen die Fähigkeit, im Geschäftsleben zu kommunizieren, nicht jedoch spezifische Kenntnisse
- eignen sich für Lernende, die Englischkenntnisse im internationalen Geschäftsleben benötigen oder sich darauf vorbereiten möchten
- prüfen die vier Sprachfähigkeiten Hörverstehen, mündlicher Ausdruck, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck

Umfassende Informationen zu den Prüfungen mit Aufgabenbeispielen und einen Einstufungstest finden Sie unter [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org)

## Prüfungstermine

Alle Prüfungen werden mehrfach pro Jahr angeboten. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) unter „Tests/Prüfungen/Zertifikate“.

### Termine der mündlichen Prüfungen

Die mündlichen Prüfungen finden nicht immer am Tag der schriftlichen Prüfung statt. Der Termin der mündlichen Prüfung kann innerhalb eines Zeitfensters von ca. sieben Tagen vor oder nach dem Termin der schriftlichen Prüfung liegen. Der genaue Termin der mündlichen Prüfung wird ca. zwei Wochen nach Anmeldeschluss bekannt gegeben.

### Prüfungsort

Die Prüfungen finden in der Regel in der Volkshochschule Mainz statt. Sie können auch an einer Schule oder Einrichtung stattfinden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl pro Prüfungstermin gemeldet ist und die räumlichen Voraussetzungen gegeben sind.

### Anmeldeverfahren

Anmeldeformulare können Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) im Internet herunterladen oder in der Volkshochschule Mainz an der Rezeption erhalten. Die Anmeldung muss bis zum Termin des jeweiligen Anmeldeschlusses bei der Volkshochschule Mainz vorliegen. Sie ist nur mit Eingang des Prüfungsentgelts verbindlich. Bei einer Anmeldung nach dem offiziellen Anmeldeschluss wird eine Nachmeldegebühr von 60,- € erhoben.

### Test Day Photo

Mit der Anmeldung zu den Prüfungen PET, FCE, CAE und CPE (außer „for Schools“-Prüfungen) muss die Einwilligung zu einem *Test Day Photo* erteilt werden. Dieses Foto wird am Tag der schriftlichen oder mündlichen Prüfung gemacht und auf der Seite von *Cambridge Assessment English* nach britischen Datenschutzbestimmungen gespeichert. Es erscheint nicht auf dem Zertifikat. Jeder Kandidat/jede Kandidatin entscheidet selbst, welchen Institutionen oder Personen er/sie das Foto durch Mitteilung des entsprechen-

den Zugangscodes zugänglich macht. Diese Regelung dient der Erhöhung der Sicherheitsstandards und wird u. a. von Einwanderungsbehörden und bei Universitätszulassungen gefordert.

„**Special Arrangements**“ für Kandidaten/ Kandidatinnen mit Beeinträchtigungen.

Bei Vorliegen einer Beeinträchtigung wie z. B. Hör- oder Sehschwäche kann die Bereitstellung besonderer Prüfungsmaterialien oder -bedingungen gewährt werden. Der Antrag auf „Special Arrangements“ muss mit der Anmeldung gestellt werden.

### Rücktritt

Ein Rücktritt von der Teilnahme an der Prüfung ist bis zum Termin des Anmeldeschlusses möglich (Bearbeitungsentgelt: 15,- €). Eine Erstattung des Prüfungsentgelts bei Nichtteilnahme am Prüfungstag aufgrund von Krankheit kann nur mit Angabe der Gründe für die Prüfungsunfähigkeit in Cambridge beantragt werden. Es wird in jedem Fall ein Bearbeitungsentgelt von 60,- EUR einbehalten.

### Prüfungsergebnisse

Die Prüfungsergebnisse können in Form des *Statement of Results* ca. sechs Wochen nach der Prüfung mit einer persönlichen Code-Nummer auf der Homepage von *Cambridge English* abgerufen werden. Die Zeugniskunden liegen nach weiteren zwei bis drei Wochen vor. Alle Prüfungsarbeiten werden zur Korrektur nach Cambridge geschickt und verbleiben dort. Eine Einsicht in die Prüfungsarbeiten ist nicht möglich.

### Vorbereitung auf die Prüfungen

Der Besuch eines Vorbereitungskurses an der Volkshochschule Mainz ist keine Voraussetzung für die Anmeldung zur Prüfung. Für alle Cambridge-Prüfungen empfehlen wir jedoch dringend eine gründliche Vorbereitung, um sich mit den speziellen Anforderungen und Aufgabentypen der Prüfungen vertraut zu machen. Vorbereitungskurse an der Volkshochschule Mainz finden Sie unter

den jeweiligen Kompetenzniveaus in unserem Kursprogramm bzw. auf der Homepage. Informationen zu den Prüfungen und Prüfungsbedingungen erhalten Sie unter [www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate](http://www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate) auf unserer Homepage.

#### Kontakt im Fachbereich Sprachen

Telefon 06131 2625-153 oder per E-Mail an: [margret.klaeser@vhs-mainz.de](mailto:margret.klaeser@vhs-mainz.de)

<b>Prüfungsentgelte für Cambridge English Exams</b>			
Prüfungszentrum vhs Mainz 2019/2020			
Niveau	Allgemein	Entgelt in €	Entgelt in € ermäßigt*
B1	Preliminary/ Preliminary for Schools	140,-	115,-
B2	Cambridge First/First for Schools	196,-	172,-
C1	Cambridge Advanced	208,-	177,-
C2	Cambridge Proficiency	230,-	
Business English			
B1	Preliminary Level	151,-	
B2	Vantage Level	199,-	
C1	Higher Level	230,-	

*\*Ermäßigte Entgelte für Schulgruppen*

# Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

## 220 Deutschkurse und Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

## 222 Beratung und Einstufung

## 223 Niveaus A1 bis B1, Deutsch für Alltag und Beruf

### *Tages-Intensivkurse*

223 A1 – intensiv

225 A2 – intensiv

226 B1 – intensiv

### *Abend-Kompaktkurse*

228 A1 – kompakt

230 A2 – kompakt

231 B1 – kompakt

## 233 Spezielle DaZ-Kurse

233 Sprachcafé (A1)

233 Grammatiktraining B1–B1+

234 Deutsch draußen – Lernen im  
Alltagsleben (B1)

234 telc Deutsch B1 – Prüfungstraining  
für den Sprachtest zur Einbürgerung

## 235 Niveau B2

### *Tageskurse*

235 Deutsch für Arbeit und Studium

B2 – intensiv

### *Abendkurse*

237 Deutsch für Arbeit und Studium B2

## 239 Niveau C1

### *Tageskurse*

240 Deutsch für Arbeit und Studium

C1 – intensiv

### *Abendkurse*

241 Deutsch für Arbeit und Studium C1

## 242 Niveau C2

242 Deutsch für Arbeit und Studium C2

243 DaZ Literaturkurs (C2)

## 243 Integrationskurse

244 Integrationskurse mit

Alphabetisierung

245 Allgemeine Integrationskurse  
mit langsamer Progression

245 Allgemeine Integrationskurse:  
Tageskurse

245 Allgemeine Integrationskurse:  
Abendkurse

246 Jugend-Integrationskurse

## 247 Berufsbezogene Deutschkurse gemäß Programm DeuFöV

247 Deutsch für den Beruf B1  
(Spezialkurs B1)

247 Deutsch für den Beruf B2  
(Basiskurs B2)

247 Deutsch für den Beruf C1  
(Basiskurs C1)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen  
Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise  
ab Seite 681.

### **Noch Fragen zum Fachbereich 5?**

Infotelefon: 06131 2625-150

Montag–Freitag, 9.00–10.30 Uhr,

Montag–Donnerstag, 14.00–15.00 Uhr

### **Besuchen Sie uns auf**

**[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://www.facebook.com/VolkshochschuleMainz)**

**Unser gesamtes Programm finden Sie  
unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

Deutsch als Zweitsprache – Kurse und Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)						
Niveaus des GER	Prüfungen	Tageskurse	UStd.	Abendkurse	UStd.	Spezielle Kurse
Kompetente Sprachverwendung	C2 Goethe-Zertifikat C2			C2 - Literaturkurs	51	
				Deutsch für Arbeit und Studium C2 (Teil B)	51	
				Deutsch für Arbeit und Studium C2 (Teil A)	51	
Selbstständige Sprachverwendung	C1 telc Deutsch C1 telc Deutsch C1 Hochschule	Deutsch für Arbeit und Studium C1/3 – intensiv	100	Deutsch für Arbeit und Studium C1	99	
				Deutsch für Arbeit und Studium C1/2 – intensiv	100	
				Deutsch für Arbeit und Studium C1/1 – intensiv	100	
Selbstständige Sprachverwendung	B2 telc Deutsch B2	Deutsch für Arbeit und Studium B2/3 – intensiv	100	Deutsch für Arbeit und Studium B2/4	75	Deutsch draußen – Lernen im Alltagsleben (B1/B1+)
				Deutsch für Arbeit und Studium B2/3	75	
				Deutsch für Arbeit und Studium B2/2	75	
				Deutsch für Arbeit und Studium B2/1	75	
				Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 – kompakt	100	
				Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – intensiv	100	
Elementare Sprachverwendung	A2 telc Deutsch B1	Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – intensiv	100	Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 – kompakt	100	Grammatiktraining B1–B1+ Prüfungsformattraining telc Dt. B1
				Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – intensiv	100	
				Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – intensiv	100	
				Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – kompakt	100	
				Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – kompakt	100	
				Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – kompakt	100	
Elementare Sprachverwendung	A1	Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – intensiv	100	Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – kompakt	100	
				Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – kompakt	100	
				Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – kompakt	100	

Zur Erläuterung: DaZ: Deutsch als Zweitsprache • telc: The European Language Certificates

<b>Deutsch als Zweitsprache – Kurse und Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen (GER)</b>								
<b>Niveaus des GER</b>		<b>Geförderte Kurse: Integrationskurse und Berufsbezogene Deutschsprachförderung</b>						
<b>Vorbereitung auf diese Prüfungen</b>		UStd.	UStd.					
Kompetente Sprachverwendung	C1	telc Deutsch C1 (voraussichtlich)	Basiskurs C1 (DeuFöV)	400				
	Selbstständige Sprachverwendung	B2	telc Deutsch B2	Basiskurs B2 (DeuFöV)	400			
			telc Deutsch B2	Basiskurs B2 mit Brückenelement (DeuFöV)	500			
		B1	telc Deutsch B1	Basiskurs B1 (DeuFöV)	400			
Elementare Sprachverwendung	A2	Test „Leben in Deutschland“ Deutsch-Test für Zuwanderer	Alpha-IK M10 (OK)	100	AIK M7 (OK)	100		
			Alpha IK M9 WH	100	AIK M6	100		
			Alpha IK M8 WH	100				
			Alpha IK M7 WH	100	AIK LP M 7 (OK)	100	AIK M5	100
			Alpha-IK M9	100	AIK LP M6	100	AIK M4	100
	A1		Alpha IK M8	100	AIK LP M5	100	AIK M3	100
			Alpha-IK M7	100	AIK LP M4	100	AIK M2	100
			Alpha-IK M6	100	AIK LP M3	100	AIK M1	100
			Alpha-IK M5	100	AIK LP M2	100		
			Alpha IK M4	100	AIK LP M1	100		
		Alpha-IK M3	100					
		Alpha-IK M2	100					
		Alpha-IK M1	100					

Zur Erläuterung: GER: Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für das Sprachlernen • Alpha-IK: Integrationskurs mit Alphabetisierung  
 • ZL-IK: Zweitschriftler-Integrationskurs • AIK LP: Allgemeiner Integrationskurs mit langsamer Progression • AIK: Allgemeiner Integrationskurs  
 • JIK: Jugend-Integrationskurs • M: Modul • OK: Orientierungskurs • DeuFö: Berufsbezogene Deutschsprachförderung

## Beratung und Einstufung

Bevor Sie sich zu einem Kurs Deutsch als Fremd-/Zweitsprache anmelden, stellen wir in der *Beratung und Einstufung* den aktuellen Stand Ihrer Deutschkenntnisse fest und finden mit Ihnen den Kurs, der für Sie geeignet ist. *Diese Beratung und Einstufung ist vor Ihrer Anmeldung zu einem Deutschkurs erforderlich.* Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin bitte unter der Telefonnummer 06131 2625-150.

Before registering for a course "German as a foreign/second language" it's necessary to attend "*Beratung und Einstufung*" (test and orientation help). The "*Beratung und Einstufung*" includes a placement-test as well as a short interview. To arrange an appointment please call 06131 2625-150.

Avant de vous inscrire à un cours d'allemand – langue étrangère / deuxième langue, il vous faut venir à la «*Beratung und Einstufung*» (aide d'orientation). Celle-ci comprend un test ainsi qu'un petit entretien. Pour ce test vous pouvez prendre rendez-vous en appelant le numéro de téléphone 06131 26 25-150.

Prima di iscriversi a un corso „Deutsch als Fremd-/Zweitsprache“ (Tedesco come Lingua Straniera) è necessario fare prima una consultazione linguistica. Questa include sia una piccola prova che una orale. Per fissare un appuntamento individuale può chiamare al numero 06131 26 25-150.

Antes de inscribirse en un curso de alemán para extranjeros, es necesario que Usted se acerque a la consulta de orientación "*Beratung und Einstufung*". La "*Beratung und Einstufung*" incluye un test y una pequeña conversación. Para concertar una cita Usted puede llamar el número de teléfono 06131 26 25-150.

Yabancı dil olarak Almanca'yı öğrenmek istiyorsanız, VHS'ye u rayıp bizimle görüşebilirsiniz. Bu görüşmede size en uygun olan kursu belirlemede yardımcı oluruz. Kurslara başlamadan önce bu görüşmenin yapılması sizin yararınıza olacaktır. Görüşme için lütfen afdaki telefon numarasını arayarak randevu alınız. Telefon: 06131 26 25-150.



„Seit 15 Jahren bin ich der vhs Mainz als Dozentin für Deutsch als Zweitsprache treu geblieben, weil mir hier das angenehme Arbeitsklima so gut gefällt und es mir nach wie vor große Freude bereitet, den Teilnehmenden unsere schöne Sprache und Kultur nahezubringen!“  
**Jutta Schubert-Escobar**

## Niveaus A1 bis B1

### Tages-Intensivkurse

**Voraussetzungen:** Sie haben keine Kenntnisse in Deutsch, aber Sie haben schon andere Fremdsprachen erlernt.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

Einen Termin erhalten Sie unter der Telefonnummer: 06131 2625–150.

#### **Kursintensität und Umfang**

Der Unterricht findet fünfmal pro Woche mit jeweils 4 UStd. statt – jeder Intensivkurs umfasst 100 Unterrichtsstunden (UStd.).

**Inhalt:** Jede Lernstufe des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER)* wird in zwei Kursen erarbeitet. Die Tages-Intensivkurse führen Sie in 6 x 100 UStd. zum Abschluss des Niveaus B1. Sie lernen systematisch, selbst entdeckend und in einer Kombination aus gemeinschaftlichem Lernen und individuellem Vertiefen. Die Situationen und Themen werden dem alltäglichen, aber auch dem beruflichen Leben entnommen. Am Ende des Niveaus B1 können Sie insbesondere

- sich auf einfache und zusammenhängende Weise im (beruflichen) Alltag verständigen,
  - sich ohne Vorbereitung an Gesprächen über vertraute Themen (z. B. Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse) beteiligen,
  - einfache Telefongespräche führen, persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.
- Die wichtigsten grammatischen Strukturen verwenden Sie korrekt.

Abschlussprüfung: Ihre erworbenen Deutschkenntnisse können Sie durch die Teilnahme an der Prüfung *telc Deutsch B1* dokumentieren.

## Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – intensiv

**Voraussetzungen:** Sie haben keine Kenntnisse in Deutsch, aber Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen.

**Inhalt:** In zweimal 100 UStd. werden Sie zum Niveau A1 geführt. Da Sie schon andere Fremdsprachen erlernt haben, erarbeiten Sie intensiv Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Sie lernen systematisch, selbst entdeckend und in einer Kombination aus gemeinschaftlichem Lernen und individuellem Vertiefen. Die Situationen und Themen werden dem alltäglichen, aber auch dem beruflichen Leben entnommen.

Am Ende des Niveaus A1 (nach 2 x 100 UStd.) können Sie

- verstehen, wenn es um konkrete Dinge zur eigenen Person oder dem eigenen Umfeld geht (z. B. Familie, Wohnort), sofern langsam und deutlich gesprochen wird,
- einfache kurze Anweisungen und Erklärungen (z. B. Wegbeschreibung) verstehen,
- einfache Fragen stellen und beantworten, wenn es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt (eigene Person, Wohnort, Wohlfinden, Beruf),
- Angaben mit Zahlen, Preisen, Uhrzeiten machen,
- um etwas bitten, jemanden begrüßen und sich vorstellen,
- einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen verstehen,
- kurze einfache Postkarten schreiben, z. B. Feriengrüße,
- auf Formularen z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

**Lehrwerk:** *Menschen A1.1*, ISBN (Paket): 978-3-19-301901-6, Hueber Verlag

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100  
**Entgelt:** 330,- €  
**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
vhs-Haus

**XB53100****Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53102****Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53104****Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53106****Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53108****Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53110****Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53112****Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53114**

**Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Fr., 8.30–12.30 Uhr  
**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100  
**Entgelt:** 330,- €  
vhs-Haus

## Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – intensiv

**Voraussetzungen:** Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A1/1 und Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen.

**Inhalt:** Da Sie schon andere Fremdsprachen erlernt haben, erarbeiten Sie intensiv und zügig Ihre Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf dem Niveau A1.

Am Ende des Niveaus A1 können Sie

- verstehen, wenn es um konkrete Dinge zur eigenen Person oder dem eigenen Umfeld geht (z. B. Familie, Wohnort), sofern langsam und deutlich gesprochen wird,
- einfache kurze Anweisungen und Erklärungen (z. B. Wegbeschreibung) verstehen,
- einfache Fragen stellen und beantworten, wenn es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt (eigene Person, Wohnort, Wohlbefinden, Beruf),
- Angaben mit Zahlen, Preisen, Uhrzeiten machen,
- um etwas bitten, jemanden begrüßen und sich vorstellen,
- einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen verstehen,
- kurze einfache Postkarten schreiben, z. B. Feriengrüße, auf Formularen z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

**Lehrwerk:** *Menschen A1.2*, ISBN (Paket): 978-3-19-551901-4, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 330,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
vhs-Haus

**XB53120****Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

**XB53122****Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53124****Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53126****Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53128****Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53130****Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53132****Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53134****Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Fr., 8.30–12.30 Uhr**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100**Entgelt:** 330,- €  
vhs-Haus

Notizen, Mitteilungen und Briefe schreiben.

**Lehrwerk:** *Menschen A2.1*, ISBN (Paket):  
978-3-19-301902-3, Hueber Verlag**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100**Entgelt:** 330,- €**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
vhs-Haus**XB53140****Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53142****Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53144****Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53146****Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53148****Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53150****Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53152****Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53154****Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Fr., 8.30–12.30 Uhr**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100**Entgelt:** 330,- €  
vhs-Haus

## Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – intensiv

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf  
dem abgeschlossenen Niveau A1**Inhalt:** In zweimal 100 UStd. werden Sie zum  
Niveau A2 geführt. Sie bauen Ihre Deutsch-  
kenntnisse aus, lernen systematisch, selbst  
entdeckend und in einer Kombination aus  
gemeinschaftlichem Lernen und individuel-  
lem Vertiefen.Am Ende des Niveaus A2 können Sie sich in  
einfachen, routinemäßigen Situationen ver-  
ständigen, wenn es um einen einfachen Aus-  
tausch von Informationen und um vertraute  
Themen geht. Sie können Ihre Familie, andere  
Menschen, Ihre Wohnsituation, Ausbildung  
oder Ihre berufliche Entwicklung beschreiben  
sowie kurze Alltagstexte lesen bzw. einfache

## Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – intensiv

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2/1

**Inhalt:** Sie bauen Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 aus, lernen systematisch, selbst entdeckend und in einer Kombination aus gemeinschaftlichem Lernen und individuellem Vertiefen. Am Ende des Niveaus A2 können Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um einen einfachen Austausch von Informationen und um vertraute Themen geht. Sie können Ihre Familie, andere Menschen, Ihre Wohnsituation, Ausbildung oder Ihre berufliche Entwicklung beschreiben sowie kurze Alltagstexte lesen bzw. einfache Notizen, Mitteilungen und Briefe schreiben.

**Lehrwerk:** *Menschen A2.2*, ISBN (Paket): 978-3-19-551902-1, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 330,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

### XB53160

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53162

**Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53164

**Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53166

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53168

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53170

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53172

**Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53174

**Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Fr., 8.30–12.30 Uhr

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 330,- €

vhs-Haus

## Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – intensiv

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Sie haben mit dem Abschluss des Niveaus A2 schon viel erreicht. In den Kursen des Niveaus B1/1 bauen Sie Ihre Kenntnisse aus.

**Lehrwerk:** *Menschen B1.1*, ISBN (Paket): 978-3-19-351903-0, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 330,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

### XB53180

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53182

**Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53184

**Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53186

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

### XB53188

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr

**XB53190****Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53192****Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53194****Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Fr., 8.30–12.30 Uhr**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100**Entgelt:** 330,- €  
vhs-Haus**Deutsch für Alltag und Beruf  
B1/2 – intensiv****Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1/1**Inhalt:** Im Kurs *Deutsch für Alltag und Beruf B1/2* vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und schließen das Niveau B1 ab. Darüber hinaus bereiten Sie sich auf die Prüfung *telc Deutsch B1* vor, die in Deutschland insbesondere als Nachweis der für die Einbürgerung geforderten Deutschkenntnisse gilt.

Die Situationen und Themen werden dem alltäglichen, aber auch dem beruflichen Leben entnommen. Am Ende des Niveaus B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im beruflichen Alltag verständigen. Sie können z. B. Anfragen, Bestellungen oder Vorschriften verstehen, einfache Telefongespräche führen, über die eigene Tätigkeit und die Firma zusammenhängend sprechen, kurze Mitteilungen schreiben. Die wichtigsten grammatischen Strukturen werden korrekt verwendet.

**Lehrwerk:** *Menschen B1.2*, ISBN (Paket): 978-3-19-351903-8, Hueber Verlag**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100**Entgelt:** 330,- €**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus**XB53200****Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53202****Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53204****Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53206****Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53208****Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53210****Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53212****Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–12.00 Uhr**XB53214****Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Fr., 8.30–12.30 Uhr**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100**Entgelt:** 330,- €  
vhs-Haus

## Niveaus A1 bis B1: Deutsch für Alltag und Beruf – kompakt am Abend

Auch für Teilnehmende mit Integrationskurs-Berechtigung

**Voraussetzungen:** Sie haben keine Kenntnisse in Deutsch.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

Einen Termin erhalten Sie unter der Telefonnummer: 06131 2625-150.

Die Kompaktkurse am Abend führen in 6 x 100 Stunden zum Niveau B1. Hierbei handelt es sich um Allgemeine Integrationskurse, an denen Integrationsgeförderte ebenso teilnehmen können wie Teilnehmende ohne Förderanspruch.

**Umfang und Intensität:** Der Unterricht findet dreimal in der Woche mit jeweils 4 UStd. statt. Jedes Integrationskursmodul umfasst 25 Termine und 100 UStd.

Nach 6 Sprachkursmodulen kann die Sprachprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer abgelegt werden, um das Niveau der erworbenen Deutschkenntnisse zu dokumentieren. Für Teilnehmende mit Integrationskurs-Berechtigung ist diese Prüfung Pflichtbestandteil des Integrationskurses. Für Integrationskurs-Berechtigte endet der Integrationskurs mit dem Abschlussmodul „Orientierungskurs“, der mit dem *Test Leben in Deutschland* abgeschlossen wird.

Im Modul „Orientierungskurs“, der für Teilnehmende mit Integrationskurs-Berechtigung verpflichtend ist, werden verschiedene Themen bearbeitet, insbesondere aus den Bereichen

- deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur,
- Rechte, Pflichten in Deutschland,
- Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft,

→ Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung.

Teilnehmende ohne Integrationskurs-Berechtigung können an diesem Modul teilnehmen, wenn Plätze zur Verfügung stehen, und die dort erworbenen Kenntnisse durch das Ablegen des Einbürgerungstests (siehe Seite 213) dokumentieren.

### Deutsch für Alltag und Beruf A1/1 – kompakt

**Voraussetzungen:** Sie haben keine Kenntnisse in Deutsch, aber Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen.

**Inhalt:** In zweimal 100 UStd. werden Sie zum Niveau A1 geführt. Da Sie schon andere Fremdsprachen erlernt haben, erarbeiten Sie intensiv Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Sie lernen systematisch, selbst entdeckend und in einer Kombination aus gemeinschaftlichem Lernen und individuellem Vertiefen. Die Situationen und Themen werden dem alltäglichen, aber auch dem beruflichen Leben entnommen.

Am Ende des Niveaus A1 (nach 2 x 100 UStd.) können Sie

- verstehen, wenn es um konkrete Dinge zur eigenen Person oder dem eigenen Umfeld geht (z. B. Familie, Wohnort), sofern langsam und deutlich gesprochen wird,
- einfache kurze Anweisungen und Erklärungen (z. B. Wegbeschreibung) verstehen,
- einfache Fragen stellen und beantworten, wenn es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt (eigene Person, Wohnort, Wohlbefinden, Beruf),
- Angaben mit Zahlen, Preisen, Uhrzeiten machen,
- um etwas bitten, jemanden begrüßen und sich vorstellen,

- einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen verstehen,
- kurze einfache Postkarten schreiben, z. B. Feriengrüße,
- auf Formularen z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

**Lehrwerk:** *Menschen A1.1*, ISBN (Paket): 978-3-19-351901-6, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 390,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

**XB52821**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52831**

**Beginn:** 10. 2. 2020, Mo., Mi, Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52841**

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52851**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

## Deutsch für Alltag und Beruf A1/2 – kompakt

**Voraussetzungen:** Sie haben Kenntnisse in Deutsch auf dem Niveau A1/1 und Erfahrung im Erlernen von Fremdsprachen.

**Inhalt:** Da Sie schon andere Fremdsprachen erlernt haben, erarbeiten Sie intensiv und zügig Ihre Grundkenntnisse der deutschen Sprache auf dem Niveau A1.

Am Ende des Niveaus A1 können Sie

- verstehen, wenn es um konkrete Dinge zur eigenen Person oder dem eigenen Umfeld

- geht (z. B. Familie, Wohnort), sofern langsam und deutlich gesprochen wird,
- einfache kurze Anweisungen und Erklärungen (z. B. Wegbeschreibung) verstehen,
- einfache Fragen stellen und beantworten, wenn es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt (eigene Person, Wohnort, Wohlbefinden, Beruf),
- Angaben mit Zahlen, Preisen, Uhrzeiten machen,
- um etwas bitten, jemanden begrüßen und sich vorstellen,
- einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen verstehen,
- kurze einfache Postkarten schreiben, z. B. Feriengrüße,
- auf Formularen z. B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.

**Lehrwerk:** *Menschen A1.2*, ISBN (Paket): 978-3-19-551901-4, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 390,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

**XB52860**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52852**

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52842**

**Beginn:** 10. 2. 2020, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52832**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

## Deutsch für Alltag und Beruf A2/1 – kompakt

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** In zweimal 80 UStd. werden Sie zum Niveau A2 geführt. Sie bauen Ihre Deutschkenntnisse aus, lernen systematisch, selbst entdeckend und in einer Kombination aus gemeinschaftlichem Lernen und individuellem Vertiefen.

Am Ende des Niveaus A2 können Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um einen einfachen Austausch von Informationen und um vertraute Themen geht. Sie können Ihre Familie, andere Menschen, Ihre Wohnsituation, Ausbildung oder Ihre berufliche Entwicklung beschreiben sowie kurze Alltagstexte lesen bzw. einfache Notizen, Mitteilungen und Briefe schreiben.

**Lehrwerk:** *Menschen A2.1*, ISBN (Paket): 978-3-19-301902-3, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 390,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

### **XB52870**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### **XB52861**

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### **XB52853**

**Beginn:** 10. 2. 2020, Montag,  
18.15–21.30 Uhr

### **XB52843**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

## Deutsch für Alltag und Beruf A2/2 – kompakt

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2/1

**Inhalt:** Sie bauen Ihre Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2 aus, lernen systematisch, selbst entdeckend und in einer Kombination aus gemeinschaftlichem Lernen und individuellem Vertiefen. Am Ende des Niveaus A2 können Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um einen einfachen Austausch von Informationen und um vertraute Themen geht. Sie können Ihre Familie, andere Menschen, Ihre Wohnsituation, Ausbildung oder Ihre berufliche Entwicklung beschreiben sowie kurze Alltagstexte lesen bzw. einfache Notizen, Mitteilungen und Briefe schreiben.

**Lehrwerk:** *Menschen A2.2*, ISBN (Paket): 978-3-19-551902-1, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 390,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

### **XB52880**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### **XB52871**

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### **XB52862**

**Beginn:** 10. 2. 2020, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### **XB52854**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

## Deutsch für Alltag und Beruf B1/1 – kompakt

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Sie haben mit dem Abschluss des Niveaus A2 schon viel erreicht. In den Kursen des Niveaus B1/1 mit jeweils 100 UStd. bauen Sie Ihre Kenntnisse aus.

**Lehrwerk:** *Menschen B1.1*, ISBN (Paket): 978-3-19-351903-0, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 390,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
vhs-Haus

### XB52880

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### XB52871

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### XB52862

**Beginn:** 10. 2. 2020, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### XB52854

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

## Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 – kompakt

**Voraussetzungen:** Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1/1

**Inhalt:** Im Kurs Deutsch für Alltag und Beruf B1/2 vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und schließen das Niveau B1 ab. Darüber hinaus bereiten Sie sich auf die Prüfung *telc Deutsch B1* vor, die in Deutschland insbesondere als Nachweis der für die Einbürgerung geforderten Deutschkenntnisse gilt.

Die Situationen und Themen werden dem alltäglichen, aber auch dem beruflichen Leben entnommen. Am Ende des Niveaus B1 können Sie sich auf einfache und zusammenhängende Weise im beruflichen Alltag verständigen. Sie können z. B. Anfragen, Bestellungen oder Vorschriften verstehen, einfache Telefongespräche führen, über die eigene Tätigkeit und die Firma zusammenhängend sprechen, kurze Mitteilungen schreiben. Die wichtigsten grammatischen Strukturen werden korrekt verwendet.

**Lehrwerk:** *Menschen B1.2*, ISBN (Paket): 978-3-19-351903-8, Hueber Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 390,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
vhs-Haus

### XB52895

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### XB52891

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### XB52873

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB52882**

**Beginn:** 10. 2. 2020, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

### Allgemeiner Integrationskurs – Modul 7 (OK)

Voraussetzungen: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1/2

**Lehrwerk:** *100 Stunden Deutschland*, ISBN 978-3-12-675229-9; Klett Verlag

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 390,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

**XB52899**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52896**

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52892**

**Beginn:** 10. 2. 2020, Mo., Mi., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

**XB52883**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo., Di., Do.,  
18.15–21.30 Uhr

## Spezielle Kurse – Niveau A1

### Sprachcafé für Frauen (A1) **NEU**

**Zielgruppe:** Frauen mit Migrationshintergrund, die in Mombach leben und deren Deutschkenntnisse noch gering sind, etwa Niveau A1

**Inhalt:** Im Sprachcafé werden sprachliche Mittel für die Kommunikation in Alltagssituationen, z. B. beim Einkaufen, beim Arzt, in der Kindertagesstätte oder Schule, erarbeitet und geübt. Dieses Sprachtraining soll die Frauen ermutigen, partizipativ am Leben im Stadtteil Mombach teilzunehmen.

Die Anmeldung findet am ersten Kurstag im Sprachcafé statt.

**XB53380**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
9.00–11.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 25,- €

Mombach, Nachbarschaftscafé „Schöne Zeit“  
Angela Kottke

## Spezielle Kurse – Niveau B1 bis B1+

Sie möchten Ihre erworbenen Deutschkenntnisse festigen, indem Sie

- die Grammatik wiederholen und auffrischen,
- Deutsch draußen – Lernen im Alltagsleben (B1).

Hier finden Sie entsprechende Kursangebote. Brauchen Sie den Nachweis der Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 für die Einbürgerung, finden Sie im *Prüfungsformattraining* die Möglichkeit, die Prüfung *telc Deutsch B1* kennenzulernen und die Anforderungen aufgezeigt zu bekommen.

### „Ich möchte ‚richtig‘ Deutsch können.“

#### Grammatiktraining B1 – B1+

*Vorkenntnisse:* Deutschkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau B1

Sie leben schon länger in Deutschland und können sich in den meisten Fällen gut verständigen. Aber wenn Sie etwas schreiben müssen, fällt Ihnen auf, dass Sie in der Grammatik noch Lücken haben.

In den beiden Kursen des Grammatiktrainings wiederholen und vertiefen Sie Ihre Deutschkenntnisse zu bestimmten Grammatikthemen auf den Niveaus B1 bis B1+.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

Einen Termin hierfür erhalten Sie telefonisch unter 06131 2625-150.

### „Ich möchte ‚richtig‘ Deutsch können.“ – Teil 1 **NEU**

#### Grammatiktraining B1 – B1+

**Inhalt:** In diesem Kurs werden die wichtigsten Themen der deutschen Basisgrammatik bis zum Niveau B1 und B1+ wiederholt, vertieft und geübt: Artikel, Genus-Regeln, Plural, Kasus, Präpositionen, Adjektivendungen, Reflexivpronomen.

Ziel des Kurses ist es, korrekter sprechen und vor allem schreiben zu können.

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 95,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
vhs-Haus  
Angelika Nauth

#### **XB53300**

**Beginn:** 13. 8. 2019, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr

#### **XB53301**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr

### „Ich möchte ‚richtig‘ Deutsch können.“ – Teil 2 **NEU**

#### Grammatiktraining B1 – B1+

**Inhalt:** In diesem Kurs werden die wichtigsten Themen der deutschen Basisgrammatik bis zum Niveau B1 und B1+ wiederholt, vertieft und geübt: Zeiten, Nebensätze, Relativsätze, Konjunktiv II, Passiv.

Ziel des Kurses ist es, korrekter sprechen und vor allem schreiben zu können.

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 95,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn  
möglich  
vhs-Haus  
Angelika Nauth

#### **XB53302**

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr

#### **XB53303**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr

## Deutsch draußen – Lernen im Alltagsleben (B1) **NEU**

**Vorkenntnisse:** Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

Einen Termin hierfür erhalten Sie telefonisch unter 06131 2625-150.

**Inhalt:** Dieser Kurs ergänzt das Lernen in den Kursen der Niveaus B1/1 und B1/2.

An jedem Termin werden nach etwa 45 Minuten Vorbereitung im Kursraum für 90 Minuten Exkursionen im Zentrum von Mainz unternommen. Sie entdecken dabei historische, kulturelle, aber auch alltägliche Dinge. Vorgehen sind u. a. die Besichtigung von Dom und Altstadt, Museumsbesuche, aber auch Termine in alltagspraktischen Institutionen wie der Stadtbibliothek, dem Umweltladen und der Verbraucherzentrale. Eine Stadtrallye an einem der Termine lädt ein, selbst Dinge zu entdecken und mit Mainzer Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen. Das Programm wird mit den Kursteilnehmenden abgestimmt und jahreszeitlichen Ereignissen angepasst.

Zur Vor- und Nachbereitung werden lokale Webseiten der Stadt Mainz, ihrer Ämter und Behörden, einiger Vereine, Freizeiteinrichtungen und Stadtmagazine genutzt. Ein Lehrwerk wird nicht benötigt, Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Wetterfeste Kleidung und Schuhe sind Voraussetzung.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 85,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

vhs-Haus

Angela Kottke

### **XB53310**

**Beginn:** 14. 8. 2019, Mittwoch,  
12.15–14.35 Uhr

### **XB53311**

**Beginn:** 25. 9. 2019, Mittwoch,  
12.15–14.35 Uhr

### **XB53312**

**Beginn:** 13. 11. 2019, Mittwoch,  
12.15–14.30 Uhr

### **XB53313**

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mittwoch,  
12.15–14.30 Uhr

### **XB53314**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
12.15–14.30 Uhr

### **XB53315**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
12.15–14.30 Uhr

### **XB53316**

**Beginn:** 3. 6. 2020, Mittwoch,  
12.15–14.30 Uhr

## telc Deutsch B1 – Prüfungsformattraining

### Vorbereitung auf den Sprachtest zur Einbürgerung

Für die Einbürgerung müssen Sie Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 durch die erfolgreiche Teilnahme an einer entsprechenden Deutschprüfung nachweisen. Diesen Nachweis können Sie mit der Prüfung *telc Deutsch B1* erwerben. Termine hierfür gibt es mehrmals im Jahr.

Um festzustellen, ob Ihre Deutschkenntnisse für die Teilnahme an der Prüfung ausreichen, kommen Sie bitte zur *Beratung und Einstufung*. Diese *Beratung und Einstufung* ist kostenpflichtig (30,- EUR). Einen Termin hierfür erhalten Sie telefonisch: 06131 2625-150.

Reichen Ihre Deutschkenntnisse aus, um die Prüfung *telc Deutsch B1* erfolgreich ablegen zu können, so absolvieren Sie vor der Prüfung

das Prüfungsformattraining, in dem Sie an zwei Unterrichtstagen die Prüfung mit ihren Prüfungsteilen (schriftliche Prüfung: Leseverstehen, Hörverstehen, Sprachbausteine, schriftlicher Ausdruck; mündliche Prüfung als Paarprüfung) kennenlernen und üben. Ohne Teilnahme am Prüfungsformattraining können Sie sich nicht zur Prüfung anmelden.

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 90,- €

vhs-Haus

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

Marcos Rocha de Oliveira

#### **XB53390**

Freitag, 27. 9. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 28. 9. 2019, 9.00–12.15 Uhr

#### **XB53391**

Freitag, 29. 11. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 30. 11. 2019, 9.00–12.15 Uhr

#### **XB53392**

Freitag, 24. 1. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 25. 1. 2020, 9.00–12.15 Uhr

#### **XB53393**

Freitag, 6. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 7. 3. 2020, 9.00–12.15 Uhr

#### **XB53394**

Freitag, 15. 5. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 16. 5. 2020, 9.00–12.15 Uhr

#### **XB53395**

Freitag, 5. 6. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 6. 6. 2020, 9.00–12.15 Uhr

## Niveau B2

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss der Prüfung *telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

Auf dem Niveau B2 gibt es verschiedene Kurstypen zu unterschiedlichen Tageszeiten:

### Tageskurse

#### **Deutsch für Arbeit und Studium – intensiv**

Das Niveau B2 wird in der Regel nach drei Kursen und 300 UStd. abgeschlossen.

**Umfang und Intensität:** pro Kurs 100 UStd., Unterricht viermal in der Woche je 5 UStd.

### Abendkurse

#### **Deutsch für Beruf und Studium B2**

Das Niveau B2 wird nach ca. 300 UStd. abgeschlossen.

**Umfang und Intensität:** pro Kurs 75 UStd., Unterricht zweimal in der Woche je 3 UStd.

In den B2-Kursen wird auf die Prüfung *telc Deutsch B2* vorbereitet.

## Deutsch für Arbeit und Studium B2 – intensiv

### Tageskurse

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss der Prüfung *telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Inhalte:** In den Intensivkursen Deutsch für Arbeit und Studium auf dem Niveau B2 bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse und Fertigkeiten durch intensives Training in den Bereichen Textverstehen, Textproduktion, Hörverstehen und Grammatik aus und vertiefen sie ausgehend von berufsorien-

tierten Themen wie Bewerbungsschreiben, Vorstellungsgespräch, Entwicklung am Arbeitsmarkt, Berufsbilder, Arbeitsalltag. Sie erarbeiten neue Redemittel und Ausdrucksmöglichkeiten, z. B. für die Teilnahme an Diskussionen, für telefonische und persönliche Gespräche mit Kunden und Kollegen.

Am Ende des Niveaus B2 können Sie sich klar und detailliert ausdrücken sowie erfolgreich argumentieren und verhandeln. Sie können mit Texten aus dem eigenen Fachgebiet, aber auch aus weniger vertrauten Gebieten umgehen. Sie verfügen über einen großen Wortschatz und können formelle Geschäftsbriefe, Berichte und Protokolle schreiben. Sie beherrschen die Grammatik recht gut.

**Umfang und Intensität:** viermal in der Woche je 5 UStd. Das Niveau B2 wird in der Regel nach drei Kursen und 300 UStd. abgeschlossen.

### Deutsch für Arbeit und Studium B2/1 – intensiv

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem Niveau der Prüfung *telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*.

**Lehrwerk:** *Aspekte neu B2*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ab L. 1

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53400

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53401

**Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53402

**Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53403

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53404

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53405

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53406

**Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53407

**Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

### Deutsch für Arbeit und Studium B2/2 – intensiv

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem Niveau des abgeschlossenen Kurses *Deutsch für Beruf und Studium B2/1 – intensiv*

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu B2*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53420

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53421**

**Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53422**

**Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53423**

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53424**

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53425**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53426**

**Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53427**

**Beginn:** 13. 7. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

## Deutsch für Arbeit und Studium B2/3 – intensiv

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem Niveau des abgeschlossenen Kurses *Deutsch für Arbeit und Studium B2/2 – intensiv*.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu B2*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

**XB53440**

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53441**

**Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53442**

**Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53443**

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53444**

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53445**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

**XB53446**

**Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

## Deutsch für Beruf und Studium – Niveau B2

### Abendkurse

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss der Prüfung *telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Inhalt:** In den Kursen des Niveaus B2 bauen Sie Ihre sprachlichen Kenntnisse und Fertigkeiten durch intensives Training in den Bereichen Textverstehen, Textproduktion, Hörverstehen und Grammatik aus und vertiefen sie. Die Themen sind vielfältig, auch berufsorientierte Themen werden

bearbeitet (z. B. Bewerbungsschreiben, Vorstellungsgespräch, Entwicklung am Arbeitsmarkt, Berufsbilder, Arbeitsalltag). Sie erarbeiten neue Redemittel und Ausdrucksmöglichkeiten (z. B. für die Teilnahme an Diskussionen, für – telefonische – Gespräche mit Kunden und Kollegen).

Vorbereitung auf eine *telc*-Prüfung auf dem Niveau B2

Am Ende des Niveaus B2 können Sie

- längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen,
- bei Nachrichtensendungen, Reportagen und Spielfilmen die wesentlichen Inhalte verstehen,
- Artikel, Berichte und Sachtexte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen und bearbeiten,
- sich aktiv an Diskussionen beteiligen, Standpunkte darlegen.

**Umfang und Intensität:** zweimal in der Woche je 3 UStd., pro Kurs 25 Unterrichtstermine und 75 UStd. Um das Niveau B2 abzuschließen, sind in der Regel 280 UStd. nötig.

### Deutsch für Beruf und Studium B2/1

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen einem guten Abschluss des Zertifikats *telc Deutsch B1* bzw. des *Deutsch-Tests für Zuwanderer*.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu B1 plus*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 75

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53480

**Beginn:** 13. 8. 2019, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr  
Nadezhda Vancheva

#### XB53481

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr  
Tamara Ziegler

#### XB53482

**Beginn:** 23. 3. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr  
N. N.

### Deutsch für Arbeit und Studium B2/2

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Kurs *Deutsch für Arbeit und Studium B2/1*.

**Lehrwerk:** *Aspekte neu B2*, Klett Verlag, *Kurs- und Arbeitsbuch; ab L. 1*

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 75

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53484

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr  
Elena Oermann

#### XB53485

**Beginn:** 26. 11. 2019, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr  
Nadezhda Vancheva

#### XB53486

**Beginn:** 23. 3. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr  
Tamara Ziegler

### Deutsch für Arbeit und Studium B2/3

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Kurs *Deutsch für Beruf und Studium B2/2*.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu B2*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 75

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53490

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr  
Tamara Ziegler

#### XB53491

**Beginn:** 24. 3. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr  
Nadezhda Vancheva

#### XB53492

**Beginn:** 25. 11. 2019, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr  
Elena Oermann

## Deutsch für Arbeit und Studium B2/4

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Abendkurs Deutsch für Arbeit und Studium B2/3.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu B2*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 75

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53495

**Beginn:** 23. 3. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr  
Elena Oermann

## Niveau C1

**Voraussetzung:** Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2* oder *Goethe-Zertifikat B2*).

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

*Einen Termin hierzu erhalten Sie telefonisch: 06131 2625-150.*

**Inhalt:** In den Kursen des Niveaus C1 werden Ihre sprachlichen Kompetenzen durch intensives Training in den Bereichen Textanalyse, schriftlicher und mündlicher Ausdruck, Strukturen und Redemittel (z. B. für Diskussionen und Präsentationen) ausgebaut und vertieft. Inhaltliche Schwerpunkte sind auch Themen des beruflichen Alltags, z. B. Berufsbilder, Soft Skills und Networking, Geschäftsideen und Firmengründung, Globalisierung, (Praktikums-)Verträge, Studium und Ausbildung. Bei der Wortschatzarbeit wird auch in die Sprache der Wirtschaft, der Bereiche Finanzen sowie Recht und Gesetz eingeführt. Für Ihren Kurserfolg ist es notwendig, dass Sie regelmäßig Hausaufgaben erledigen.

Am Ende des Niveaus C1 können Sie:

- längere Redebeiträge und Vorträge im Detail verstehen,
- ohne große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen,
- komplexe Texte der unterschiedlichsten Stilrichtungen, auch Fachartikel und längere technische Anleitungen, verstehen,
- sich spontan, fließend und präzise ausdrücken,
- komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

### Umfang und Intensität

Intensivkurse am Vormittag: viermal in der Woche je 5 UStd., pro Kurs 100 UStd. Das Niveau C1 wird in der Regel nach drei Kursen und 300 UStd. abgeschlossen.

Die Intensivkurse schließen das Training der Prüfung *telc Deutsch C1* oder *telc Deutsch C1 Hochschule* ein.

Abendkurse: zweimal in der Woche je 3 UStd., pro Kurs 99 UStd. Das Niveau C1 wird in der Regel nach einem Kurs abgeschlossen. Die Abendkurse schließen das Training der genannten C1-Prüfungen nicht mit ein. Sollten Sie eine C1-Prüfung ablegen wollen, informieren wir Sie gern über die Möglichkeit, diese Prüfung zu trainieren.

### Deutsch für Arbeit und Studium C1/1 – intensiv

**Voraussetzung:** Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2* bzw. B2+ Beruf oder Goethe-Zertifikat B2).

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu C1*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch; ab L. 1

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53500

**Beginn:** 12. 8. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53501

**Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53502

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53503

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53504

**Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

### Deutsch für Arbeit und Studium C1/2 – intensiv

**Voraussetzung:** Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2* bzw. B2+ Beruf oder Goethe-Zertifikat B2).

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu C1*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch; ca. ab L. 4

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

#### XB53510

**Beginn:** 23. 9. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53511

**Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53512

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

#### XB53513

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

## Deutsch für Arbeit und Studium C1/3 – intensiv

**Voraussetzung:** Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2* bzw. B2+ Beruf oder Goethe-Zertifikat B2).

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu C1*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch; ca. ab L. 7

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 100

**Entgelt:** 415,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich  
vhs-Haus

### XB53520

**Beginn:** 11. 11. 2019, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

### XB53521

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

### XB53522

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

### XB53523

**Beginn:** 2. 6. 2020, Mo.–Do.,  
8.30–12.30 Uhr

## Deutsch für Arbeit und Studium C1 Abendkurs

**Voraussetzung:** Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse entsprechend dem abgeschlossenen Niveau B2 (vergleichbar den Prüfungen *telc Deutsch B2* bzw. B2+ Beruf oder Goethe-Zertifikat B2).

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Aspekte neu C1*, Klett Verlag, Kurs- und Arbeitsbuch

**Kurstage:** 33, **Gesamt-UStd.:** 99

**Entgelt:** 479,- €

vhs-Haus  
N. N.

### XB53540

**Beginn:** 26. 8. 2019, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr

### XB53541

**Beginn:** 3. 2. 2020, Mo. u. Mi.,  
19.15–21.30 Uhr

## Niveau C2

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Niveau C1 (vergleichbar der Prüfung *Goethe-Zertifikat C1* bzw. *telc Deutsch C1*).

*Beratung und Einstufung (ggf. auch telefonisch nach Vereinbarung) sind erforderlich.*

**Inhalt:** Ihr Ausdrucksvermögen auf dem Niveau C2 wird sowohl in der mündlichen als auch in der schriftlichen Kompetenz weiter geschult. Sie erarbeiten sich wissenschafts-sprachliche Strukturen und den Wortschatz studienrelevanter Themen. Sie trainieren die Erstellung von Referaten und formulieren Stichpunkte für Präsentationen, anhand derer Sie mündlich vortragen.

Voraussetzung für den Kurserfolg ist die regelmäßige Erledigung von Hausaufgaben.

Am Ende des Niveaus C2 können Sie:

- gesprochene Sprache ohne Schwierigkeiten verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird,
- alle Arten von Texten mühelos lesen,
- sich problemlos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen und umgangssprachliche Ausdrücke verwenden,
- anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen, gut strukturiert und lesbar sowie stilistisch variiert und adressatenspezifisch,
- Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

**Umfang und Intensität:** Einmal in der Woche je 3 UStd., pro Kurs 51 UStd. Das Niveau C2 wird in der Regel nach zwei Kursen und 102 UStd. abgeschlossen.

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

## Deutsch für Arbeit und Studium C2 (Teil A)

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Niveau C1 (vergleichbar der Prüfung *Goethe-Zertifikat C1* bzw. *telc Deutsch C1*).

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Erkundungen C2*, Schubert-Verlag

### XB53580

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag, 19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 17, **Gesamt-UStd.:** 51

**Entgelt:** 275,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

vhs-Haus

Claudia Wiemer

## Deutsch für Arbeit und Studium C2 (Teil B)

**Voraussetzung:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Niveau C1 (vergleichbar der Prüfung *Goethe-Zertifikat C1* bzw. *telc Deutsch C1*).

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Erkundungen C2*, Schubert-Verlag

### XB53582

**Beginn:** 4. 2. 2020, Dienstag, 19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 17, **Gesamt-UStd.:** 51

**Entgelt:** 275,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

vhs-Haus

Claudia Wiemer

## Deutsch als Zweitsprache C2 – Literaturkurs

**Vorkenntnisse:** Ihre Deutschkenntnisse entsprechen dem abgeschlossenen Niveau C2. *Beratung und Einstufung* (ggf. auch telefonisch nach Vereinbarung) sind erforderlich. Einen Termin hierfür erhalten Sie telefonisch unter 06131 2625-150.

**Inhalt:** Sie möchten gerne Ihre Deutschkenntnisse auf hohem Niveau pflegen? Und Sie haben Interesse an der deutschen Literatur? Dann können Sie sich in diesem Kurs intensiv mit deutschsprachigen Texten beschäftigen. Anhand ausgewählter deutscher Literatur (Romane und/oder Theaterstücke) trainieren Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck und vertiefen Ihre Kenntnisse in der Interpretation und Analyse von Texten. Wenn gewünscht, können Titel aus der aktuellen Bücherliste des Goethe-Instituts zur Vorbereitung auf das *Goethe-Zertifikat C2* gewählt werden.

Sie lernen, verschiedene Aufsatztypen zu unterscheiden und zu verfassen, Ihre Texte werden korrigiert und besprochen. Auch Anregungen und Aufgaben zum kreativen Schreiben sind Inhalt des Kurses.

Die Titel der ausgewählten Literatur werden Ihnen bei der *Beratung und Einstufung* mitgeteilt.

**Kurstage:** 17, **Gesamt-UStd.:** 51

**Entgelt:** 275,- €

**Rücktritt:** bis 10 Werktage vor Kursbeginn möglich

vhs-Haus

Silke Hennemann

### XB53590

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
19.15–21.30 Uhr

### XB53592

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,  
19.15–21.30 Uhr

## Integrationskurse

Die Volkshochschule Mainz bietet verschiedene Integrationskurstypen an:

- Integrationskurs mit Alphabetisierung
- Allgemeiner Integrationskurs mit langsamer Progression
- Allgemeiner Integrationskurs
- Jugend-Integrationskurs

Jeder Integrationskurstyp umfasst mehrere Sprachkursmodule und das Abschlussmodul „Orientierungskurs“.

Im Modul „Orientierungskurs“ werden verschiedene Themen bearbeitet, insbesondere aus den Bereichen

- deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur,
- Rechte, Pflichten in Deutschland,
- Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft,
- Werte, die in Deutschland wichtig sind, zum Beispiel Religionsfreiheit, Toleranz und Gleichberechtigung.

Der Integrationskurs schließt mit einem Abschlusstest ab, der aus zwei Prüfungen besteht:

- dem *Deutsch-Test für Zuwanderer*,
- dem *Test Leben in Deutschland*.

Über die Teilnahme am Integrationskurs erhalten die Teilnehmer/-innen durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge bei erfolgreichem Abschluss und ordnungsgemäßer Teilnahme das *Zertifikat Integrationskurs*. Erfolgreich abgeschlossen ist der Integrationskurs, wenn in der Sprachprüfung *Deutsch-Test für Zuwanderer* das Niveau B1 erreicht und der *Test Leben in Deutschland* bestanden wurde.

Wird der Integrationskurs nicht erfolgreich abgeschlossen, erhalten die Teilnehmer/-innen die *Bescheinigung Integrationskurs*. Wenn Sie beim *Test Leben in Deutschland* mindestens 17 Punkte erreicht haben, dann gilt diese Prüfung auch als erfolgreich bestandener Einbürgerungstest.

### Voraussetzung für die Teilnahme an einem Integrationskurs

Sie benötigen eine Teilnahmeberechtigung (durch das BAMF oder die Ausländerbehörde) oder eine Teilnahmeverpflichtung (durch die Ausländerbehörde oder den Träger der Grundsicherung (TGS), z. B. dem Jobcenter).

### Aufnahme zum Integrationskurs

Sie kommen Sie zu unseren Servicezeiten zu uns und bringen bitte mit:

- Berechtigung / Verpflichtung zum Integrationskurs im Original
- Kostenbefreiung durch das BAMF, wenn Sie eine haben
- Ihren Pass oder Personalausweis
- Haben Sie eine Berechtigung zur Wiederholung, bringen Sie bitte das Zertifikat Deutsch-Test für Zuwanderer mit.

### Unsere Servicezeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag  
10.30–12.00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag  
15.00–16.00 Uhr

### Entgelt für die Teilnahme

Für integrationskursgeförderte Teilnehmer/-innen beträgt das Kursentgelt zurzeit 1,95 € pro Unterrichtsstunde. Bei Leistungsbezug nach SGB II (Arbeitslosengeld II) oder nach SGB XII (Sozialhilfe) kann durch das Bundesamt auch eine Kostenbefreiung für das Kursentgelt erteilt werden.

### Alpha-Integrationskurse

**Voraussetzung:** Teilnahmeberechtigung durch BAMF oder Ausländerbehörde, Teilnahmeverpflichtung durch die Ausländerbehörde oder den Träger der Grundsicherung (TGS, z. B. Jobcenter, Sozialamt)

Die Integrationskurse mit Alphabetisierung richten sich an Zuwanderer und Zuwanderinnen, die das Lesen und Schreiben in ihrer Muttersprache nicht oder nur wenig erlernt haben und auch die lateinischen Buchstaben nicht kennen.

In diesen Spezialkursen lernen die Teilnehmer/-innen mit langsamem Lerntempo nicht nur die deutsche Sprache, sondern auch das Lesen und Schreiben.

Die Alpha-Integrationskurse umfassen 1.000 Stunden und bestehen aus 9 Sprachkursmodulen mit jeweils 100 UStd. und dem Abschlussmodul „Orientierungskurs“ mit 100 UStd. Der Unterricht findet von Montag bis Freitag mit jeweils 4 UStd. statt.

Jeder Alpha-Integrationskurs führt in 9 x 100 UStd. zum Abschluss des Niveaus A2 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens*. Eine weitere Förderung von maximal 300 UStd. Deutschunterricht ermöglicht es, die Deutschkenntnisse über das Niveau A2 hinaus auszubauen. Diese weitere Förderung muss während des 9. Moduls beim BAMF beantragt werden.

Die 12 Sprachkursmodule werden mit der Prüfung *Deutsch-Test für Zuwanderer* abgeschlossen. Nach Ende des Abschlussmoduls „Orientierungskurs“ wird der Test *Leben in Deutschland* abgelegt.

Unser Angebot an Alpha-Integrationskursen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) unter Sprachen/Deutsch (als Fremd-/Zweitsprache).

Mo.–Fr., je 4 UStd. vormittags oder nachmittags

900 UStd. Deutschunterricht

100 UStd. „Orientierungskurs“

300 UStd. Deutschunterricht mit Wiederholungsberechtigung

1.300 UStd. insg.

**Entgelt:** zurzeit 13 x 195,- €

Bei Kostenbefreiung durch BAMF

oder TGS: 0,- €

vhs-Haus

## Allgemeiner Integrationskurs

### mit langsamer Progression

**Voraussetzung:** Teilnahmeberechtigung durch das BAMF oder die Ausländerbehörde, Teilnahmeverpflichtung durch die Ausländerbehörde oder den Träger der Grundsicherung (z. B. Jobcenter, Sozialamt)

Diese speziellen Integrationskurse richten sich an Zuwanderinnen und Zuwanderer, die lernungsgewohnt sind und keine Erfahrungen mit dem Erlernen von Fremdsprachen haben. Im Kurs wird berücksichtigt, dass die Teilnehmenden über eine kürzere schulische Ausbildung verfügen. Das Lerntempo wird den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Diese Integrationskurse umfassen jeweils 700 UStd. und bestehen aus 6 Sprachkursmodulen mit jeweils 100 UStd. und dem Abschlussmodul „Orientierungskurs“ mit 100 UStd. Die 6 Sprachkursmodule werden mit der Prüfung *Deutsch-Test für Zuwanderer* abgeschlossen. Nach Ende des Abschlussmoduls „Orientierungskurs“ wird der Test *Leben in Deutschland* abgelegt.

Unser Angebot an Allgemeinen Integrationskursen mit langsamer Progression finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) unter Sprachen/Deutsch (als Fremd-/Zweitsprache).

Mo.–Fr., je 4 UStd. vormittags oder nachmittags

600 UStd. Deutschunterricht  
100 UStd. „Orientierungskurs“  
700 UStd. insg.

**Entgelt:** zurzeit 7 x 195,- €  
Bei Kostenbefreiung durch BAMF oder TGS: 0,- €  
vhs-Haus

## Allgemeiner Integrationskurs

**Voraussetzung:** Teilnahmeberechtigung durch das BAMF oder die Ausländerbehörde, Teilnahmeverpflichtung durch die Ausländerbehörde oder den Träger der Grundsicherung (z. B. Jobcenter, Sozialamt)

An einem Allgemeinen Integrationskurs am Abend können Sie nur teilnehmen, wenn Sie ein Arbeitsverhältnis nachweisen.

Der Allgemeine Integrationskurs umfasst 700 Stunden und besteht aus 6 Sprachkursmodulen mit jeweils 100 UStd. und dem Abschlussmodul „Orientierungskurs“ mit 100 UStd.

Die 6 Sprachkursmodule werden mit der Prüfung *Deutsch-Test für Zuwanderer* und das Abschlussmodul „Orientierungskurs“ mit dem Test *Leben in Deutschland* abgeschlossen. Unser Angebot an Allgemeinen Integrationskursen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) unter Sprachen/Deutsch (als Fremd-/Zweitsprache).

### Tageskurse

Mo.–Fr., je 4 UStd. vormittags oder nachmittags

600 UStd. Deutschunterricht  
100 UStd. „Orientierungskurs“  
700 UStd. insg.

**Entgelt:** zurzeit 7 x 195,- €  
Bei Kostenbefreiung durch BAMF oder TGS: 0,- €  
vhs-Haus

### Abendkurse

3 x pro Woche je 4 UStd. abends  
600 UStd. Deutschunterricht  
100 UStd. „Orientierungskurs“  
700 UStd. insg.

**Entgelt:** zurzeit 7 x 195,- €  
vhs-Haus

## Jugend-Integrationskurse

**Voraussetzung:** Alter zwischen 17 und 27 Jahren, Teilnahmeberechtigung durch BAMF oder Ausländerbehörde, Teilnahmeverpflichtung durch Ausländerbehörde oder Träger der Grundsicherung (z. B. Jobcenter, Sozialamt). Diese Integrationskurse, speziell für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 17 und 27 Jahren, umfassen insg. 1.000 UStd. und bestehen aus 9 Sprachkursmodulen mit jeweils 100 UStd. und dem Abschlussmodul „Orientierungskurs“ mit 100 UStd.

Die Jugend-Integrationskurse bieten die Möglichkeit,

- Deutschkenntnisse bis zum Sprachniveau B1 zu erwerben,
- Wissenswertes zu erfahren zu den Themen: Schule und Ausbildung, Arbeit und Beruf, Familie und Zusammenleben, Gesundheit und Vorsorge, Kultur und Freizeit.

Der Jugend-Integrationskurs umfasst neben dem Deutschunterricht

- Unterricht mit dem Ziel der beruflichen Orientierung,
- eine Praxisphase im Bereich Beruf oder Ausbildung während des 8. Moduls,
- Unterstützung bei der Anerkennung von Schulabschlüssen, die im Herkunftsland erworben wurden.

Der Jugend-Integrationskurs bietet den jungen Erwachsenen diese Vorteile:

- mit Gleichaltrigen zu lernen,
- Beschäftigung mit Themen, die für die Altersgruppe interessant sind,
- intensive Betreuung durch Teamteachingphasen,
- Kontakt zu (Berufs-)Schulen bzw. Arbeitsstellen in der Praxisphase,
- Beratung und Betreuung durch den Jugendmigrationsdienst.

Die 9 Sprachkursmodule werden mit der Prüfung *Deutsch-Test für Zuwanderer* und das Abschlussmodul „Orientierungskurs“ mit dem *Test Leben in Deutschland* abgeschlossen.

Unser Angebot an Jugend-Integrationskursen finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) unter Sprachen/Deutsch (als Fremd-/Zweitsprache).

Mo.–Fr., je 4 UStd. in der Regel nachmittags  
900 UStd. Deutschunterricht  
100 UStd. „Orientierungskurs“  
1.000 UStd. insg.

**Entgelt:** zurzeit 10 x 195,- €  
Bei Kostenbefreiung durch BAMF  
oder TGS: 0,- €  
vhs-Haus



„Ich unterrichte gerne DaF an der vhs Mainz, weil der Unterricht mich in eine wunderbare Welt versetzt, wo alle Kulturen der Welt von ihren besten

Seiten durch meine Kursteilnehmenden präsentiert werden.“

**Elena Oermann**

## Deutsch für den Beruf B1, B2 und C1

### **Berufsbezogener Deutschkurs B1, B2 oder C1 (Basismodule B2 und C1) gemäß Programm Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV)**

Die Volkshochschule Mainz führt *berufsbezogene Deutschkurse auf den Niveaus B1, B2 und C1* durch. Die Kurse schließen mit einer Prüfung auf dem Niveau B1, B2 bzw. C1 ab.

#### **Teilnahmevoraussetzung**

*Berechtigung/Verpflichtung durch Jobcenter oder Agentur für Arbeit*

Sie können für die berufsbezogene Deutschsprachförderung berechtigt werden, wenn Sie

- ausbildungssuchend gemeldet sind,
- arbeitssuchend gemeldet sind,
- arbeitslos gemeldet sind oder
- sich in einer Aus- oder Weiterbildungsmaßnahme der Agentur für Arbeit befinden.

Sie werden durch die zuständige Agentur für Arbeit (BA) oder das Jobcenter (JC) zur Teilnahme an der berufsbezogenen Deutschsprachförderung zugelassen.

#### **Berechtigung durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge**

Beim *Bundesamt für Migration und Flüchtlinge* können Sie einen Antrag auf Berechtigung stellen, wenn Sie

- nicht ausbildungssuchend, arbeitssuchend oder arbeitslos gemeldet sind und
- zurzeit eine Ausbildung absolvieren,
- begleitend zur Anerkennung Ihres ausländischen Berufsabschlusses oder
- für einen erfolgreichen Ausbildungsabschluss eine unterstützende berufsbezogene Deutschsprachförderung benötigen,
- für die Erteilung einer Berufserlaubnis ein bestimmtes Sprachniveau erreichen müssen.

Die Termine, an denen berufsbezogene Deutschkurse beginnen sollen, können Sie unter [www.vhs-mainz.de/Sprachen](http://www.vhs-mainz.de/Sprachen) auf unserer Homepage sehen.

#### **Aufnahme zum berufsbezogenen Deutschkurs**

Sie kommen zu unseren Servicezeiten zu uns und bringen bitte mit:

- Berechtigung /Verpflichtung zum berufsbezogenen Deutschkurs im Original
- Ihren Pass oder Personalausweis
- Kopie des Zertifikats Ihrer Deutschprüfung

#### **Unsere Servicezeiten**

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag,  
15.00–16.00 Uhr

#### **Kosten für den Kurs**

In der Regel ist die Teilnahme am Kurs kostenlos. Ob Sie einen Kostenbeitrag zahlen müssen, hängt von Ihrer Berechtigung/Verpflichtung ab.

#### **Ansprechpartnerin**

Monika Sommer

Fachleiterin Deutsch als Zweitsprache und berufsbezogene Deutschkurse –  
Niveaus B2 bis C2

E-Mail: [monika.sommer@vhs-mainz.de](mailto:monika.sommer@vhs-mainz.de)

Unser Angebot an Kursen des Programms Berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) finden Sie auf unserer Homepage [www.vhsmainz.de](http://www.vhsmainz.de) unter Sprachen/Deutsch (als Fremd-/Zweitsprache).

## Englisch

### 204 Englischkurse und Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen

### 215 vhs Mainz – Prüfungszentrum für Cambridge English Certificates

### 249 Beratung und Einstufung

### 250 Allgemeinsprachliche Kurse

#### 250 Niveau A1

250 Englisch A1/1 bis A1/3

#### 253 Niveau A2

253 Englisch A2/1 bis A2/3

255 Fit für den Urlaub

256 Auffrischkurse A2

256 Let's talk A2/B1

#### 257 Niveau B1

257 Englisch B1/1 bis B1/3

260 Refresher Courses

261 Conversation Practice

262 Talking Time

263 Fit in English

263 Grammar

264 100 phrasal verbs

#### 265 Niveau B2

265 Move on

266 Cambridge English First –  
Vorbereitungskurse

266 Conversation Courses

#### 270 Niveau C1

270 Conversation Courses

271 Cambridge English Advanced –  
Vorbereitungskurse

273 Conversation Evening – First Friday

### 273 Berufsorientierte Kurse

273 Business English B1

273 Key Skills for Business (B1)

274 Communication Skills for Business B1

274 Communication Skills for Business B2

275 Cambridge BEC Vantage –  
Vorbereitungskurse B2

275 Advanced Business Communication C1

### 610 Englisch für ältere Menschen

### 632 Englisch für Kinder und Jugendliche

### 645 vhs-Sommer 2020

### 672 Intensivkurse gemäß BFG (Bildungsurlaub)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen  
Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise  
ab Seite 681.

#### Noch Fragen zum Fachbereich 5?

Infotelefon: 06131 2625-130

**Volkshochschule Mainz –  
Prüfungszentrum für  
Cambridge English Certificates**



Authorised Exam Centre

Die Volkshochschule Mainz ist autorisiertes Prüfungszentrum für die Sprachprüfungen von Cambridge English Assessment, einer Abteilung der University of Cambridge, die auf die Entwicklung und Durchführung von Prüfungen zur Beurteilung von Kenntnissen in Englisch als Fremdsprache spezialisiert ist.

Was spricht dafür, ein Cambridge-Zertifikat zu erwerben?

- Über vier Millionen Kandidaten in 130 Ländern legen jährlich „Cambridge English“-Prüfungen ab.
- „Cambridge English“-Zertifikate werden von mehr als 20.000 Universitäten, Unternehmen, Behörden und Einrichtungen weltweit anerkannt.
- Die Prüfungen können den Weg zum Universitätsstudium und zu besseren Karrieremöglichkeiten ebnen.

Informationen zu den Vorbereitungskursen erhalten Sie in der Beratung und Einstufung und telefonisch unter 06131 2625-153.

Ausführliche Informationen zu den Prüfungen erhalten Sie unter [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org) und [www.cambridgeenglish.org/de](http://www.cambridgeenglish.org/de).

*Die aktuellen Prüfungstermine und -entgelte finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate](http://www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate)*

## Beratung und Einstufung

Alle unsere Kurse orientieren sich an den Niveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* für Sprachen. Zur Selbsteinstufung lesen Sie bitte die Beschreibung der Kompetenzstufen A1 bis C2 auf Seite 205. Wir helfen Ihnen gerne, den passenden Englischkurs zu finden. Nutzen Sie unseren kostenlosen Einstufungs- und Beratungsservice. Einen Online-Einstufungstest sowie einen Einstufungstest als Download finden Sie auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de). Bearbeiten Sie den Test bitte ohne Hilfsmittel und nur, soweit Sie die Aufgabenstellung verstehen.

Bringen Sie den Antwortbogen bzw. das Testergebnis zur Beratung mit. Die Beratung findet an regelmäßigen Terminen statt, zu denen Sie sich nicht anmelden müssen, oder nach Vereinbarung.

Beratungstermine vereinbaren Sie bitte unter der Nummer 06131 2625-130.

### **Beratung und Einstufung regelmäßig außer in den Schulferien**

donnerstags 17.00–19.00 Uhr

### **Zusätzliche Beratungstermine August 2019**

Montag, 5. 8. 2019, 14.00–16.00 Uhr

Donnerstag, 8. 8. 2019, 14.00–16.00 Uhr

Montag, 12. 8. 2019, 17.00–19.00 Uhr

Montag, 19. 8. 2019, 17.00–19.00 Uhr

### **Zusätzliche Beratungstermine Januar 2020**

Montag, 6. 1. 2020, 17.00–19.00 Uhr

Montag, 13. 1. 2020, 17.00–19.00 Uhr

Montag, 20. 1. 2020, 17.00–19.00 Uhr

## Niveau A1

Die folgenden Kurse führen aufeinander aufbauend zum Niveau A1 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen* (siehe S. 205). Am Ende des Niveaus A1 können Sie u. a.

- einfache Gespräche und kurze Notizen verstehen,
  - auf einfache Art über die eigene Person und Familie sprechen,
  - beschreiben, wo Sie wohnen, Preise, Daten und Uhrzeiten verstehen,
  - einfache Urlaubspostkarten schreiben.
- Mit der Prüfung *telc Englisch A1* kann das erreichte Niveau nachgewiesen werden.

### Englisch A1/1 – express

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch für Schule, Beruf oder allgemeine Kommunikation lernen möchten. Expresskurse finden zweimal pro Woche statt und gehen mit sehr zügigem Tempo voran. Sie eignen sich für Teilnehmer/-innen, die schnell neuen Lernstoff aufnehmen können und selbstständig Hausaufgaben zur Vertiefung des Lernstoffs machen.

**Inhalt:** systematische Vermittlung von Grammatik und Wortschatz als Grundlage für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen, u. a. Auskunft über die eigene Person, den Wohnort und Beruf geben, nach Herkunft, Alter, Preisen fragen, Tätigkeiten aus dem Alltag beschreiben

**Lehrwerk:** *Headway A1*, Oxford University Press, ab Unit 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 45

**Entgelt:** 178,- €

### XB54140

**Beginn:** 26. 8. 2019, Mo. u. Mi.,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Eleni Angelidou

### XB54141

**Beginn:** 5. 11. 2019, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
N. N.

### XB54144

**Beginn:** 27. 1. 2020, Mo. u. Mi.,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

### XB54145

**Beginn:** 21. 4. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
N. N.

### Englisch A1/1 – samstags

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch zielorientiert für Schule, Beruf oder allgemeine Kommunikation lernen möchten

**Inhalt:** systematische Vermittlung von Grammatik und Wortschatz als Grundlage für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen, u. a. Auskunft über die eigene Person, den Wohnort und Beruf geben, nach Herkunft, Alter, Preisen fragen, Tätigkeiten aus dem Alltag beschreiben

**Lehrwerk:** *Headway A1*, Oxford University Press, ab Unit 1

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 48

**Entgelt:** 190,- €  
vhs-Haus

**XB54147**

**Beginn:** 19. 10. 2019, Samstag,  
 9.00–12.15 Uhr  
 Nives Vujasić

**XB54148**

**Beginn:** 1. 2. 2020, Samstag,  
 9.00–12.15 Uhr  
 Keike Barth

**Englisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch vor allem für die Kommunikation in Urlaub und Freizeit lernen möchten

**Inhalt:** Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung des Sprechens und Hörens, um sich möglichst schnell in den wichtigsten Situationen auf Reisen und in ersten Kontaktgesprächen verständigen zu können. Sie erfahren Interessantes über die englischsprachige Welt und bei abwechslungsreichen Unterrichtsaktivitäten kommen auch Humor und Spaß nicht zu kurz.

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 122,- €

**XB54150**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
 16.30–18.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Aiveen Byrne

**XB54151**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
 20.00–21.30 Uhr  
 vhs-Haus  
 Eleni Angelidou

**XB54152**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag  
 17.30–19.00 Uhr  
 Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
 N. N.

**Englisch A1/1 kompakt**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch vorrangig für die Kommunikation in Urlaub und Freizeit lernen möchten

**Inhalt:** Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung des Sprechens und Hörens mit dem Ziel, sich möglichst schnell in den wichtigsten Situationen auf Reisen und in ersten Kontaktgesprächen verständigen zu können. Sie erfahren Interessantes über die englischsprachige Welt und bei abwechslungsreichen Unterrichtsaktivitäten kommen auch Humor und Spaß nicht zu kurz.

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 1

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30,  
**Entgelt:** 122,- €  
 Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
 N. N.

**XB54156**

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
 19.15–21.30 Uhr

**XB54157**

**Beginn:** 1. 4. 2020, Mittwoch,  
 16.45–19.00 Uhr

**Englisch A1/2 – express**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch für Schule, Beruf oder allgemeine Kommunikation lernen möchten. Expresskurse gehen mit zügigem Tempo voran und es wird erwartet, dass die *Fortsetzung siehe nächste Seite*

Teilnehmer/-innen regelmäßig Hausaufgaben zur Vertiefung des Lernstoffs machen.

**Inhalt:** systematische Vermittlung von Grammatik und Wortschatz als Grundlage für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen. Sie bauen Ihre Kenntnisse auf dem Niveau A1 weiter aus: über Vergangenes sprechen, Postkarten schreiben, Wohnungen und Orte beschreiben, Wegbeschreibungen verstehen.

**Lehrwerk:** *Headway A1*, Oxford University Press, ca. ab Unit 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 45

**Entgelt:** 178,- €

#### **XB54161**

**Beginn:** 4. 11. 2019, Mo. u. Mi.,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Eleni Angelidou

#### **XB54162**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–21.30 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
N. N.

#### **XB54164**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo. u. Mi.,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

### **Englisch A1/2 – samstags**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch für Schule, Beruf oder allgemeine Kommunikation lernen möchten

**Lehrwerk:** *Headway A1*, Oxford University Press, ca. ab Unit 5

#### **XB54165**

**Beginn:** 1. 2. 2020, Samstag,  
9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 48,

**Entgelt:** 190,- €

vhs-Haus

Nives Vujasić

### **Englisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit einigen Vorkenntnissen, die Englisch vor allem für die Kommunikation in Urlaub und Freizeit lernen möchten

**Inhalt:** Der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung des Sprechens und Hörens mit dem Ziel, sich möglichst schnell in den wichtigsten Situationen auf Reisen und in ersten Kontaktgesprächen verständigen zu können. Sie erfahren Interessantes über die englischsprachige Welt und bei abwechslungsreichen Unterrichtsaktivitäten kommen auch Humor und Spaß nicht zu kurz.

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

#### **XB54166**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
16.30–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
Aiveen Byrne

#### **XB54167**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Anja Lind

**XB54168**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
 16.30–18.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Aiveen Byrne

**XB54169**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
 20.00–21.30 Uhr  
 vhs-Haus  
 Eleni Angelidou

**Englisch A1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse weiter auf dem Niveau A1 ausbauen möchten

**Inhalt:** Sie lernen, über Vergangenes zu berichten (eigene Lebensgeschichte, Urlaubserlebnisse, Wochenendaktivitäten) und Gespräche über diese Themen zu führen. Sie schreiben kurze E-Mails und Postkarten und üben einfache Telefongespräche. Auf humorvolle und anregende Art werden Sprache und Kultur vermittelt. Intensives Üben von kurzen Dialogen macht es Ihnen möglich, sehr schnell einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen.

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

**XB54170**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
 19.15–20.45 Uhr  
 Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
 Astrid Schnabel

**XB54171**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
 16.30–18.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Aiveen Byrne

**Niveau A2**

Die folgenden Kurse führen aufeinander aufbauend zum Niveau A2 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen* (siehe S. 205). Am Ende des Niveaus A2 können Sie in routinemäßigen, alltäglichen Situationen auf einfache Art kommunizieren u. a.

- über Vergangenes berichten,
- Absichten und Wünsche ausdrücken,
- kurze und klare Mitteilungen verstehen,
- Prospekten, Fahrplänen, Speisekarten die wichtigsten Informationen entnehmen,
- einfache persönliche Briefe schreiben.

Mit der Prüfung zum *Cambridge Key English Test* oder *telc English A2* kann das erreichte Niveau nachgewiesen werden.

**Englisch A2/1 – express**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1, die Englisch zielgerichtet für Schule, Ausbildung, Beruf oder allgemeine Kommunikation lernen möchten. Diese Kursstufe eignet sich auch zum Wiedereinsteigen, wenn Sie bereits über Grundkenntnisse aus zwei bis drei Jahren Schulenglisch verfügen. Expresskurse gehen mit zügigem Tempo voran und es wird erwartet, dass zwischen den Unterrichtsterminen regelmäßig Lernstoff zu Hause vertieft wird.

**Inhalt:** systematische Vermittlung von Grammatik und Wortschatz als Grundlage für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen, u. a. über Beruf und Arbeitsalltag sprechen, einfache E-Mails und Briefe für private und berufliche Zwecke verfassen, einfache Telefongespräche führen.

**Lehrwerk:** *Headway A2*, Oxford University Press, ab Unit 1

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

#### **XB54200**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Di. u. Do.,

19.15–20.45 Uhr

Eleni Angelidou

#### **XB54202**

**Beginn:** 4. 11. 2019, Mo. u. Mi.,

17.30–19.00 Uhr

Anne C. Schneider

#### **XB54206**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Mo. u. Mi.,

17.30–19.00 Uhr

Eleni Angelidou

### **Englisch A2/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

**Inhalt:** In den Kursen auf dem Niveau A2 lernen Sie authentisches, lebendiges Englisch aus vielen Bereichen des Alltags (Essen und Trinken, Wettervorhersagen, Einkaufen, Reisen und Verkehr, Hobbys, Sport und Spiel). Sprechen und Hören stehen weiter im Vordergrund, daneben wird das Lesen von kürzeren Texten und das Verfassen von E-Mails geübt. Sie erfahren Interessantes über die englischsprachige Welt, lernen mit unterhaltsamen Aktivitäten, denn Lernen soll auch Spaß machen.

**Lehrwerk:** *Great A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

#### **XB54208**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

17.30–19.00 Uhr

Eleni Angelidou

#### **XB54209**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

19.15–20.45 Uhr

Astrid Schnabel

### **Englisch A2/2 – express**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (mindestens Niveau A1), die Englisch für Schule, Ausbildung, Beruf oder allgemeine Kommunikation lernen möchten. Diese Kursstufe eignet sich auch zum Wiedereinsteigen, wenn Sie bereits über Grundkenntnisse aus zwei bis drei Jahren Schulenglisch verfügen. Expresskurse finden zweimal pro Woche statt und gehen mit sehr zügigem Tempo voran. Sie eignen sich für Teilnehmer/-innen, die schnell neuen Lernstoff aufnehmen können und selbstständig Hausaufgaben zur Vertiefung des Lernstoffs machen.

**Inhalt:** systematische Vermittlung von Grammatik und Wortschatz als Grundlage für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen (u. a. im Restaurant, beim Einkaufen, Wegbeschreibungen, Berichte über vergangene Erlebnisse und Erfahrungen)

**Lehrwerk:** *Headway A2*, Oxford University Press, ca. ab Unit 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

#### **XB54220**

**Beginn:** 5. 11. 2019, Di. u. Do.,

19.15–20.45 Uhr

Eleni Angelidou

#### **XB54221**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Mo. u. Mi.,

17.30–19.00 Uhr

Anne C. Schneider

## Englisch A2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (Niveau A1)

**Inhalt:** In den Kursen, die zum Niveau A2 führen, lernen Sie authentisches, lebendiges Englisch aus vielen Bereichen des Alltags (Essen und Trinken, Wettervorhersagen, Einkaufen, Reisen und Verkehr, Hobbys, Sport und Spiel). Sprechen und Hören stehen weiter im Vordergrund. Auch das Lesen von kürzeren Texten und das Verfassen von E-Mails wird geübt. Sie erfahren Interessantes über die englischsprachige Welt, lernen mit unterhaltensamen Aktivitäten, denn Lernen soll auch Spaß machen.

**Lehrwerk:** *Great A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

### XB54224

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr  
Elke Matz

### XB54225

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Eleni Angelidou

## Englisch A2/3 – express

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse zum Ende von Niveau A2 ausbauen möchten

**Lehrwerk:** *Headway A2*, Oxford University Press, ca. ab Unit 9

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

### XB54230

**Beginn:** 28. 1. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–20.45 Uhr  
Eleni Angelidou

### XB54233

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo. u. Mi.,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne C. Schneider

## Englisch A2/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse zum Ende von Niveau A2 ausbauen möchten

**Lehrwerk:** *Great A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 7

### XB54240

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Elke Matz

## Fit für den Urlaub A2 **NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die schon mal Englisch auf Niveau A1/A2 (Grundstufe) gelernt haben und ihre Kenntnisse üben und festigen möchten

**Inhalt:** In diesem kompakten Kurs wiederholen und festigen Sie die wichtigsten Grundlagen, um sich auf Reisen zu verständigen. Es werden Dialoge für verschiedene Situationen geübt (u. a. Small Talk bei Begegnungen, sich in einer fremden Stadt orientieren, zum Arzt oder in die Apotheke gehen, Souvenirs einkaufen), wir lesen interessante Texte über touristische Attraktionen in englischsprachigen Ländern ergänzt durch kurze Filme über Land und Leute.

**Lehrwerk:** *Take it easy A2*, Cornelsen Verlag  
*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB54242**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Mittwoch,  
8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 97,- €

vhs-Haus

Claudia Strehl

**Englisch – Auffrischkurs A2**

**Zielgruppe:** Sie haben früher schon Englisch gelernt und verstehen schon die wichtigsten Inhalte, wenn jemand langsam und deutlich mit Ihnen spricht. Sie können auch schon in einfachen, kleinen Sätzen sprechen, fühlen sich aber noch recht unsicher.

**Inhalt:** In diesem Kurs werden Grammatik und Wortschatz der Grundstufe wiederholt und gefestigt. Ziel ist es, sich in Alltagsgesprächen und auf Reisen verständigen zu können.

**Lehrwerk:** *A New Start A2 Refresher – New edition*, Cornelsen Verlag

**XB54250**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Claudia Strehl

**XB54251**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium

Claudia Strehl

**XB54252**

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Teresa Schultze

**Englisch – Auffrischkurs A2/2**

**Lehrwerk:** *A New Start A2 Refresher – New edition*, Cornelsen Verlag, ca. ab Unit 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

**XB54256**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
10.30–12.00 Uhr

vhs-Haus

Claudia Strehl

**XB54257**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium

Claudia Strehl

**XB54258**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Maria Teresa Schultze

**Let's Talk (A2/B1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die mindestens über Kenntnisse auf Niveau A2 verfügen und vor allem die mündlichen Fertigkeiten üben wollen

**Inhalt:** Sie lernen, sich mit anderen auszutauschen, über Erlebnisse zu berichten, die eigenen Ansichten und Gefühle ausdrücken zu können. Natürlich gehört auch Grammatik dazu, aber vor allem geht es darum, die richti-

gen Worte zu finden, um zu agieren, zu reagieren und Gespräche in Gang zu halten. Durch abwechslungsreiche und kreative Aktivitäten lernen Sie, immer flüssiger in der Verwendung der Fremdsprache zu werden.

**Lehrwerk:** *telc English Practice Material A2-B1 Speaking* (das Lehrwerk wird im Kurs bestellt)

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 80,- €

#### **XB54260**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
Ebersheim, Ortsverwaltung  
Claudja Tryanowski

#### **XB54261**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Nives Vujasić

#### **XB54262**

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Nives Vujasić

#### **XB54265**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
Ebersheim, Ortsverwaltung  
Claudja Tryanowski

#### **XB54266**

**Beginn:** 11. 3. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Nives Vujasić

## Niveau B1

Die Kurse Englisch B1/1 bis B1/4 führen aufbauend zum Niveau B1 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen* (siehe S. 205).

Am Ende des Niveaus B1 können Sie sich in den meisten Alltagssituationen und auf Reisen verständigen, u. a.

- die Hauptinformationen in Gesprächen verstehen, in denen es um Arbeit, Schule, Freizeit, Urlaub geht,
- schriftlich über Erfahrungen und Eindrücke berichten,
- die eigene Meinung zu einem Thema ausdrücken und begründen,
- die Hauptpunkte in Radio- und Fernsehsendungen verstehen, wenn es um aktuelle Ereignisse geht.

Refresherkurse richten sich an Teilnehmer/-innen, die früher bereits längere Zeit Englisch gelernt haben (mindestens bis zur 10. Klasse) und ihre Kenntnisse jetzt wieder auffrischen möchten.

In den Konversationskursen haben Sie die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse auf dem Niveau B1 zu festigen und im freien Gespräch zu üben.

Zum Nachweis des erreichten Niveaus B1 können Sie die Prüfungen *Cambridge Preliminary English Test* oder *telc Englisch B1* ablegen.

### Englisch B1/1 – express

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2), die Englisch für Schule, Arbeit, Ausbildung oder allgemeine Kommunikation lernen möchten. Expresskurse gehen mit zügigem Tempo voran und es wird erwartet, dass regelmäßig Hausaufgaben zur Vertiefung des Lernstoffs gemacht werden.

**Inhalt:** systematische Vermittlung von Grammatik und Wortschatz als Grundlage für die Kommunikation in Alltags- und berufs-

bezogenen Situationen. Sie üben u. a. , die eigene Meinung zu äußern, über Erlebnisse zu berichten, über Zukunftspläne zu sprechen und zusammenhängende Texte zu schreiben.

**Lehrwerk:** *Headway B1*, Oxford University Press, ab Unit 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

#### XB54310

**Beginn:** 27. 8. 2019, Di. u. Do.,

19.15–20.45 Uhr

Nives Vujasić/N. N.

#### XB54311

**Beginn:** 4. 11. 2019, Mo. u. Mi.,

17.30–19.00 Uhr

Claudia Strehl

#### XB54313

**Beginn:** 28. 1. 2020, Di. u. Do.,

19.15–20.45 Uhr

N. N.

### Englisch B1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen des abgeschlossenen Niveaus A2

**Inhalt:** Sie möchten sich über die Basics hinaus verständigen und auch etwas anspruchsvollere Texte verstehen können? In diesem Kurs üben Sie, die eigene Meinung zu äußern, über Erlebnisse zu berichten und in vielen anderen Situationen die richtigen Worte zu finden. Sie lesen Texte zu interessanten Themen und hören authentisches Englisch aus verschiedenen Teilen der englischsprachigen Welt.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

#### XB54315

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

20.00–21.30 Uhr

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium

Claudia Strehl

#### XB54316

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

17.30–19.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Nives Vujasić

#### XB54318

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

17.30–19.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

N. N.

### Englisch B1/2 – express

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2), die ihre Kenntnisse systematisch für Schule, Arbeit, Ausbildung und allgemeine Kommunikation weiter aufbauen möchten. Expresskurse gehen mit zügigem Tempo voran und es wird erwartet, dass die Teilnehmer/-innen regelmäßig Hausaufgaben zur Vertiefung des Lernstoffs machen.

**Inhalt:** Sie erweitern Ihre Kenntnisse für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen, u. a. über Gefühle zu sprechen, Ratschläge zu geben, Vergleiche zu ziehen, über Zukunftspläne zu sprechen, verschiedene Zeitformen zu verwenden, wenn es um Vergangenes geht, sowie das Lesen und Verfassen von E-Mails.

**Lehrwerk:** *Headway B1*, Oxford University Press, ca. ab Unit 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

**XB54320**

**Beginn:** 5. 11. 2019, Di. u. Do.,  
19.15–20.45 Uhr  
Nives Vujasić/N. N.

**XB54321**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Mo. u. Mi.,  
17.30–19.00 Uhr  
Claudia Strehl

**XB54324**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–20.45 Uhr  
N. N.

**Englisch B1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen des abgeschlossenen Niveaus A2/Anfang B1

**Inhalt:** Sie erweitern Ihre Kenntnisse für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen, u. a. über Gefühle zu sprechen, Ratschläge zu geben, Vergleiche zu ziehen, über Zukunftspläne zu sprechen, verschiedene Zeitformen zu verwenden, wenn es um Vergangenes geht, sowie das Lesen und Verfassen von E-Mails.

**Lehrwerk:** *Great B1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

**XB54322**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
vhs-Haus  
Claudja Tryanowski

**XB54325**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium  
Claudia Strehl

**XB54329**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Nives Vujasić

**Englisch B1/3 – express**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (Niveau A2), die ihre Kenntnisse systematisch für Schule, Arbeit, Ausbildung und allgemeine Kommunikation weiter aufbauen möchten. Expresskurse gehen mit zügigem Tempo voran und es wird erwartet, dass die Teilnehmer/-innen regelmäßig Hausaufgaben zur Vertiefung des Lernstoffs machen.

**Inhalt:** Sie erweitern Ihre Kenntnisse für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen, u. a. über Gefühle zu sprechen, Ratschläge zu geben, Vergleiche zu ziehen, über Zukunftspläne zu sprechen, verschiedene Zeitformen zu verwenden, wenn es um Vergangenes geht, sowie das Lesen und Verfassen von E-Mails.

**Lehrwerk:** *Headway B1*, Oxford University Press, ca. ab Unit 9

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

**XB54330**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Di. u. Do.,  
19.15–20.45 Uhr  
Nives Vujasić/N. N.

**XB54331**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Mo. u. Mi.,  
17.30–19.00 Uhr  
Claudia Strehl

## Englisch B1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen des abgeschlossenen Niveaus A2/Anfang B1

**Inhalt:** Sie erweitern Ihre Kenntnisse für die Kommunikation in Alltags- und berufsbezogenen Situationen, u. a. über Gefühle zu sprechen, Ratschläge zu geben, Vergleiche zu ziehen, über Zukunftspläne zu sprechen, verschiedene Zeitformen zu verwenden, wenn es um Vergangenes geht, sowie das Lesen und Verfassen von E-Mails.

**Lehrwerk:** *Great B1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 7

### XB54344

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Claudja Tryanowski

## Refresh & Practise (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen des Niveaus B1

**Inhalt:** In diesem Kurs werden wir anhand landeskundlicher und allgemeiner Themen das freie Sprechen üben. Um grammatische Kenntnisse und Strukturen zu festigen, arbeiten wir auch mit einem Lehrwerk.

**Lehrwerk:** *Headway B1*, Oxford University Press, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 123,- €

Finthen, ev. Kirchengemeinde

N. N.

### XB54350

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

### XB54351

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

## Refresher kompakt (B1)

**Zielgruppe:** Sie haben früher schon längere Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse jetzt auffrischen.

**Inhalt:** Anhand von aktuellen Texten und Themen wiederholen Sie die wichtigsten grammatischen Strukturen und frischen Ihren Wortschatz auf. Sie üben die Verwendung der Sprache, um Ihre Meinung in Gesprächen und Diskussionen zu äußern. Der Fokus liegt auf den Fertigkeiten Sprechen und Verstehen, aber auch das Verfassen von Texten wird je nach Bedarf der Kursteilnehmenden geübt.

**Lehrwerk:** *A new Start Refresher B1*, Cornelsen Verlag

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

### XB54360

**Beginn:** 21. 10. 2019, Montag, 18.15–20.30 Uhr

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium

Sharmila Steimer

### XB54363

**Beginn:** 31. 3. 2020, Dienstag, 19.15–21.30 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

N. N.

## Refresh your English (B1)

**Zielgruppe:** Sie haben früher schon längere Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse jetzt auffrischen.

**Inhalt:** Anhand von aktuellen Texten und Themen wiederholen Sie die wichtigsten grammatischen Strukturen und frischen Ihren Wortschatz auf. Sie üben die Verwendung der

Sprache, um Ihre Meinung in Gesprächen und Diskussionen zu äußern. Der Fokus liegt auf den Fertigkeiten Sprechen und Verstehen, aber auch das Verfassen von Texten wird je nach Bedarf der Kursteilnehmenden geübt.

**Lehrwerk:** *A new Start Refresher B1*, Cornelsen Verlag

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

#### XB54361

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Maria Teresa Schultze

#### XB54362

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Mombach, Lenneberg Grund- und  
Realschule plus  
N. N.

### Refresh your English 2 (B1)

**Zielgruppe:** Sie haben früher schon längere Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse jetzt auffrischen.

**Inhalt:** Anhand von aktuellen Texten und Themen wiederholen Sie die wichtigsten grammatischen Strukturen und frischen ihren Wortschatz auf. Sie üben die Verwendung der Sprache, um Ihre Meinung in Gesprächen und Diskussionen zu äußern. Der Fokus liegt auf den Fertigkeiten Sprechen und Verstehen, aber auch das Verfassen von Texten wird je nach Bedarf der Kursteilnehmenden geübt.

**Lehrwerk:** *A new Start Refresher B1*, Cornelsen Verlag, ca. ab L. 6

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

#### XB54367

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium  
Sharmila Steimer

#### XB54368

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Maria Teresa Schultze

### Refresh your English 3 (B1)

**Zielgruppe:** Sie haben früher schon längere Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse jetzt auffrischen.

**Inhalt:** Anhand von aktuellen Texten und Themen wiederholen Sie die wichtigsten grammatischen Strukturen und frischen Ihren Wortschatz auf. Sie üben die Verwendung der Sprache, um Ihre Meinung in Gesprächen und Diskussionen zu äußern. Der Fokus liegt auf den Fertigkeiten Sprechen und Verstehen, aber auch das Verfassen von Texten wird je nach Bedarf der Kursteilnehmenden geübt.

**Lehrwerk:** *A new Start Refresher B1*, Cornelsen Verlag, ca. ab L. 8

#### XB54366

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
8.45–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Claudja Tryanowski

### Conversation Practice (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1, die vor allem die mündliche Kompetenz stärken möchten

**Inhalt:** Sie festigen die Kenntnisse auf Niveau B1, indem Sie sich mit allgemeinen und landeskundlichen Themen beschäftigen und sich

darin üben, Ihre Meinung zu äußern und an Diskussionen teilzunehmen. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt und geübt. Ziel des Kurses ist es, sicherer im Sprechen zu werden.  
**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 125,- €

**XB54400**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
 10.30–12.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Claudja Tryanowski

**XB54401**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
 10.30–12.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Brigitta Frebel

**XB54402**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
 10.30–12.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Ursula Mündler

**XB54403**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
 17.30–19.00 Uhr  
 Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
 Iris Berber

**XB54404**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
 19.15–20.45 Uhr  
 Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
 Iris Berber

**XB54405**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
 18.00–19.30 Uhr  
 Mombach, Lenneberg Grund- und  
 Realschule plus  
 Ursula Mündler

**XB54406**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
 8.45–10.15 Uhr  
 vhs-Haus  
 Claudja Tryanowski

**XB54407**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
 10.30–12.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Brigitta Frebel

**XB54408**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
 10.30–12.00 Uhr  
 vhs-Haus  
 Ursula Mündler

**XB54409**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
 17.30–19.00 Uhr  
 Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
 Iris Berber

**XB54410**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
 19.15–20.45 Uhr  
 Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
 Iris Berber

**XB54411**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
 18.00–19.30 Uhr  
 Mombach, Lenneberg Grund- und  
 Realschule plus  
 Ursula Mündler

**Talking Time (B1/B2)**

This intermediate level course will offer the opportunity to use the English you already have while increasing vocabulary and consolidating grammar and structures. We will especially work on the typical mistakes made by German speakers of English. We will

be talking about this and that, mixing everyday topics with current events.

Use of a coursebook will help to structure your progress.

**Lehrwerk:** *Outcomes Intermediate*, Student Book Split Edition A, National Geographic/Cornelsen Verlag

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 125,- €

Gonsenheim, Ortsverwaltung  
 Meredith Braunbeck

**XB54414**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
 8.45–10.15 Uhr

**XB54416**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
 8.45–10.15 Uhr

### Practise and Talk (B1/B2)

For people who wish to continue practising and developing their skills with a focus on speaking. We will discuss interesting topics and do regular grammar and vocabulary exercises.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**XB54415**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 125,- €

vhs-Haus  
 Claudja Tryanowski

### Fit in Englisch (B1+)

A course for people who would like to consolidate and extend their skills on a B1 level with a strong focus on speaking

**Lehrwerk:** *Global Intermediate*, Student Book, Hueber/Macmillan Verlag

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 125,- €

vhs-Haus  
 Bernd Espenschied

**XB54419**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag, 8.45–10.15 Uhr

**XB54420**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag, 8.45–10.15 Uhr

### Grammar and Conversation (B1)

For students on an intermediate level. The focus of this course is on practising and improving speaking skills as well as refreshing and consolidating key grammar areas. Topics will be chosen from everyday life and current trends.

**Lehrwerk:** *My Grammar Lab B1/B2*, Pearson Verlag

**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 39

**Entgelt:** 156,- €

vhs-Haus  
 Annette Moore

**XB54440**

**Beginn:** 31. 8. 2019, Samstag,  
 10.00–12.15 Uhr

**XB54441**

**Beginn:** 1. 2. 2020, Samstag,  
 10.00–12.15 Uhr

### Learning English with National Geographic (B1+) **NEU**

Reisen Sie gern? Interessieren Sie sich für fremde Länder und Kulturen? Wollen Sie Ihr Englisch auffrischen und üben?

In diesem Kurs können Sie alles miteinander verbinden. Wir werden mit einem Lehrwerk arbeiten, das durch außergewöhnliche Themen und wunderbare Fotos von National

Geographic beeindruckt, ergänzt durch kurze Dokumentarfilme, mit denen wir die „Welt bereisen“. Themen werden aus verschiedenen Perspektiven und im globalen Zusammenhang behandelt und bieten jede Menge Diskussionsstoff. Selbst die sonst oft trockene Grammatik wird lebendig vermittelt.

**Lehrwerk:** *Life Intermediate*, Student Book Split Edition A, National Geographic, Cornelson Verlag

**XB54447**

**Beginn:** 19. 10. 2019, Samstag, 10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus  
Keike Barth

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus  
Claudia Strehl

**XB54445**

**Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag, 18.15–19.45 Uhr

**XB54446**

**Beginn:** 12. 3. 2020, Donnerstag, 18.15–19.45 Uhr

**100 phrasal verbs –  
Pep up your English and sound  
like a native speaker (B1+) NEU**

English language students often ask “How can I sound more like a native speaker?” Well that’s exactly where phrasal verbs come in. “look at, look into, look for, look after, look up, look out” – one verb and six different meanings.

Adding a tiny word after the verb can make a big difference. So, it’s important to get your phrasal verbs right. Phrasal verbs are the key to idiomatic English and they are really most useful.

If you get up late in the morning and don’t get your train, you will get to work late and that may get you into big trouble, you may even get fired. With phrasal verbs you can get by in most situations.

Are you curious now? Then find out more about phrasal verbs, get some top tips to learn phrasal verbs and become more confident in communicating in English.

„Lebenslanges Lernen heißt  
dass du Neues kannst und weißt  
dein Niveau wird stets geliftet  
manche Freundschaft wird gestiftet  
Die vhs (Mainz) wird hundert  
Wir 6 unterrichten hier gern  
Was niemand wundert  
Mehr als 240 Dienstjahre zusammenkamen  
Mit allem Respekt  
Das fällt aus dem Rahmen“

**Sigrid Stahl-Wahlbaum**  
**Liz Trautmann**  
**Meredith Braunbeck**  
**Alice Hattemer**  
**Elke Stumme**  
**Tamara Lotz**

## Niveau B2

Für alle Kurse auf dem Niveau B2 sollten Sie bereits über gute Vorkenntnisse verfügen, um sich in den üblichen Alltags- und Berufssituationen verständigen zu können.

Wir bieten Kurse mit verschiedener Zielsetzung an:

- *Konversationskurse*, um regelmäßig die Sprache anzuwenden und die mündliche Ausdrucksfähigkeit zu verbessern
- *Move on to B2*, um systematisch alle Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben) zu einem fortgeschrittenen Niveau weiterzuentwickeln
- *Cambridge First Certificate – Vorbereitung*, um sich gezielt auf die Anforderungen einer weltweit anerkannten Prüfung vorzubereiten, mit der Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2 nachgewiesen werden können

Die Kompetenzen am Ende des Niveaus B2 umfassen u. a.,

- längere authentische Texte (Zeitungartikel, literarische Texte) zu verstehen,
- Inhalte eines Films oder Buches zusammenhängend wiederzugeben,
- eigene Standpunkte in einer Diskussion klar strukturiert vorzutragen,
- sich fließend an einem Gespräch beteiligen zu können.

Eine Beschreibung der Kompetenzniveaus des Referenzrahmens finden Sie auf Seite 205.

### Move on to B2/1

This course will help you to expand your vocabulary, become more fluent in speaking and understand authentic language from a wide range of sources. Films and podcasts will be used to bring the real world into your classroom.

**Lehrwerk:** *Speakout Upper-Intermediate 2nd Edition*, Student Book, Pearson Verlag, ab Unit 1

vhs-Haus

#### XB54510

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 125,- €  
N. N.

#### XB54511

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 125,- €  
Noel Owens

#### XB54512

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 125,- €  
N. N.

### Move on to B2/2

**Lehrwerk:** *Speakout Upper-Intermediate 2nd Edition*, Student Book, Pearson Verlag, ca. ab Unit 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 125,- €  
vhs-Haus  
N. N.

#### XB54513

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

#### XB54514

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

## Cambridge First – Vorbereitungskurs (B2)

**Vorkenntnisse:** Gute Englischkenntnisse ab Anfang des Niveaus B2 (z. B. Oberstufe Grundkurs). Sie haben bereits solide Vorkenntnisse (guter Realschulabschluss, Oberstufe)? Sie möchten Ihr Englisch systematisch weiter aufbauen für Schule, Beruf oder einen Auslandsaufenthalt? Sie interessieren sich dafür, ein international anerkanntes Sprachzertifikat zu erwerben?

*Beratung und Einstufung sind vor Anmeldung erforderlich.*

**Inhalt:** In diesem Kurs werden alle vier Fertigungsbereiche (reading, writing, listening, speaking) intensiv trainiert, inklusive einer gründlichen Festigung der Grammatik. Sie werden gezielt auf die Anforderungen der Prüfung zum *Cambridge English: First Certificate* vorbereitet, das eine Kompetenz auf dem Niveau B2 bescheinigt. Die Prüfung kann nach Abschluss des Kurses abgelegt werden. Die Anmeldung erfolgt separat vom Kurs.

**Lehrwerk:** *Ready for First Certificate*, 3rd edition, Macmillan/Hueber Verlag, ab Unit 1  
*Dieser Kurs geht über zwei Semester. Das Kursentgelt kann in zwei Raten per Lastschrift gezahlt werden. Ein Einstieg in den laufenden Kurs zu Beginn des zweiten Semesters ist möglich, wenn es noch freie Plätze gibt.*

**Kurstage:** 30, **Gesamt-UStd.:** 90

**Entgelt:** 420,- €  
 vhs-Haus

### **XB54517**

**Beginn:** 18. 9. 2019, Mittwoch,  
 18.15–20.30 Uhr  
 Brigitta Frebel

### **XB54518**

**Beginn:** 17. 3. 2020, Dienstag,  
 18.15–20.30 Uhr  
 Noel Owens

Die aktuellen Prüfungstermine und -entgelte finden Sie unter [www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate](http://www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate) auf unserer Homepage.

Weitere Informationen zu den „Cambridge English“-Prüfungen finden Sie auf [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org).

## Conversation Intermediate B2

For students on an intermediate level who are already quite fluent in English and would like to maintain and improve their communication skills. The main emphasis will be on developing and practising speaking skills. Conversation will focus on current events and general areas of interest mainly based on authentic short texts from newspapers or magazines.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 129,- €  
 vhs-Haus

### **XB54530**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
 18.15–19.45 Uhr  
 Aiveen Byrne

### **XB54531**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
 19.15–20.45 Uhr  
 Jennifer Blumenthal

### **XB54532**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
 10.30–12.00 Uhr  
 Claudia Strehl

### **XB54533**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
 18.15–19.45 Uhr  
 N. N.

**XB54534**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
Aiveen Byrne

**XB54535**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Jennifer Blumenthal

**XB54536**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr  
Claudia Strehl

**XB54537**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
N. N.

## Conversation and More B2

For students on an intermediate level who want to practise their speaking skills. Based on texts from language magazines we will discuss a variety of interesting topics. You will see that our class discussions will be enjoyable, improve your speaking skills and expand your range of vocabulary at the same time. Exercises in listening comprehension and, whenever necessary, remedial grammar are also part of this course. The overall aim is to make you feel more comfortable in using the language.

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 86,- €

Lerchenberg, Realschule plus  
Brigitta Frebel

**XB54538**

**Beginn:** 24. 10. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**XB54539**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

## Not just talking (B2)

For students on an upper-intermediate level. The course is aimed at improving your general speaking skills. A course book will be used for vocabulary work, listening and speaking activities, and the revision and extension of grammar. In addition, we will read and discuss articles on interesting topics and/or short stories.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

**XB54540**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Finthen, ev. Kirchengemeinde  
Elke Stumme

**XB54541**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
8.45–10.15 Uhr  
Finthen, ev. Kirchengemeinde  
Elke Stumme

**XB54542**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr  
Finthen, ev. Kirchengemeinde  
Elke Stumme

**XB54543**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Meredith Braunbeck

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB54544**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Sharmila Steimer

**XB54545**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Elizabeth Trautmann

**XB54547**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Claudja Tryanowski

**XB54550**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Finthen, ev. Kirchengemeinde  
Elke Stumme

**XB54551**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
8.45–10.15 Uhr  
Finthen, ev. Kirchengemeinde  
Elke Stumme

**XB54552**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr  
Finthen, ev. Kirchengemeinde  
Elke Stumme

**XB54553**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Meredith Braunbeck

**XB54555**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Sharmila Steimer

**XB54556**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Elizabeth Trautmann

**XB54558**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Claudja Tryanowski

**Meeting your needs (B2)**

For students on an intermediate B2 level who want to keep up and improve their English by discussing current events and topics of interest to everyone. All activities are based on reading and/or listening text from modern media or short stories. Vocabulary will be extended and, whenever necessary, grammar revised.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 129,- €

vhs-Haus  
Maria-Anna Weinberger

**XB54560**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**XB54561**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

## Global English (B2)

**Inhalt:** Sie lernen Englisch, so wie es heutzutage in unserer globalisierten Welt benutzt wird, also Englisch als internationale Sprache. Dementsprechend sind auch die Themengebiete international und daher sehr vielfältig und interessant. Alle vier Fertigkeiten, die zum Erlernen einer Sprache wichtig sind, werden trainiert: Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Der Schwerpunkt im Kurs liegt auf dem freien Sprechen.

**Lehrwerk:** Global Upper-Intermediate, Hueber/Macmillan Verlag

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 127,- €

vhs-Haus

Bernd Espenschied

### XB54562

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

### XB54563

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

## Reading and Discussion B2

For students on an upper-intermediate level who enjoy reading and discussing authentic texts from various sources, such as short stories, novels, magazine and newspaper articles.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 129,- €

### XB54564

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Claudia Strehl

### XB54565

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr  
Gonsenheim, Ortsverwaltung  
Meredith Braunbeck

### XB54567

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Claudia Strehl

### XB54568

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr  
Gonsenheim, Ortsverwaltung  
Meredith Braunbeck



„Für mich ist die vhs Mainz wie ... eine große Familie.“

Als Dozentin habe ich bei all meinen Kursen immer das Gefühl, mich mit

Freunden zu treffen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.“

**Claudia Strehl**

## Niveau C1

bezeichnet eine sehr fortgeschrittene Sprachkompetenz. Wenn Sie dieses Niveau erreicht haben, verfügen Sie u. a. über folgende Kompetenzen:

- komplexe, längere Texte verstehen zu können,
- sich spontan und flüssig zu einem sehr breiten Spektrum von Themen äußern zu können,
- Fernsehbeiträge und Spielfilme ohne große Mühe verstehen zu können.

Eine ausführliche Beschreibung der Kompetenzniveaus finden Sie auf Seite 205.

Die Konversationskurse trainieren und festigen die Kompetenzen auf dem Niveau C1. Die Prüfungsvorbereitungskurse führen aufbauend von Niveau B2 zu Niveau C1. Um Ihre Sprachkenntnisse auf diesem Niveau zu dokumentieren, können Sie die Prüfung zum Zertifikat *Cambridge English: Advanced* ablegen.

### Advanced Conversation B2/C1

This course is designed for those who are already quite fluent in English but wish to enhance their communicative skills even more! In a relaxed and friendly class setting, participants are encouraged to talk about their views and personal experiences in regard to current issues pertaining to politics, society and lifestyle. In addition, a closer examination of advanced vocabulary and language structures will enable participants to acquire useful phrases for discussion.

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 86,- €

vhs-Haus

Roberto Ellis

### XB54600

**Beginn:** 21. 10. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

### XB54601

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

## Conversation and Culture Advanced (C1)

For advanced students on a C1 level who want to keep up and improve their English by discussing cultural and current events of English-speaking countries. Participants are expected to be confident with their spoken English, enjoy talking and also be prepared to do regular reading.

*Beratung und Einstufung sind für Neueinsteiger/-innen erforderlich.*

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 129,- €

vhs-Haus

### XB54603

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr  
Alice Hattemer

### XB54604

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
8.45–10.15 Uhr  
Sigrid Stahl-Walbaum

### XB54606

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr  
Alice Hattemer

### XB54607

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
8.45–10.15 Uhr  
Sigrid Stahl-Walbaum

## Challenge (C1)

You already speak English very well and would like to practise and perfect your language skills. This course is designed to encourage active learning in a relaxed setting. By focusing on topics pertaining to politics, society and lifestyle as well as examining advanced vocabulary and phrasal structures, you will be able to enhance your English language skills. Using modern media will help to bring the real world into the classroom and offer authentic challenges. Time flies quickly when learning is enjoyable.

*Beratung und Einstufung sind für Neueinsteiger/-innen erforderlich.*

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 129,- €

vhs-Haus

Aiveen Byrne

### XB54610

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

18.15–19.45 Uhr

### XB54611

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

18.15–19.45 Uhr

## Cambridge Advanced – Vorbereitungskurs (C1) – kompakt

A compact course for students with an upper-intermediate to advanced level of English. This course develops all language skills (reading, writing, listening and speaking) towards the level required to pass the *Cambridge English: Advanced* exam. This exam is recognized by many universities worldwide and serves as a proof of excellence and high achievement in language learning.

In order to reach the course objective students will need to do weekly reading and writing assignments. The course provides a thorough

preparation for the exam including the use of past papers.

**Lehrwerk:** *Complete Advanced*, Second edition, Klett Verlag, Student's Book with answers *Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich.*

### XB54620

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,

18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 20, **Gesamt-UStd.:** 60

**Entgelt:** 280,- €

**Stornoschluss:** 6. 10. 2019

vhs-Haus

Sharmila Steimer

## Cambridge Advanced – Vorbereitungskurs (C1)

This is a course for students with an upper-intermediate to advanced level of English (Leistungskurs Englisch, Sprachprüfung auf dem Niveau B2 des GER). The course prepares in two semesters for the *Cambridge English: Advanced* (CAE) exam, which certifies a language competence on level C1. It is highly recognized worldwide and is accepted as proof of advanced English language skills for admission to universities not only in English-speaking countries but also in Germany.

The course programme comprises an intensive training of reading, writing, listening and speaking skills as well as extensive grammar and vocabulary practice. It is ideally suited for people who wish to achieve an excellent level of English for their career or study goals.

**Lehrwerk:** Ready for Advanced, 3rd edition, Hueber/Macmillan Verlag

*Dieser Kurs geht über zwei Semester. Das Kursentgelt kann in zwei Raten per Lastschrift gezahlt werden. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich, wenn es noch freie Plätze gibt. Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich.*

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstage:** 30, **Gesamt-UStd.:** 90  
**Entgelt:** 420,- € (2 x 210,- €)  
 vhs-Haus

#### **XB54622**

**Beginn:** 17. 9. 2019, Dienstag,  
 18.15–20.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 2. 9. 2019  
 Sharmila Steimer

#### **XB54623**

**Beginn:** 16. 3. 2020, Montag,  
 18.15–20.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 28. 2. 2020  
 Noel Owens

### **Cambridge Advanced – Vorbereitungskurs (C1) – Teil 2**

This is part two of a preparation course for the *Cambridge English: Advanced* exam, which can be taken in December 2019. New students may join if there are places available. The course programme comprises an intensive training of reading, writing, listening and speaking skills as well as extensive grammar and vocabulary practice. It is ideally suited for people who wish to achieve an excellent level of English for their career or study goals.

**Lehrwerk:** *Ready for CAE, 3rd edition*, Hueber/ Macmillan Verlag, ca. ab Unit 7  
*Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich.*

#### **XB54616**

**Beginn:** 12. 8. 2019, Montag,  
 18.15–20.30 Uhr  
**Kurstage:** 18, **Gesamt-UStd.:** 54  
**Entgelt:** 239,- €  
 vhs-Haus  
 Noel Owens

Die aktuellen Prüfungstermine und -entgelte finden Sie unter [www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate](http://www.vhs-mainz.de/tests-pruefungen-und-zertifikate) auf unserer Homepage.

Weitere Informationen zu den „Cambridge English“-Prüfungen finden Sie auf [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org)

### **Last-Minute Test Preparation for Cambridge Advanced** **NEU**

This is a course for students who have a C1 level competence and are planning to take the *Cambridge English Advanced* exam in the near future. In order to do well in this exam it is important to be familiar with the test format and to practise test taking strategies. All four components of the written exam will be introduced and tips for dealing with specific exam tasks will be given. The test preparation includes interacting with a partner in the speaking exam as this is always taken in pairs.

#### **XB54625**

**Beginn:** 25. 1. 2020, Samstag,  
 9.00 bis 13.15 Uhr  
**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 150,- €  
 vhs-Haus  
 Sharmila Steimer

## Conversation Evening – First Friday

Come and spend an evening talking English. The conversation evening takes place every first Friday of the month. Everyone interested in practising their English in an informal atmosphere is welcome. Native English speakers are of course also welcome.

**Beginning:** 6 September 2019

**When:** 7.30 p.m.–10.30 p.m.

**Where:** Restaurant Taormina, Münsterstraße 10

**Host:** Tamara Lotz

Kostenfreies Angebot

## Key Skills in Business English (B1) – Short Course **NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen ab Niveau A2/B1

**Inhalt:** In diesem Kurs werden in kompakter Form einige der wichtigsten Skills für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert. An jedem der vier Samstage wird jeweils ein Bereich behandelt: Telephoning, E-Mailing, Presenting, Small Talk and Socialising. Der Kurs eignet sich sowohl als Einstieg ins Business English als auch für diejenigen, die schon Englisch am Arbeitsplatz verwenden, sich aber noch unsicher fühlen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 120,- €

vhs Haus

Phillilp Gilliland

### **XB54808**

**Beginn:** 7. 9. 2019, Samstag,

9.00–13.00 Uhr

### **XB54809**

**Beginn:** 9. 5. 2020, Samstag,

9.00–13.00 Uhr

## Business English 1 (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1, die ihre Kenntnisse für die Verwendung im geschäftlichen Kontext weiterentwickeln möchten.

**Inhalt:** Eine umfassende Einführung ins Business English mit dem Training aller wichtigen Skills (telephoning, business correspondence, listening comprehension, socialising) inklusive der Festigung der erforderlichen Grammatik. Die Themengebiete umfassen u. a. work and training, company performance, business travel, manufacturing and finance, meetings and presentations. Der Kurs bietet auch die Möglichkeit, sich auf die Prüfung *Cambridge BEC Preliminary* vorzubereiten und diese nach dem zweiten Teil des Kurses abzulegen.

**Lehrwerk:** Success with BEC Preliminary Package (Student's Book und Workbook), Summertown Publishing, ab Unit 1

### **XB54810**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Montag, 19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 42

**Entgelt:** 185,- €

vhs-Haus

Claudia Strehl

### **XB54813**

**Beginn:** 19. 10. 2019, Samstag,

9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 44

**Entgelt:** 185,- €

vhs-Haus

Philip Gilliland

## Business English 2 (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1, die ihre Kenntnisse für die Verwendung im geschäftlichen Kontext weiterentwickeln möchten

**Lehrwerk:** *Success with BEC Preliminary Package* (Student's Book und Workbook), Summertown Publishing, ca. ab Unit 6

### XB54814

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 42

**Entgelt:** 185,- €  
vhs-Haus  
Claudia Strehl

### XB54818

**Beginn:** 1. 2. 2020, Samstag, 9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 44

**Entgelt:** 185,- €  
vhs-Haus  
Philip Gilliland

## Communication Skills for Business (B1)

A short course for people on a lower intermediate level who would like to build up communication skills for business purposes. Topics include: receiving visitors, taking part in meetings, telephoning, writing emails, letters and memos, socialising. The focus is on a practical training of the skills needed to communicate effectively in various business situations. The course material including the use of DVD film sequences provides authentic language from the real business world.

**Lehrwerk:** *Business English Essentials B1*, Oxford University Press, ab Unit 1

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 177,- €  
vhs-Haus  
Claudia Strehl

### XB54820

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

### XB54822

**Beginn:** 22. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

### XB54824

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

## Communication Skills for Business (B2)

This course is for business professionals or students of business who are already able to express themselves quite well in English. It offers an intensive skills-based training with a strong focus on speaking skills. All major business skills such as dealing with customers, making presentations, emails and formal correspondence, negotiating, participating in meetings etc. will be dealt with. You will enhance and practise your skills based on case studies and authentic examples from the real business world. Material from the coursebook will be chosen and complemented according to your needs.

**Lehrwerk:** *Real Business English B2*, Student's Book with MP3 CD, Klett Verlag

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 177,- €  
vhs-Haus  
Christopher Lewis

### XB54830

**Beginn:** 11. 9. 2019, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

### XB54836

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

## Cambridge Business English Certificate Vantage – Vorbereitungskurs (B2)

To succeed in the business world today you need a good knowledge of English. Having a valuable certificate to prove that you have English language skills to communicate effectively in international business contexts is an extra asset.

This course is for students with general English on a good intermediate level (B1+) who wish to develop their language skills for work and career purposes.

It covers a thorough training of all skills – reading, writing, listening and speaking and prepares for the tasks in the internationally recognized exam *Cambridge Business English: Vantage*. The exam can be taken after the end of the course.

**Lehrwerk:** *Success with BEC Vantage*, Student's Book, Summertown Publishers  
*Das Kursentgelt kann in zwei Raten per Lastschrift gezahlt werden.*  
*Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich.*

### XB54842

**Beginn:** 19.11. 2019, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 25, **Gesamt-UStd.:** 75

**Entgelt:** 440, – €  
vhs-Haus  
Philip Gilliland

## Advanced Business Communication (C1)

This course is for business professionals or students of business on an advanced level. It offers an intensive skills-based training with a strong focus on speaking skills. A wide range of business topics will be dealt with using various materials.

*Beratung und Einstufung sind vor der Anmeldung erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Business Results*, Upper Intermediate, 2nd Ed., Oxford University Press

### XB54844

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 165,– €  
vhs-Haus  
Philip Gilliland

„Es ist mir eine Ehre, an dem Ort, an dem ich meine ersten Deutschkenntnisse erworben habe, nun anderen Schülern meine eigene Muttersprache lehren zu dürfen.“

**Philip Gilliland**

## Französisch

### 277 Beratung und Einstufung

#### 278 Leichter Einstieg

- 278 Von null auf Französisch!
- 278 Zeit für Französisch (A1)
- 279 Französisch für die Reise 1 und 2 (A1)

### 280 Niveaus A1 und A2 – schnelle Progression

- 280 Französisch A1/1, A1/2 und A2/1 – kompakt
- 280 Französisch A1/2 bis A2/2 – express

### 282 Niveaus A1, A2 und B1 – Standardkurse

- 282 Französisch A1/1 bis A1/3
- 283 Französisch (A1) – auffrischen und festigen
- 283 Französisch (A1) – schnelles Auffrischen

### 284 Französisch A2/1 bis A2/3

- 285 Französisch (A2) – auffrischen und festigen
- 286 Rebonjour (A2) – Schulfranzösisch auffrischen und erweitern

### 287 Französisch B1/1 bis B1/4,

- 288 Reprise (B1) – Französisch auffrischen und aktivieren

### 288 Niveaus B1, B2 und C1 – On parle français

- 288 Art – Culture – Littérature (B1)
- 288 Parlons français le matin (B1)
- 289 On lit et discute (B1)
- 289 Réviser, discuter et lire (B1)
- 290 Parler français le soir (B1+)
- 290 Exprimez-vous en français! (B1)
- 290 Thèmes du jour (B2)
- 291 Qu'en pensez-vous? (C1)

### 647 vhs-Sommer 2020

### 675 Intensivkurse gemäß BFG (Bildungsurlaub)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

#### Noch Fragen zum Fachbereich 5?

Infotelefon: 06131 2625-130

## Beratung und Einstufung

Wenn Sie schon einmal Französischkenntnisse erworben haben und weiterlernen möchten, ist es sinnvoll, dass wir mit Ihnen feststellen, auf welchem Niveau und – noch genauer – auf welcher Stufe sich Ihre Kenntnisse zurzeit befinden.

Der kostenlose *Service Beratung und Einstufung* umfasst einen *schriftlichen Einstufungstest*, den Sie von unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) herunterladen und entspannt ohne Hilfsmittel zu Hause durchführen können. Die Antworten bitten wir in den Antwortbogen zu übertragen und diesen zum zweiten Teil der Beratung, dem ca. 20-minütigen Gespräch im vhs-Haus, mitzubringen.

Die Beraterin wird Sie über unsere unterschiedlichen Kursformen informieren:

- In den *Kompaktkursen* mit 1 x 3 UStd. pro Woche und in den
- *Expresskursen* mit 2 x 2 UStd. pro Woche wird schneller vorangegangen, sodass das Niveau in 60 UStd. erreicht wird. Daher sind diese Kurse für Teilnehmer/-innen gedacht, denen der Erwerb einer romanischen Sprache eher leicht fällt und die bereit sind, intensiver einzusteigen als in den
- *Standardkursen* mit 1 x 2 UStd. pro Woche.

Falls gewünscht, ist die Beraterin Ihnen bei der Anmeldung behilflich. Zur Beratung können Sie telefonisch einen Termin vereinbaren, Telefon 06131 2625-130.

### Lehrwerke

Auf Ihrem Hörerausweis (dem Beleg, den Sie bei Ihrer Anmeldung erhalten) ist das benötigte Lehrwerk mit der entsprechenden ISBN-Nummer vermerkt. Die Lehrwerke sind nicht im Entgelt enthalten. Sie sollten sich diese vor Kursbeginn im Buchhandel besorgen.

### Einzelunterricht

Sollten Sie aus unserem breiten Angebot keinen passenden Kurs für sich finden, bieten wir gerne Einzelunterricht oder Unterricht in einer kleinen Gruppe an, der sich an Ihren Bedürfnissen orientiert.

Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 06131 2625-130.

## Leichter Einstieg

Die folgenden Kurse steigen langsam in die französische Sprache ein, machen Sie vertraut mit Intonation und Aussprache und der grundlegenden Grammatik, die Sie benötigen, um sich mit einfachen Worten verständlich zu machen und Antworten zu verstehen. Um die Sprache intensiver zu erarbeiten, starten Sie mit Kursen auf der Stufe Französisch A1/1.

### Von null auf Französisch! – langsamer Einstieg

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse in Französisch und mit wenig oder keiner Erfahrung im Fremdspracherwerb; gute Deutschkenntnisse (Niveau B1) werden vorausgesetzt.

**Inhalt:** Sie werden behutsam in die französische Sprache eingeführt. Tasten Sie sich langsam an diese Sprache heran und erlernen Sie einen Wortschatz und kleine Sätze, die Sie sofort umsetzen können. Und keine Bange: Vieles wird Ihnen vertraut vorkommen, denn wer hat nicht schon einmal ein Baguette genossen und in einer Boutique eingekauft?

**Lehrwerk:** *Prélude*, Cornelsen Verlag

vhs-Haus

#### XB55130

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch, 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 115,- €

Jutta Schweizer

#### XB55135

Freitag, 15. 11. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 16. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 6. 11. 2019

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 95,- €

Nadine Fez

#### XB55138

Freitag, 7. 2. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 8. 2. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 29. 1. 2020

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 95,- €

Nadine Fez

### Zeit für Französisch (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1, die ihre Kenntnisse aufarbeiten und in kleinen Schritten ausbauen wollen. Es werden viele Wiederholungen und aktive Übungen eingebaut, sodass der Unterricht langsam nach Ihren Bedürfnissen voranschreitet.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag

vhs-Haus

#### XB55140

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag, 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 115,- €

N. N.

#### XB55142

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag, 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 115,- €

N. N.

**XB55145**

**Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 95,- €  
Nadine Fez

**XB55147**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 95,- €  
Nadine Fez

**Französisch für die Reise (A1)**

In diesen Kursen *Französisch für die Reise 1 und 2*, die aufeinander aufbauen, erhalten Sie für Ihren touristischen Aufenthalt in Frankreich oder einem anderen französischsprachigen Land die notwendigen sprachlichen Redemittel, um sich schnell zurechtfinden zu können. Darüber hinaus geben Ihnen die Dozentinnen und Dozenten viele Tipps und spannende Einblicke in die Besonderheiten von Land und Leuten. Eine intensivere Erarbeitung der französischen Sprache kann in den regulären Kursen *Französisch A1/2* fortgeführt werden.

**Französisch für die Reise 1 (A1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In Vorbereitung auf eine anstehende Reise lernen Sie, sich vorzustellen, sich beim Check-in im Hotel zurechtzufinden und einfache Fragen nach Ort und Zeit zu stellen. Zudem werden Sie viele Hintergrundinformationen über Land und Leute erhalten.

**Lehrwerk:** *Französisch für den Urlaub*, Klett Verlag

**XB55150**

Freitag, 20. 3. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Samstag, 21. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 11. 3. 2020  
**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 100,- €  
vhs-Haus  
Kevin Vignerot

**Französisch für die Reise 2 (A1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen aus *Französisch für die Reise 1 (A1)* oder vergleichbaren Kenntnissen

**Inhalt:** Von sich und seiner Familie berichten, von seinen Freizeitaktivitäten erzählen, aus dem Urlaub schreiben, im Restaurant bestellen, Hilfe suchen im Urlaub. Eine intensivere Erarbeitung der französischen Sprache kann in den regulären Kursen *Französisch A1/2* fortgesetzt werden.

**Lehrwerk:** *Französisch für den Urlaub*, Klett Verlag

**XB55155**

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 16. 4. 2020  
**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 85,- €  
vhs-Haus  
Kevin Vignerot

## Niveaus A1 und A2 in schneller Progression

Folgende aufeinander aufbauende Kurse führen zum Niveau A2 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens*. Am Ende dieses Niveaus können Sie

- sich und andere vorstellen,
- Menschen Fragen zu ihrer Biografie stellen – z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen – und auf Fragen dieser Art Antwort geben,
- über Erlebnisse in der Vergangenheit berichten,
- Ihre berufliche Tätigkeit und ihre zukünftigen Pläne mitteilen,
- Anzeigentexte lesen und kurze Texte verfassen.

Eine genauere Beschreibung des Niveaus im Rahmen des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen* finden Sie auf Seite 205.

Die Kurse *kompakt* und *express* richten sich an Teilnehmer/-innen mit Erfahrung im Spracherwerb und dem Wunsch, intensiv in die französische Sprache einzusteigen. Das Lerntempo in diesen Kursen ist schneller als in den Standardkursen: Ein Niveau erarbeiten Sie in 60 Unterrichtsstunden.

### Französisch A1/1 – kompakt

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, aber mit Erfahrung im Spracherwerb

**Inhalt:** Sie erarbeiten in schneller Progression die Sprachkompetenz, mit der Sie jemanden begrüßen und sich vorstellen, im Restaurant oder Café Bestellungen aufgeben und beim Einkaufen Wünsche äußern können. Sie lernen, Ihren Tagesablauf darzustellen und über Ihre Interessen zu sprechen.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

#### XB55160

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,

17.30–19.45 Uhr

Nadine Fez

#### XB55162

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,

17.30–19.45 Uhr

N. N.

### Französisch A1/2 – kompakt

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem mittleren Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen, in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich sprachlich in einer fremden Stadt zurechtzufinden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A1.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 6

#### XB55165

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,

17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Nadine Fez

## Französisch A2/1 – kompakt

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen einfache Redemittel, mit deren Hilfe Sie kleine Diskussionen führen und Ihren Standpunkt verteidigen bzw. Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Erlebnisse in der Kindheit oder Vorgänge in der Geschichte zu beschreiben.

**Lehrwerk:** *On y va! A2*, Hueber Verlag, ab L. 1

### XB55168

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Nadine Fez

## Französisch A1/2 – express

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem mittleren Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen, in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich sprachlich in einer fremden Stadt zurechtzufinden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A1.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 6

### XB55170

**Beginn:** 26. 8. 2019, Mo. u. Do.,  
16.15–17.45 Uhr

**Stornoschluss:** 19. 8. 2019

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Kevin Vignerot

## Französisch A2/1 – express

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen einfache Redemittel, mit deren Hilfe Sie kleine Diskussionen führen und Ihren Standpunkt verteidigen bzw. Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Erlebnisse in der Kindheit oder Vorgänge in der Geschichte zu beschreiben.

**Lehrwerk:** *On y va! A2*, Hueber Verlag, ab L. 1

### XB55175

**Beginn:** 4. 11. 2019, Mo. u. Do.,  
16.15–17.45 Uhr

**Stornoschluss:** 28. 10. 2019

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Kevin Vignerot

## Französisch A2/2 – express

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

**Inhalt:** Sie werden sich weiterhin im Gebrauch der bisher erlernten Vergangenheitsformen üben und auch einen Blick auf den beruflichen Alltag werfen. Sie erlernen wesentliche Redewendungen für das Berufsleben. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2.

**Lehrwerk:** *On y va! A2*, Hueber Verlag, ca. ab L. 6

### XB55178

**Beginn:** 27. 1. 2020, Mo. u. Do.,  
16.15–17.45 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 1. 2020

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Kevin Vignerot

## Niveau A1 – Standardkurse mit 1 x 2 UStd. pro Woche

Folgende aufeinander aufbauende Kurse führen zum Niveau A1 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* (siehe S. 205). Am Ende dieses Niveaus können Sie

- sich und andere vorstellen,
- Menschen Fragen zu ihrer Biografie stellen – z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen – und
- auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- in einfachen Worten aus der Vergangenheit berichten.

### Französisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne

Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie werden lernen, jemanden zu begrüßen und sich vorzustellen, üben, im Restaurant oder Café Bestellungen aufzugeben und beim Einkaufen Wünsche zu äußern. Interaktion ist der Schwerpunkt.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

#### **XB55200**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

8.45–10.15 Uhr

Weisenau, Ortsverwaltung

Kevin Vignerot

#### **XB55205**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

8.45–10.15 Uhr

vhs-Haus

N. N.

#### **XB55210**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

17.30–19.00 Uhr

Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule

Auguste Cornelius

Theresia Saame

#### **XB55215**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Nadine Fez

#### **XB55220**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

N. N.

### Französisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen, in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich sprachlich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

#### **XB55230**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,

8.45–10.15 Uhr

Weisenau, Ortsverwaltung

Kevin Vignerot

**XB55235**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule  
Auguste Cornelius  
Theresia Saame

**XB55240**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Nadine Fez

**XB55244**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
Theresia Saame

**Französisch A1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/2

**Inhalt:** Sie werden Ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren, um sich beim Shopping, im Restaurant und beim Einkauf auf dem Markt sicherer zu fühlen. Gerichte und Gewohnheiten, Feste und Bräuche zu kennen ist wichtig, um die kulturellen Eigenheiten verstehen und lieben zu können. Aber auch die schriftliche Kompetenz soll nicht zu kurz kommen: Das Schreiben kurzer Texte, z. B. einer E-Mail oder Postkarte, wird geübt.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag,  
ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

**XB55250**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
Nadine Fez

**XB55255**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
N. N.

**Französisch (A1) –  
auffrischen und festigen**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit abgeschlossenen Kenntnissen des Niveaus A1

**Inhalt:** In diesem Kurs werden die Inhalte des Niveaus A1 systematisch wiederholt und in vielfältigen Rollenspielen geübt.

**Lehrwerk:** *Intermezzo Französisch A1*,  
Hueber Verlag

**XB55270**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Jutta Schweizer

**Französisch (A1) –  
schnelles Auffrischen**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens*

**Inhalt:** Sie wiederholen in kurzer Zeit die Schwerpunkte des Sprachniveaus A1, damit Sie in einem Kurs Französisch A2/1 weiterarbeiten können.  
Ohne Lehrwerk

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9,

**Entgelt:** 75,- €  
vhs-Haus  
N. N.

**XB55280**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
17.30–19.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 12. 8. 2019

**XB55285**

**Beginn:** 20. 1. 2020, Montag,  
17.30–19.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 13. 1. 2020

## Niveau A2

In den aufeinander aufbauenden Standardkursen von A2/1 bis A2/4 lernen Sie u.a. folgende sprachlichen Kompetenzen:

- über die eigene Herkunft und Familie berichten,
- die berufliche Tätigkeit beschreiben,
- Anzeigentexte, Prospekte und Speisekarten verstehen,
- kurze Mitteilungen schreiben.

### Französisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen einfache Redemittel, mit deren Hilfe Sie kleine Diskussionen führen und Ihren Standpunkt verteidigen bzw. Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Erlebnisse in der Kindheit oder Vorgänge in der Geschichte zu beschreiben.

**Lehrwerk:** *On y va! A2*, Hueber Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

**XB55300**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr  
Jutta Schweizer

**XB55310**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Jutta Schweizer

**XB55315**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
Nadine Fez

## Französisch A2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

**Inhalt:** Sie werden sich weiterhin im Gebrauch der bisher erlernten Vergangenheitsformen üben und auch einen Blick auf den beruflichen Alltag werfen. Sie erlernen wesentliche Redewendungen für das Berufsleben.

**Lehrwerk:** *On y va! A2*, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

### XB55320

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Jutta Schweizer

### XB55325

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Christiane Merschrod

### XB55330

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Jutta Schweizer

## Französisch A2/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/2

**Inhalt:** Vor allem wird die Diskussionsfähigkeit im Ausdruck der eigenen Meinung, Vorlieben und Abneigungen gestärkt. Zudem wird das Hörverstehen trainiert: Aus einer akustischen Information, z. B. einer Bahnhofsdurchsage, wichtige Informationen filtern zu können, ist notwendig, um sich in einer fremden Umgebung orientieren zu können. Um eigene Mitteilungen, eventuell in einer Stellen- oder Wohnungsanzeige, knapp und treffend for-

mulieren zu können, werden Wortschatz und Satzstrukturen erarbeitet.

**Lehrwerk:** *On y va! A2*, Hueber Verlag, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

### XB55340

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Jutta Schweizer

### XB55345

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Jutta Schweizer

### XB55347

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Christiane Merschrod

## Französisch (A2) – wiederholen und festigen

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Diese Kurse vermitteln praktisches Französisch mit interessanten Themen, die zum lebhaften Gebrauch der französischen Sprache einladen. Daneben werden auch wichtige Grammatikstrukturen wiederholt.

**Lehrwerk:** *Prenons la parole*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB55350**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Barbara Pichler

**XB55355**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Barbara Pichler

**XB55357**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Jutta Schweizer

**Rebonjour (A2) – Schulfranzösisch  
auffrischen und erweitern**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Ziel dieses Kurses ist es, vorhandene, aber lange nicht genutzte französische Sprachkenntnisse durch strukturierte Wiederholung zu reaktivieren. Wortschatz und grundlegende Grammatikstrukturen werden aufgefrischt. Sie werden in kürzester Zeit wieder selbstbewusster mit der Sprache umgehen können – und daran Spaß haben. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

**Lehrwerk:** *Rebonjour A2*, Hueber Verlag

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

**XB55360**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr  
Johanna Ocares

**XB55365**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
Nadine Fez

**Rebonjour (A2) – Schulfranzösisch  
auffrischen und erweitern, Teil 2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Ziel dieses Kurses ist es, vorhandene, aber lange nicht genutzte französische Sprachkenntnisse durch strukturierte Wiederholung zu reaktivieren. Wortschatz und grundlegende Grammatikstrukturen werden aufgefrischt. Sie werden in kürzester Zeit wieder selbstbewusster mit der Sprache umgehen können – und daran Spaß haben. Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

**Lehrwerk:** *Rebonjour A2*, Hueber Verlag,  
ca. ab L. 4

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

**XB55370**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr  
Johanna Ocares

**XB55375**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
Nadine Fez

## Niveau B1

In den aufeinander aufbauenden Standardkursen von B1/1 bis B1/4 lernen Sie u.a. folgende sprachlichen Kompetenzen:

- über Erfahrungen und Ereignisse in der Vergangenheit berichten,
  - Träume, Hoffnungen, Ziele beschreiben,
  - Meinungen begründen und verteidigen.
- Danach können Sie in dem Kurs *Reprise (B1)* das Gelernte intensivieren oder in einem Kurs ohne vorgeschriebenes Lehrwerk Schwerpunktthemen im Diskurs erarbeiten.

### Französisch B1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Sie lernen, über eigene Kompetenzen zu sprechen und Hypothesen aufzustellen, zu argumentieren und Mittelwege im Diskurs zu finden.

**Lehrwerk:** *On y va! B1*, Hueber Verlag, ab L. 1

#### XB55400

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

Weisenau, Ortsverwaltung  
Kevin Vignerot

### Französisch B1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/1

**Inhalt:** Sie lernen komplexere Strukturen (Bedingungssätze, Passiv) und trainieren verstärkt die variierende Verwendung der Sprache und die Informationsentnahme aus längeren Hör- und Lesetexten.

**Lehrwerk:** *On y va! B1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

#### XB55410

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

Weisenau, Ortsverwaltung  
Kevin Vignerot

#### XB55415

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus  
N. N.

### Französisch B1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/2

**Inhalt:** Sie lernen, Hypothesen zu formulieren, Zweifel auszudrücken und Vorschläge zu unterbreiten. Die schriftliche Ausdrucksfähigkeit wird durch die Formulierung von kleinen, selbstständig erstellten Texten unterschiedlicher Art verfeinert.

**Lehrwerk:** *On y va! B1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 6

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

#### XB55420

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

Hélène Schlüter

#### XB55425

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag, 18.15–19.45 Uhr

N. N.

## Französisch B1/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/3

**Inhalt:** Sie üben weiterhin, Vorschläge zu machen und eigene Sichtweisen zu verteidigen. Zudem werden Sie den Lernstoff des Niveaus B1 wiederholen und intensivieren und Ihre Kompetenzen überprüfen.

**Lehrwerk:** *On y va! B1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 8

### XB55430

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch, 10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Héléne Schlüter

## Reprise (B1) – Französisch auffrischen und aktivieren

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** Die Schwerpunkte der bisherigen drei Niveaus werden aufgefrischt. In vielfältigen Übungen wird die Sprachkompetenz aktiviert, trainiert und erweitert.

Sie lernen in einer kleinen Gruppe.

**Lehrwerk:** *Reprise B1*, Hueber Verlag, ab L. 7

### XB55490

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag, 17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 120,- €  
 vhs-Haus  
 Madeleine Schumacher

### XB55495

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag, 17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 120,- €  
 vhs-Haus  
 N. N.

## On parle français – Niveaus B1, B2 und C1

Die folgenden Kursangebote zum Training Ihrer Sprechkompetenz auf den Niveaus B1, B2 und C1 setzen entsprechende Kenntnisse auf diesen Niveaus voraus. Eine Beschreibung der Kompetenzniveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen* finden Sie auf Seite 205.

Unser Service *Beratung und Einstufung* ist zu empfehlen. Termine erhalten Sie unter der Telefonnummer 06131 2625-130.

## Art – Culture – Littérature (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem höheren Niveau B1

**Inhalt:** Der Schwerpunkt dieses Kursangebots liegt auf Aspekten des aktuellen kulturellen Lebens in Frankreich: Malerei und Architektur, Literatur und Musik.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €  
 vhs-Haus  
 Marie-Christine Lutz-Pittroff

### XB55500

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

### XB55501

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag, 10.30–12.00 Uhr

## Parlons français le matin (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Sie üben, Vorschläge zu machen und eigene Sichtweisen zu verteidigen. Zudem werden Sie Schwerpunkte des erarbeiteten Niveaus B1 intensivieren und Ihre Kompetenz überprüfen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €  
vhs-Haus  
Jutta Schweizer

### XB55510

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr

### XB55511

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr

## On lit et discute (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Vous aimeriez parler et pratiquer le français de tous les jours, vous avez envie d'élargir votre vocabulaire et vous voudriez aussi revoir les points importants de la grammaire A2, B1. Venez nous rejoindre! Nous travaillerons dans une ambiance très agréable et décontractée.

**Lehrwerk:** Herbst: *Reprise B1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 12,  
Frühjahr: wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €  
vhs-Haus  
Barbara Pichler

### XB55520

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

### XB55521

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

## Réviser, discuter et lire (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Vous aimeriez parler et pratiquer le français de tous les jours, vous avez envie d'élargir votre vocabulaire et vous voudriez aussi revoir les points importants de la grammaire A2 et B1. Venez nous rejoindre! Nous travaillerons dans une ambiance très agréable et décontractée.

**Lehrwerk:** Herbst: *Reprise*, Hueber Verlag, ca. L. 11,  
Frühjahr: wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €  
Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium  
Barbara Pichler

### XB55530

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

### XB55531

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

**Parler français le soir (B1+)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem höheren Niveau B1

**Inhalt:** Ce cours s'adresse à des participants ayant déjà une bonne expérience de la conversation en français. Nous discuterons l'actualité à partir d'articles de la »Revue de la Presse«. Chaque semestre est accompagné par un sujet de la littérature, de la civilisation ou de la francophonie. Nous nous entraînons à discuter en français et nous enrichissons notre vocabulaire.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus

Nadine Fez

**XB55540**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**XB55541**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**Exprimez-vous en français (B1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Ce cours s'adresse aux débutants en conversation qui ont acquis le niveau B1. On s'entraînera à s'exprimer en français à partir de textes avec des annotations de vocabulaire. On reverra aussi quelques points de la grammaire. L'important, c'est le plaisir de s'exprimer en français.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus

Dr. Bert Hofmann

**XB55550**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

**XB55556**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

**Thèmes du jour (B2+)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem höheren Niveau B2

**Inhalt:** Vous souhaitez échanger vos opinions en français en petit groupe. *Thèmes du jour* vous propose de mettre en oeuvre vos connaissances de niveau B2 dans un cadre informel et détendu.

En fonction de vos intérêts, nous aborderons des thèmes d'actualité, de société ou de culture en rapport avec la France et la francophonie. Nous discuterons autour d'articles de magazines mais aussi à partir de différents médias pour affiner votre compréhension auditive.

Nous attacherons une importance particulière à l'expression orale, à l'argumentation et à l'enrichissement du vocabulaire thématique. Nous reverrons aussi quelques points de grammaire.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €

vhs-Haus

Nadine Fez

**XB55560**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

20.00–21.30 Uhr

**XB55561**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

20.00–21.30 Uhr

## Qu'en pensez-vous? (C1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau C1

**Inhalt:** Auf dem Niveau von Muttersprachlern diskutieren Sie aktuelle politische und kulturelle Themen. Auszüge aus Originalliteratur werden erarbeitet.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €

Lerchenberg, Realschule plus  
Hans-Joachim Schäfer

### XB55570

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

### XB55571

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

## Italienisch

### 292 Beratung und Einstufung

### 293 Leichter Einstieg

- 293 Buongiorno Italia – Italienisch für die Reise 1 und 2 (A1)  
 294 Buon appetito! – italienisch kochen und sprechen (A1)  
 295 Zeit für Italienisch (A1)

### 295 Niveau A1 bis B1 più rapido – schnelle Progression

- 295 Italiano più rapido A1/1 bis B1/1

### 298 Niveaus A1 bis B2 – Standardkurse

- 298 Italienisch A1/1 bis A1/3  
 300 Italienisch (A1) - schnelles Auffrischen  
 300 Italienisch A2/1 bis A2/3  
 302 Italienisch (A2) - wiederholen und vertiefen  
 303 Italienisch B1/1 bis B1/4  
 304 Italienisch (B1) – wiederholen und vertiefen  
 304 Informarsi e discutere (B1)  
 305 Italienisch B2/1 bis B2/5

### 306 B2 und C1 – Parlare Italiano

- 306 Conversazione e lettura (B2)  
 307 Della cultura italiana (C1/3)  
 307 Leggere – analizzare – discutere (C1)

### 648 vhs-Sommer 2020

### 677 Intensivkurse gemäß BFG (Bildungsurlaub)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

#### Noch Fragen zum Fachbereich 5?

Infotelefon: 06131 2625-130

## Beratung und Einstufung

Wenn Sie schon einmal Italienischkenntnisse erworben haben und weiterlernen möchten, ist es sinnvoll, dass wir mit Ihnen feststellen, auf welchem Niveau und – noch genauer – auf welcher Stufe sich Ihre Kenntnisse zurzeit befinden.

Der kostenlose Service *Beratung und Einstufung* umfasst einen schriftlichen Einstufungstest, den Sie von unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) herunterladen und entspannt ohne Hilfsmittel zu Hause durchführen können. Die Antworten bitten wir in den Antwortbogen zu übertragen und diesen zum zweiten Teil der Beratung, dem ca. 20-minütigen Gespräch im vhs-Haus, mitzubringen.

Die Beraterin wird Sie über unsere unterschiedlichen Kursformen informieren:

- In den *Italiano più rapido – Kompaktkursen* mit 1 x 3 UStd. pro Woche und in den Kursen
  - *Italiano più rapido – express* mit 2 x 2 UStd. pro Woche wird schneller vorangegangen, sodass das Niveau in 60 UStd. erreicht wird. Daher sind diese Kurse für Teilnehmer/-innen gedacht, denen der Erwerb einer romanischen Sprache eher leicht fällt, und die bereit sind, intensiver in das Lernen einzusteigen als in den
  - *Standardkursen* mit 1 x 2 UStd. pro Woche.
- Falls gewünscht, ist die Beraterin Ihnen bei der Anmeldung behilflich.

Zur Beratung können Sie telefonisch einen Termin vereinbaren, Telefon 06131 2625-130.

#### Lehrwerke

Auf Ihrem Hörerausweis (dem Beleg, den Sie bei Ihrer Anmeldung erhalten) ist das benötigte Lehrwerk mit der entsprechenden ISBN-Nummer vermerkt. Die Lehrwerke sind nicht im Entgelt enthalten. Sie sollten sich diese vor Kursbeginn im Buchhandel besorgen.

**Einzelunterricht**

Sollten Sie aus unserem breiten Angebot keinen passenden Kurs für sich finden, bieten wir gerne Einzelunterricht oder Unterricht in einer kleinen Gruppe an, der sich an Ihren Bedürfnissen orientiert. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 06131 2625-130.

**Prüfungen**

Wir bieten zweimal jährlich auf allen Niveaus die *telc Italiano-Zertifikate* für Fremdsprachen für Paarprüfungen ab zwei Teilnehmenden an. Bei Bedarf können auch Einzelprüfungen durchgeführt werden. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 209.

**Wochenendkurse**

Bei den Wochenendkursen wird sieben Werktag (Mo.–Fr.) vor dem Beginn entschieden, ob die Kurse durchgeführt werden können. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig an und beachten Sie die Stornofristen: Sie liegen vor dem Kursbeginn.

**Leichter Einstieg**

Mit den folgenden Kursen steigen Sie langsam in die italienische Sprache ein, machen sich vertraut mit Intonation und Aussprache und der grundlegenden Grammatik, die Sie benötigen, um sich mit einfachen Worten verständlich zu machen und Antworten zu verstehen. Um die Sprache intensiver zu erarbeiten, starten Sie mit den Standardkursen auf der Stufe A1/1.

**Buongiorno Italia – Italienisch für die Reise 1 (A1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In Vorbereitung auf eine anstehende Reise lernen Sie, sich vorzustellen, sich beim Check-in im Hotel zurechtzufinden und einfache Fragen nach Ort und Zeit zu stellen. Zudem werden Sie viele Hintergrundinformationen über Land und Leute erhalten.

**Lehrwerk:** *Italienisch für den Urlaub*, Klett Verlag

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 100,- €

vhs-Haus

**XB56140**

Freitag, 18. 10. 2019, 17.30–19.45 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 11. 10. 2019

Dr. Veliana Olivieri

**XB56144**

Freitag, 7. 2. 2020, 17.30–19.45 Uhr

Samstag, 8. 2. 2020, 14.00–18.00 Uhr

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 31. 1. 2020

N. N.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB56146**

Freitag, 13. 3. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 14. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 6. 3. 2020  
 N. N.

**XB56148**

Freitag, 24. 4. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 25. 4. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 17. 4. 2020  
 N. N.

**Buongiorno Italia –  
 Italienisch für die Reise 2 (A1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen aus dem Kurs *Buongiorno Italia – Italienisch für die Reise 1* oder anderen geringen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Gehen Sie auf den Markt einkaufen, bestellen Sie Ihr Mittagessen auf Italienisch und sprechen Sie mit Ihrem Ferienhausvermieter über das Wetter: tutto bene! In diesem Kurs lernen Sie in kleinen Lerneinheiten, sich mit einfachen Worten auf Ihrer nächsten Italienreise zurechtzufinden.

**Lehrwerk:** *Italienisch für den Urlaub*, Klett Verlag

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 85,- €  
 vhs-Haus  
 N. N.

**XB56155**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–15.30 Uhr  
 Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 8. 11. 2019

**XB56157**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
 Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 6. 3. 2020

**Buon appetito! – italienisch kochen  
 und sprechen**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Italien – das Land der Spaghetti und der Pasta! Lernen Sie die Spezialitäten der unterschiedlichen Regionen kennen und sprechen Sie über Ihre Erfahrungen mit der italienischen Küche. Und dabei werden Sie selbst praktisch tätig: In unserer modernen Schulungsküche werden Sie gemeinsam etwas Leckeres zubereiten, und nach der Arbeit kommt das Vergnügen: das gemeinsame Speisen – mit Zeit und Genuss! Diese Tageskurse können schon in Kleingruppen ab sechs Teilnehmenden durchgeführt werden. Die Lebensmittelkosten sind im Entgelt enthalten. Die Stornofrist liegt sieben Werktag vor dem Kurstag.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 54,- €  
 vhs-Haus

**XB56162**

Donnerstag, 14. 11. 2019, 17.00–21.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 7. 11. 2019  
 N. N.

**XB56164**

Donnerstag, 5. 3. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 27. 2. 2020  
 N. N.

**XB56166**

Donnerstag, 26. 3. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 19. 3. 2020  
 Anna D'Auria

**XB56168**

Donnerstag, 7. 5. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 30. 4. 2020  
 Anna D'Auria

## Zeit für Italienisch (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Sie arbeiten Ihre Kenntnisse auf und bauen sie in kleinen Schritten aus. Es werden mehr Wiederholungen und aktive Übungen eingebaut, sodass der Unterricht langsamer als in den Standardkursen voranschreitet.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

vhs-Haus

### XB56180

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 115,- €

Maria Marcone

### XB56182

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

Maria Marcone

### XB56185

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

N. N.

### XB56187

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

N. N.

Die Kurse *Italiano più rapido* richten sich an Teilnehmer/-innen, die Erfahrung im Erlernen einer romanischen Fremdsprache mitbringen und bereit sind, intensiver in das Lernen der italienischen Sprache einzusteigen. Das Lerntempo in diesen Kursen – ob 2- oder 3-stündig (kompakt) pro Woche – ist schneller als in den normalen Standardkursen, was bedeutet, dass das Niveau in 60 UStd. erarbeitet wird. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 6 bis 10 Teilnehmenden statt.

## Italiano più rapido A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Kenntnissen in Italienisch, die Erfahrung im Fremdspracherwerb (vor allem der romanischen Sprachen) mitbringen

**Inhalt:** Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen und wichtigen Redewendungen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen in Italien, beim Einkauf oder in Restaurants, teilzuhaben. Durch Erlernen der einfachen Vergangenheitsform werden Sie schnell in der Lage sein, von sich und Ihren Erlebnissen zu berichten.

**Lehrwerk:** *Azzuro A1/A2*, Cornelsen Verlag, ab L.1

vhs-Haus

Marco Riccardi

### XB56200

**Beginn:** 7. 9. 2019, Samstag,  
10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30,

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 30. 8. 2019

### XB56210

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30,

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 22. 8. 2019

## Italiano più rapido A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, von Ihren alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen. Zudem werden Sie Ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren, um sich ein Hotelzimmer oder einen Tisch im Restaurant reservieren zu können. Aber auch die schriftliche Handhabung der Sprache wird nicht zu kurz kommen: Das Schreiben von kurzen Texten wie E-Mails oder das Ausfüllen von Formularen wird geübt.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

vhs-Haus

### XB56215

**Beginn:** 30. 11. 2019, Samstag,

10.00–12.15 Uhr kompakt

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 22. 11. 2019

Marco Riccardi

### XB56220

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr kompakt

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 22. 8. 2019

Maria Marcone

### XB56225

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 22. 1. 2020

vhs-Haus

Marco Riccardi

## Italiano più rapido A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen, mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen, Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, zurückliegende Ergebnisse zu beschreiben. Ein inhaltlicher Schwerpunkt liegt auf der Berufswelt.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

vhs-Haus

### XB56230

**Beginn:** 29. 2. 2020, Samstag,

10.00–12.15 Uhr kompakt

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 21. 2. 2020

Marco Riccardi

### XB56235

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 21. 8. 2019

Giuseppa Criscione

### XB56240

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr kompakt

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 22. 8. 2019

Marco Riccardi

**XB56245**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr kompakt

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 23. 1. 2020  
Maria Marcone

**Italiano più rapido A2/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

**Inhalt:** Aus einer akustischen Information, z. B. einer Bahnhofsdurchsage, wichtige Informationen zu filtern, ist notwendig, um sich in einer fremden, Umgebung orientieren zu können: Hörverstehen muss also geübt werden! Zudem müssen auch eigene Mitteilungen, eventuell in einer Stellen- oder Wohnungsanzeige, knapp und treffend formuliert werden können: Dazu werden Wortschatz und Satzstrukturen erarbeitet. Vor allem wird die Diskussionsfähigkeit gestärkt, um die eigene Meinung, um Vorlieben und Abneigungen ausdrücken zu können.

**Lehrwerk:** *Azzuro A1/A2*, Cornelsen Verlag, ca. ab L. 3

vhs-Haus

**XB56250**

**Beginn:** 21. 11. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr kompakt

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 14. 11. 2019  
Marco Riccardi

**XB56255**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 22. 1. 2020  
Giuseppa Criscione

**Italiano più rapido B1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Sie üben, die eigene Meinung zu äußern, über Zukunftspläne zu sprechen und zusammenhängende Texte zu schreiben. Wichtige grammatische Strukturen werden wiederholt und ausgebaut.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**XB56260**

**Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr kompakt

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 190,- €

**Stornoschluss:** 20. 2. 2020  
vhs-Haus  
Marco Riccardi

## Niveau A1 – Standardkurse mit 1 x 2 UStd. pro Woche

Folgende aufeinander aufbauende Kurse führen zum Niveau A1 des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* (siehe S. 205). Am Ende dieses Niveaus können Sie

- sich und andere vorstellen,
- Menschen Fragen zu ihrer Biografie stellen – z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen – und
- auf Fragen dieser Art Antwort geben
- in einfachen Worten aus der Vergangenheit berichten.

### Italienisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen und wichtigen Redewendungen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen in Italien, beim Einkauf oder in Restaurants, teilzuhaben. Interaktion ist der Schwerpunkt.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

#### **XB56300**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

10.30–12.00 Uhr

Bretzenheim, Dantehaus

Marco Riccardi

#### **XB56305**

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,

8.45–10.15 Uhr

vhs-Haus

Bernd Espenschied

#### **XB56310**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

Marco Riccardi

#### **XB56315**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,

19.15–20.45 Uhr

Hechtsheim, Integrierte Gesamtschule

Auguste Cornelius

Theresia Saame

#### **XB56320**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

N. N.

### Italienisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen und in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich sprachlich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30,

**Entgelt:** 128,- €

#### **XB56340**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

10.30–12.00 Uhr

vhs-Haus

Maria-Grazia Malpeli

#### **XB56345**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

10.30–12.00 Uhr

Bretzenheim, Dantehaus

Marco Riccardi

**XB56350**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
Angela Fato

**XB56355**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
Marco Riccardi

### Italienisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/2

**Inhalt:** Sie werden Ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren, um sich beim Shopping, im Restaurant und beim Einkauf auf dem Markt sicherer zu fühlen. Gerichte und Gewohnheiten, Feste und Bräuche zu kennen ist wichtig, um die kulturellen Eigenheiten verstehen zu können. Aber auch die schriftliche Handhabung der Sprache soll nicht zu kurz kommen: Das Schreiben von kurzen Texten und das Ausfüllen von Formularen werden geübt.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 7

**XB56370**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
Bretzenheim, Ortsverwaltung Sitzungssaal  
Marco Riccardi

**XB56375**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Maria-Grazia Malpeli

**XB56380**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Maria-Grazia Malpeli

**XB56382**

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 115,- €  
Ebersheim, Ortsverwaltung  
Leonardo Rodio

**XB56385**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Marco Riccardi

**XB56388**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Angela Fato

## Italienisch (A1) – schnelles Auffrischen

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1, die ihr Wissen festigen möchten

**Inhalt:** Sie wiederholen in kurzer Zeit die Schwerpunkte des Sprachniveaus A1, damit Sie in einem Kurs *Italienisch A2/1* weiterarbeiten können.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus  
N. N.

### XB56394

Montag, 19. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Mittwoch, 21. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 23. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 12. 8. 2019

### XB56396

Montag, 20. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Mittwoch, 22. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 24. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 13. 1. 2020

## Niveau A2

In den aufeinander aufbauenden Standardkursen von A2/1 bis A2/4 lernen Sie u.a. folgende sprachlichen Kompetenzen:

- über die eigene Herkunft und Familie berichten,
- die berufliche Tätigkeit beschreiben,
- Anzeigentexte, Prospekte und Speisekarten verstehen,
- kurze Mitteilungen schreiben.

## Italienisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen, mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen, Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Erlebnisse in der Kindheit und andere Vorgänge der Vergangenheit zu beschreiben.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ab L. 1

### XB56400

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Maria-Grazia Malpeli

### XB56405

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
Bretzenheim, Ortsverwaltung  
Marco Riccardi

### XB56410

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Giuseppa Criscione

### XB56415

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,

19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 92,- €

Ebersheim, Ortsverwaltung

Leonardo Rodio

### XB56420

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,

16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Marco Riccardi

### XB56422

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

Ebersheim, Ortsverwaltung

Leonardo Rodio

### XB56425

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Marco Riccardi

## Italienisch A2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

**Inhalt:** Durch das Erlernen einer neuen Vergangenheitsform werden Sie in der Lage sein, über Ihr Leben und Ihren Werdegang zu berichten, und damit einen Blick auf das Thema Beruf und Arbeit werfen. Sie lernen zudem die sprachlichen Mittel, mit denen Sie sich über Ihre Hobbys austauschen, Wünsche und Vorlieben äußern und Reisevorbereitungen treffen können.

**Lehrwerk:** *Con piacere A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

### XB56430

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,

10.30–12.00 Uhr

vhs-Haus

Maria-Grazia Malpeli

### XB56435

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

12.30–14.00 Uhr

vhs-Haus

Giuseppa Criscione

### XB56440

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Angela Fato

### XB56445

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Dr. Veliana Olivieri

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB56450**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Ebersheim, Ortsverwaltung  
Leonardo Rodio

**XB56455**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Giuseppa Criscione

**Italienisch A2/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/2

**Inhalt:** Vor allem wird die Diskussionsfähigkeit im Ausdruck der eigenen Meinung, Vorlieben und Abneigungen gestärkt. Zudem wird das Hörverstehen trainiert: Aus einer akustischen Information, z. B. einer Bahnhofsdurchsage, wichtige Informationen filtern zu können ist notwendig, um sich in einer fremden Umgebung orientieren zu können. Um eigene Mitteilungen, eventuell in einer Stellen- oder Wohnungsanzeige, knapp und treffend formulieren zu können, werden Wortschatz und Satzstrukturen erarbeitet.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ab L. 6

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

**XB56460**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
Marco Riccardi

**XB56465**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
15.45–17.15 Uhr  
Giuseppa Criscione

**XB56470**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
12.30–14.00 Uhr  
Giuseppa Criscione

**XB56475**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
Angela Fato

**XB56480**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Dr. Veliana Olivieri

**Italienisch (A2) – wiederholen und vertiefen**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Die Schwerpunktthemen des Niveaus A2 werden wiederholt und in vielfältigen Übungen intensiviert.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**XB56490**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Marco Riccardi

## Niveau B1

In den aufeinander aufbauenden Kursen von B1/1 bis B1/4 erwerben Sie folgende sprachlichen Kompetenzen:

- über Erfahrungen und Ereignisse in der Vergangenheit berichten,
  - Träume, Hoffnungen, Ziele beschreiben,
  - Meinungen begründen und verteidigen.
- Danach können Sie in einem Auffrischkurs das Gelernte festigen oder in einem Kurs ohne Lehrwerk Themen im Diskurs bearbeiten.

### Italienisch B1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Sie üben, die eigene Meinung zu äußern, über Zukunftspläne zu sprechen und zusammenhängende Texte zu schreiben. Zum Einstieg wird Lektion 9 aus dem Lehrwerk *Con piacere A2* wiederholt, um dann auf dem Niveau B1 weiterzuarbeiten.

**Lehrwerk:** *Con piacere B1*, Klett Verlag, ab L. 1

### XB56500

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
15.45–17.15 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Giuseppa Criscione

### Italienisch B1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/1

**Inhalt:** Sie lernen komplexere Strukturen (Bedingungssätze, Passiv) und trainieren verstärkt die Informationsentnahme aus längeren Hör- und Lesetexten.

**Lehrwerk:** *Con piacere B1*, Klett Verlag, ca. ab L. 4

### XB56510

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
15.45–17.15 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Giuseppa Criscione

### Italienisch B1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/2

**Inhalt:** Sie lernen, Hypothesen zu formulieren und Vorschläge zu unterbreiten. Kurze, selbstständig erstellte Texte trainieren die schriftliche Ausdrucksfähigkeit.

**Lehrwerk:** *Con piacere B1*, Klett Verlag, ca. ab L. 6

### XB56520

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
15.45–17.15 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Giuseppa Criscione

### Italienisch B1/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/3

**Inhalt:** Sie werden weiterhin üben, Ihre Meinung zu kulturellen und politischen Themen zu äußern, und grammatische Strukturen intensivieren.

**Lehrwerk:** *Con piacere B1*, Klett Verlag, ca. ab L. 8

### XB56530

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Giuseppa Criscione

## Italienisch (B1) – wiederholen und vertiefen

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** Die Schwerpunktthemen des Niveaus B1 werden wiederholt und in vielfältigen Übungen die Sprachkompetenz erweitert. Ohne Lehrwerk

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus

Marco Riccardi

### XB56550

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

### XB56555

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
16.30–18.00 Uhr

## Informarsi e discutere (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** Anhand einfacher Texte aus der Presse und der Literatur wird das bisher Gelernte angewendet, Grammatikkenntnisse werden systematisch aufgefrischt.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €

### XB56560

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Hans-Joachim Schäfer

### XB56562

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Hans-Joachim Schäfer

### XB56565

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Marco Riccardi

### XB56570

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
15.45–17.15 Uhr  
vhs-Haus  
Giuseppa Criscione

### XB56575

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
15.45–17.15 Uhr  
vhs-Haus  
Giuseppa Criscione

### XB56580

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Giuseppa Criscione

### XB56585

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
16.30–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
Marco Riccardi

## Von Niveau B1 zu Niveau B2

In den Kursen auf den Stufen B2/1 bis B2/4 oder B2/5 werden die vorhandenen Grundkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau B1 ausgebaut, um das Niveau B2 zu erreichen (siehe GER S. 205). Dazu sind intensive Wortschatzarbeit und eine systematische Erweiterung des grammatischen Spektrums anhand eines Lehrwerks notwendig. Die Sprachkompetenz wird in vielfältigen Diskursen über gesellschaftliche Entwicklungen in Italien geübt und erweitert.

### Italienisch B2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** Sie werden weiterhin üben, Ihre Meinung zu kulturellen und politischen Themen zu äußern, und grammatische Strukturen ausbauen.

**Lehrwerk:** *Nuovo Espresso 4*, Hueber Verlag, ab L. 1

#### XB56700

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Giuseppa Criscione

### Italienisch B2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2/1

**Inhalt:** Sie werden weiterhin üben, Ihre Meinung zu kulturellen und politischen Themen zu äußern, und grammatische Strukturen ausbauen.

**Lehrwerk:** *Nuovo Espresso 4*, Hueber Verlag, ca. ab L. 3

#### XB56705

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Giuseppa Criscione

### Italienisch B2/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2/2

**Inhalt:** Sie werden weiterhin üben, Ihre Meinung zu kulturellen und politischen Themen zu äußern, und grammatische Strukturen ausbauen.

**Lehrwerk:** *Nuovo Espresso 4*, Hueber Verlag, ca. ab L. 7

vhs-Haus

#### XB56710

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag, 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 128,- €

Maria Marcone

#### XB56715

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

Maria-Grazia Malpeli

### Italienisch B2/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2/3

**Inhalt:** Sie werden weiterhin üben, Ihre Meinung zu kulturellen und politischen Themen zu äußern, und grammatische Strukturen ausbauen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben  
*Fortsetzung siehe nächste Seite*

vhs-Haus

**XB56720****Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30**Entgelt:** 128,- €

Laura Rossi Paatzsch

**XB56725****Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18**Entgelt:** 128,- €

Maria Marcone

**XB56730****Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30**Entgelt:** 128,- €

Laura Rossi Paatzsch

**XB56735****Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30**Entgelt:** 128,- €

Maria-Grazia Malpeli

**Italienisch B2/5****Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2/4**Inhalt:** Sie werden weiterhin üben, Ihre Meinung zu kulturellen und politischen Themen zu äußern, und grammatische Strukturen ausbauen.**Lehrwerk:** *Italiano: Pronti, Via!*, Klett Verlag, ca. ab L. 73**XB56740****Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus

Laura Rossi Paatzsch

**Niveaus B2 und C1: Parlare Italiano**

Die folgenden Kurse zum Festigen Ihrer Sprachkenntnisse auf den abgeschlossenen Niveaus B2 und C1 setzen entsprechende Kenntnisse dieser Niveaus voraus. Auf dem Niveau C1 handelt es sich dabei um fast muttersprachliche Kompetenz (siehe GER, S. 205). Wir empfehlen die Teilnahme an unserem kostenlosen Service *Beratung und Einstufung*. Termine erhalten Sie unter Telefon 06131 2625-130.

**Conversazione e lettura (B2)****Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2**Inhalt:** Ausgehend von komplexen Zeitungsartikeln der italienischen Presse zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen üben Sie Ihre Diskussionskompetenz und erweitern Ihren Wortschatz. Grammatische Fragen werden nach Bedarf bearbeitet.**Vormittagskurse****Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30**Entgelt:** 136,- €

vhs-Haus

**XB56750****Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr

Adriana Galeotti

**XB56752**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
Maria-Grazia Malpeli

**XB56755**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr  
Adriana Galeotti

**Nachmittags- und Abendkurse**

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €  
vhs-Haus

**XB56760**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
16.30–18.00 Uhr  
Adriana Galeotti

**XB56765**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Giuseppa Criscione

**XB56770**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
16.30–18.00 Uhr  
Adriana Galeotti

**XB56775**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
Maria-Grazia Malpeli

**XB56777**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Giuseppa Criscione

**XB56778**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
Maria-Grazia Malpeli

**Della cultura italiana (C1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem höheren Niveau C1

**Inhalt:** Leggiamo testi di diverse aree tematiche della cultura italiana (geografia, società, arti, lingua, storia), li discutiamo e con un approccio lessicale studiamo la grammatica. In un secondo tempo leggiamo, analizziamo e discutiamo racconti della letteratura italiana del XX secolo.

**Lehrwerk:** *Nuovo magari C1/C2*, Alma Edizioni

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €  
vhs-Haus  
Bernd Espenschied

**XB56780**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**XB56782**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**Leggere – analizzare – discutere (C1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau C1

**Inhalt:** Con competenze di „quasi lingua madre“, daremo particolare importanza all'espressione orale. Con articoli di diversi quotidiani e testi originali, verranno discussi vari temi di cultura, attualità e letteratura.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €  
vhs-Haus

**XB56784**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag, 8.45–10.15 Uhr  
Maria-Grazia Malpeli

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB56786**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
Adriana Galeotti

**XB56788**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
Adriana Galeotti

## Spanisch

### 309 Beratung und Einstufung

#### 311 Niveaus A1 bis B1 – Leichter Einstieg

- 311 Spanisch Schritt für Schritt
- 311 Cocinar con amigos
- 312 ¡Vamos! – Spanisch für die Reise 1
- 312 ¡Vamos, Vamos! – Spanisch für die Reise 2
- 313 Zeit für Spanisch
- 313 Viajar en Cuba

#### 314 Schnelle Progression

- 314 Spanisch Niveau A1 – komplett und intensiv
- 314 Spanisch Niveau A2 – komplett und intensiv
- 315 Español rápido A1/1 bis A2/2

#### 316 Kompaktkurse

- 316 Spanisch A1/1 bis A2/2

#### 318 Spanisch (A1) – schnelles Auffrischen

#### 319 Standardkurse

- 319 Spanisch A1/1 bis A1/3
- 322 Spanisch A2/1 bis A2/3

#### 325 Spanisch (A2) – schnelles Auffrischen

#### 325 Mesa redonda (A2) – freie Kommunikation

#### 326 Spanisch B1/1 bis B1/4

#### 327 Spanisch (B1) – schnelles Auffrischen

#### 327 Spanische Grammatik pur – auf den Niveaus A1 bis B1

### 328 Kommunikative Kompetenz (B1)

#### 331 Niveaus B2 und C1

- 331 Avanzando B2/1 bis B2/4,
- 331 Leer – analizar – discutir (B2 und C1),

### 649 vhs-Sommer 2020

#### 678 Intensivkurse gemäß BFG (Bildungsurlaub)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

#### Noch Fragen zum Fachbereich 5?

Infotelefon: 06131 2625-130

#### Schnell und einfach online buchen:

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

#### Besuchen Sie uns auf

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)

Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Beratung und Einstufung

Wenn Sie schon einmal Spanischkenntnisse erworben haben und weiterlernen möchten, ist es sinnvoll, dass wir mit Ihnen feststellen, auf welchem Niveau, und noch genauer, auf welcher Stufe sich Ihre Kenntnisse zurzeit befinden.

Der kostenlose Service *Beratung und Einstufung* umfasst einen schriftlichen Einstufungstest, den Sie von unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) herunterladen und entspannt ohne Hilfsmittel zu Hause durchführen können. Die Antworten bitten wir in den Antwortbogen zu übertragen und diesen zum Beratungsgespräch in der vhs mitzubringen. Die Beraterin wird Ihnen die für Sie passenden Kurse anbieten und Ihnen falls gewünscht bei der Anmeldung behilflich sein.

Sie können dazu telefonisch einen Termin vereinbaren: Telefon 06131 2625-130.

### Kursformen

Wir bieten Ihnen unterschiedliche Kursformen an:

- *Spanisch komplett und intensiv*: Mit 1 x 4 Unterrichtsstunden pro Woche erarbeiten Sie in einem Kurs mit 60 UStd. das jeweilige Niveau.
- *Español rápido*: mit 1 x 2 Unterrichtsstunden pro Woche erarbeiten Sie in zwei Kursen mit jeweils 30 UStd. das jeweilige Niveau.
- *Kompaktkurse* mit 1 x 3 Unterrichtsstunden pro Woche und 10 Terminen und
- *Standardkurse* mit 1 x 2 Unterrichtsstunden pro Woche und 15 Terminen erarbeiten in 90 UStd., also 3 Kursen, das jeweilige Niveau.

### Lehrwerke

Auf Ihrem Hörerausweis (dem Beleg, den Sie bei Ihrer Anmeldung erhalten) ist das benötigte Lehrwerk mit der entsprechenden ISBN-Nummer vermerkt. Die Lehrwerke sind nicht im Kursentgelt enthalten. Sie soll-

ten sich diese vor Kursbeginn im Buchhandel besorgen.

### Einzelunterricht

Sollten Sie aus unserem breiten Angebot keinen passenden Kurs für sich finden, bieten wir gerne Einzelunterricht oder Unterricht in kleinen Gruppen an, der sich an Ihren Bedürfnissen orientiert. Nähere Informationen erhalten Sie unter Telefon 06131 2625-130.

### Prüfungen

Wir bieten zweimal jährlich auf allen Niveaus die telc *Español-Zertifikate* ab zwei Teilnehmenden (Paarprüfungen) an. Bei Bedarf können auch Einzelprüfungen durchgeführt werden. Nähere Informationen finden Sie auf Seite 209.

### Wochenendkurse

Bei den Wochenendkursen wird sieben Werktag (Mo.–Fr.) vor dem Beginn entschieden, ob die Kurse durchgeführt werden können. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig an und beachten Sie die Stornofristen: Sie liegen vor dem Kursbeginn.

## Leichter Einstieg

Die folgenden Kurse steigen langsam in die spanische Sprache ein, machen Sie vertraut mit Intonation und Aussprache und der grundlegenden Grammatik, die Sie benötigen, um sich mit einfachen Worten verständlich zu machen und Antworten zu verstehen. Auf niedrigem Niveau lernen Sie notwendige Redemittel, um sich im spanischsprachigen Land zurechtzufinden. Oder Sie kochen mal spanische Gerichte und lernen dabei die spanischen Begriffe. Um die Sprache intensiver zu erarbeiten, starten Sie mit Kursen auf der Stufe A1/1.

### Spanisch Schritt für Schritt – langsamer Einstieg ins Spanische

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie werden lernen, sich vorzustellen und von sich zu erzählen sowie einfache Fragen zu stellen, damit man sich gegenseitig kennenlernen kann.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

#### XB57120

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,  
16.00–17.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 85,- €

Gonsenheim, Stadtteiltriff  
Anni Bauchwitz Emmel

### Cocinar con amigos (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen einfache spanische Leckerbissen kennen! Und beim gemeinsamen Kochen wird spanisch gesprochen: So lässt sich die notwendige Terminologie leicht erlernen. Und nach der Arbeit das Vergnügen:

In netter Runde können Sie das spanische Mahl gemeinsam genießen!

Diese Tageskochkurse können schon in einer Kleingruppe durchgeführt werden. Lebensmittelkosten sind im Kursentgelt enthalten. Die Stornofrist liegt sieben Werktagen vor dem Kurstag.

#### XB57132

Samstag, 21. 9. 2019, 15.00–18.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 44,- €  
inkl. Lebensmittelkosten

**Stornoschluss:** 13. 9. 2019

vhs-Haus  
Flor María de la Torre Rivadeneira

#### XB57134

Montag, 21. 10. 2019, 17.30–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 54,- €  
inkl. Lebensmittelkosten

**Stornoschluss:** 14. 10. 2019

Mombach, Nachbarschaftscafé  
N. N.

#### XB57138

Samstag, 23. 11. 2019, 15.00–18.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 44,- €  
inkl. Lebensmittelkosten

**Stornoschluss:** 15. 11. 2019

vhs-Haus  
Flor María de la Torre Rivadeneira

#### XB57142

Freitag, 7. 2. 2020, 17.30–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 54,- €  
inkl. Lebensmittelkosten

**Stornoschluss:** 31. 01. 2020

vhs-Haus  
Flor María de la Torre Rivadeneira

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB57144**

Donnerstag, 5. 3. 2020, 17.30–21.15 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 54,- €  
 inkl. Lebensmittelkosten  
**Stornoschluss:** 27. 2. 2020  
 Mombach, Nachbarschaftscafé  
 N. N.

**XB57146**

Donnerstag, 2. 4. 2020, 17.30–21.15 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5**  
**Entgelt:** 54,- €  
 inkl. Lebensmittelkosten  
**Stornoschluss:** 26. 3. 2020  
 Mombach, Nachbarschaftscafé  
 Juliana Zuluaga

Bei Wochenendkursen wird acht Werktage vor dem Beginn entschieden, ob die Kurse durchgeführt werden können. Melden Sie sich daher bitte frühzeitig an und beachten Sie die Stornofristen: Sie liegen vor dem Kursbeginn.

## ¡Vamos! – Spanisch für die Reise 1 (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie werden behutsam an die spanische Sprache herangeführt. Neben dem Erarbeiten von einfachen, immer wiederkehrenden Sprachstrukturen, die Ihnen helfen, sich auf Ihrer Reise durch Spanien oder Lateinamerika zu verständigen, erfahren Sie viel über die kulturellen Besonderheiten dieser Länder. Eine intensivere Erarbeitung der spanischen Sprache kann zu Semesterbeginn in den regulären Kursen *Spanisch A1/1* fortgesetzt werden.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 100,- €  
 vhs-Haus

**XB57150**

Freitag, 18. 10. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 19. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 11. 10. 2019  
 Karolina Garcia Jonkisz

**XB57152**

Freitag, 15. 11. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 16. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 8. 11. 2019  
 Anni Bauchwitz Emmel

**XB57154**

Freitag, 7. 2. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 8. 2. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 31. 1. 2020  
 Karolina Garcia Jonkisz

**XB57156**

Freitag, 13. 3. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 14. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 6. 3. 2020  
 Leticia Rodriguez Molina

**XB57158**

Freitag, 24. 4. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Samstag, 25. 4. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–15.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 17. 4. 2020  
 Karolina Garcia Jonkisz

## ¡Vamos, vamos! – Spanisch für die Reise 2 (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen aus dem Kurs *Spanisch für die Reise 1 (A1)*, bzw. mit geringen Kenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Dieser Kurs dient der sprachlichen Vorbereitung auf einen touristischen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Vorhandene, bruchstückhafte Kenntnisse der spanischen

Sprache werden erweitert, damit man sich in typischen Situationen des Reisealltags (z. B. Einkauf, Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Hotel) mitteilen kann. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt. Eine intensivere Erarbeitung der spanischen Sprache kann in den regulären Kursen *Spanisch A1/1* fortgesetzt werden.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 85,- €

vhs-Haus

#### XB57160

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–15.30 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 18. 10. 2019

Anni Bauchwitz Emmel

#### XB57165

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 31. 1. 2020

Anni Bauchwitz Emmel

#### XB57167

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 13. 03. 2020

Karolina Garcia Jonkisz

## Zeit für Spanisch (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich Zeit nehmen möchten, ihre Spanischkenntnisse auf stabile Füße zu stellen, aufzufrischen und zu erweitern (A1)

**Inhalt:** Sie legen in der Gruppe die inhaltlichen Schwerpunkte fest. Dabei werden Ihre vorhandenen Kenntnisse vertieft und erweitert und Sie werden sicherer, wenn Sie sich im Kontakt mit Bewohnern Spaniens oder Lateinamerikas vorstellen und einfache Fragen „Wer? Wann? Was? Wo?“ stellen möchten.

**Lehrwerk:** *Con gusto A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 115,- €

vhs-Haus

#### XB57180

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

10.30–12.00 Uhr

Mirtha Ruiz

#### XB57182

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,

10.30–12.00 Uhr

Mirtha Ruiz

#### XB57185

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,

15.00–16.30 Uhr

N. N.

#### XB57187

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

15.00–16.30 Uhr

N. N.

## Viajar en Cuba (A2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Sie werden mit dem kubanischen Dozenten in die Kultur Kubas einsteigen und nützliche Informationen und Hinweise erhalten, die Ihnen das Reisen in Kuba und die Kontaktaufnahme mit der Bevölkerung erleichtern werden.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Reynier Pérez-Hernández

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB57190**

Freitag, 20. 9. 2019, 16.30–19.45 Uhr

**Stornoschluss:** 13. 9. 2019**XB57192**

Freitag, 7. 2. 2020, 16.30–19.45 Uhr

**Stornoschluss:** 31. 1. 2020**Unterschiedliche Kursformen auf den Niveaus A1, A2 und B1**

Die Niveaus A1, A2 und B1 beschreiben das jeweilige Zielniveau der Kurse nach dem *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen* (siehe Seite 205). Mehrere aufeinander aufbauende Kursstufen führen zum jeweiligen Niveau.

Wir bieten Ihnen unterschiedliche Kursformen an:

- *Spanisch komplett und intensiv* – mit 1 x 4 Unterrichtsstunden pro Woche und
- *Español rápido* mit 1 x 2 Unterrichtsstunden pro Woche: in diesen beiden Kursformen erarbeiten Sie ein Niveau in 60 UStd., somit schneller als in den
- *Kompaktkursen* mit 1 x 3 Unterrichtsstunden pro Woche und
- *Standardkursen* mit 1 x 2 Unterrichtsstunden pro Woche, die ein Niveau in 90 UStd. erarbeiten.

**Spanisch Niveau A1 – komplett + intensiv**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, aber mit Erfahrung im Erwerb romanischer Sprachen

**Inhalt:** Der Kurs erarbeitet in schneller Progression das gesamte Niveau A1.

Nach Erreichen des Niveaus sind Sie in der Lage, sich und andere vorzustellen, anderen Leuten Fragen zu ihrer Person zu stellen – z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen – und auf Fragen dieser Art Antwort zu geben, über Erlebnisse in der Ver-

gangenheit einfach zu berichten, Absichten mitzuteilen, einfache Schilder und Plakate zu lesen und einen einfachen Text zu verfassen.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 60,

**Entgelt:** 320,- €

vhs-Haus

**XB57210**

**Beginn:** 31. 8. 2019, Samstag,

9.00–12.15 Uhr

Flor María de la Torre Rivadeneira

**XB57215**

**Beginn:** 1. 2. 2020, Samstag,

9.00–12.15 Uhr

N. N.

**XB57220**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,

14.00–17.15 Uhr

Juliana Zuluaga

**XB57225**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,

17.30–20.45 Uhr

N. N.

**Spanisch Niveau A2 – komplett + intensiv**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Der Kurs erarbeitet in schneller Progression das gesamte Niveau A2. Am Ende dieses Niveaus kann man sich in Alltagssituationen gut verständigen, über die eigene Herkunft und Familie erzählen und die berufliche Tätigkeit beschreiben. Anzeigetexte, Prospekte und Speisekarten können erfasst werden, kurze Mitteilungen verschriftlicht werden.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 60  
**Entgelt:** 320,- €  
 vhs-Haus

#### XB57230

**Beginn:** 1. 2. 2020, Samstag,  
 9.00–12.15 Uhr  
 Flor Marfa de la Torre Rivadeneira

#### XB57235

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
 14.00–17.15 Uhr  
 Juliana Zuluaga

### Español rápido A1/1

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit Kenntnissen aus dem Kurs  
*¡Vamos! – Spanisch für die Reise (A1)*

**Inhalt:** Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen, beim Einkauf oder in Restaurants, teilzuhaben. Der Kurs geht schneller voran als die Standardkurse, sodass Sie mit dieser Stufe die Hälfte des Niveaus A1 erreichen.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

#### XB57250

**Beginn:** 3. 9. 2019, Di. u. Do.,  
 17.30–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Jeanine De Sousa, Juliana Zuluaga

### Español rápido A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen und in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab L. 6

#### XB57255

**Beginn:** 12. 11. 2019, Di. u. Do.,  
 17.30–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Jeanine De Sousa, Juliana Zuluaga

### Español rápido A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen, mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen, Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Erlebnisse aus der Kindheit oder Vorgänge aus der Geschichte zu beschreiben.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ab L. 1

#### XB57260

**Beginn:** 28. 1. 2020, Di. u. Do.,  
 17.30–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Jeanine De Sousa, Juliana Zuluaga

## Español rápido A2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

**Inhalt:** Durch das Erlernen einer neuen Vergangenheitsform werden Sie in der Lage sein, über Ihr Leben und Ihren Werdegang zu berichten und einen Blick auf das Thema Beruf und Arbeit zu werfen. Sie lernen zudem die sprachlichen Mittel, um sich über Ihre Hobbys auszutauschen, Wünsche und Vorlieben zu äußern. Vor allem wird die Diskussionsfähigkeit im Ausdruck der eigenen Meinung, Vorlieben und Abneigungen gestärkt.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 6

### XB57265

**Beginn:** 30. 4. 2020, Do. u. Di.,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

Jeanine De Sousa, Juliana Zuluaga

## Niveau A1

Auf dem Niveau A1 finden Sie Kompaktkurse (1 x 3 UStd. pro Woche) und Standardkurse (1x 2 UStd. pro Woche).

Am Ende dieses Niveaus können Sie

- sich und andere vorstellen,
- Menschen Fragen zu ihrer Biografie stellen – z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen – und
- auf Fragen dieser Art Antwort geben,
- in einfachen Worten aus der Vergangenheit berichten.

Zur Dokumentation des Wissensstandes kann die Prüfung *telc Español A1* (siehe Seite 209) abgelegt werden.

## Spanisch A1/1 kompakt

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit Kenntnissen aus dem Kurs *¡Vamos! – Spanisch für die Reise (A1)*

**Inhalt:** Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen, beim Einkauf oder in Restaurants, teilzuhaben.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

### XB57300

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
16.45–19.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Juliana Zuluaga

### XB57305

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,  
16.45–19.00 Uhr

vhs-Haus  
Flor María de la Torre Rivadeneira

**XB57310**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Leticia Rodriguez Molina

**Spanisch A1/2 kompakt**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen und in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

**XB57315**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
15.45–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
Margarita Maria Saboyá Baquero

**XB57318**

**Beginn:** 19. 11. 2019, Dienstag,  
16.45–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Juliana Zuluaga

**XB57320**

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag,  
16.45–19.00 Uhr  
vhs-Haus  
Flor María de la Torre Rivadeneira

**XB57325**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Leticia Rodriguez Molina

**Spanisch A1/3 kompakt**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/2

**Inhalt:** Sie werden Ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren, um sich beim Shopping, im Restaurant und beim Einkauf auf dem Markt sicherer zu fühlen. Gerichte und Gewohnheiten, Feste und Bräuche zu kennen ist wichtig, um die kulturellen Eigenheiten verstehen und lieben zu können. Aber auch die schriftliche Handhabung der Sprache soll nicht zu kurz kommen: Das Schreiben kurzer Texte, von E-Mails und Postkarten, wird geübt.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 9

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

**XB57330**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–20.30 Uhr  
vhs-Haus  
Marysabel Marin Moncada

**XB57332**

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,  
15.45–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
Margarita Maria Saboyá Baquero

**XB57334**

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
16.45–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Juliana Zuluaga

**XB57336**

**Beginn:** 24. 4. 2020, Freitag,  
16.45–19.00 Uhr  
vhs-Haus  
Flor María de la Torre Rivadeneira

## Spanisch A1 – schnelles Auffrischen

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Schwerpunkte des bis zu diesem Niveau erarbeiteten Lernstoffs werden gezielt und systematisch wiederholt und geübt, damit mit mehr Sicherheit in Kursen auf der Stufe Spanisch A2/1 weitergelernt werden kann.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus  
 N. N.

### XB57495

Montag, 19. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
 Mittwoch, 21. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
 Freitag, 23. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr

**Stornoschluss:** 12. 8. 2019

### XB57497

Montag, 20. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Mittwoch, 22. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
 Freitag, 24. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr

**Stornoschluss:** 13. 1. 2020

## Spanisch A2/1 kompakt

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen, mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen, Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Erlebnisse aus der Kindheit oder Vorgänge aus der Geschichte zu beschreiben.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

### XB57340

**Beginn:** 12. 9. 2019, Donnerstag,  
 18.15–20.30 Uhr  
 Anni Bauchwitz Emmel

### XB57342

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,  
 18.15–20.30 Uhr  
 Marysabel Marin Moncada

### XB57344

**Beginn:** 26. 2. 2020, Mittwoch,  
 15.45–18.00 Uhr  
 Margarita Maria Saboyá Baquero

## Spanisch A2/2 kompakt

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

**Inhalt:** Durch das Erlernen einer neuen Vergangenheitsform werden Sie in der Lage sein, über Ihr Leben und Ihren Werdegang zu berichten und einen Blick auf das Thema Beruf und Arbeit zu werfen. Sie lernen zudem die sprachlichen Mittel, um sich über Ihre Hobbys austauschen, Wünsche und Vorlieben äußern und Reisevorbereitungen treffen zu können.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

### XB57346

**Beginn:** 5. 12. 2019, Donnerstag,  
 18.15–20.30 Uhr  
 Anni Bauchwitz Emmel

### XB57348

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
 18.15–20.30 Uhr  
 Marysabel Marin Moncada

## Kulturelle Informationen zu Kuba

siehe Seite 311 *Spanisch Leichter Einstieg*

## Standardkurse

### Spanisch A1/1

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit Kenntnissen aus dem Kurs  
*¡Vamos! – Spanisch für die Reise (A1)*

**Inhalt:** Sie werden lernen, sich vorzustellen und über Ihre Biografie zu sprechen, sich mit einfachen Fragen in einer fremden Umgebung zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen, beim Einkauf oder in Restaurants teilzuhaben.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

#### XB57360

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Juliana Zuluaga

#### XB57364

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Flor Ruvalcaba Rojano Knell

#### XB57368

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

#### XB57370

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Mombach, Lenneberg Grund- und  
Realschule plus  
Anni Bauchwitz Emmel

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB57372**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57374**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Jeanine De Sousa

**XB57378**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
16.30–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

**XB57382**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
Juan Castro Gallardo

**XB57384**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

**XB57386**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
Hechtsheim, Bürgerhaus  
Leticia Rodriguez Molina

**XB57390**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Finthen, Bürgerhaus  
Mirtha Ruiz

**XB57392**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
16.00–17.30 Uhr  
Gonsenheim, Stadtteiltreff  
Anni Bauchwitz Emmel

**Spanisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen und in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

**XB57400**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57404**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Juliana Zuluaga

**XB57408**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57410**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Denisse Pedraza Manosalva

**XB57412**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Jeanine De Sousa

**XB57414**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
Lerchenberg, Realschule plus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57418**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
Jeanine De Sousa

**XB57424**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
14.15–15.45 Uhr  
Gonsenheim, Stadtteiltreff  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57430**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

**XB57432**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Mombach, Lenneberg Grund- und  
Realschule plus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57434**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57436**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Jeanine De Sousa

**XB57450**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
16.30–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

**Spanisch A1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/2

**Inhalt:** Sie werden Ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren, um sich beim Shopping, im Restaurant und beim Einkauf auf dem Markt sicherer zu fühlen. Gerichte und Gewohnheiten, Feste und Bräuche zu kennen ist wichtig, um die kulturellen Eigenheiten verstehen und lieben zu können. Aber auch die schriftliche Handhabung der Sprache soll nicht zu kurz kommen: Das Schreiben kurzer Texte, von E-Mails und Postkarten, wird geübt.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 9

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

**XB57460**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57464**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Diana Leisen

**XB57468**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Margarita Maria Saboyá Baquero

**XB57469**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Weisenau, Ortsverwaltung  
Leticia Rodriguez Molina

**XB57470**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57472**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Denisse Pedraza Manosalva

**XB57476**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
vhs-Haus  
Jeanine De Sousa

**XB57478**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
Lerchenberg, Realschule plus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57480**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
Jeanine De Sousa

**XB57486**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
14.15–15.45 Uhr  
Gonsenheim, Stadtteiltreff  
Anni Bauchwitz Emmel

**Auffrischkurs auf dem Niveau A1**

*siehe Seite 678 Spanisch Auffrischkurs*

**Spanisch A2/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1  
**Inhalt:** Sie lernen, mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen, Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Ereignisse in der Vergangenheit zu benennen.  
**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus

**XB57500**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr  
Juliana Zuluaga

**XB57504**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Ute Evers

**XB57506**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr  
Diana Leisen

**XB57508**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
16.30–18.00 Uhr  
Juan Castro Gallardo

**XB57510**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
Diana Leisen

**XB57511**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Leticia Rodriguez Molina

**XB57512**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Margarita Maria Saboyá Baquero

**Spanisch A2/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/1

**Inhalt:** Durch das Erlernen einer neuen Vergangenheitsform werden Sie in der Lage sein, über Ihr Leben und Ihren Werdegang zu berichten und einen Blick auf das Thema Beruf und Arbeit zu werfen. Sie lernen zudem die sprachlichen Mittel, um sich über Ihre Hobbys auszutauschen, Wünsche und Vorlieben äußern und Reisevorbereitungen treffen zu können.

**Lehrwerk:** *Con gusto A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

**XB57520**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Flor Ruvalcaba Rojano Knell

**XB57522**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr  
vhs-Haus  
Juliana Zuluaga

**XB57526**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57528**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57529**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Leticia Rodriguez Molina

**XB57530**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Karolina Garcia Jonkisz

**XB57534**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Ute Evers

**XB57535**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Leticia Rodriguez Molina

**XB57536**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr  
vhs-Haus  
Diana Leisen

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB57538**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
16.30–18.00 Uhr  
vhs-Haus  
Juan Castro Gallardo

**Spanisch A2/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A2/2

**Inhalt:** Vor allem wird die Diskussionsfähigkeit im Ausdruck der eigenen Meinung, Vorlieben und Abneigungen gestärkt. Zudem wird das Hörverstehen trainiert: Aus einer akustischen Information, z. B. einer Bahnhofsdurchsage, wichtige Informationen filtern zu können ist notwendig, um sich in einer fremden Umgebung orientieren zu können. Um eigene Mitteilungen, eventuell in einer Stellen- oder Wohnungsanzeige, knapp und treffend formulieren zu können, werden Wortschatz und Satzstrukturen erarbeitet.

**Lehrwerk:** *eñe A2*, Hueber Verlag, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

**XB57550**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57552**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
vhs-Haus  
Flor Ruvalcaba Rojano Knell

**XB57558**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Juan Castro Gallardo

**XB57560**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
Anni Bauchwitz Emmel

**XB57562**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57563**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Leticia Rodriguez Molina

**XB57564**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus  
Karolina Garcia Jonkisz

**XB57565**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Leticia Rodriguez Molina

## Spanisch A2 – schnelles Auffrischen

**Inhalt:** Schwerpunkte des erarbeiteten Lernstoffs bis zum Niveau A2 werden gezielt und systematisch wiederholt und geübt, damit mit mehr Sicherheit in Kursen auf der Stufe Spanisch B1/1 weitergelernt werden kann.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus  
N. N.

### XB57580

Montag, 19. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Mittwoch, 21. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 23. 8. 2019, 17.30–19.45 Uhr

**Stornoschluss:** 12. 8. 2019

### XB57582

Montag, 20. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Mittwoch, 22. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 24. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr

**Stornoschluss:** 13. 1. 2020

## Einfache Kommunikation (A2)

Festigen Sie Ihre kommunikative Kompetenz auf dem bisher erarbeiteten Niveau A2!

## Mesa redonda (A2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Kurze aktuelle und literarische Texte bilden die Grundlage zum Training Ihrer Sprechfertigkeit.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

### XB57585

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

### XB57586

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

## Niveau B1

In den aufeinander aufbauenden Kursen von B1/1 bis B1/4 lernen Sie folgende sprachlichen Kompetenzen:

- über Erfahrungen und Ereignisse in der Vergangenheit berichten,
  - Träume, Hoffnungen, Ziele beschreiben,
  - Meinungen begründen und verteidigen.
- Danach können Sie die Prüfung *telc Español B1* ablegen, in einem Auffrischkurs das Gelernte intensivieren oder in einem Kurs ohne vorgegebenes Lehrwerk Schwerpunktthemen im Diskurs bearbeiten.

### Spanisch B1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen auf dem abgeschlossenen Niveau A2

**Inhalt:** Sie üben, die eigene Meinung zu äußern, über Zukunftspläne zu sprechen und zusammenhängende Texte zu schreiben. Wichtige grammatische Strukturen werden wiederholt und ausgebaut.

**Lehrwerk:** *eñe B1.1*, Hueber Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

#### XB57600

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,

8.45–10.15 Uhr

vhs-Haus

Mirtha Ruiz

#### XB57610

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

Juan Castro Gallardo

#### XB57618

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Juan Castro Gallardo

### Spanisch B1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/1

**Inhalt:** Sie lernen komplexere Strukturen (Bedingungssätze, Passiv) und trainieren verstärkt die selbstständige Verwendung der Sprache und die Informationsentnahme aus längeren Hör- und Lesetexten.

**Lehrwerk:** *eñe B1.1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

#### XB57620

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,

10.30–12.00 Uhr

Mirtha Ruiz

#### XB57624

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

18.15–19.45 Uhr

Margarita Maria Saboyá Baquero

#### XB57626

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

19.15–20.45 Uhr

Juliana Zuluaga

#### XB57630

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

20.00–21.30 Uhr

Juan Castro Gallardo

## Spanisch B1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/3

**Inhalt:** Sie lernen, Hypothesen zu formulieren, Zweifel auszudrücken und Vorschläge zu unterbreiten. Die schriftliche Ausdrucksfähigkeit wird durch die Formulierung von kleinen, selbstständig erstellten Texten unterschiedlicher Art verfeinert.

**Lehrwerk:** *eñe B1.2*, Hueber Verlag, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

### XB57635

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

Mirtha Ruiz

### XB57640

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
17.30–19.00 Uhr

Flor María de la Torre Rivadeneira

### XB57642

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

Margarita Maria Saboyá Baquero

### XB57644

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr

Juliana Zuluaga

## Spanisch B1/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe B1/3

**Inhalt:** Sie lernen, Hypothesen zu formulieren, Zweifel auszudrücken und Vorschläge zu unterbreiten. Die schriftliche Ausdrucksfähigkeit wird durch die Formulierung von kleinen, selbstständig erstellten Texten unterschiedlicher Art verfeinert.

**Lehrwerk:** *eñe B1.2*, Hueber Verlag,  
ca. ab L. 10

### XB57648

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €

vhs-Haus

Margarita Maria Saboyá Baquero

## Spanisch B1 – schnelles Auffrischen

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** Dieser Kurs dient der intensiven und kompakten Wiederholung wesentlicher grammatischer Aspekte auf dem Niveau B1, damit die Teilnehmer/-innen sicherer in einem Kurs *Hablar y repasar* auf dem Niveau B1 weiterarbeiten können.

### XB57650

Montag, 20. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Mittwoch, 22. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr  
Freitag, 24. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 75,- €

**Stornoschluss:** 13. 1. 2020

vhs-Haus

Mirtha Ruiz

## Spanische Grammatik pur auf den Niveaus A1 bis B1

### Repaso (A1): Präsens, reflexive Verben, Präpositionen

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Grammatische Strukturen werden nochmals verdeutlicht und in Rollenspielen trainiert.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6, Entgelt: 50,- €**

vhs-Haus  
 Juan Castro Gallardo

**XB57660**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 13. 9. 2019

**XB57661**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 21. 2. 2020

### Repaso (A2) de pasados: perfecto, indefinido, imperfecto

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Grammatische Strukturen werden nochmals verdeutlicht und in Rollenspielen trainiert.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6, Entgelt: 50,- €**

vhs-Haus  
 Juan Castro Gallardo

**XB57663**

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 11. 10. 2019

**XB57664**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 6. 3. 2020

### Repaso (B1) de presente de subjuntivo

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Grammatische Strukturen werden nochmals verdeutlicht und in Rollenspielen trainiert.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6, Entgelt: 50,- €**

vhs-Haus  
 Juan Castro Gallardo

**XB57665**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 15. 11. 2019

**XB57666**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–15.30 Uhr

**Stornoschluss:** 27. 3. 2020

### Kommunikative Kompetenz auf Niveau B1

Anhand einfacher Texte aus der Presse und der Literatur wird das bisher Gelernte intensiviert, Grammatikkenntnisse werden aufgefrischt. Mit den Kursen *Repasar y hablar (B1)* steigen Sie in die intensivere Kommunikation ein.

### Kulturelle Informationen zu Kuba

*siehe Seite 311 Spanisch Leichter Einstieg*

### Repasar y hablar (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** Sie steigen in die leichte Konversation ein, indem Sie einfache Artikel und Texte erarbeiten, Pro und Kontra darlegen und Ihre Meinung äußern. Wenn Sie unsicher im Gebrauch der Vergangenheitsformen oder dem gefürchteten Subjuntivo sind, werden Ihnen die vielfältig interessanten kulturellen Themen die Möglichkeit bieten, diese grammatisch grundlegenden Strukturen anzuwenden.

**Kurstage: 15, Gesamt-UStd.: 30**

**Entgelt:** 132,- €  
 vhs-Haus

**XB57657**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Denisse Pedraza Manosalva

**XB57658**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Denisse Pedraza Manosalva

**XB57659**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Margarita Maria Saboyá Baquero

**Patio Español (B1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf höherem Niveau B1

**Inhalt:** Aktuelle Themen sowie Zeitungsartikel bilden die Grundlage für Gespräche und Diskussionen. Zudem vermittelt dieser Kurs wichtige Informationen zu kulturellen, sozialen und politischen Themen, die für die Prüfung *telc Español B1* relevant sind.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57670**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr

**XB57671**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr

**Repasar y viajar (B1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Sie bereiten sich auf eine Reise nach Spanien oder Lateinamerika vor: Auswahl

der Unterkunft und Buchung, kulinarische Angebote, kulturelle Sehenswürdigkeiten. Grammatische Schwerpunkte des Niveaus B1 werden wiederholt.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57674**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr

**XB57675**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr

**Entre amigos (B1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** Sie intensivieren Ihre Sprechkompetenz, indem Sie, konzentriert auf jeweils ein Thema, einfache Texte erarbeiten und lernen, Inhalte wiederzugeben, Pro und Kontra darzulegen und Ihre Meinung zu äußern. Die benötigten Redemittel werden erarbeitet und ständig trainiert.

**Lehrwerk:** *Tema a tema B1*, Edelsa

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €  
vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57678**

**Beginn:** 31. 8. 2019, Samstag,  
10.00–12.30 Uhr

**XB57679**

**Beginn:** 1. 2. 2020, Samstag,  
10.00–12.30 Uhr

### Punto de vista (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf höherem Niveau B1

**Inhalt:** Texte der aktuellen Presse sowie Informationen zur Entwicklung von Kultur und Politik in Spanien und Lateinamerika per Internet ermöglichen die Verbesserung der Lese- und Hörkompetenz.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 132,- €

vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

#### XB57682

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
17.30–19.00 Uhr

#### XB57683

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
17.30–19.00 Uhr

### Nuestros temas (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Hablaremos sobre temas actuales del mundo español. También leeremos cuentos, textos, periódicos, etc. y los trabajaremos en clase. Lo más importante es hablar, comunicarse y mejorar la competencia comunicativa.

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 55,- €

vhs-Haus  
N. N.

#### XB57685

Freitag, 13. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr  
Samstag, 14. 3. 2020, 14.30–17.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 6. 3. 2020

#### XB57686

Freitag, 20. 3. 2020, 17.30–20.45 Uhr  
Samstag, 21. 3. 2020, 14.30–17.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 13. 3. 2020

#### XB57687

Freitag, 24. 4. 2020, 17.30–20.45 Uhr  
Samstag, 25. 4. 2020, 14.30–17.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 17. 4. 2020

### Café literario (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmende auf dem abgeschlossenen Niveau B1

**Inhalt:** En cada encuentro literario vamos a leer fragmentos de obras de diferentes autores hispanoamericanos. Estos textos podrán ser cuentos, teatros, poesías, narraciones. Vamos a comentarlos y al final realizaremos una actividad escrita creativa en clase.

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 95,- €

vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

#### XB57690

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,  
17.30–20.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 11. 10. 2019

#### XB57691

**Beginn:** 6. 3. 2020, Freitag,  
17.30–20.45 Uhr  
**Stornoschluss:** 28. 2. 2020

## Von Niveau B1 zu Niveau B2

In den Kursen auf den Stufen B2/1 bis B2/4 oder B2/5 werden die vorhandenen Grundkenntnisse auf dem abgeschlossenen Niveau B1 ausgebaut, um das Niveau B2 zu erreichen (siehe GER Seite 205). Dazu sind intensive Wortschatzarbeit und eine systematische Erweiterung des grammatischen Spektrums anhand eines Lehrwerks notwendig. Die Sprachkompetenz wird in vielfältigen Diskursen über gesellschaftliche Entwicklungen in Spanien und lateinamerikanischen Ländern geübt und erweitert.

## Avanzando B2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1  
**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

### XB57700

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Marta Rojas Toro

## Avanzando B2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2/1  
**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

### XB57705

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Marta Rojas Toro

## Avanzando B2/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B2/2  
**Lehrwerk:** *Avenida B2*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

### XB57710

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Juan Castro Gallardo

## Avanzando B2/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B2/3  
**Lehrwerk:** *Avenida B2*, Klett Verlag, ca. ab L. 7

### XB57715

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 128,- €  
 vhs-Haus  
 Juan Castro Gallardo

## Leer – analizar – discutir (B2 und C1)

Die Intensivierung Ihrer Sprachkenntnisse in den folgenden thematischen Kursangeboten auf den Niveaus B2 und C1 setzen entsprechende Kenntnisse auf diesen Niveaus voraus. Auf dem Niveau C1 handelt es sich dabei um fast muttersprachliche Kompetenz (siehe Seite 205 GER). Wir empfehlen unseren kostenlosen Service *Beratung und Einstufung*. Termine hierfür erhalten Sie unter der Telefonnummer 06131 2625-130.

## El mundo hispano de hoy (B2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B2

**Inhalt:** Hablamos sobre temas actuales culturales y políticos en España como en países latinoamericanos.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €

vhs-Haus

Mirtha Ruiz

**XB57720**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag, 8.45–10.15 Uhr

**XB57721**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag, 8.45–10.15 Uhr

## Hablemos del mundo español (B2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen auf dem abgeschlossenen Niveau B2

En este curso leemos textos de cultura, historia y actualidad tanto sobre países latinoamericanos como de España. Se fomenta la escritura en cuanto los participantes deben escribir ensayos y resúmenes. Se leen libros cortos, sobre los cuales los participantes hacen exposiciones y discusiones.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €

vhs-Haus

Margarita Maria Saboyá Baquero

**XB57725**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

**XB57726**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

## Taller de comunicación (B2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2

**Inhalt:** Objetivo básico de este curso es aprender a hablar con fluidez y corrección.

Actividades especiales servirán para afianzar los fenómenos gramaticales más usuales.

El aspecto de la interculturalidad es el eje central de los temas de conversación, lectura y discusión.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €

vhs-Haus

Marta Rojas Toro

**XB57730**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

**XB57731**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

## Encuentro entre culturas (B2/C1) **NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2

**Inhalt:** Nuestro punto de encuentro es un espacio para el desarrollo de la competencia comunicativa. Como aprender una lengua es también aprender “al otro” en su diversidad, en su dimensión histórico y social. Por eso nuestras actividades y textos se acercarán a la realidad cultura, social e histórico del mundo hispánico.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €

vhs-Haus

Marta Rojas Toro

**XB57735**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**XB57736**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Ventana al mundo (C1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau C1

**Inhalt:** Un mundo variado como los temas que trataremos y que representan los diferentes registros de lengua que existen en España y en Latinoamérica. ¡Vamos a practicarlos con fluidéz y con éxito!

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 136,- €

vhs-Haus  
Mirtha Ruiz

**XB57750**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**XB57751**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Kulturelle Informationen zu Kuba**

*siehe Seite 311 Spanisch Leichter Einstieg*

## Weitere Fremdsprachen

335 Arabisch

337 Brasilianisches  
Portugiesisch

339 Chinesisch

340 Dänisch

341 Finnisch

342 Hebräisch (Neuhebräisch)

343 Japanisch

346 Koreanisch

347 Kroatisch

348 Latein

349 Neugriechisch

350 Niederländisch

353 Norwegisch

353 Persisch

353 Polnisch

356 Portugiesisch

358 Russisch

362 Schwedisch

363 Thai

364 Tschechisch

365 Türkisch

366 Ungarisch

367 Vietnamesisch

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

**Noch Fragen zum Fachbereich 5?**

Infotelefon: 06131 2625-130

**Schnell und einfach online buchen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Besuchen Sie uns auf**

[facebook.com/Volkshochschule Mainz](https://facebook.com/Volkshochschule>Mainz)

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

**Kursniveau**

Unsere Sprachkurse sind an den Kompetenzniveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER)* ausgerichtet. Eine Übersicht über die Kompetenzniveaus A1, A2, B1, B2, C1 und C2 finden Sie auf Seite 205.

Aufeinander aufbauende Kurse führen Sie in mehreren Stufen zum Zielniveau.

**Lehrwerke**

Die Kosten der Lehrwerke sind nicht im Kursentgelt enthalten. Bitte besorgen Sie sich die Lehrwerke selbst zum Kursbeginn. Angaben zum Lehrwerk finden Sie auf dem Hörausweis (= Anmeldebescheinigung) ausgedruckt sowie im Internet unter dem jeweiligen Kurs.

**Prüfungen**

Auch in den seltener unterrichteten Sprachen können Sie anerkannte Sprachprüfungen ablegen. Informationen über Sprachprüfungen finden Sie auf Seite 214.

*Sie möchten eine Sprache lieber allein als in einer Gruppe lernen oder finden keinen passenden Sprachkurs in unserem Programm? Gerne bieten wir Ihnen Einzelunterricht an, der sich zeitlich und inhaltlich nach Ihren Bedürfnissen richtet.*

*Sprechen Sie uns an!*

Telefon: 06131 2625-153

Nach Bedarf richten wir laufend zusätzliche Kurse ein. Das aktuelle Angebot finden Sie immer unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) im Internet.

**Arabisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Kommunikation für erste Begegnungen: sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, nach dem Namen und Befinden fragen. Sie lernen die arabischen Schriftzeichen kennen und üben, einzelne Wörter zu schreiben.

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Dr. Mohammed Rashed

**XB58100**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**XB58102**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Arabisch A1/1 kompakt**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Kommunikation für erste Begegnungen: sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen, nach dem Namen und Befinden fragen. Sie lernen die arabischen Schriftzeichen kennen und üben, einzelne Wörter zu schreiben.

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Haytham Awad

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB58104**

**Beginn:** 21. 10. 2019, Montag,  
17.30–19.45 Uhr

**XB58106**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.45 Uhr

**Arabisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der arabischen Schrift

**Inhalt:** nach dem Beruf fragen, Zahlen, Auskunft geben, wo man wohnt, nach dem Weg fragen. Sie üben weiter die arabische Schrift und lernen, kurze Briefe zu schreiben.

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Dr. Mohammed Rashed

**XB58108**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**XB58109**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Arabisch A1/2 kompakt**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der arabischen Schrift

**Inhalt:** nach dem Beruf fragen, Zahlen, Auskunft geben, wo man wohnt, nach dem Weg fragen etc. Sie üben weiter die arabische Schrift und lernen, kurze Briefe zu schreiben.

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 3

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Haytham Awad

**XB58112**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
17.30–19.45 Uhr

**XB58113**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
17.30–19.45 Uhr

**Arabisch A1/3 kompakt**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen aus dem Vorkurs A1/2

**Inhalt:** Lebensmittel benennen und einkaufen, weitere Zahlen, Mengenangaben und Entfernungen angeben, über die Familie sprechen, Fahrkarten kaufen, Uhrzeit angeben, Kleidungsstücke benennen

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 6

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Haytham Awad

**XB58120**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.45 Uhr

**XB58122**

**Beginn:** 7. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.45 Uhr

**Arabisch A1/4**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen aus dem Vorkurs A1/3

**Inhalt:** im Restaurant bestellen, über zukünftige Handlungen sprechen, über die Familie sprechen, Zahlen bis 100

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 9

#### XB58123

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Haytham Awad

#### Arabisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen aus ca. 120 Unterrichtsstunden

**Inhalt:** Informationen über Transportmittel einholen, Fahrkarten kaufen, Uhrzeit angeben, Kleidungsstücke benennen, Wohnungen beschreiben, über das Wetter sprechen

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 11

#### XB58124

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Haytham Awad

#### Arabisch A2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Vorkenntnisse zum Niveau A2 ausbauen möchten

**Inhalt:** über Vergangenes berichten, den Tages- und Arbeitsablauf beschreiben, Personen und ihren Lebensstil beschreiben, sich am Urlaubsort verständigen

**Lehrwerk:** *Salam! neu*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 13

#### XB58128

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Haytham Awad

#### Brasilianisches Portugiesisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie lernen, einfache Gespräche in verschiedenen Situationen zu führen (z. B. Restaurant, Bahnhof, Geschäft), und die dazu erforderlichen grammatischen Grundkenntnisse.

**Lehrwerk:** *Oi, Brasil! aktuell A1*, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

#### XB58140

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

Simone Sabino Becker

#### XB58142

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

Samara Karla Nascimento Jähnke

*Brasilianisches Portugiesisch unterscheidet sich in Wortschatz und Aussprache vom europäischen Portugiesisch.*

#### Portugiesisch

siehe Seite 356 Weitere Fremdsprachen

## Brasilianisches Portugiesisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Dialoge in Alltagssituationen werden weiter ausgebaut. Im Fokus steht Essen bestellen, Einkaufen, Auskünfte erfragen und geben. Dazu werden immer die entsprechenden grammatischen Strukturen gelernt.

**Lehrwerk:** *Oi, Brasil! aktuell A1*, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

### XB58143

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

Samara Karla Nascimento Jähnke

### XB58144

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

Simone Sabino Becker

## Brasilianisches Portugiesisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** In diesem Kurs werden Alltagsthemen wie Freizeit und Hobbys, Stadtbesichtigungen und einfache Telefongespräche behandelt. Wortschatz und grammatische Kenntnisse werden erweitert und gefestigt.

**Lehrwerk:** *Oi, Brasil! aktuell A1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 7

### XB58147

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus

Samara Karla Nascimento Jähnke

## Brasilianisches Portugiesisch – Grammatik leicht gelernt B1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

**Inhalt:** Esse curso oferece a chance de revisar os temas principais da gramática utilizando diferentes mídias como textos, vídeos, áudios e produções próprias para uma melhor fluência e segurança na comunicação com nativos do Brasil.

*Lehrmaterialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt.*

### XB58155

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 157,- €  
vhs-Haus

Simone Sabino Becker

## Brasilianisches Portugiesisch – Sprechen und Schreiben B1+

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

**Inhalt:** Esse curso se destina ao aprimoramento dos conhecimentos da língua no âmbito oral e escrito. Por isso o foco do curso é a discussão de diferentes assuntos e a exposição escrita das idéias discutidas.

*Lehrmaterialien werden von der Kursleiterin bereitgestellt.*

### XB58156

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 157,- €  
vhs-Haus

Simone Sabino Becker

## Chinesisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In diesen Kursen werden Sprechen und Schreiben (Pinyin und chinesische Schrift) in der modernen chinesischen Hochsprache intensiv trainiert, aber auch Kenntnisse über China, seine Kultur sowie das Leben im heutigen China vermittelt.

**Lehrwerk:** *Ni Xing, Chinesisch für Anfänger*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus  
Hong Gao

**XB58170**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
17.30–19.00 Uhr

**XB58172**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

## China: Sprache und Kultur (A1)

Nach Bildungsfreistellungsgesetz (BFG)

*siehe Seite 680 Bildungsurlaub*

## Chinesisch A1/2

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben der chinesischen Schriftzeichen

**Inhalt:** Sie erweitern Ihre Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache: Uhrzeit und Datum angeben, Tagesablauf beschreiben, nach dem Weg fragen. Sie lernen den Aufbau weiterer Schriftzeichen und üben intensiv Hörverständnis und Sprechen.

**Lehrwerk:** *Ni Xing, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ca. ab L. 6

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus  
Hong Gao

**XB58174**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
19.15–20.45 Uhr

**XB58175**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
17.30–19.00 Uhr

## Chinesisch A1/3

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben der chinesischen Schriftzeichen

**Inhalt:** Sie erweitern Ihre Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache: Lebensmittel einkaufen und nach dem Preis fragen, Kleidung einkaufen, Essen bestellen. Sie lernen den Aufbau weiterer Schriftzeichen und üben intensiv Hörverständnis und Sprechen.

**Lehrwerk:** *Ni Xing, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ca. ab L. 9

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Hong Gao

**XB58180**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

**XB58181**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
19.15–20.45 Uhr

## Chinesisch B1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 240 UStd.)

**Inhalt:** In diesem Kurs wird neben der Vermittlung der Sprachkenntnisse gezielt auf die Prüfung HSK 3 vorbereitet. Es werden ca. 660 Schriftzeichen durch Hörverständnis, Leseverständnis und Schreiben erlernt und geübt. Die Prüfung HSK 3 ist ein standardisierter Sprachtest für Chinesisch als Fremdsprache, der Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 bescheinigt. HSK-Zertifikate sind in China und weltweit anerkannt.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Hong Gao

### XB58182

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

### XB58183

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

## Dänisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie lernen, einfache Gespräche zu führen: sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, nach Freizeitaktivitäten fragen, die Familie vorstellen.

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Vi snakkes ved!* Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. ab L. 1

### XB58200

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eveline Westh

## Dänisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse auf Niveau A1: Zahlen und Preise, Getränke und Speisen bestellen, über den Tagesablauf und Wochenendaktivitäten sprechen

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Vi snakkes ved!* aktuell A1+, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

### XB58202

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eveline Westh

## Dänisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die Niveau A1 abgeschlossen haben, z. B. mit dem Lehrwerk *Vi snakkes ved A1*

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse zum Niveau A2, u. a. Familienverhältnisse beschreiben, einen Stadtrundgang planen und nach dem Weg fragen, Kleidung einkaufen

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Vi snakkes ved A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

**XB58204**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eveline Westh

**Dänisch A2/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse zum Niveau A2, u. a. eine Wohnung beschreiben, Wünsche und Bedürfnisse diskutieren, über das Wetter sprechen, Thema Essen und im Restaurant bestellen

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Vi snakkes ved!* A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,

**XB58206**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eveline Westh

**Finnisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie lernen, sich vorzustellen, die Uhrzeiten, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten, über das Wetter zu reden. Neben Hör- und Grammatikübungen werden auch finnische Spiele und Musik eingesetzt, um Ihnen die Sprache und Kultur näherzubringen.

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Ykis, Kaksi, Kolme*, Hempen Verlag, Neue Ausgabe, an L. 1

**XB58220**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

vhs-Haus  
Johanna Jalonen

**Finnisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Inhalt:** *Yksi, Kaksi, Kolme 1*, Hempen Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

vhs-Haus  
Johanna Jalonen

**XB58221**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**XB58222**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Finnisch A1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Yksi, Kaksi, Kolme 1*, Hempen Verlag, ca. ab L. 8

**XB58223**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

vhs-Haus  
Johanna Jalonen

## Hebräisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie lernen Druck- und Schreibschrift des modernen Hebräischen (Ivrit) und erwerben Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik, sodass Sie sich vorstellen und kleine einfache Dialoge führen können.

**Lehrwerk:** *Ivrit bekef, Hebräisch für Deutschsprachige*, Hempen Verlag, ab Lektion 1

### XB58240

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Clatra Sajak

## Hebräisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die Schreib-, Druckschrift und einen kleinen Grundwortschatz beherrschen

**Inhalt:** Sie lernen die Besonderheiten der hebräischen Personalpronomen, die Vergangenheit von „sein“ und „haben“ und üben, einfache Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen.

**Lehrwerk:** *Ivrit bekef, Hebräisch für Deutschsprachige*, Hempen Verlag, ca. ab L. 10

### XB58242

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Clatra Sajak

## Hebräisch B1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

**Inhalt:** Erweiterung des Wortschatzes und der Ausdrucksmöglichkeiten, um an Gesprächen und Diskussionen teilzunehmen sowie Vorhaben in der Zukunft zu formulieren.

**Lehrwerk:** *Hebrew from Scratch, Part 2*, Aca-demon Verlag, ca. ab L. 5

### XB58244

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Clatra Sajak

## Hebräisch B1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

**Inhalt:** Erweiterung des Wortschatzes und der Ausdrucksmöglichkeiten, u. a. über Ziele und Vorhaben in der Zukunft sprechen und verschiedene Verbformen für das Futur verwenden

**Lehrwerk:** *Hebrew from Scratch, Part 2*, Aca-demon Verlag, ca. ab L. 8

### XB58245

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Clatra Sajak

„Die VHS ist für mich ein besonderer Ort, weil hier aus Fremden Freunde werden.“

**Dr. Ute Roßmann-Knapp**

## Japanisch A1/1 – kompakt

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In Verbindung mit der Landeskunde und Geschichte Japans lernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen des modernen gesprochenen Japanisch kennen und erarbeiten das Silbenalphabet Hiragana.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 1*, Standardausgabe

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 45

**Entgelt:** 166,- €  
Yoshiko Hashimoto

### XB58260

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
19.15–21.30 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz

### XB58263

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus

## Japanisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana beherrschen

**Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie die zweite Silbenschrift des Japanischen kennen (Katakana) und einfache Situationen der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch zu bewältigen.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 1*, Standardausgabe, ca. ab L. 7

### XB58264

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
19.15–20.45 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 124,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Dr. Ute Roßmann-Knapp

## Japanisch A1/2 – kompakt

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana beherrschen

**Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie die zweite Silbenschrift des Japanischen kennen (Katakana) und einfache Situationen der alltäglichen Kommunikation auf Japanisch zu bewältigen.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 1*, Standardausgabe, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 45

**Entgelt:** 166,- €  
Yoshiko Hashimoto

### XB58265

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr  
vhs-Haus

### XB58267

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
19.15–21.30 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz

## Japanisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana und Katakana beherrschen

**Inhalt:** In diesem Kurs setzen wir uns mit etwas komplexeren Situationen in der japanischen Kommunikation auseinander. Außerdem beginnen wir mit dem Erlernen von ca. 30 Kanji, den aus dem Chinesischen übernommenen Schriftzeichen.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 1*, Standardausgabe, ca. ab L. 14

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 124,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB58270**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
Yoshiko Hashimoto

**XB58272**

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag,  
19.15–20.45 Uhr  
Dr. Ute Roßmann-Knapp

**Japan: Sprache und Kultur (A1)**

Nach Bildungsfreistellungsgesetz (BFG)

*siehe Seite 680 Bildungsurlaub*

**Japanisch A1/4**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana und ca. 35 Kanji beherrschen

**Inhalt:** Wir setzen uns mit Situationen auseinander, die über die einfache Alltagskommunikation hinausführen, und erarbeiten einige Grundregeln des japanischen Höflichkeitssystems sowie Unterschiede in der Männer- und Frauensprache. Zudem erlernen Sie weitere ca. 30 Kanji.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 1*, Standardausgabe, ca. ab L. 22

**XB58274**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 124,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Yoshiko Hashimoto

**Japanisch A2/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana und ca. 100 Kanji beherrschen

**Inhalt:** verstärktes Training der Kommunikation in Alltagssituationen. Weitere ca. 30 Kanji werden gelernt.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 2 A*, Standardausgabe, ab L. 1

**XB58278**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 156,- €  
vhs-Haus  
Dr. Ute Roßmann-Knapp

**Japanisch A2/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana und ca. 130 Kanji beherrschen

**Inhalt:** Die Kommunikation in Alltagssituationen wird vertieft ebenso wie das flüssigere Sprechen. Hinführung zu komplexeren grammatischen Konstruktionen.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 2 A*, Standardausgabe, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €  
Dr. Ute Roßmann-Knapp

**XB58279**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz

**XB58280**

**Beginn:** 5. 2. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

**Japanisch A2/4**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana und ca. 160 Kanji beherrschen

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 2 A*, Standardausgabe, ca. ab L. 6

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

#### XB58283

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

17.30–19.00 Uhr

Yoshiko Hashimoto

#### XB58284

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag,

17.30–19.00 Uhr

Dr. Ute Roßmann-Knapp

### Japanisch B1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana und

ca. 230 Kanji sowie 500 Wörter beherrschen

**Inhalt:** Hinführung zur Kommunikation über speziellere Themenkomplexe bis zu einfachen Originaltexten und Hörverstehensübungen.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 2B*, Standardausgabe, ca. ab L. 11

#### XB58286

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Yoshiko Hashimoto

### Japanisch B1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana und ca.

300 Kanji sowie ca. 500 Wörter beherrschen

**Inhalt:** Wir legen die Schwerpunkte auf die Kommunikation und das Hörverstehen.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 2 B*, Standardausgabe, ca. ab L. 17

#### XB58287

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €

vhs-Haus

Yoshiko Hashimoto

### Japanisch B1/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana und ca.

350 Kanji sowie ca. 500 Wörter beherrschen

**Inhalt:** Wir legen die Schwerpunkte auf die Kommunikation und das Hörverstehen.

**Lehrwerk:** *Japanisch im Sauseschritt Bd. 2 B*, Standardausgabe, ca. ab L. 20

#### XB58288

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,

20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €

vhs-Haus

Yoshiko Hashimoto

### Japanisch für Fortgeschrittene B1/B2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Silbenalphabet Hiragana, Katakana, ca.

250 Kanji und ca. 1.000 Wörter beherrschen

**Inhalt:** Mithilfe von Lesetexten und Dialogen zu Themenbereichen des japanischen Alltags und der Kultur erweitern Sie den Wortschatz und lernen, komplexere grammatische Strukturen anzuwenden. Ziel ist die Erweiterung und Vertiefung der Kanji-Kompetenz und die allgemeine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit.

*Lehrmaterial wird bereitgestellt.*

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 159,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Dr. Ute Roßmann-Knapp

**XB58289**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr

**XB58290**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr

## Japanisch für die (Geschäfts-)Reise: Crashkurs

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Der Kurs richtet sich an Geschäftsleute und Touristen, die einen schnellen und einfachen Einstieg in gesprochenes Japanisch zum „Überleben“ in Japan suchen. Außerdem gibt es interkulturelle Informationen zu angemessenen Umgangsformen, „Dos and Don'ts“ im Umgang mit Japanern sowie praktische Tipps für die Japan-Reise.

*Lehrmaterial wird bereitgestellt.*

**XB58293**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–15.30 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–13.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 98,- €

**Stornoschluss:** 9. 3. 2020

vhs-Haus

Dr. Ute Roßmann-Knapp

## Koreanisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In dem Kurs werden mit einer Einführung in das koreanische Alphabet die grundlegenden Lese- und Schreibkenntnisse vermittelt. Sie lernen die elementare Gramma-

tik und erwerben einen Grundwortschatz für einfache Gespräche.

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** Yonsei Korean 1-1, Yonsei Korean University Verlag

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 175,- €

vhs-Haus

Kyoung A Woo

**XB58295**

**Beginn:** 24. 10. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr

**XB58297**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
17.30–19.45 Uhr

## Koreanisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Aufbauend auf dem Anfängerkurs lernen Sie weitere Ausdrücke, Wortschatz und Grammatik für alltägliche Gespräche.

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** Yonsei Korean 1–2, Yonsei Korean University Verlag

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 175,- €

vhs-Haus

Kyoung A Woo

**XB58298**

**Beginn:** 25. 10. 2019, Freitag,  
17.30–19.45 Uhr

**XB58299**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.45 Uhr

## Kroatisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** einfache Gespräche führen, z. B. sich vorstellen, über Beruf und Familie sprechen. In der Grammatik werden die Verben „sein“ und „heißen“ behandelt sowie Singular und Plural von Substantiven und Adjektiven.

**Lehrwerk:** *Hrvatski za pocetnike – Lehr- und Übungsbuch (A1–A2)*, Verlag: Croaticum Zagreb

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Milena Cordery

### XB58300

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,

18.15–19.45 Uhr

### XB58302

**Beginn:** 26. 2. 2020, Mittwoch,

18.15–19.45 Uhr

## Kroatisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen aus Kurs A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, weitere Alltagsgespräche zu führen, u. a. Städte und Menschen zu beschreiben, über Möglichkeiten und Fähigkeiten zu sprechen. In der Grammatik werden Modalverben, Possessivadjektive und Akkusativ behandelt.

**Lehrwerk:** *Hrvatski za pocetnike – Lehr- und Übungsbuch (A1–A2)*, Verlag: Croaticum Zagreb, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

### XB58303

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Nives Vujasić

### XB58304

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Milena Cordery

## Kroatisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Sie lernen, über sich und andere zu sprechen (Hobbys, Vorlieben), im Restaurant zu bestellen und Bekleidung einzukaufen. In der Grammatik werden u. a. Verben auf -ati, -irati sowie die Verben piti, jesti, nositi gelernt.

**Lehrwerk:** *Hrvatski za pocetnike – Lehr- und Übungsbuch (A1–A2)*, Verlag: Croaticum Zagreb, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

### XB58306

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

Milena Cordery

### XB58307

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

19.15–20.45 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Nives Vujasić

## Kroatisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

**Inhalt:** Sie erweitern den Wortschatz, um über Bekleidung zu sprechen, lernen, Wohnung und Räume zu beschreiben und über Vergangenes zu sprechen. In der Grammatik behandeln wir Lokativ, Perfekt und Verben auf -ovati, -evati und -ivati.

**Lehrwerk:** *Hrvatski za pocetnike – Lehr- und Übungsbuch (A1–A2)*, Verlag: Croaticum Zagreb, ca. ab L. 9

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Milena Cordery

### XB58308

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

### XB58309

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

## Kroatisch A2/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

**Inhalt:** Sie bauen Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen u. a., über den Tagesablauf Auskunft zu geben und einen Lebenslauf zu schreiben. Sie üben weitere Verbformen im Futur und Perfekt und lernen, die Fälle Genitiv und Instrumental zu verwenden.

**Lehrwerk:** *Hrvatski za pocetnike – Lehr- und Übungsbuch (A1–A2)*, Verlag: Croaticum Zagreb, ca. ab L. 14

### XB58310

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Milena Cordery

## Latein A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie möchten Ihre Allgemeinbildung verbessern, Ihre grauen Zellen trainieren oder Ihre Kinder unterstützen, die gerade in der Schule Latein lernen? In diesem Kurs werden erste grammatische Grundkenntnisse und Grundlagen in Satzaufbau der lateinischen Sprache vermittelt. Sie üben systematisches Übersetzen und erhalten zusätzlich zu den Sprachkenntnissen einen Einblick in verschiedene Alltagssituationen der Römerzeit.

**Lehrwerk:** *Sprachkurs Latein*, Hueber Verlag, ab L. 1

### XB58331

**Beginn:** 23. 10. 2019, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 156,- €  
vhs-Haus  
Konstantin Heidinger

## Latein A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit ersten Grundkenntnissen

**Inhalt:** Der Kurs baut auf den Inhalten der Lektionen 1 bis 5 auf. Die zuvor erworbenen Kenntnisse werden zu Beginn des Kurses aufgefrischt und dann weiter ausgebaut.

**Lehrwerk:** *Sprachkurs Latein*, Hueber Verlag, ca. ab L. 5

**XB58332**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 156,- €

vhs-Haus

Konstantin Heidinger

**Neugriechisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Lesen und Schreiben der griechischen Schrift, einfache Kommunikation bei ersten Begegnungen (sich begrüßen, sich und andere vorstellen, nach dem Befinden erkundigen, Angaben zu Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse machen)

**Lehrwerk:** *Pame A1, Lehr- und Arbeitsbuch*, Hueber Verlag, ab L.1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

**XB58350**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

Evangelia Carls

**XB58352**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

Eleni Angelidou

**Neugriechisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (Lesen und Schreiben der griechischen Schrift)

**Inhalt:** einfache Kommunikation in Alltagssituationen, z. B. nach Preisen fragen, im Restaurant bestellen, über Alltagsaktivitäten sprechen, Termine vereinbaren und Erwerb

der hierzu erforderlichen grammatischen Strukturen

**Lehrwerk:** *Pame A1, Lehr- und Arbeitsbuch*, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

**XB58354**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eleni Angelidou

**XB58356**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

Evangelia Carls

**Neugriechisch A1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse zum Niveau A1 ausbauen möchten

**Inhalt:** Gespräche beim Einkaufen führen, über das Thema Essen sprechen, über Pläne für die nächste Woche sprechen, einfache Telefonate führen und Erwerb der hierzu erforderlichen grammatischen Strukturen

**Lehrwerk:** *Pame A1, Lehr- und Arbeitsbuch*, Hueber Verlag, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Eleni Angelidou

**XB58357**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

vhs-Haus

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

### **XB58358**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

### **Neugriechisch A2/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A1

**Inhalt:** über Reisewünsche und Urlaubsaktivitäten sprechen, Hotelbuchungen vornehmen, Wegbeschreibungen geben, landeskundliche Informationen geben, über Feste und Gebräuche berichten.

**Lehrwerk:** *Pame A2, Lehr- und Arbeitsbuch*, Hueber Verlag, ab L. 1

### **XB58359**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Evangelia Carls

### **Neugriechisch B1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Festigung des selbstständigen Gebrauchs der Sprache und Bearbeitung von sprachlich komplexeren Texten des Zeitgeschehens. Grammatische Grundlagen werden nach Bedarf wiederholt.

**Lehrwerk:** *Epikoinoniste Ellinika 2, Lehr- und Arbeitsbuch*, ca. ab L. 10

### **XB58365**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Evangelia Carls

### **Neugriechisch B1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1/2

**Lehrwerk:** *Epikoinoniste Ellinika 2, Lehr- und Arbeitsbuch*, ca. ab L. 14

### **XB58366**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Evangelia Carls

### **Niederländisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In den Kursen, die zum Niveau A1 führen, lernen Sie, einfache Gespräche und kurze Notizen zu verstehen, auf einfache Art über die eigene Person und Familie zu sprechen, zu beschreiben, wo Sie wohnen, Preise, Daten und Uhrzeiten zu verstehen sowie einfache Urlaubspostkarten zu schreiben.

**Lehrwerk:** *Welkom neu, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Max van der Put

### **XB58400**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

### **XB58403**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

## Niederländisch A1

Nach Bildungsfreistellungsgesetz (BFG)

siehe Seite 680 Bildungsurlaub

## Niederländisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen aus dem Kurs A1/1

**Lehrwerk:** *Welkom neu, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Max van der Put

### XB58405

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

### XB58406

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

## Niederländisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die über Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen

**Inhalt:** Am Ende des Niveaus A2 können Sie in routinemäßigen, alltäglichen Situationen auf einfache Art kommunizieren, u. a. über Vergangenes berichten, Absichten und Wünsche ausdrücken, kurze und klare Mitteilungen verstehen, Prospekten, Fahrplänen, Speisekarten die wichtigsten Informationen entnehmen, einfache persönliche Briefe schreiben.

**Lehrwerk:** *Welkom neu, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ca. ab L. 9

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Max van der Put

### XB58410

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

### XB58412

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

## Niederländisch A2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die über Grundkenntnisse auf dem Niveau A1 verfügen

**Lehrwerk:** *Welkom neu, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ca. ab L. 13

### XB58414

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 155,- €  
vhs-Haus  
Max van der Put

## Niederländisch B1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2 (nach Abschluss von *Welkom A1/A2*)

**Inhalt:** Am Ende von Niveau B1 können Sie die Hauptinformationen in Gesprächen verstehen, in denen es um Arbeit, Schule, Freizeit, Urlaub geht, schriftlich über Erfahrungen und Eindrücke berichten, die eigene Meinung zu einem Thema ausdrücken und begründen, die Hauptpunkte in Radio- und Fernsehsendungen verstehen, wenn es um aktuelle Ereignisse geht.

**Lehrwerk:** *Welkom terug! neu B1*, Klett Verlag, ab L. 1

Fortsetzung siehe nächste Seite

**XB58416**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Max van der Put

**Niederländisch B1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2+ (nach Abschluss von *Welkom A1/A2*)

**Lehrwerk:** *Welkom terug! neu B1*, Klett Verlag, ca. ab L. 4

**XB58418**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Paulien Megens

**Niederländisch B1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2+ (nach Abschluss von *Welkom A1/A2*)

**Lehrwerk:** *Welkom terug! neu B1*, Klett Verlag, ca. ab L. 6

**XB58419**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Paulien Megens

**Niederländisch für Fortgeschrittene (C1)**

In deze cursus herhalen we de belangrijkste grammatica en wordt deze verder verdiept. We werken aan uitbreiding van de woordenschat en het verwoorden van meningen, gevoelens en gedachten. We lezen een boek, discussiëren en werken aan de hand van thema's. Als voorwaarde wordt gesteld dat u het B1-niveau heeft bereikt. Dit houdt in dat u zich mondeling in veelvoorkomende situaties kunt redden, dat u uw mening kunt verwoorden en gesprekken over thema's zoals hobby's, familie, werk en vakantie kunt voeren. U kunt alledaagse teksten (krant, tijdschrift) lezen en begrijpt persoonlijke brieven waarin over gebeurtenissen en wensen wordt gesproken. U kunt zelf ook een eenvoudige tekst of persoonlijke brief over een bekend onderwerp schrijven. U begrijpt de belangrijkste informatie wanneer er gesproken wordt over een bekend thema en kunt, wanneer er duidelijk wordt gesproken, uitzendingen op radio en tv volgen.

**Lehrwerk:** *Nederlands naar perfectie*, Klett Verlag, ca. ab L. 3

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Paulien Megens

**XB58431**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**XB58432**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

## Norwegisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Am Ende des Kurses werden Sie kurze Unterhaltungen führen können, einfache Sätze verstehen sowie einige Fragen stellen können.

**Lehrwerk:** *Norsk for deg neu A1–A2*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Maika Hörstmann

### XB58450

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

### XB58452

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr

## Norwegisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie u. a. „nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben, praktische Fragen zu stellen, z. B. wo sich etwas befindet, wie viel Uhr es ist. Sie lernen die wichtigsten Vokabeln, die Sie für eine Reise nach Norwegen brauchen (Transportmittel, praktische Hilfsmittel für die Reise, Unterkunft).

**Lehrwerk:** *Norsk for Deg neu, A1–A2*, Klett Verlag, ca. ab L. 6

### XB58453

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Maika Hörstmann

## Persisch A1/1

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** für alle, die sich für den Iran als Land und Persisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in Sprache und Schrift bildet die interkulturelle Kommunikation den zweiten Schwerpunkt. Als Anfänger üben Sie vor allem das Lesen und Schreiben, Hören und Sprechen in einigen wichtigen Alltagssituationen.

**Lehrwerk:** *Ba Ham A1, Persisch für Anfänger*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

### XB58505

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
Mahboubeh Moradi

### XB58506

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Zahra Aghajari

## Persisch A1/2

**Zielgruppe:** Grundkenntnisse im Schreiben und Lesen, Konjugation der Verben im Präsens

**Inhalt:** Gespräche über Themen des Alltags (sich mit Namen und Beruf vorstellen, nach Adresse, Uhrzeit, Datum fragen, Essen bestellen)

**Lehrwerk:** *Ba Ham A1, Persisch für Anfänger*, Klett Verlag, ca. ab L. 3

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

### **XB58509**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Zahra Aghajari

### **XB58510**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr  
Mahboubeh Moradi

## **Persisch A1/3**

**Zielgruppe:** Grundkenntnisse im Schreiben und Lesen, Konjugation der Verben im Präsens

**Inhalt:** Gespräche über Themen des Alltags auf Niveau A1

**Lehrwerk:** *Wir sprechen Persisch A1*, Sujet Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Zahra Aghajari

### **XB58512**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr

### **XB58513**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr

## **Persisch A2/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen im Schreiben und Lesen, Kenntnis der Konjugation der Verben im Präsens und Präteritum, Grundwortschatz für einfache Gespräche auf Niveau A1

**Inhalt:** Sie vertiefen und wiederholen die Kenntnisse auf Niveau A1 und lernen, sich in weiteren Alltagssituationen zu verständigen, Hörverstehen und Sprechen werden verstärkt geübt. Am Ende von Niveau A2 können Sie

über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen, über Ihren Urlaub sprechen, Jahreszeiten beschreiben, über das Wetter sprechen, Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, die Zahlen und die Uhrzeit angeben, über Freizeitbeschäftigungen sprechen, nach dem Weg fragen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

### **XB58514**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €  
vhs-Haus  
Mahboubeh Moradi

## **Persisch A2/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen im Schreiben und Lesen, Kenntnis der Konjugation der Verben im Präsens und Präteritum, Grundwortschatz für einfache Gespräche auf Niveau A1

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

### **XB58515**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 156,- €  
vhs-Haus  
Mahboubeh Moradi

## **Polnisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Nach einer Einführung in die Aussprache des Polnischen werden Wortschatz und Grammatik für erste einfache Gespräche vermittelt: sich begrüßen, sich vorstellen, sich verabschieden, Telefonnummer und E-Mail-Adresse erfragen. Sie lernen auch, über die eigene Familie zu erzählen sowie über

Hobbys und Freizeitaktivitäten zu sprechen.

**Lehrwerk:** *Razem neu. Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Lukasz Neca

**XB58550**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**XB58551**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,

20.00–21.30 Uhr

## Polnisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Sie lernen, einfache Gespräche zu führen: im Restaurant bestellen, Uhrzeiten nennen, eine Wohnung beschreiben, nach dem Weg fragen, Urlaubsgewohnheiten beschreiben. Außerdem lernen Sie die Deklinationen der Substantive und Adjektive in verschiedenen Fällen kennen.

**Lehrwerk:** *Razem neu, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

**XB58554**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

20.00–21.30 Uhr

Patrycja Cichy

**XB58555**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,

18.15–19.45 Uhr

Lukasz Neca

## Polnisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 60 UStd.)

**Inhalt:** Sie lernen, über die Themen Wohnort und Wohnverhältnisse, Tagesablauf, Freizeitaktivitäten und Arbeitstätigkeit zu sprechen und kleine Texte zu lesen. In der Grammatik werden neben den weiteren Deklinationen von Substantiven, Adjektiven auch die Konjugationsmuster der Verben erarbeitet.

**Lehrwerk:** *Razem neu, Lehr- und Arbeitsbuch*, Klett Verlag, ca. ab L. 9

**XB58556**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,

20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Patrycja Cichy

## Polnisch A2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Themen, die in diesem Kurs behandelt werden, sind: Leben in der Stadt und auf dem Land, Umwelt, zwischenmenschliche Beziehungen und Freundschaft.

Grammatik: Steigerung der Adjektive, Steigerung der Adverbien, Lokativ Singular und Plural, Konditionalsätze, Dativ Singular und Plural.

**Lehrwerk:** *Hurra! Po polsku 2*, Prolog Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 6

**XB58560**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Patrycja Cichy

## Polnisch A2/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Vorkenntnisse zum Niveau A2 ausbauen möchten

**Inhalt:** Themen, die in diesem Kurs behandelt werden, sind: Haushaltsgeräte, Technik und Erfindungen, Reklamationen, Gesundheit, gesunder Lebensstil, Touristik und Reisen. Grammatik: Partizip Präteritum Passiv, Passiv, Imperativ.

**Lehrwerk:** *Hurra! Po polsku 2*, Prolog Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 11

### XB58562

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Patrycja Cichy

## Portugiesisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Vermittlung erster Kenntnisse für einfache Gespräche (sich begrüßen, sich vorstellen, sich verabschieden, Telefonnummer und E-Mail-Adresse erfragen, über die Familie sowie Hobbys und Freizeitaktivitäten sprechen)

**Lehrwerk:** *Portugues XXI, Nivel 1, Lidel Edicoes, Lehr- und Arbeitsbuch*, wird von der Kursleiterin bestellt

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

### XB58600

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Fernanda Gomes Paulus

### XB58602

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus  
N. N.

*Brasilianisches Portugiesisch unterscheidet sich in Wortschatz und Aussprache vom europäischen Portugiesisch.*

## Brasilianisches Portugiesisch

siehe Seite 337 Weitere Fremdsprachen

## Portugiesisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** weiterer Ausbau der Kenntnisse auf dem Niveau A1. Themen sind u. a. Orientierung in einer Stadt, Einkaufen auf dem Markt, Landeskunde. In der Grammatik werden unregelmäßige Verben im Präsens, Imperativ, Komparativ und Superlativ behandelt.

**Lehrwerk:** *Portugues XXI, Nivel 1, Lidel Edicoes*, Lehr- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Fernanda Gomes Paulus

### XB58603

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr

### XB58604

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr

## Portugiesisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** weiterer Ausbau der Kenntnisse auf dem Niveau A1. Themen sind u.a. Wegbeschreibung, landeskundliche Informationen, über die Vergangenheit sprechen. In der Grammatik werden Imperativ, Pretérito, Perfeito Simples und Imperfeito gelernt.

**Lehrwerk:** *Portugues XXI, Nivel 1, Lidel Edicoes*, Lehr- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 7

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

Fernanda Gomes Paulus

### XB58605

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

### XB58606

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,

19.15–20.45 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

## Portugiesisch A1/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse zum Ende des Niveaus A1 erweitern wollen

**Inhalt:** Neben den mündlichen werden auch schriftliche Fertigkeiten geübt, z. B. Briefe und kurze Aufsätze zu schreiben. Wir lernen das Imperfekt und trainieren die schon gelernten Vergangenheitsformen. Themen sind u. a. Bräuche, Gewohnheiten, Gerichte und Feste kennenlernen.

**Lehrwerk:** *Portugues XXI, Nivel 1, Lidel Edicoes*, Lehr- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 10

### XB58608

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Fernanda Gomes Paulus

## Portugiesisch A2/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse zum Ende des Niveaus A2 ausbauen möchten

**Inhalt:** Themenbereiche sind Ernährung, Gesundheit, Einkaufen, Traditionen, Stadtbesichtigung im Zusammenhang mit Landeskunde. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation in unterschiedlichen Alltagssituationen.

**Inhalt:** *Portugues XXI, Nivel 2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Lidel Edicoes, ca. ab L. 8

### XB58610

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Fernanda Gomes Paulus

## Portugiesisch B1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A2.

**Inhalt:** Meinungen zu äußern, zu begründen und zu verteidigen, Zweifel auszudrücken und Vorschläge zu machen, Zeitungsartikel zu verstehen und zu bearbeiten. In der Grammatik werden Imperfeito do Conjuntivo, Condicional Imperfeito und Discurso Indirecto vermittelt. Die schriftliche Fertigkeit wird weiter ausgebaut.

**Lehrwerk:** *Portugues XXI, Nivel 3*, Lehr- und Arbeitsbuch, Lidel Edicoes, ab L. 1

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

### XB58611

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Fernanda Gomes Paulus

### Portugiesisch B2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

**Inhalt:** Vertiefung der Kenntnisse und Ausbau zum Niveau B2. Lesen und Besprechen von Sachtexten und literarischen Texten.

**Lehrwerk:** *Portugues XXI, Nivel 3*, Lidel Edicoes, Lehr- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 8

### XB58615

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Ana Maria Wardemann

### Portugiesisch B2/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau B1

**Lehrwerk:** *Portugues XXI, Nivel 3*, Lidel Edicoes, Lehr- und Arbeitsbuch, ca. ab L. 10

### XB58616

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Ana Maria Wardemann

### Portugiesisch für Fortgeschrittene (C2)

**Zielgruppe:** fortgeschrittene Teilnehmer/-innen mit Interesse an portugiesischer Kultur und Literatur

**Inhalt:** Lektüre und Besprechen vorwiegend literarischer Texte, Weiterentwicklung der freien Ausdrucksfähigkeit

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Ana Maria Wardemann

### XB58622

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

### XB58623

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

### Russisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Einführung der russischen Schrift und Erwerb eines kleinen Wortschatzes für erste Begegnungen

**Lehrwerk:** *Jasno! (A1–A2)*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

### XB58653

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

Galina Müller-Kolesnikova

**XB58654**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Anja Ritschel

**XB58656**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
N. N.

**XB58658**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
Rudolf Ritschel

**Russisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die die russische Schrift lesen und schreiben können, die e- und i-Konjugation beherrschen

**Inhalt:** Wir behandeln die Themenbereiche Familie, Einkaufen und Freizeitaktivitäten. Grammatische Schwerpunkte sind Possessivpronomen, Plural der Substantive, Ausdruck des Habens und Nichthabens.

**Lehrwerk:** *Jasno! (A1–A2)*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 3

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

**XB58664**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Inesa Gurvici-Tenenbaum

**XB58665**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Rudolf Ritschel

**XB58667**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
Galina Müller-Kolesnikova

**XB58668**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Anja Ritschel

**Russisch A1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 60 UStd.)

**Inhalt:** Wir behandeln die Themenbereiche Einkaufen, Feiertage und Mahlzeiten. Grammatische Schwerpunkte sind unregelmäßige Verben, Deklination der Substantive, Adjektive und Demonstrativpronomen.

**Lehrwerk:** *Jasno! (A1–A2)*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 6

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

**XB58670**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
Anja Ritschel

**XB58671**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Galina Müller-Kolesnikova

**XB58672**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
Rudolf Ritschel

## Russisch A1/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 90 UStd.)

**Inhalt:** Wir behandeln die Themenbereiche Feiertage, Jahreszeiten, Datum, Wetter und Urlaub. Grammatische Schwerpunkte sind unregelmäßige Verben, Zahlen bis 1.000 sowie Präteritum.

**Lehrwerk:** *Jasno! (A1–A2)*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 9

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

### XB58673

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

17.30–19.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Rudolf Ritschel

### XB58674

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Galina Müller-Kolesnikova

## Russisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Wir behandeln die Themenbereiche Gesundheit, Krankheitssymptome und Arbeitsalltag. Grammatische Schwerpunkte sind Imperativ, Adverbien, Reflexivpronomen, Aspekte und Aspektbildung.

**Lehrwerk:** *Jasno! (A1–A2)*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 12

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

### XB58675

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

vhs-Haus

Anja Ritschel

### XB58676

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

17.30–19.00 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Rudolf Ritschel

## Russisch A2/2

**Inhalt:** Wir behandeln die Themenbereiche Wohnen, Wegbeschreibung, Wochenendaktivitäten, Stadtextkursionen. Grammatische Schwerpunkte sind Genitiv-, Dativ-, Instrumentalpräpositionen, Futurbildung, Deklination der Adjektive.

**Lehrwerk:** *Jasno! (A1–A2)*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 13

### XB58677

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

Nadija Khrapovitska

## Russisch A2/3

**Inhalt:** Wir behandeln die Themen Berufs- und Zukunftswünsche sowie Medien in unserem Leben. Grammatische Schwerpunkte sind Jahresangaben, Possessiv- und Demonstrativpronomen, unregelmäßiges Präteritum, Ausdruck des Nichthabens, Deklination der Substantive im Plural.

**Lehrwerk:** *Jasno! (A1–A2)*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 15

**XB58678**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Nadija Khrapovitska

**Russisch B1/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2/Anfang B1

**Inhalt:** weiterer Ausbau der Kenntnisse auf dem Niveau B1

**Lehrwerk:** *Jasno! B1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**XB58680**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Rudolf Ritschel

**Russisch B1/4**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

(ein aktiver Wortschatz von ca. 1.500 Wörtern und Kenntnis der grammatischen Phänomene wie Aspekte, Aktionsarten und Partizipien in ihren Formen und deren Anwendungen)

**Inhalt:** Anhand von literarischen, wissenschaftlichen und publizistischen Texten werden die Kenntnisse in Landeskunde, in russischer Geschichte und Literatur vertieft. Die kommunikationsrelevante Dialogführung wird erweitert. Ziel ist es, ein authentisches und komplexes Bild von Russland zu vermitteln, und die Fähigkeit, sich angemessen zu einer Reihe von Themen zu äußern.

**Lehrwerk:** *Dalsche! Russisch Oberstufe*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

**XB58682**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Rudolf Ritschel

**Russisch B2/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

**Lehrwerk:** *Dalsche! Russisch Oberstufe*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**XB58684**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Rudolf Ritschel

**Russisch B2/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

**Lehrwerk:** *Dalsche! Russisch Oberstufe*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 7

**XB58685**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Rudolf Ritschel

**Russische Lektüre (C1)**

**Zielgruppe:** Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit literarischen, kulturgeschichtlichen und landeskundlichen Interessen.

**Inhalt:** Die Originaltexte werden gemeinsam übersetzt und (in deutscher Sprache) diskutiert. Die kommunikative Kompetenz im

Russischen wird im Einzelfall gefördert, ist jedoch ausdrücklich nicht eigentliches Ziel des Unterrichts.

**Lehrwerk:** Die Lektüre wird in der ersten Sitzung bekannt gegeben.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Dr. habil. Rainer Goldt

#### XB58696

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr

#### XB58697

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr

### Schwedisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Es werden Kenntnisse für erste einfache Gespräche vermittelt: sich begrüßen, sich vorstellen, sich verabschieden, Telefonnummer und E-Mail-Adresse erfragen, über die eigene Familie erzählen.

**Lehrwerk:** *Tala Svenska A1*, Lehr- und Übungsbuch, Groa Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

#### XB58700

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

vhs-Haus

Regine Hausser

#### XB58702

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eleonore Kruse

#### XB58704

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
N. N.

### Schwedisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Sie lernen, sich in weiteren Alltagssituationen zu verständigen (im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen) und über eine Urlaubsreise zu berichten.

**Lehrwerk:** *Tala Svenska A1*, Lehr- und Übungsbuch, Groa Verlag, ca. ab L. 6

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

#### XB58708

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eleonore Kruse

#### XB58709

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr  
vhs-Haus  
Regine Hausser

#### XB58710

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eleonore Kruse

## Schwedisch A2/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die das Lehrwerk *Tala Svenska A1* abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse auf dem Niveau A2: sich im Urlaub verständigen, über Freizeitverhalten und Beruf sprechen, nach dem Wetter fragen

**Lehrwerk:** *Tala Svenska A2+*, Lehr- und Übungsbuch, Groa Verlag, ab L. 1

### XB58711

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Eleonore Kruse

## Schwedisch B1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau A2, die das Lehrwerk *Tala Svenska A2* oder ein vergleichbares Lehrwerk abgeschlossen haben

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse auf Niveau B1 zur selbstständigen Verwendung der Sprache und Lektüre komplexer Texte

**Lehrwerk:** *Rivstart B1+B2 neu, Textbok*, Klett Verlag

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus  
Regine Hausser

### XB58728

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr

### XB58729

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr

## Thai A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Erwerb eines kleinen Wortschatzes für erste Kontakte bei einem Aufenthalt in Thailand. Es wird mit Lautschrift gearbeitet und der Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung der Aussprache und der Sprechfertigkeit.

**Lehrwerk:** *Sanùk Sabaai, Thai für Anfänger*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Dr. Sudtanom Homdork

### XB58750

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

### XB58752

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag, 17.30–19.00 Uhr

## Thai A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Einübung kleiner Dialoge in Alltagssituationen unter Verwendung der Lautschrift.

**Lehrwerk:** *Sanùk Sabaai, Thai für Anfänger*, Klett Verlag, ca. ab L. 4

### XB58754

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag, 17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Dr. Sudtanom Homdork

### Thai A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Einübung kleiner Dialoge in Alltagssituationen unter Verwendung der Lautschrift

**Lehrwerk:** *Sanük Sabaai, Thai für Anfänger*, Klett Verlag, ca. ab L. 7

#### XB58755

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Dr. Sudtanom Homdork

### Thai A1/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen im Sprechen und Verstehen

**Inhalt:** In diesem Kurs werden die Schriftzeichen und Tonregeln der thailändischen Sprache vermittelt, nachdem in den vorherigen Kursen mit der Lautschrift gearbeitet wurde. Sie üben die Fertigkeiten Schreiben und Lesen und vertiefen die Kenntnisse, um Alltagsgespräche zu führen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

#### XB58758

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag, 19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Dr. Sudtanom Homdork

### Tschechisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In den Kursen, die zum Niveau A1 führen, lernen Sie, einfache Gespräche und kurze Notizen zu verstehen, auf einfache Art über die eigene Person und Familie zu sprechen,

zu beschreiben, wo Sie wohnen, Preise, Daten und Uhrzeiten zu verstehen sowie einfache Urlaubspostkarten zu schreiben.

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Cesky krok za krokem 1*, Akropolis Verlag, ab L. 1

#### XB58780

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch, 19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

vhs-Haus  
Jaroslav Kriz

### Tschechisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit einigen Vorkenntnissen

**Inhalt:** weiterer Ausbau der Kenntnisse zum Niveau A1

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Cesky krok za krokem 1*, Akropolis Verlag, ca. ab L. 4

#### XB58782

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch, 17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

vhs-Haus  
Jaroslav Kriz

### Tschechisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit einigen Vorkenntnissen

**Inhalt:** weiterer Ausbau der Kenntnisse zum Niveau A1

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

**Lehrwerk:** *Cesky krok za krokem 1*, Akropolis Verlag, ca. ab L. 8

**XB58784**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 172,- €

vhs-Haus

Jaroslav Kriz

**Tschechisch B2/3**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse auf dem Niveau B2

*Sie lernen in einer Minigruppe.*

**Lehrwerk:** *Cestina pro zivot 2*, Akropolis Verlag, ca. ab L. 3

**XB58788**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 331,- €

vhs-Haus

Jaroslav Kriz

**Türkisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie lernen, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und sich in Alltagssituationen mit sehr einfachen Sätzen zu verständigen.

**Lehrwerk:** *Kolay Gelsin! neu A1–A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30,

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

**XB58800**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

Tanja Schneider

**XB58802**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

Yonca Cakor

**Türkisch A1/1 – kompakt**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Sie lernen, sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und sich in Alltagssituationen mit sehr einfachen Sätzen zu verständigen.

**Lehrwerk:** *Kolay Gelsin! neu A1–A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

**XB58803**

**Beginn:** 23. 10. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.45 Uhr

Hüseyin Haydaroglu

**XB58804**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.45 Uhr

N. N.

**Türkisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse auf Niveau A1: über Freizeitaktivitäten sprechen, Orte und Berufe beschreiben, Uhrzeit und Wochentage, über Vergangenes berichten, Dialoge beim Einkaufen

**Lehrwerk:** *Kolay Gelsin! neu A1–A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 4

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

#### XB58808

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

20.00–21.30 Uhr

Mehmet Akif Duman

#### XB58810

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

18.15–19.45 Uhr

Tanja Schneider

### Türkisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 60 UStd.)

**Inhalt:** Ausbau der Kenntnisse auf Niveau A1: über Essen sprechen, im Restaurant bestellen, über Urlaub sprechen, Wegbeschreibungen, Datum und Jahreszeiten

**Lehrwerk:** *Kolay Gelsin! neu A1–A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 6

#### XB58816

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €

vhs-Haus

Tanja Schneider

### Türkisch A1/4

**Lehrwerk:** *Kolay Gelsin! neu A1–A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab L. 8

#### XB58819

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Tanja Schneider

### Türkisch A2/4

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf Niveau A2

**Inhalt:** Beenden des Lehrwerks *Kolay Gelsin*, Vertiefung und Wiederholung der wichtigsten Grammatik. Am Ende des Niveaus A2 können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke problemlos verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

**Lehrwerk:** *Kolay Gelsin neu A1–A2*, Klett Verlag, ca. ab L.12

#### XB58826

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 155,- €

vhs-Haus

Mehmet Akif Duman

### Ungarisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** für alle, die einen Urlaub in Ungarn planen oder Bekannte aus Ungarn haben. Sie werden Aussprache und Aufbau der ungarischen Sprache kennenlernen und einfache Dialoge für Alltagssituationen erarbeiten. *Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

*Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.*

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 158,- €

vhs-Haus

Eszter Hock

#### XB58850

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,

20.00–21.30 Uhr

**XB58851**

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Ungarisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

**Inhalt:** Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen weitere Dialoge für Alltagssituationen.

*Sie lernen in einer kleinen Gruppe.*

*Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.*

**XB58852**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 158,- €

vhs-Haus  
Eszter Hock

**Vietnamesisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Aussprachetraining und einfache Dialoge: Begrüßung, Verabschiedung, sich und andere vorstellen, danken, entschuldigen, nach Beruf und Nationalität fragen. Sie lernen auch grammatische Strukturen kennen, u. a. Ja-/Nein-Fragen, W-Fragen, Pluralbildung, Höflichkeitspartikel, Demonstrativpronomen. Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.

**XB58860**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 157,- €

vhs-Haus  
Thi Ngoc Bich Nguyen

**Vietnamesisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Wortschatz und einfache Gespräche zu den Themen Uhrzeiten, Tages- und Jahreszeiten, Datumsangabe, Wegbeschreibungen, Farben, Wetter, Gesundheit, Familie, Tagesablauf, Verkehrsmittel und Einkaufen (Essen und Getränke). Sie lernen die grammatischen Strukturen, um Futur und Vergangenheit sowie Vergleiche auszudrücken.

*Lehrmaterial wird von der Kursleiterin gestellt.*

**XB58862**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 157,- €

vhs-Haus  
Thi Ngoc Bich Nguyen

Alle diese Sprachen bieten wir auch als Einzeltraining oder Inhouse-Schulung für Firmen und Verwaltungen an. Der Unterricht wird zeitlich und inhaltlich nach den Bedürfnissen der Kunden gestaltet.

Gerne beraten wir Sie telefonisch:

06131 2625-153.

Ihre Anfrage per E-Mail richten Sie bitte an  
vhs@vhs-mainz.de

**Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr**

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.

# Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

## Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)



**373 Literatur**

- 373 Lesungen
- 374 Literaturveranstaltungen und Lesekreise

**377 Kreatives Schreiben**

- 377 Autobiografisches Schreiben
- 377 Kreatives Schreiben – Kurse
- 380 Professionalisierung
- 381 Kreatives Schreiben – Workshops

**385 Kunstgeschichte und -theorie**

- 385 Kunstgeschehen und -geschichte
- 386 Exkursionen
- 387 Kunsttheorie

**388 Bildende Kunst**

**388 Zeichnen**

- 388 Grundlagen
- 390 Vertiefungen
- 391 Materialien und Techniken
- 392 Porträt, Hand und Fuß
- 392 Akt
- 394 Urban Sketching
- 394 Architektur
- 395 Mappenvorbereitung
- 396 Illustration

**396 Handlettering, Kalligrafie und Sütterlin**

- 396 Handlettering
- 397 Kalligrafie
- 399 Sütterlin

**400 Pastell**

**401 Aquarell**

- 401 Grundlagen
- 402 Grundlagen und Vertiefungen

**406 Malerei**

- 406 Grundlagen
- 407 Ölmalerei
- 408 Vertiefungen
- 410 Workshops und Ferienkurse

**411 Kunstwerkstatt Mainz**

**412 Collage, Mischtechniken, Drucken**

- 412 Collage
- 412 Mischtechniken
- 413 Papier
- 413 Hochdruck

**414 Plastisches Gestalten**

- 414 Bildhauerei und Skulptur
- 415 Plastisches Gestalten mit Ton

**417 Kunsthandwerk, Keramik**

- 417 Keramik

**420 Kunsthandwerkliche Techniken**

- 420 Porzellanmalerei
- 420 Patchwork
- 421 Schnitzen
- 421 Messerbau
- 422 Bogenbau
- 422 Schmieden
- 423 Goldschmieden – Grundlagen und Vertiefung
- 426 Goldschmieden – Spezial

**426 Multimedia und Fotografie**

- 426 Fotografie – Grundlagen
- 428 Fotografie – Vertiefungen

**430 Musik**

- 430 Musik verstehen
- 431 Musiktheorie und Instrumentenkunde
- 432 Songwriting

**432 Stimme und Gesang**

- 432 Grundlagen
- 434 Vertiefungen
- 434 Workshops
- 436 Mantra-Singen

**437 Instrumente spielen**

- 437 Klavier
- 438 Instrumentenworkshops
- 439 Gitarre

- 441 Ukulele
- 442 Mundharmonika
- 443 Trommeln
- 444 Blockflöte

## 445 Darstellende Kunst, Schauspiel

### 445 Schauspiel

- 445 Theaterbesuch
- 445 Schauspielen
- 446 Stimm- und Körperarbeit
- 447 Improvisationstheater

### 447 Zirkus und Jonglieren

### 449 Tanzen

- 449 Körpertraining
- 450 Gesellschaftstanz
- 451 Internationale Tänze
- 454 Tanzveranstaltungen

### 456 Dance-Workout

- 456 Zumba®
- 457 Zumba® Gold

Nicht gefunden was Sie suchen? Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Ideen.



### Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

### Noch Fragen zum Fachbereich 6?

Infotelefon: 06131 2625-140

### Schnell und einfach online buchen:

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

### Besuchen Sie uns auf

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://www.facebook.com/VolkshochschuleMainz)

Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

# „Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

*... würde ich es für mich behalten“,*  
meinte Pablo Picasso.

## **Wir geben unser Wissen gerne weiter:**

Die Kunstwerkstatt Mainz  
bietet in Abend-, Vormittags-  
und Wochenendmodulen  
einen berufsbegleitenden  
Jahreslehrgang in Bildender  
Kunst für alle,

- die ihre künstlerischen Kenntnisse erweitern möchten,
- die sich in einem künstlerischen Beruf professionalisieren möchten,
- die sich künstlerisch fort- und weiterbilden möchten,
- die einen eigenständigen künstlerischen Ausdruck entwickeln möchten.

## **Information und Beratung:**

Dr. Jennifer John  
vhs Mainz  
Karmeliterplatz 1  
55116 Mainz  
Telefon: 06131 2625-140  
E-Mail: [jennifer.john@vhs-mainz.de](mailto:jennifer.john@vhs-mainz.de)

[www.kunstwerkstatt-mainz.de](http://www.kunstwerkstatt-mainz.de)



## Kunst und Kultur

### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

## Literatur

Unser Literaturangebot umfasst Lesungen, Vorträge, Seminare und Literaturkreise. Für zusätzliche Veranstaltungen beachten Sie bitte unsere Homepage.

### 1919: Ein Kontinent erfindet sich neu **NEU**

#### Die Autorin Birte Förster über Europa im Umbruch

1919 sollte in Paris die Welt nach dem Ersten Weltkrieg neu geordnet, Krieg dauerhaft gebannt werden. In Europa standen die Zeichen auf Aufbruch: die Einführung des Frauenwahlrechts, neue Demokratien, mehr Rechte für Arbeiterinnen und Arbeiter. Doch im Osten des Kontinents kam es zu neuen Kriegen, revolutionäre Bewegungen wurden mit Gewalt bekämpft, faschistische Bewegungen entstanden.

Die Historikerin Birte Förster, Autorin des Buches *1919: Ein Kontinent erfindet sich neu* (Reclam), führt durch ein ambivalentes Jahr. Eine Veranstaltung in Kooperation mit Hugendubel.

#### **XB61205**

Freitag, 25. 10. 2019, 19.30–21.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 5,- €  
inkl. einem Glas Wein

vhs-Haus

Birte Förster

### Schreibwerkstatt: Open Stage **NEU**

Zum diesjährigen Vorlesefest veranstaltet die vhs Mainz eine öffentliche Lesung mit langjährigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den Schreibwerkstatt-Kursen der Autorin und Dozentin Jutta Schubert. Neue Geschichten und Gedichte zu heiteren, besinnlichen und dramatischen Themen geben Einblick in das vielfältige und lebendige Schaffen in den



„Ich unterrichte in der vhs Mainz, weil ich gerne mein Wissen weitergebe und Kunst und Kultur für jeden auf möglichst einfachem

Weg greifbar mache.“

**Sabrina Dörr**

Schreibwerkstätten. Die Dozentin stellt auch eigene Texte vor.

### XB61210

Freitag, 15. 11. 2019, 19.00–21.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2,7, Entgelt: 5,- €**

vhs-Haus

Jutta Schubert

### „Shared Reading“ – Leserlebnisse teilen **NEU**

Literarische Texte (Erzählungen, Gedichte) abschnittsweise zu lesen und sich mit anderen über die Erfahrungen auszutauschen, die man dabei macht, das bedeutet „Shared Reading“. Der Austausch findet in ruhiger, offener und vertrauensvoller Atmosphäre statt. Niemand muss literarisches Vorwissen mitbringen; es gibt kein „Richtig“ und „Falsch“, wenn man etwas sagt; es kommt nur auf die persönlichen Vorstellungen, Erinnerungen und Gefühle an, die literarische Texte auslösen, und auf das Gespräch darüber. Jeder Redebeitrag erfolgt freiwillig. Die verwendeten Texte werden als Fotokopien verteilt.

### XB61213

**Beginn:** 31. 10. 2019, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage: 6, Gesamt-UStd.: 12**

**Entgelt:** 48,- €

vhs-Haus

Dr. Sabine von Klab

### Vergnügen haben an Gedichten **NEU**

Viele Menschen glauben, Gedichte seien schwer zu verstehen, und verzichten deshalb auf das Vergnügen, das ein Gedicht bereiten kann. In diesem Kurs soll Ihnen die Angst vor dem Gedicht genommen werden! Viele Gedichte sind einfach zu verstehen und dabei unterhaltsam, witzig, spannend, unheimlich, gefühlvoll oder bewegend.

Gemeinsam wollen wir Gedichte durch die genaue Betrachtung, auch von Sprache und dichterischer Form, besser verstehen und schätzen lernen. Textpräsentationen durch Vortrag oder Gesang sollen dabei helfen. Alle benötigten Materialien werden als Fotokopien verteilt.

### XB61215

**Beginn:** 9. 1. 2020, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage: 6, Gesamt-UStd.: 12**

**Entgelt:** 48,- €

vhs-Haus

Dr. Sabine von Klab

### Berühmte Gedichte – ein Erkundungsgang durch die Literaturgeschichte **NEU**

Was eignet sich besser, um eine literarische Gattung näher kennenzulernen, als mit den „Highlights“ zu beginnen?

Dieser Kurs ist für Literaturinteressierte gedacht, die sich bisher gar nicht oder kaum an das Gedicht als literarische Form herangewagt haben. Am Beispiel berühmter Gedichte aus verschiedenen Epochen wollen wir gemeinsam Möglichkeiten erkunden, wie man Zugang zu Gedichten findet, indem man die Zeit mitberücksichtigt, in der sie entstanden sind. Alle benötigten Materialien werden als Fotokopien verteilt.

### XB61217

**Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage: 6, Gesamt-UStd.: 12**

**Entgelt:** 48,- €

vhs-Haus

Dr. Sabine von Klab

### Schreibwerkstatt: Lyrik

*siehe Seite 383 Kreatives Schreiben*

## Lesebegeisterte gesucht: Literaturkreis zu aktuellen Romanen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von aktueller Literatur begeistert sind und ihre Leseindrücke gerne in einer Gruppe austauschen wollen. Wir möchten im Verlaufe des Semesters alle vier Wochen einen vorab gelesenen Roman besprechen. Dabei gehen wir auf Ihre persönlichen Leseindrücke und -empfindungen sowie auf Themen, Figuren, Motive, Konflikte und den Autor ein. Einzige Voraussetzung: Freude am Lesen und Austauschen über Bücher. Die Auswahl der Romane erfolgt dabei demokratisch vor den jeweiligen Sitzungen. (Als Orientierung könnte die Spiegel-Bestsellerliste herangezogen werden.)

Einstiegsroman von Kurs XB61222:

Celeste Ng, *Was ich euch nicht erzählte*.

Einstiegsroman von Kurs XB61224 wird ca. vier Wochen vor Kursbeginn auf der Homepage bekannt gegeben.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 53,- €

vhs-Haus

Matthias Billen

### **XB61222**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.15–20.30 Uhr

**Termine:** 28. 8., 25. 9., 23. 10., 20. 11.,  
11. 12. 2019

### **XB61224**

**Beginn:** 22. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–20.30 Uhr

**Termine:** 22. 1., 12. 2., 18. 3., 22. 4.,  
27. 5. 2020

## Wichtige Werke zeitgenössischer deutschsprachiger Literatur

Nach einer ersten, erfolgreichen Beschäftigung 2018/19 mit aktueller Literatur aus dem deutschen Sprachraum setzen wir 2019/20 unsere Lektüre bemerkenswerter zeitgenössischer Prosatexte fort.

Wir lesen und diskutieren:

**1. Kursblock (26. 8. 2019 – 20. 1. 2020):**

→ Walter Kappacher, *Selina oder Das andere Leben*, Roman, 2009

→ Jenny Erpenbeck, *Aller Tage Abend*, Roman, 2012

→ Eva Menasse, *Tiere für Fortgeschrittene*, 2017

→ Hans Joachim Schädlich, *Felix und Felka*, 2018

**2. Kursblock (3. 2. 2020 – 29. 6. 2020):**

→ Arno Geiger, *Unter der Drachenwand*, Roman, 2018

→ Bernhard Schlink, *Olga*, Roman, 2018

→ Karen Duve, *Fräulein Nettas kurzer Sommer*, Roman, 2018

Die ersten drei Bücher – wir lesen in der angegebenen Reihenfolge – liegen bereits als preisgünstige Taschenbücher vor; die restlichen Bände, die bis jetzt nur gebunden erhältlich sind, werden bis 2020 ebenfalls in Taschenbuchform vorliegen. Die Kurse finden im zweiwöchigen Rhythmus statt.

Michael-Peter Werlein

### **XB61230**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag, 8.15–9.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 67,- €

Lerchenberg, Alte Kita

### **XB61231**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag, 10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 77,- €

inkl. Mietzuschlag

Gonsenheim, Nimmerland Kinderbuchhandlung

**XB61232**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
14.30–16.00 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 67,- €  
vhs-Haus

**XB61233**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 67,- €  
vhs-Haus

**XB61234**

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag, 8.15–9.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 75,- €  
Lerchenberg, Alte Kita

**XB61235**

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag, 10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 85,- €  
inkl. Mietzuschlag  
Gonsenheim, Nimmerland Kinderbuch-  
handlung

**XB61236**

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag, 14.30–16.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 75,- €  
vhs-Haus

**XB61237**

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag, 16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 75,- €  
vhs-Haus

**Ethik, Recht und Staats-  
philosophie** **NEU**

**Zielgruppe:** Der Kurs wendet sich an alle,  
die sich über Gründe, Zweck, Ziel und Folgen  
ihres Handelns Gedanken machen (wollen).

**Inhalt:** Der römische Staatsmann und Phi-  
losoph Cicero erörtert in seiner Schrift *Vom  
pflichtgemäßen Handeln* das Verhältnis von  
Moral und Nutzen. Er lehrt, dass im privaten  
wie im öffentlichen Leben nur sittliches Han-  
deln auch nützlich sein kann. Wir lesen ge-  
meinsam Auszüge und diskutieren die Frage,  
ob die Regeln der antiken Moralphilosophie  
auch heute noch Gültigkeit beanspruchen  
können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Text Cicero: *Vom pflichtge-  
mäßen Handeln*, Reclam, UB 1889, oder jede  
andere Übersetzung

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 62,- €  
vhs-Haus  
Dr. h. c. Kurt Roeske

**XB61250**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr

**XB61252**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Aurelius Augustinus:****Der Gottesstaat** **NEU**

**Zielgruppe:** Willkommen sind alle, die sich für  
Literatur, Religion, Geschichte interessieren.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Inhalt:** Es geht in Augustinus Buch um das  
Verhältnis der Auserwählten zum Rest der  
Menschheit, zum irdischen Staat, um das  
Verhältnis von Staat und Religion. Die Schrift  
gilt als das bedeutendste Geschichtswerk des  
spätantiken Christentums. Sie ist eine um-  
fassende Auseinandersetzung des Christen-

turms mit dem Selbstverständnis des antiken Heidentums. Wir lesen und interpretieren gemeinsam ausgewählte Kapitel.

**Bitte mitbringen:** Text: Augustinus *Vom Gottesstaat*, dtv 2007, oder jede andere Übersetzung

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 62,- €

vhs-Haus

Dr. h. c. Kurt Roeske

#### **XB61255**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr

#### **XB61257**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

„Ich gratuliere der vhs zu ihrem Jubiläum. Ich unterrichte seit 1997 antike Literatur und Philosophie und erreiche viele Menschen, die sich, unabhängig von ihrer Ausbildung und ihrem Vorwissen, für die Grundfragen unserer menschlichen Existenz und die Grundlagen unserer Kultur interessieren. Sie melden sich ohne Angst und ohne Hemmungen an – die vhs macht es möglich.“

**Dr. Kurt Roeske**

## Kreatives Schreiben

Unser Angebot umfasst Kurse mit biographischer Ausrichtung, Schreibwerkstätten und thematische Workshops unterschiedlicher Niveaus für Einsteiger/-innen und für Fortgeschrittene sowie Kurse zur Professionalisierung.

### Schreibwerkstatt: Autobiografisches Schreiben

Haben Sie Lust, Ihr Leben aufzuschreiben, Erfahrungen weiterzugeben, Erinnerungen zu Papier zu bringen, Familiengeschichte festzuhalten oder Bilanz zu ziehen? Möchten Sie Erlebtes bewahren, für sich und andere, sich schreibend darüber klar werden? Jeder Mensch führt ein einmaliges Leben, das Stoff für spannende, nachdenkliche oder lustige Geschichten abgibt. In diesem Kurs werden Ihnen Techniken des kreativen Schreibens vermittelt, die Ihnen dabei helfen. Dazu gibt es praktische Schreibübungen. Der Austausch in der Gruppe vermittelt zusätzliche Anregungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### **XB61307**

Sa. u. So., 26. u. 27. 10. 2019,  
10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

### Schreib-Workshop für Einsteiger/ Einsteigerinnen

Sie wollten schon immer das kreative Schreiben ausprobieren, haben sich aber bisher nicht getraut? In einer Gruppe von Gleichgesinnten finden Sie mithilfe von Schreibspielen und weiteren vielfältigen Impulsen leicht den Einstieg. Assoziative Verfahren führen Sie zu Ihren Themen, mithilfe von Sprachbildern und

Methoden zur Verdichtung entstehen farbige, klingende Texte. Viele Übungen können Sie auch allein zu Hause für neue Texte nutzen. Vorkenntnisse im literarischen Schreiben nützen Ihnen hier nichts. Vielmehr benötigen Sie Neugier und Freude am Ausprobieren und am kreativen Prozess!

**XB61310**

Fr. u. Sa., 3. u. 4. 4. 2020, 14.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Christiane Weismüller

### Coaching für Kreative – anfangen, dranbleiben, weitermachen **NEU**

Sie möchten sich kreativ betätigen und finden keinen Einstieg? Sie wollen als Künstler/-in Ihren Ideenfluss nähren oder Ihre Weiterentwicklung stärken?

Ob Sie malen, illustrieren, designern, bildhauern, texten, Songs schreiben, komponieren usw. – alle durchlaufen dieselben kreativen Phasen. Wenn diese durcheinandergeraten, kann es zu Blockaden kommen. Wir spüren gemeinsam solche Hindernisse auf. In kurzen kreativen Übungen prüfen Sie Ihre Glaubenssätze über Kreativität auf Alltagstauglichkeit und Aktualität für Ihr jetziges Leben, klären Ihre künstlerischen Ziele und entwerfen erste realistische Schritte dorthin.

**Bitte mitbringen:** wertschätzendes Interesse an den kreativen Prozessen der anderen Teilnehmer/-innen

Kleingruppenkurs: 6–8 Teilnehmer/-innen

**XB61313**

Freitag, 20. 3. 2020, 18.15–20.30 Uhr

Samstag, 21. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 52,- €

vhs-Haus

Christiane Weismüller

### Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben

Haben Sie sich schon immer gewünscht, literarisch schreiben zu können? Doch was muss man wissen, um die Fantasie oder auch Erlebtes in Worte zu fassen? In diesen Basiskursen, Kreatives Schreiben 1–5, mit fünf einzelnen, jeweils in sich abgeschlossenen, aber aufeinander aufbauenden Kursteilen, erlernen Sie das Handwerkszeug des kreativen Schreibens durch ein theoretisches Fundament und praktische Übungen. Wer die fünf Kurse besucht, geht einmal durch alle wichtigen Disziplinen, die man beherrschen muss, um einen guten Text zu schreiben. Die Kurse sind für Anfänger/-innen ebenso gedacht wie für Teilnehmende mit Schreiberfahrungen, die sich verbessern möchten. Die entstandenen Texte werden in der Gruppe vorgestellt. Jeder Kursteil ist einzeln buchbar. Neueinsteiger/-innen sind jeweils willkommen.

### Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben 1

**Von der Idee bis zur Erzählperspektive**

**XB61321**

Freitag, 18. 10. 2019, 18.15–20.30 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

## Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben 2

Von der Beschreibung bis zur Szene

**XB61322**

Sa. u. So., 16. u. 17. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

## Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben 3

Von der Charakteristik bis zum Konflikt

**XB61323**

Sa. u. So., 8. u. 9. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

## Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben 4

Von der Spannung bis zur Rückblende

**XB61324**

Sa. u. So., 14. u. 15. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

## Schreibwerkstatt: Kreatives Schreiben 5

Thema und Plot

**XB61325**

Sa. u. So., 25. u. 26. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

## Schreibwerkstatt: Schreiblust

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Inhalt:** Einmal im Monat nehmen wir uns Zeit fürs Schreiben. Jedes Mal gibt es eine Schreibaufgabe oder Anregung, zu der wir direkt Texte im Kurs verfassen. Wir schenken uns Schreibzeit, trotzen sie dem Alltag ab, in dem anscheinend nie Zeit fürs Schreiben bleibt. Hier haben wir sie! Wir nähern uns unseren Ideen auf spielerische Weise, unbefangen, spontan, fördern unsere Kreativität, Spontaneität und unsere Schreiblust. Wir entdecken Neues, entdecken Altes wieder und finden Schreibanlässe. Die entstandenen Texte können in der Gruppe zwanglos vorgelesen werden.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 98,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**XB61330**

**Beginn:** 17. 9. 2019, Dienstag,  
18.15–21.15 Uhr

**Termine:** Di., 17. 9., 15. 10., 12. 11., 3. 12. 2019;  
7. 1. 2020

„... für mich ist die vhs Mainz ein Fenster in die Welt. Alles Gute zum 100sten!“

**Monika Schrenk**

**XB61331**

**Beginn:** 11. 2. 2020, Dienstag,  
18.15–21.15 Uhr

**Termine:** Di., 11. 2., 13. 3., 21. 4., 12. 5.,  
9. 6. 2020

**Schreibwerkstatt: Textforum – Austausch, Kritik, Kontinuität**

Dieser Kurs ist ein Forum zu Austausch, Kritik, Tipps und Hilfestellungen für Schreibende, die an einem längeren Schreibprojekt arbeiten.

Es kann sich dabei um eine Erzählsammlung, einen Roman oder einen autobiografischen Text handeln. Alle Genres sind zugelassen.

Der Kurs dient der regelmäßigen Weiterarbeit, Korrektur oder ggf. Fertigstellung von in Arbeit befindlichen Texten, der Klärung von Problemen, Schreibblockaden, handwerklichen Schwächen etc. Er ist offen für aktuelle und ehemalige Teilnehmer/-innen an den Schreibwerkstattkursen sowie andere Schreibende, die Rat und Hilfe bei ihrem Projekt brauchen. Die Texte bitte mitbringen! Für Anfänger/-innen ist der Kurs nicht geeignet.

Der Kurs findet monatlich statt. Wegen großer Nachfrage gibt es ab Herbst 2019 zwei Gruppen.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 98,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**XB61334**

**Beginn:** 12. 9. 2019, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

**Termine:** Do., 12. 9., 17. 10., 14. 11.,  
5. 12. 2019; 16. 1. 2020

**XB61335**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

**Termine:** Do., 5. 9., 24. 10., 28. 11.,  
19. 12. 2019; 23. 1. 2020

**XB61336**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

**Termine:** Do., 6. 2., 5. 3., 30. 4., 14. 5.,  
18. 6. 2020

**XB61337**

**Beginn:** 13. 2. 2020, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

**Termine:** Do., 13. 2., 12. 3., 2. 4., 7. 5.,  
4. 6. 2020

**Schreibwerkstatt: Atelier**

Der Kurs bietet einen regelmäßigen Arbeitskreis für Menschen, die gern schreiben. Es werden jeweils eigene, kürzere Texte der Teilnehmenden in der Runde vorgestellt und besprochen. Hierbei geht es um Korrektur, Anregungen und Verbesserung handwerklicher Schreibfähigkeiten. Es gibt immer eine „Hausaufgabe“ zur Inspiration. Der Kurs ist als Jahreskurs angelegt, über zwei Semester, jeweils einmal im Monat. Am Ende des Kursjahres gibt es eine öffentliche Lesung mit den entstandenen Texten. Der Kurs ist offen für bisherige Teilnehmende an meinen Schreibkursen sowie für Schreibende, die Vorkenntnisse mitbringen und einen Austausch in der Gruppe suchen.

**Termine Wintersemester, donnerstags:**

19. 9., 31. 10., 21. 11., 12. 12. 2019; 30. 1. 2020

**XB61340**

**Beginn:** 19. 9. 2019, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 98,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**Termine Sommersemester, donnerstags:**

27. 2., 26. 3., 30. 4., 28. 5., 25. 6. 2020

**Termin der Lesung:** 2. 7. 2020**XB61341****Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 22**Entgelt:** 98,- €  
vhs-Haus  
Jutta Schubert**Termine Wintersemester, freitags:**

13. 9., 25. 10., 22. 11., 13. 12. 2019; 31. 1. 2020

**XB61344****Beginn:** 13. 9. 2019, Freitag  
18.15–21.15 Uhr**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20**Entgelt:** 98,- €  
vhs-Haus  
Jutta Schubert**Termine Sommersemester, freitags:****Termine:** 28. 2., 27. 3., 24. 4., 29. 5.,  
26. 6. 2020**Termin der Lesung:** 3. 7. 2020**XB61345****Beginn:** 28. 2. 2020, Freitag,  
18.15–21.15 Uhr**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 22**Entgelt:** 98,- €  
vhs-Haus  
Jutta Schubert**Schreiben wir ... über Kunst** **NEU****Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene**Inhalt:** Dies ist ein erlebniszentrierter Kurs für alle, die gern schreiben.

Welche Geschichten erzählen uns Bilder und Kunstgegenstände? Was spiegeln sie uns vom Leben? Je länger wir uns, in Kontakt mit uns selbst, mit ihnen beschäftigten, desto lebendi-

ger werden sie. Wir lassen uns durch unsere Sinne inspirieren. Angeregt durch spielerische Impulse, fließt unsere Resonanz in Sprachbilder, die fantasievoll, skurril oder nachdenklich sein können. Die entstandenen Momentaufnahmen werden in der Gruppe vorgelesen. Durch den wertschätzenden Austausch mit anderen entstehen neue Perspektiven.

**Bitte mitbringen:** Papier, Stifte (auch farbig)**XB61348****Beginn:** 19. 10. 2019, Samstag,  
10.00–13.15 Uhr**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8,7**Entgelt:** 42,- €  
vhs-Haus  
Monika Schrenk**Haiku-Workshop**

Das Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die sich auch im Westen ausgebreitet hat und heute noch frisch und lebendig ist. Haikus leben von dem tief empfundenen Moment, der eingefangen wird in wenigen Worten, wie ein fotografischer Schnappschuss. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst – sie spiegelt seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie sich einmal in dieser Form! Sie schärfen Ihre Wahrnehmung, schaffen Sprachbilder und kommen schreibend zur Ruhe.

**XB61350**

Freitag, 15. 11. 2019, 18.15–20.30 Uhr

Samstag, 16. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8**Entgelt:** 40,- €  
vhs-Haus  
Christiane Weismüller

## Schreibatelier: vom Bild zum Wort, vom Wort zum Bild **NEU**

**Zielgruppe:** alle, die einen leichten Einstieg ins Schreiben und Malen suchen. Vorkenntnisse im Schreiben und Malen sind nicht erforderlich.

**Inhalt:** Wir nutzen u. a. Kunst oder Fotografie als Schreibimpulse, spielen mit Metaphern, um uns im Sprachbild mitzuteilen, gestalten mit Worten Bilder als konkrete Poesie. So öffnet sich Ihnen ein neuer Zugang zu Ihrem persönlichen Ausdruck, und es entstehen interessante „Wortgemälde“. In einem zweiten Teil lassen wir uns von unseren oder den Texten der anderen zu Farbkompositionen mit Acrylfarben anregen. Wir probieren aus, wohin der Pinsel uns führt, schauen, welche Wort-Impulse sich malend umsetzen lassen. Im Vordergrund steht der kreative Prozess.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, vorhandene Acrylfarben und -pinsel, Acrylmalblock DIN A4 oder A3

Kleingruppenkurs: 6 bis 8 Teilnehmer/-innen

### XB61353

Freitag, 22. 11. 2019, 18.15–20.30 Uhr

Samstag, 23. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 3

**Entgelt:** 45,- €

vhs-Haus

Christiane Weismüller

## Schreibwerkstatt: Märchen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Teilnehmende mit Schreiberfahrungen

**Inhalt:** In diesem Intensivkurs schreiben wir Geschichten: Kurzgeschichten, Short Storys, Erzählungen. Aus Schreibanlässen und Themenvorschlägen ergeben sich Ideen, die schreibend umgesetzt werden. Die entstandenen Texte werden in der Gruppe vorgestellt. Wir arbeiten am Spannungsbogen einer Geschichte, an den Charakteren der Figuren, an der Aussage des Textes und an

der Sprache. Bereits vorhandene Geschichten können mitgebracht werden. Dazu gibt es auch theoretische Infos über die kurze Form des Erzählens.

### XB61356

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 9, **Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

## Schreibwerkstatt:

### Making van Gogh **NEU**

**Literatur trifft Bildende Kunst**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene  
Dieser Sonderkurs setzt die beliebte Reihe zur Begegnung von Schreiben mit Bildender Kunst fort. Nach einem Einführungsabend zum Thema lassen wir uns bei einem gemeinsamen Ausstellungsbesuch im Städel Museum Frankfurt von der Ausstellung *Making van Gogh* zu eigenen Texten inspirieren. An den Texten wird im Kurs gearbeitet. Die Ergebnisse werden in einer Lesung (Termin ist zu vereinbaren) in der vhs vorgestellt. Der Ausstellungsbesuch ist für Samstag, 30. 11. 2019 vorgesehen. Fahrtkosten und Eintritt sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

**Termine:** 26. 11., 10. 12. 2019; 14. 1., 21. 1.

2020, jeweils 18.15–21.15 Uhr; Sa., 30. 11.

2019, 10.00–15.00 Uhr Ausstellungsbesuch

**Lesung:** Der Termin wird mit den Teilnehmer/-innen besprochen.

### XB61357

**Beginn:** 26. 11. 2019, 18.15–21.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 21,7

**Entgelt:** 108,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**Schreibwerkstatt: Lyrik**

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerne Lyrik schreiben oder schreiben möchten. Es gibt Übungen zu verschiedenen Gedichtformen (mit und ohne Reim) sowie freie, assoziative, spielerische Schreib Anregungen zum Schreiben von Gedichten, dazu auch eine theoretische Einführung mit Beispielen aus der Literatur. Wer also Schreib Anregungen für Gedichte sucht, eigene Gedichte vorstellen möchte und mehr über Lyrik wissen will, ist hier richtig.

**XB61358**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9**

**Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**Vergnügen haben an Gedichten**

*siehe Seite 374 Literatur*

**Schreibwerkstatt:****Die Heldenreise** **NEU**

Geschichten sind Teil unseres kollektiven Bewusstseins: Mythen, Märchen, Drama, Abenteuer. Geschichten beginnen bei Initiationsriten und enden in Hollywood-Blockbustern. Wenn sie uns überzeugen, packen, mitleiden lassen, teilhaben lassen am Schicksal des Helden, der Heldin, müssen sie gut erzählt sein. Sie sind spannend, rühren uns zu Tränen. Wir fiebern mit bis zum Schluss. Wir wollen, dass alles gut wird. Geschichten haben eine heilsame Funktion auf die Psyche. Wenn wir der Struktur der Heldenreise folgen, werden wir immer überzeugen. Wie macht man das? Damit beschäftigen wir uns.

**XB61359**

Sa. u. So., 21. u. 22. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**Schreibwerkstatt:****Zu Bildern von Edward Hopper** **NEU**

Die Bilder des großen amerikanischen Malers Edward Hopper (1882–1967) erzählen Geschichten oder Fragmente von Geschichten. Wir lassen uns von den beeindruckenden Szenerien seiner Landschaften, Räume und Menschen zu eigenen Texten inspirieren, schreiben Geschichten, Erzählungen, Short Stories, Gedichte. Einen ganzen Tag lang tauchen wir schreibend in Hoppers Welten ein, die aus Licht und Farben bestehen, magischen Momenten, klaren, kühlen und geheimnisvoll aufgeladenen Atmosphären. Wir machen sie zu unseren, schöpfen Kreativität daraus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**XB61360**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9, Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**Rheinschreiben: „Warum ist es am Rhein so schön?“** **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene  
Erlebniszentrierter Kurs für alle, die gern schreiben

Der Rhein, einer der bedeutendsten Flüsse Europas, hat viele Künstler/-innen inspiriert und das Leben in Mainz mitgeprägt. *Warum ist es am Rhein so schön?* fragt ein Lied. Wir machen die Probe aufs Exempel und spüren, immer in Kontakt mit uns selbst, schreibend dieser Frage in unterschiedlichen Facetten nach. Dabei lernen wir auf spielerische Weise

verschiedene Schreibmethoden kennen. Am letzten Tag werden die entstandenen Texte am Mainzer Sandstrand noch einmal nachgekostet und abgerundet.

**Bitte mitbringen:** Papier, Stifte (auch farbig)

#### **XB61364**

Samstag, 4. 4., 16. 5., 6. 6. 2020,

jeweils um 10.00–13.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 58,- €

vhs-Haus

Monika Schrenk

#### **Schreibwerkstatt: Sprache**

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die ihren sprachlichen Ausdruck verbessern möchten. Wie kann man Beschreibungen bildreicher machen, Allgemeinplätze, Stilblüten und Klischees vermeiden? Was sollte man bei der Korrektur und Überarbeitung von Texten beachten? Wie vermeidet man Füllwörter? Wie kann man sich anschaulicher und poetischer ausdrücken? Dazu gibt es im Kurs Schreibübungen und Beispiele. Bereits vorhandene Texte der Teilnehmenden, die sie sprachlich für verbesserungswürdig halten, können gerne mitgebracht werden.

#### **XB61366**

Freitag, 5. 6. 2020, 18.15–21.15 Uhr

Samstag, 6. 6. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 44,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

„Ich unterrichte in der vhs Mainz, weil ich nirgendwo sonst so viele unterschiedliche, interessante und interessierte Menschen treffe.“

**Jutta Schubert**

#### **Schreibwerkstatt: Im Dschungel der Verlage**

Dem großen Traum vom eigenen Buch steht man im Dschungel der Verlage meist hilflos gegenüber. Der Kurs gibt einen Überblick über die Vorgehensweise, wie man eigene Texte veröffentlicht. Was muss man für eine Verlagsbewerbung tun? Wie stellt man die Unterlagen dafür zusammen? Die Teilnehmenden erstellen probeweise ein aussagekräftiges Verlagsangebot zu ihrem Projekt. Dazu gibt es Informationen über die deutsche Verlagslandschaft und die Möglichkeiten, einen Verlag zu finden. Wir sprechen über Genres, Literaturagenturen, Verlagsprogramme sowie Selbstpublikationsmöglichkeiten, erörtern Fragen rund um das Verlagswesen und den Buchmarkt. Wer kein oder noch kein fertiges Projekt hat und sich dennoch informieren will, ist ebenfalls willkommen.

#### **XB61367**

Freitag, 8. 5. 2020, 18.15–21.15 Uhr

Samstag, 9. 5. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 44,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

#### **vhs-Sommeratelier: Schreibwerkstatt – Romanwerkstatt**

*siehe Seite 651 vhs-Sommer 2020*

#### **vhs-Sommeratelier: Schreibwerkstatt – der rote Faden**

*siehe Seite 651 vhs-Sommer 2020*

#### **vhs-Sommeratelier: Schreibwerkstatt – Short Stories schreiben**

Die kurze Form des Erzählens

*siehe Seite 651 vhs-Sommer 2020*

## Kunstgeschichte und -theorie

Unser Kursangebot umfasst kunstgeschichtliche Epochen und Themen, zeitgenössisches Kunstschaffen sowie Kunsttheorie für Kunstschaffende. Neu sind auch Exkursionen.

### Kunst heute **NEU**

Zeitgenössische Kunst zu verstehen, einzuordnen und zu bewerten, fällt oftmals nicht leicht. Die Kunsthistorikerin Lina Louisa Krämer gibt Einblicke in die Gegenwartskunst und moderiert die daraus entstehenden Gespräche.

Wir schauen uns monatlich in den jeweiligen Ausstellungen bei unserem Kooperationspartner, der Kunsthalle Mainz, einzelne Werke und deren Rolle innerhalb der aktuellen Ausstellung genau an und erfahren etwas über die Künstler/-innen, ihre Themen und Inspirationen. Auch werden die Arbeiten und Inhalte der Ausstellung vor dem Hintergrund der aktuellen Debatten der zeitgenössischen Kunst diskutiert. Wie Kunstwerke ins Museum gelangen und wie Ausstellungen entstehen, wird natürlich ebenfalls thematisiert.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Lina Louisa Krämer ist kuratorische Assistentin in der Kunsthalle Mainz.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 49,- €, inkl. Eintritt für fünf Ausstellungsbesuche in der Kunsthalle Mainz, Am Zollhafen 3–5, 55118 Mainz  
Lina Louisa Krämer

### **XB62110**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr

**Termine:** 21. 8., 18. 9., 9. 10., 27. 11., 18. 12. 2019

### **XB62111**

**Beginn:** 22. 1. 2020, Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr

**Termine:** 22. 1., 12. 2., 25. 3., 15. 4., 20. 5. 2020

### Kunstgeschichte im Überblick – Faszination Antike **NEU**

Entdecken Sie die spannende Welt der Kunst und Architektur hautnah. Lernen Sie die unterschiedlichen Einflüsse und Entwicklungen zu Beginn der Kunstgeschichte kennen und blicken Sie detailliert auf deren Werke. Der Kurs gibt einen Überblick über die Anfänge der Kunst bis zum 5. Jahrhundert n. Chr. und führt unter anderem in die Kunst der alten Ägypter, Griechen und Römer ein. Anhand charakteristischer Werke der einzelnen Kunstgattungen werden wir nicht nur die Stilepochen behandeln, sondern uns auch mit den sich wandelnden Inhalten und Funktionen von Kunst beschäftigen.

### **XB62120**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 38,- €  
vhs-Haus  
Sabrina Dörr

### Meisterwerke von weiblicher Hand

Bekannte Künstlerinnen wie Äbtissin Hildegard von Bingen, Hofdame Sofonisba Anguissola, Maria Sibylla Merian, Rosalba Carriera, Angelika Kauffmann, Berthe Morisot, Mary Cassatt, Camille Claudel, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter, Frida Kahlo usw. werden mit beispielhaften Werken vorgestellt. Auch zu Unrecht wenig bekannte Künstlerinnen werden kurz vorgestellt.

Die Vorträge zu diesem Thema verteilen sich über das gesamte Programmjahr und werden in zwei Kursteilen behandelt. Sie sind allgemeinverständlich, abwechslungsreich und unterhaltsam. Der Referent verfügt über umfangreiches Bildmaterial in ausgezeichneter digitaler Qualität und hoher Auflösung, brillante Detailfotos.

vhs-Haus

Dr. rer. nat. Peter Ackermann

#### XB62130

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 38,- €

**Termine:** 2. 9., 23. 9., 4. 10., 4. 11., 25. 11. 2019

#### XB62132

**Beginn:** 20. 1. 2020, Montag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 38,- €

**Termine:** 21. 1., 10. 2., 2. 3., 23. 3., 27. 4. 2020

### Künstlerpaare im 20. Jahrhundert. 100 Jahre „Liebe Macht Kunst“

Angefangen vor etwa 100 Jahren gab es im Laufe des 20. Jahrhunderts viele bedeutende Künstlerpaare, die erotische, freundschaftliche oder rein berufliche Beziehungen verband. Erwiesen sich solche Gemeinschaften als anregend oder lähmten sie die Kreativität? Wir betrachten Werke u. a. von Camille Claudel/Auguste Rodin, Dora Maar/Pablo Picasso bzw. Niki de Saint-Phalle/Jean Tinguely hinsichtlich des künstlerischen Austausches zwischen den Partnern. Das Thema Künstlerpaare bietet sich zudem geradezu an für eine Diskussion über das historische Rollenverständnis von Männern und Frauen: Welche Formen der persönlichen und künstlerischen Auseinandersetzung wurden erprobt? In

welchem Verhältnis standen Gemeinsamkeit und Konkurrenz?

**Termine:** 6. 2., 5. 3., 2. 4., 7. 5., 4. 6. 2020

#### XB62185

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,

10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 38,- €

vhs-Haus

Dr. Anja Cherdron-Modig

### Kulturkontakt Japan mit Europa – Zeit der Impressionisten **NEU**

Nach dem Eintritt Japans in den internationalen Handel 1855 fand auch die Öffnung Japans im Bereich der Bildenden Kunst statt. Es kam zum wechselseitigen Austausch zwischen fernöstlichen Künstler/-innen und europäischen Impressionistinnen und Impressionisten. Ein Japankenner stellt die historische Situation, die japanische künstlerische Kultur der betreffenden Zeit sowie mögliche interessante künstlerische Impulse und Wechselwirkungen vor. Anschließend an den Bildvortrag demonstriert er Materialien und Technik der traditionellen japanischen Tuschemalerei (Sumi-e).

#### XB62134

Freitag, 15. 11. 2019, 19.00–20.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Klaus Hummel

### 100 Jahre – das Bauhaus **NEU**

Gemeinsam besuchen wir die Ausstellung *bauhaus – form und reform* im Landesmuseum Mainz. Schwerpunkt der Ausstellung ist es, die Bauhaus-Idee anhand ausgewählter „Dinge des Alltags“ nach Entwürfen von Bauhaus-Meistern und -Schülern vorzustellen. Einführend widmen wir uns in einem

Vortrag den Grundlagen des Bauhauses und betrachten die Hauptwerke der Zeit sowie die dahinterstehenden Ideen. Anschließend erkunden wir die Ausstellung und die Wirkung der Originalwerke.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Einsteiger/-innen sind willkommen.

Es fallen ggf. Zusatzkosten an, wie Eintrittsgelder und Fahrtkosten.

#### **XB62188**

Donnerstag, 21. 11. 2019, 18.15–19.45 Uhr  
Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–12.00 Uhr,  
Exkursion

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 20,- €

vhs-Haus

Sabrina Dörr

### **Faszination Vincent van Gogh** **NEU**

„Making van Gogh“ – den Ausgangspunkt der Ausstellung im Frankfurter Städel Museum bildet eine Auswahl von Schlüsselwerken aus allen Schaffensphasen des niederländischen Malers. Darauf aufbauend widmet sich die Präsentation der Bedeutung van Goghs für die Entwicklung der deutschen Kunst zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Im Kurs bereiten wir mittels eines einführenden Vortrags einen gemeinsamen Ausstellungsbesuch vor. Sie erfahren mehr über den Künstler und seine Hauptwerke. Anschließend erkunden wir die Ausstellung und die Wirkung der Originalwerke.

Es fallen ggf. Zusatzkosten an, wie Eintrittsgelder und Fahrtkosten.

#### **XB62140**

Mittwoch, 22. 1., 29. 1.2020,

jeweils 18.15–19.45 Uhr

Samstag, 1. 2. 2020, 10.00–12.00 Uhr,  
Exkursion

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Sabrina Dörr

### **Kommt Kunst von Kunst? – Theorie für Kreative**

Der Kurs ist für alle geeignet, die selbst künstlerisch tätig oder allgemein kunstinteressiert sind. Um sich für – vor allem zeitgenössische – Kunst begeistern zu können oder auch selbst kreativ tätig zu sein, ist es hilfreich, sich (auch) mit kunsttheoretischem Wissen zu beschäftigen. In diesem Kurs befassen wir uns an jedem Abend mit einem Thema, das grundlegend für das Verständnis der Bildenden Kunst ist, wie z. B. naturalistisch- und abstrakte Darstellungsweisen und ihre Beziehung zum Bildmotiv, das Verhältnis von Farbe zur Form, die Bedeutung von künstlerischen Materialien und Techniken zum künstlerischen Inhalt, Raumkonzepte in der Malerei.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 38,- €

vhs-Haus

Horst Gander

#### **XB62150**

**Beginn:** 9. 9. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

#### **XB62152**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

#### **XB62154**

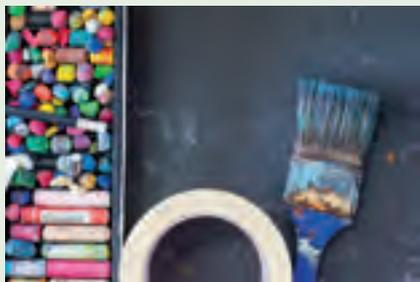
**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

## Bildende Kunst

Unsere vielfältigen Angebote in der Rubrik Bildende Kunst werden von professionellen Künstlerinnen und Künstlern in bestens ausgestatteten Atelierräumen und Werkstätten durchgeführt. Für Rückfragen zu unseren Kursen und der Kunstwerkstatt Mainz und individuelle Beratung wenden Sie sich bitte an den Fachbereich.

### Allgemeiner Hinweis/Arbeitsmittel:

Sofern nicht anders angegeben, sind die Arbeitsmittel (z. B. Stifte, Pinsel, Farben, Bildträger, Ton, Stein etc.) in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Auf unserer Homepage, den Kursen jeweils zugeordnet, finden Sie alle Materiallisten. Auf Nachfrage erhalten Sie sie auch im Fachbereich.



„Ich unterrichte an der vhs Mainz, weil die Weitergabe von Wissen und Erfahrung neben meiner künstlerisch-praktischen Tätigkeit für mich zu den schönsten Aufgaben eines Künstlers gehört.“

**Doris Happel**

## Zeichnen

Eine Zeichnung kann eine Handzeichnung – ein in sich fertiges Werk – sein, aber auch Komposition, Vorzeichnung, Detailstudie usw. eines geplanten Bildes. Bei uns lernen Sie die Grundlagen, können in speziellen Kursen Techniken vertiefen und werden darin unterstützt, eine eigene künstlerische Handschrift zu entwickeln.

### Zeichnen

#### Grundkurs

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Inhalt:** Die Teilnehmer/-innen lernen die ersten Grundlagen des Zeichnens durch verschiedene Zeichenübungen kennen und gleichzeitig den Umgang mit Bleistift. Es werden handwerkliche Grundfertigkeiten vermittelt und Sie lernen folgende Themen kennen: Erfassen von Formen, Licht und Schatten, Stofflichkeit, Größenverhältnisse, Perspektive, Komposition, monochrome Tonskala. Jede/-r Teilnehmende wird individuell beraten. Bitte beachten Sie den Folgekurs *Zeichnen - Kenntnisse erweitern und vertiefen*, um Ihre Grundlagenkenntnisse zu vervollständigen.  
**Bitte mitbringen:** Bleistifte verschiedener Härte, Zeichenpapier (Größe DIN A3 oder DIN A4), Knetradiergummi

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Stancho Stanchev

#### XB63110

**Beginn:** 23. 9. 2019, Montag,

19.15–21.30 Uhr

#### XB63112

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,

19.15–21.30 Uhr

## Zeichnen

### Basiskurs

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie, gegenständliche Motive zeichnerisch zu erfassen. Schritt für Schritt werden umfassend die handwerklichen Grundfertigkeiten vermittelt. Beginnend mit dem Umgang mit dem Zeichenmaterial lernen Sie das Erfassen von Formen und Proportionen, Perspektive, Licht und Schatten, Texturen und Strukturen, monochrome Tonskala und Komposition. Sie schulen Ihre Wahrnehmung und erproben die zeichnerischen Techniken mit vielfältigen Übungen. Jede/-r Teilnehmende wird individuell beraten.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte verschiedener Härte, Zeichenpapier (Größe DIN A3 oder DIN A4), Knetradiergummi

#### XB63114

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 105,- €

vhs-Haus  
Stancho Stanchev

**Bitte mitbringen:** Bleistifte 2H, 2B, 4B,  
Zeichenpapier, Knetradiergummi

vhs-Haus  
Elli Weishaupt

#### XB63120

**Beginn:** 17. 9. 2019, Dienstag, 9.00–11.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 84,- €

#### XB63122

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag, 9.00–11.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 84,- €

#### XB63124

Sa. u. So., 19. u. 20. 10. 2019, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 62,- €

#### XB63126

Sa. u. So., 14. u. 15. 3. 2020, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 62,- €

## Einfach zeichnen lernen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Inhalt:** Aller Anfang ist leicht. In kleinen Schritten und aufeinander aufbauend erarbeiten Sie sich die Grundlagen der Objektzeichnung. Dazu zählen das Erfassen von Proportionen, Perspektive, Oberflächentextur, Schraffur-Techniken, Tonwerten, Kontrasten, Licht und Schatten, Komposition, Dynamik und Tiefe. Mit gezielten, auch auflockernden Übungen werden Ihnen die Grundlagen anschaulich vermittelt. Dazu gehören auch das Sehenlernen, die Lockerung der Hand und eine Änderung der Wahrnehmungsgewohnheiten, um sich eine solide Basis für den weiteren kreativen Weg zu erarbeiten.

## Zeichnen lernen leicht gemacht NEU

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Inhalt:** Viele Erwachsene wünschen sich, (besser) zeichnen zu können. In ihrer Kindheit haben sie es mit großer Freude getan, bis ihnen irgendwann ihre Unbefangenheit abhandengekommen ist. Wir holen den unbefangenen Kinderblick in die Augen der Erwachsenen zurück, indem wir lernen, das „besserwisserische Korrektiv“ unseres Erwachsenenhirns auszublenden. Wir zeichnen das, was wir tatsächlich sehen. Wir lernen, Abstände und Proportionen zu vergleichen, zu messen und zueinander in Verbindung zu bringen, um Hände, Porträts, Alltagsdinge und vieles mehr so zu Papier zu bringen, wie sie wirklich aussehen.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte 4B, 2B, HB, 2H; Bleistiftspitzer, Bleistiftradierer, Knetradierer, Kopierpapier, Papiertücher (Kleenex), dünner schwarzer Filzstift (nicht wasserfest), 1 Stück Plexiglas oder steife Plastikfolie (DIN A4), 2 Clips (Klammern), 1 Grafitstift 4B, Klebeband, 2 Bogen Pappe (DIN A4).

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 72,- €

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium (GyGo)  
Peter Beckhaus

#### XB63130

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr

#### XB63132

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr



#### Ausstellungen in der vhs-Galerie

Bitte beachten Sie auch unsere regelmäßigen Ausstellungen von Dozentinnen und Dozenten sowie von Kursteilnehmenden im Haus. Aktuelle Hinweise finden Sie auf unserer Homepage.

## Zeichnen – Kenntnisse erweitern und vertiefen

**Voraussetzungen:** erste Grundkenntnisse des Zeichnens sind Voraussetzung, die u. a. im Grundkurs Zeichnen vermittelt werden.

**Inhalt:** Sie schulen Ihre Wahrnehmung und erweitern und vertiefen Ihre Grundkenntnisse des Zeichnens. An verschiedenen Alltagsgegenständen lernen Sie das Skizzieren gegenständlicher Motive und Sie lernen,

Proportionen, Licht und Schatten, Texturen und Strukturen richtig zu erfassen und zeichnerisch wiederzugeben. Jede/-r Teilnehmende wird individuell beraten.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte verschiedener Härte, Zeichenpapier (Größe DIN A3 oder DIN A4), Knetradiergummi

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus  
Stancho Stanchev

#### XB63140

**Beginn:** 18. 11. 2019, Montag,  
19.15–21.30 Uhr

#### XB63142

**Beginn:** 25. 5. 2020, Montag,  
19.15–21.30 Uhr

### Atelierkurse

Dort geht es um eine intensive Vertiefung und/oder Erweiterung Ihres bisherigen Könnens und Wissens.

### Atelierkurs Zeichnen

Das weite Feld der Zeichnung wird in diesem Atelierkurs Stück für Stück aufgearbeitet. Die Kursthemen orientieren sich an aktuellen Fragestellungen und werden ca. 6 bis 8 Wochen vor Kursbeginn festgelegt. Ein Einstieg in die Kursreihe ist jederzeit möglich. Bisherige Kursthemen als Beispiele: Tiere, Landschaft, Struktur und Textur, schnelles Erfassen lernen. Bitte informieren Sie sich unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de) zeitnah über die aktuellen Kursthemen oder fragen Sie direkt im Fachbereich Kunst und Kultur nach. Ein Angebot für Geübte, Fortgeschrittene, Teilnehmer/-innen aus dem *Grundkurs Zeichnen*, Experimentierfreudige

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 83,- €

vhs-Haus

Elli Weishaupt

**XB63150**

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag, 9.00–11.15 Uhr

**XB63151**

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag, 12.15–14.30 Uhr

**XB63154**

**Beginn:** 7. 2. 2020, Freitag, 9.00–11.15 Uhr

**XB63155**

**Beginn:** 7. 2. 2020, Freitag, 12.15–14.30 Uhr

**XB63158**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag, 9.00–11.15 Uhr

**XB63159**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag, 12.15–14.30 Uhr

## Superlearning – Zeichnen

**Zielgruppe:** Intensivkurs für Anfänger/-innen

**Inhalt:** Jeder Mensch kann das Zeichnen lernen, dazu sind keine besonderen Fähigkeiten nötig. Es ist abhängig von einer anderen Art der Wahrnehmung, die den meisten Menschen verloren gegangen ist. Dieser Intensivkurs ist mit Superlearning-Übungen aufgebaut, die es Ihnen ermöglichen, innerhalb von zwei Tagen gute zeichnerische Fähigkeiten zu entwickeln. Sie lernen, Skizzen und Naturstudien zu zeichnen, und werden auch an Stillleben, Porträts, der bewegten Gestalt und aus Ihrer Fantasie heraus arbeiten. Durch die suggestopädischen Elemente wirkt dieser Intensivkurs nicht zu ermüdend, sondern er macht Spaß und entspannt. Bei schönem Wetter werden einige Übungen im Freien stattfinden.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock (DIN A4), zwei weiche Bleistifte (B2–B4), ein dunkler Filzstift; empfohlene Literatur: Bücher von Betty Edwards

**XB63210**

Freitag, 15. 5. 2020, 16.00–19.00 Uhr

Sa. u. So., 16. u. 17. 5. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 122,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Birgitta Volz



### Das Ziegeleifest am

**1. 9. 2019, 15–18 Uhr**

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Zeichenmaterial – eine Einführung

Neben den bildnerischen Grundlagen ist es sinnvoll, verschiedene Zeichenmaterialien kennenzulernen. Jeder Stift ergibt eine andere Art von Zeichnung, Objekte müssen entsprechend unterschiedlich betrachtet und erfasst werden. Sie erfahren alles über die verschiedenen Materialien wie Kohle, Kreide, Grafitstifte, Gelroller, Rötel, Tusche und erproben selbst die unterschiedlichen Materialeigenschaften. Die Dozentin stellt Ihnen fehlende Materialien gegen eine geringe Nutzungsgebühr für die Kursdauer zur Verfügung. Nutzen Sie diese Möglichkeit!

**Bitte mitbringen:** vorhandene Zeichenutensilien sowie Zeichenpapier

**XB63212**

Sa. u. So., 25. 4. u. 26. 4. 2020,  
10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 15,3

**Entgelt:** 58,- €

vhs-Haus

Elli Weishaupt

### Porträtzeichnen mit Bleistift, Kohle und Softpastell

Porträtzeichnen fasziniert – und ist gleichzeitig eine perfekte Schule des Sehens.

Proportionslehre, plastische Ausarbeitung, Licht und Schatten, Darstellung menschlicher Augen und Haare usw. werden vermittelt. Der Kurs bietet Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse eine gründliche Einweisung in die Praxis, Fortgeschrittene können ihre Fertigkeiten vertiefen. Im ersten Kursteil werden theoretische Kenntnisse vermittelt, im zweiten wird nach Modell gezeichnet.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte, DIN-A3-Zeichenpapier, Kohle, Rötel, Softpastell 24 Farben, farbiges Papier (Canson), Knetgummi

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 21

**Entgelt:** 92,- €

vhs-Haus

Stancho Stanchev

**XB63215**

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch

19.15–21.30 Uhr

**XB63216**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch

19.15–21.30 Uhr

### Hand und Fuß anatomisch korrekt gezeichnet **NEU**

Wer Menschen zeichnet, hat oft Schwierigkeiten, die zugehörigen Hände und Füße richtig wiederzugeben. Erlernen Sie die wichtigsten

Zeichengrundlagen für diese anatomisch wichtigen Details, erhalten Sie wertvolle Hilfestellungen und perfektionieren Sie Ihr Können durch Übungen.

Als Studienobjekte verwenden wir unsere eigenen Hände und Füße, an zwei Terminen steht uns auch ein Modell zur Verfügung. Gearbeitet wird je nach Wunsch mit Bleistift, Kohle und Softpastell.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte, DIN-A3-Zeichenpapier, Kohle, Rötel, Softpastell 24 Farben, farbiges Papier (Canson), Knetgummi

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 21

**Entgelt:** 92,- € inkl. Modellkosten

vhs-Haus

Stancho Stanchev

**XB63220**

**Beginn:** 21. 11. 2019, Donnerstag,

19.15–21.30 Uhr

**XB63221**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,

19.15–21.30 Uhr

### Aktzeichnen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Kaum ein anderes Gebiet in der

Kunst ist so spannend wie die gestalterische Beschäftigung mit dem menschlichen Körper. Seine ganze Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten soll in der Zeichnung erfasst werden und von der Abbildung hin zur ausdrucksstarken künstlerischen Zeichnung voranschreiten.

Basiskenntnisse wie das Erkennen der Haltungsformen, der richtigen Proportionen und der Achsen werden ebenso vermittelt wie der künstlerische Umgang mit den zeichnerischen Mitteln wie Linie, Fläche, Volumen, Schatten und Licht. Gearbeitet wird nach Modell.

**Bitte mitbringen:** großformatiges Papier, verschiedene Arten von Zeichenstiften (mit dem Tablet darf nicht gezeichnet werden)

vhs-Haus  
Horst Gander, Sylke Nickel

**XB63225**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
19.15–21.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 66,- €  
inkl. Modellkosten

**XB63226**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
19.15–21.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 66,- €  
inkl. Modellkosten

**XB63230**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
19.30–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 110,- €  
inkl. Modellkosten

**XB63231**

**Beginn:** 13. 11. 2019, Mittwoch,  
19.30–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 110,- €  
inkl. Modellkosten

**XB63234**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
19.30–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 110,- €  
inkl. Modellkosten

**XB63235**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
19.30–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 110,- €  
inkl. Modellkosten

## Experimentelles Aktzeichnen

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Inhalt:** Sich endlich frei und experimentell mit allen Darstellungsmitteln am Akt erproben, das ist der Inhalt dieses Wochenendkurses. Alle möglichen Stifte, Farben, Wachskreiden, Pinsel und vieles mehr soll zum Einsatz kommen. Bringen Sie alles mit, was ein großzügiges, experimentelles, kreatives Arbeiten am Modell möglich macht. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre Erfahrungen mit dem Aktzeichnen erweitern und ganz neue Wege erproben wollen.

Mit dem Tablet darf nicht gezeichnet werden.

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 71,- €, inkl. Modellkosten  
vhs-Haus  
Horst Gander

**XB63240**

Sa. u. So., 16. u. 17. 11. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**XB63241**

Sa. u. So., 14. u. 15. 3. 2020, 10.00–16.00 Uhr

## Aktzeichnen am Samstag

Dieser Workshop richtet sich vorrangig an erfahrenere Teilnehmer/-innen im Aktzeichnen. Durch Skizzen und Studien wird die Darstellung der menschlichen Figur trainiert. Gearbeitet wird nach Modell.

**Bitte mitbringen:** großformatiges Papier, verschiedene Arten von Zeichenstiften (mit dem Tablet darf nicht gezeichnet werden)

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3,3

**Entgelt:** 22,- €, inkl. Modellkosten  
vhs-Haus  
Sylke Nickel

**XB63251**

Samstag, 14. 9. 2019, 10.00–12.30 Uhr

**XB63252**

Samstag, 30. 11. 2019, 10.00–12.30 Uhr

**XB63253**

Samstag, 15. 2. 2020, 10.00–12.30 Uhr

**XB63254**

Samstag, 9. 5. 2020, 10.00–12.30 Uhr

**Urban Sketching für Ungeübte**

Wie wähle ich das Motiv aus? Und was bringe ich wie auf das Papier? Das sind die Schwerpunkte dieses Workshops, die durch schnelle und ausführliche Skizzen geübt und anschließend besprochen werden. Wir zeichnen im und vor dem vhs-Gebäude, in den Höfen, Fluren, usw.

**Bitte mitbringen:** Skizzenpapier, Tuschestifte und/oder Farbstifte, Kugelschreiber, Bleistifte, Aquarellfarben, Kreiden, Filzstifte usw., ggf. Hocker oder Sitzkissen sowie Regenbekleidung und -schirm

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 18,- €

vhs-Haus

Sylke Nickel

**XB63255**

Samstag, 16. 5. 2020, 9.00–12.15 Uhr

**XB63256**

Samstag, 7. 9. 2019, 9.00–12.15 Uhr

**Industrie und neue Architektur** **NEU****Urban Sketching**

**Zielgruppe:** geübte Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** eine Entdeckungsreise in die außerordentlich kontrast- und motivreiche Welt des Zollhafens zwischen Kunsthalle, Hafenbecken, Baukränen und Containern. An unterschiedlichen Standorten werden wir unser Skizzenbuch füllen.

**Bitte mitbringen:** Skizzenpapier, Tuschestifte und/oder Farbstifte, Kugelschreiber, Bleistifte, Aquarellfarben, Kreiden, Filzstifte usw., ggf. Hocker oder Sitzkissen sowie Regenbekleidung und -schirm

**XB63258**

Samstag, 30. 5. 2020, 9.00–12.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 18,- €

vhs-Haus

Sylke Nickel

**Grundlagen des Architekturzeichnens**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit zeichnerischen Grundkenntnissen

**Inhalt:** Wie bringe ich einen Raum oder ein Gebäude zeichnerisch auf eine zweidimensionale Fläche? Wie zeichne ich Perspektive richtig? Wie kann ich Hell-Dunkel-Unterschiede einsetzen?

Der Kurs vermittelt Grundlagen des Architekturzeichnens in zeichnerischen Übungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Darstellung von Körpern, Räumen, Horizontalen, Fluchtpunkten, fallenden und steigenden Linien.

**Bitte mitbringen:** Zeichenbrett, ca. 40 x 50 cm, weißes oder farbiges Zeichenpapier mind. DIN A3, Bleistifte HB bis 4B, Zeichenmittel, Radiergummi, Knetgummi

**XB63260**

**Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 21

**Entgelt:** 79,- €

vhs-Haus

Stancho Stanchev

**Mappenkurs**

**Schwerpunkt Kommunikationsdesign**

**Zielgruppe:** Bewerber/-innen für die Studiengänge Kommunikationsdesign, Mediengestaltung, Innenarchitektur, Kunstpädagogik

**Inhalt:** Mit erfolgreicher Mappe und gut vorbereitet in den gestalterischen Studiengang: Eintrittskarte und Grundlage dafür ist das Zeichnen. Besondere Berücksichtigung findet hier der Dialog zwischen gegenständlichem Zeichnen und alternativen künstlerischen Techniken. Neben Grundlagen der Zeichentechnik stehen insbesondere die experimentelle Erforschung des eigenen Duktus und alternative Bildfindungen im Vordergrund. Die Umsetzung der eigenen Mappenidee wird dabei begleitet und betreut.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte verschiedener Härtegrade, DIN-A4-Papier, eigene Arbeiten. Über weiteres Material wird im Unterricht gesprochen.

**XB63263**

**Beginn:** 7. 3. 2020, Samstag,  
10.00–12.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 29,3

**Entgelt:** 112,- €

vhs-Haus

Christian Weber

**Illustration – für Einsteiger/-innen**

**Zielgruppe:** Zeichenanfänger/-innen, zeichnerisch Geübte. Die Betreuung richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

**Inhalt:** Sie zeichnen gerne frei, nach Lust und Laune? Oder Sie sind neugierig, etwas über Illustration zu erfahren? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie. Mitbringen müssen Sie neben Stift und Papier vor allem die Begeisterung für Neues und ein wenig Mut, auch mal loslassen zu können. Für den Kurs müssen Sie kein Zeichengenie sein, zeichnerische Grundlagen sind ausreichend. Wir werden verschiedene Übungen machen, Bildideen entwickeln und je nach individuellem Bedürfnis neue Maltechniken erlernen.

**Bitte mitbringen:** Zeichenstifte und Papier. Weitere Materialien werden in der ersten Stunde besprochen.

**XB63265**

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 68,- €

vhs-Haus

Mareike Rabea Knevels

**Figur und Charakterentwicklung in der Illustration** **NEU**

**Vorkenntnisse:** zeichnerische Grundkenntnisse

**Inhalt:** Der starke Superheld, die gewitzte Großmutter, das arme Mädchen – welche Figur möchten Sie auf dem Papier lebendig werden lassen?

Sie erhalten einen Einstieg in das figürliche Zeichnen ohne Modell bis hin zur Charakterentwicklung für Illustration und Comic. Aufbauend auf einfache geometrische Formen und das Wissen um Körperproportionen lassen sich leicht Figuren zeichnen und charakterisieren. Zudem erhalten Sie Hilfestellungen, wie Kopfdrehungen, Hände und Füße und mittels Mimik die Gefühlslagen Ihrer Figuren dargestellt werden können. Wir üben, Figuren in Bewegung zu zeichnen. Ziel ist es, eigene Charaktere zu entwickeln und diese in Aktion in ersten Geschichten zu skizzieren.

**XB63267****Beginn:** 31. 10. 2019, Donnerstag,

19.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 16**Entgelt:** 64,- €

vhs-Haus

Anastasia Loladze

**Kalligrafie + Illustration  
+ Bucheinband = My Book** **NEU****Zielgruppe:** Zeichenanfänger/-innen,  
zeichnerisch Geübte**Inhalt:** Sie möchten zeichnerisch eine Geschichte erzählen? In diesem Kurs lernen Sie, ein Konzept für die Illustration einer Geschichte zu erstellen und umzusetzen. Sie lernen, wie man eine Geschichte oder generell Texte durch Bilder und Zeichnungen illustriert, diese mit kalligrafischen Techniken beschriftet und die Seiten mittels einer Fadenbindung zusammenbindet. Auch der Einband wird gestaltet. Am Ende des Kurses werden Sie so Ihr Buch – My Book – in der Hand halten.**XB63268****Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,

19.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3**Entgelt:** 80,- €

vhs-Haus

Anastasia Loladze

**Ferienkurs: Illustration und  
Comiczeichnen***siehe Seite 634 Kinder und Jugendliche***vhs-Sommeratelier: Die freie Linie:  
experimentelles Zeichnen***siehe Seite 652 vhs-Sommer 2020***Handlettering, Kalligrafie  
und Sütterlin**

Die Kalligrafie ist Schriftkunst. Geschrieben wird von Hand, mit Federkiel, Pinsel, Filzstift oder anderen Schreibwerkzeugen. Die Lesbarkeit des Geschriebenen tritt hinter Ästhetik und Ausdruck zurück.

**Handlettering****Zielgruppe:** Anfänger/-innen

Handlettering ist die Kunst der handgezeichneten schönen Buchstaben. Ziel ist es, individuelle Kunstwerke mit und aus Wörtern sowie Schriften zu erschaffen. Das können Glückwunschkarten, Geschenkanhänger, Überschriften oder ein Plakat sein. Der besondere Charakter dieser handgemachten Unikate lässt sich durch das Ausschmücken mit Linien, Schnörkeln oder Ornamenten unterstreichen.

**Bitte mitbringen:** kariertes und glattes weißes Papier, Schreibunterlage, Bleistifte, Radiergummi, Lineal, Fineliner, Filzstifte und andere vorhandene Schreibwerkzeuge**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9**Entgelt:** 38,- €

Atelier B. Neugebauer, Drususwall 64,

55131 Mainz

Birgit Neugebauer

**XB63330****Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,

19.00–21.15 Uhr

**XB63333****Beginn:** 19. 11. 2019, Dienstag,

19.00–21.15 Uhr

## Zahlen-Doodle – Handlettering mit Ziffern

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Inhalt:** Ziffern und Zahlen als Formen sehen, deren Innenflächen wahrnehmen, ausgefüllte zu unbemalten Flächen in Beziehung setzen, mit dem Hell-Dunkel-Kontrast spielen, neue Formen erfinden: Auf diese Weise entstehen individuelle Kunstwerke, seien es Geburtstagskarten, Glückwünsche oder ein ganzer Adventskalender. Entweder werden die mit schwarzem Stift gezeichneten Ziffern im „Doodle-Stil“, in Anlehnung an Telefonkritzleien, gefüllt oder sie bleiben als weiße Flächen im ausgestalteten Hintergrund stehen.

**Bitte mitbringen:** kariertes und glattes weißes Papier, Schreibunterlage, Bleistifte, Radiergummi, Lineal, Fineliner, Filzstifte und andere vorhandene Schreibwerkzeuge

### XB63336

**Beginn:** 29. 10. 2019, Dienstag,  
19.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 38,- €

Atelier B. Neugebauer, Drususwall 64,  
55131 Mainz  
Birgit Neugebauer

## Kalligrafie + Illustration + Bucheinband = My Book **NEU**

*siehe Seite 396 Zeichnen*

### Arabische Kalligrafie **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Die arabische Kalligrafie birgt in sich eine Wissenschaft an Linien- und Kurven-gesetzen, sie strebt nach Harmonie und Ausgeglichenheit, sie erscheint als Rhythmus und Bewegung. Lernen Sie neben der Entstehungsgeschichte der arabischen Kalligrafie die kunstvolle Anwendung der vielen Arten der arabischen Schönschreibkunst kennen, auch ohne arabische Sprachkenntnisse. Sie

schleifen die hölzerne Schreibfeder und bereiten die Tusche vor. Geübt wird das Schreiben des Alphabets und je nach Kenntnisstand wird eine der sieben arabischen Schriftarten erprobt. Das Material stellt der Kursleiter.

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 55,- €, inkl. 5,- € Materialkosten

vhs-Haus

Adel Ibrahim Sudany

### XB63310

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag, 18.15–19.45 Uhr

### XB63311

**Beginn:** 2. 3. 2020, Montag, 18.15–19.45 Uhr

## Kalligrafie – Schrift bildnerisch gestalten

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Anfänger/-innen erlernen die grund-legende Herangehensweise an Kalligrafie.

Sie können sich für eine der klassischen Schriften entscheiden und sich systematisch mit deren Grundformen auseinandersetzen. Technische Tricks und Tipps zum Linieren, zu Schreibgeräten, Papieren, zur Flächenaufteilung und alternativen Gestaltungstechniken (z. B. Hintergründe) werden besprochen.

Nach Ende allen Übens und Experimentierens werden erste kleine freie Werke, aber auch Grußkarten gestaltet. Geübte können sich mit modifizierten Schriften und experimentellem Schreiben auseinandersetzen oder bringen eigene Arbeiten, Ideen und Fragen mit.

**Bitte mitbringen:** Die Materialliste können Sie auf der Homepage einsehen oder erhalten Sie im Fachbereich.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB63320**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–16.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Renate Weise

### Kalligrafie – Gestaltung der Lombarden als Initialen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** In dem Kurs lernen Sie die Lombardischen Versalien kennen. Sie tauchen insbesondere in Handschriften des 13. bis 15. Jahrhunderts auf und gliedern als rot und blau gemalte Anfangsbuchstaben die Absätze im Text. In ihrer Form erinnern sie an die Unziale, charakteristisch ist der starke Kontrast zwischen dicker und dünner Linienführung. Im Kurs erlernen die Teilnehmer/-innen das Zeichnen der Grundformen der Lombarden. Durch persönliche Linienführung und freie farbliche Gestaltung sollen moderne und individuelle Initialen entstehen, die auch in der Kalligrafie, Zeichnung und Malerei genutzt werden können.

**Bitte mitbringen:** Übungspapier, Zeichen- oder/und Aquarellpapier (ca. 120 g), Bleistift (weich), Federhalter, Zeichenfeder, Lineal, Radiergummi, Lappen, Aquarell- oder Wasserfarben, feiner und größerer Spitzpinsel (z. B. da Vinci junior Nr. 2, Nr. 5)

**XB63321**

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–16.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Renate Weise

### Kalligrafie – Englische Schreibschrift

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

Die Englische Schreibschrift wird auch „Anglaise“ und „Copperplate“ genannt. Nach Vorübungen, anfangs mit Bleistift, lernen die Teilnehmer/-innen die Klein- und komplexen Großbuchstaben der eleganten Schreibschrift kennen. Im Kurs wird besonders die Handhabung mit der Spitzfeder geübt.

Die fortgeschrittenen Teilnehmenden können sich vorwiegend auch mit der Gestaltung der Ober- und Unterlängen beschäftigen.

**Bitte mitbringen:** Spitzfeder bzw. Zeichenfeder, Federhalter, Tinte (Pelikan 4001), kariertes Papier zum Üben, Zeichenpapier, Lineal, Bleistift (weich), Farbkasten, Pinsel, Papier zum Abdecken der Tische

**XB63322**

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–16.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Renate Weise

### Kalligrafie – Die Römische Capitalis zeichnen und gestalten **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** An diesem Wochenende lernen Sie die römische Capitalis Monumentalis kennen. Sie wurde anfangs zur Gestaltung steinerne Inschriften verwendet und findet sich heute in den Großbuchstaben wieder.

Im Kurs erlernen die Teilnehmer/-innen das Zeichnen der geometrischen Formen und Proportionen der Capitalis. Die Zeichnungen dienen dann zur individuellen, modernen Gestaltung mit Feder, Pinsel und Farbstiften. Die erworbenen Kenntnisse können folglich u. a. für Kalligrafie, Zeichnung und Malerei nützlich sein.

**Bitte mitbringen:** Übungspapier (z. B. kariert), Zeichen- oder/und Aquarellpapier (ca. 120 g),

Bleistift (weich), Federhalter, Zeichenfeder, Zirkel, Lineal, Geodreieck, Radiergummi, Lappen, Aquarell- oder Wasserfarben, feiner und größerer Spitzpinsel (z. B. da Vinci junior Nr. 2, Nr. 5)

### XB63323

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–16.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Renate Weise

### Kalligrafie – Die Bastarda **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Die Bastarda, eine schreibfreundliche Schrift aus der Familie der gotischen Schriften des Spätmittelalters, entwickelte sich aus der Textura und gotischen Kursive. Es entstand eine Vielzahl regionaler Schreibstile. Sie lernen auf Basis der französischen Variante die Bastarda kennen und erforschen individuelle Buchstabenformen mit der Bandzugfeder.

**Bitte mitbringen:** Bandzugfedern in 1, 2 und 3 mm, Federhalter, Tinte (Pelikan 4001), kariertes oder liniertes Papier zum Üben, Zeichenpapier (ab 100 g), Lineal, Bleistift, Papiertaschen-/Küchenpapiertücher, Papier zum Abdecken der Tische und – falls vorhanden – Farbkasten, verschiedene Pinsel (z. B. Flachpinsel)

### XB63324

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–16.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Renate Weise

### Sütterlin für Anfänger/-innen

Hier erlernen Sie das Schreiben der Sütterlin oder können Ihre vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Die Sütterlin wurde von 1915 bis etwa 1940 und dann noch einmal um 1952 bis 1954 in deutschen Schulen unterrichtet. Im Volksmund bezeichnet man sie auch als die „deutsche Schrift“. Das Lesen von Dokumenten, Urkunden oder auch von Kirchenbüchern aus der Zeit der Sütterlin bereitet unserer Generation große Probleme. Der wichtigste Schritt zum Lesen der Sütterlin ist, diese Schrift zu schreiben und so Buchstabenformen und -zusammenhänge verstehen zu lernen. Im Kursverlauf können sich die Teilnehmer/-innen auch an erste Übersetzungsversuche eigener Dokumente heranwagen.

**Bitte mitbringen:** weicher Bleistift, Füller, Schulheft für Erstklässler, kariertes Block

### XB63340

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–16.15 Uhr

Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 48,- €

vhs-Haus

Renate Weise

## Pastell

Bei der Pastellmalerei mischen sich die Möglichkeiten des Zeichnens mit denen der Malerei. Die Farben werden in Schichten aufgetragen und mit den Fingern oder speziellen Pinseln verwischt, sodass zarte Farbübergänge entstehen.

### Softpastell – Wunder der Farben

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Malen mit Pastellkreiden zaubert Lebendigkeit und Fabelhaftigkeit durch den Effekt der weichen Übergänge. Sie lernen die Besonderheiten der Softpastelle bei der Betonung grafischer Elemente mittels Schraffierung, gemischter Technik, Farbmischung, dem Auftragen mit der Hand, dem Breitreichen und dem Einreiben kennen. Ausgehend von Ihren persönlichen Kenntnissen erhalten Sie individuelle Anleitungen, Übungen und Hilfestellungen.

**Bitte mitbringen:** Softpastell-Set (24 Farben), Pastellstifte, getöntes DIN-A4-Papier, Typ Canson, Knetgummi

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 55,- €

vhs-Haus

Stancho Stanchev

#### XB63410

**Beginn:** 24. 9. 2019, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

#### XB63411

**Beginn:** 19. 11. 2019, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

#### XB63414

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

#### XB63415

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

#### XB63418

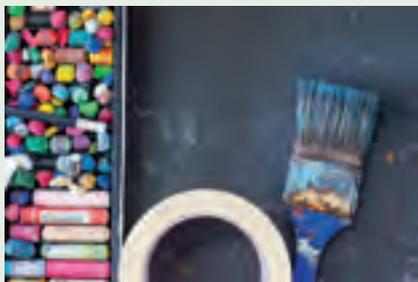
**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

#### XB63419

**Beginn:** 2. 6. 2020, Dienstag,  
19.15–21.30 Uhr

### Allgemeiner Hinweis/Arbeitsmittel:

Sofern nicht anders angegeben, sind die Arbeitsmittel (z. B. Stifte, Pinsel, Farben, Bildträger, Ton, Stein etc.) in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Auf unserer Homepage, den Kursen jeweils zugeordnet, finden Sie alle Materiallisten. Auf Nachfrage erhalten Sie sie auch im Fachbereich.



„Ich unterrichte in der vhs Mainz, weil die Stadt eine Inspiration an Motiven bietet, die ich jeden Sommer wieder gerne im Sommeratelier

mit dem Pinsel und Aquarellfarbe einfange. Ich gratuliere zum 100. und wünsche für die Zukunft innovative und malerische, bunte Zeiten.“

**Anja Gensert**

## Aquarell

Das Aquarell, ursprünglich eine Weiterführung von Zeichnungen durch die Lasur mit stark verdünnter Malfarbe, wurde im Laufe des 18. Jahrhunderts als Malgattung mit eigenen künstlerischen Zielen wieder aufgegriffen und weiterentwickelt. Bei uns lernen Sie die Grundlagen, können in speziellen Kursen Techniken vertiefen und werden darin unterstützt, eine eigene künstlerische Handschrift zu entwickeln.

### Aquarellmalerei von Anfang an

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Inhalt:** Lassen Sie sich begeistern für die Leuchtkraft und Leichtigkeit des Aquarells. Erlernen Sie spielerisch die Grundlagen dieser faszinierenden Maltechnik. Dabei liegt das Geheimnis in der richtigen Dosierung des Wassers und dem Wissen über das Weiß im Aquarell. Mischübungen machen Sie vertraut mit Material und Farblehre. Begleitet durch Studien zum Farbauftrag erarbeiten Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Aquarelltechniken. Das Erfahrene wird anhand verschiedener Themenstellungen umgesetzt und diskutiert. Verlieren Sie die Scheu vor dem weißen Papier und gestalten Sie Ihr erstes eigenes Aquarell.

**Bitte mitbringen:** Aquarellpapier (30 x 40 cm, 300 g/m<sup>2</sup>, „matt“ oder „Feinkorn“), Aquarellfarben (Basiskasten mit 12 Farben), Aquarellpinsel (Synthetik/Misch- oder Naturhaar Nr. 10, 20), zwei Wassergefäße, Mallappen, Unterlage für den Tisch

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 62,- €

Ebersheim, Ortsverwaltung  
Dr. Claudia Welte-Jzyk

### XB63505

Sa. u. So., 31. 8. u. 1. 9. 2019, 10.00–17.00 Uhr

### XB63506

Sa. u. So., 23. u. 24. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

### XB63509

Sa. u. So., 7. u. 8. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

### XB63510

Sa. u. So., 16. u. 17. 5. 2020, 10.00–17.00 Uhr

### Aquarellieren

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Spielerisch-experimentell können Sie in die Welt der Aquarellmalerei eintauchen. Mischungsreihen machen Sie vertraut mit Material und Farblehre. Begleitet durch Studien zum Farbauftrag erarbeiten Sie einen Überblick über die wichtigsten Aquarelltechniken und sehen Beispiele aus der Kunstgeschichte. Das Erfahrene wird anhand verschiedener Themenstellungen umgesetzt und diskutiert. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt in der ersten Stunde.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Aquarellfarben, -pinsel, -papiere

Ebersheim, Ortsverwaltung  
Dr. Claudia Welte-Jzyk

### XB63523

**Beginn:** 10. 9. 2019, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 36

**Entgelt:** 119,- €

### XB63524

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 99,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB63525**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 99,- €

**XB63518**

**Beginn:** 11. 9. 2019, Mittwoch,  
9.15–11.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 36

**Entgelt:** 119,- €

**XB63519**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
9.15–11.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 99,- €

**XB63520**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
9.15–11.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 99,- €

**Aquarellmalerei** **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen

**Inhalt:** In entspannter und kreativer Atmosphäre lernen und erproben Sie die Techniken der Aquarellmalerei, wie die Nass-in-Nass-Technik, den Farbauftrag auf das feuchte oder trockene Papier, das Anlegen von Lasuren und den Einsatz von Hilfsmitteln. Wir werden Gegenstände im Raum studieren, die Landschaft auf dem Ziegeleigelände malen, nach Fotovorlagen arbeiten und Menschendarstellungen üben.

**Bitte mitbringen:** Aquarellkasten, weiche Pinsel, Aquarellpapier, Bleistift, Becher, ein Stoff zum Pinsel

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 75,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Maria Eymard Grupp de Toledo

**XB63529**

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,  
9.00–11.00 Uhr

**XB63530**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
9.00–11.00 Uhr

Der Kurs findet auch in den Ferien am  
18. 2. 2020 statt.

**XB63531**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
9.00–11.00 Uhr



Einladung zum  
Ziegeleifest

**Das Ziegeleifest am  
1. 9. 2019, 15–18 Uhr**

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Aquarell – mystische  
Landschaften** **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Passend für die kommende Jahreszeit malen wir mystische Landschaften in Aquarell und Tusche. Mit einer Einführung und Demonstration durch die Dozentin wird das Erarbeiten des Motivs für alle Teilnehmenden nachvollziehbar. Ziel ist es, durch fokussierende und auflösende Arbeitsprozesse Stimmung zu erzeugen und zu einem eigenen malerischen Ausdruck zu finden.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Aquarellfarben, Tusche in Indigo, Schwarz oder Sepia, Pinsel, Aquarellpapier, Schmierpapier für Skizzen, Bleistift, Transparentpapier, Abdeckung für Tisch, Mallappen (Taschentuch)

#### **XB63535**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch, 8.45–12.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 17,3

**Entgelt:** 56,- €

vhs-Haus

Anja Gensert

### **Aquarell – Mixed Media**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Die Aquarelltechnik wird mit Aquarellstiften, Markern und/oder Finelinern ergänzt. Wir arbeiten mit Schablonen für Muster und Textelementen. Die Dozentin zeigt schrittweise, wie diese Materialien eingesetzt und zu einem persönlich gestalteten Werk erarbeitet werden.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Aquarellfarben, Stifte, Marker, Tusche in Indigo, Schwarz oder Sepia, Fineliner, Pinsel, Aquarellpapier, Schmierpapier für Skizzen, Bleistift, Transparentpapier, Abdeckung für Tisch, Zellstofftaschentücher

#### **XB63537**

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch, 8.45–12.00 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 30,3

**Entgelt:** 98,- €

vhs-Haus

Anja Gensert

### **Aquarell – Tiefeneffekte** **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Der Eindruck von Tiefe spielt vor allem bei Landschafts- und Stadtbildern eine große Rolle, erzeugt aber auch bei Darstellungen von Tieren und Menschen spannende Effekte, weil

er das Gezeigte realistischer erscheinen lässt. Schritt für Schritt zeigt die Dozentin, wie man einen dreidimensionalen Raum auf einem zweidimensionalen Papier entstehen lässt. Motive des Kurses XB63540 sind Alltagsszenen, Landschaft und Stilleben.

Motive des Kurses XB63542 sind Tier und Mensch.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Farben und Pinsel, Aquarellpapier mind. 300 g, Größe mind. 30 x 40 cm, Wassersprüher, eventuell einen Fön, Schere, dünnen Kartonrest, Mallappen (Taschentuch), Plastikwassertopf, Unterlage für den Arbeitstisch, Gummiarabicum, Rubbelkrepp oder Maskierfilm

vhs-Haus

Anja Gensert

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 39

**Entgelt:** 125,- €

#### **XB63540**

**Beginn:** 5. 2. 2020, Mittwoch, 8.45–12.00 Uhr

Der Kurs findet auch in den Ferien am 19. 2. 2020 statt.

#### **XB63542**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch, 8.45–12.00 Uhr

### **Eine Einführung in die Freiluft-Aquarellmalerei**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Wir aquarellieren vor dem Original, an der freien Luft in einem wunderschön bepflanzten Garten, der vielfältige Motive bietet. Die Aquarelltechniken, mittels derer vor Ort die Motive künstlerisch erfasst werden können, werden in diesem Kurs vermittelt. Es wird zudem durch die individuelle Betreuung und den Austausch in der Gruppe die Entwicklung einer persönlichen künstlerischen Handschrift gefördert.

**Kursort:** Garten des Ateliers Edel, Terrassenstraße 10, Mainz, die Terrassenstraße ist fünf Minuten vom Schillerplatz entfernt (unterhalb der Kupferbergterrasse).

**Bitte mitbringen:** vorhandene Aquarellpinsel, -papiere und -farben (genauere Materialbesprechung am ersten Abend)

#### XB63543

**Beginn:** 11. 5. 2020, Montag,  
18.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 23,3

**Entgelt:** 84,- €

Atelier Edel, Terrassenstraße 10, Mainz  
Sabine Edel

### Aquarellieren – Techniken berühmter Maler/-innen kennenlernen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Lernen Sie die Besonderheiten der jeweiligen Aquarelltechniken bekannter Künstler/-innen wie Nolde und Cezanne kennen und erproben Sie unter fachlicher Anleitung deren Umsetzung im eigenen Bild. Pro Termin wird eine Technik vorgestellt und in deren Anwendung eingeführt. Mit Tipps und Hilfestellungen werden die Techniken anschließend am eigenen Bild erprobt. Einzel- und Gruppenbesprechungen unterstützen die persönliche Bildfindung.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Aquarellpinsel, -papiere und -farben (genauere Materialbesprechung am ersten Abend)

#### XB63544

**Beginn:** 20. 5. 2020, Mittwoch,  
18.00–20.45 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 25,7

**Entgelt:** 90,- €

vhs-Haus  
Sabine Edel

### Aquarellieren im Atelier **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene  
Sie erhalten in diesem offen gestalteten Kurs individuelle Unterstützung bei der Umsetzung Ihres Wunschmotivs. Bringen Sie ein Motiv oder auch schon angefangene Aquarellbilder mit. Die Dozentin wird Sie bei der Umsetzung und Fortsetzung der Bilder mit individuellen hilfreichen Vorschlägen und Ideen unterstützen, mit denen das jeweilige Bild einen malerischen Schub bekommt. Die Teilnehmer/-innen können so unterschiedlichste Techniken und Verfahren in einem Workshop kennenlernen.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Farben und Pinsel, Aquarellpapier mind. 300 g, Größe mind. 30 x 40 cm, Wassersprüher, eventuell einen Fön, Schere, dünnen Kartonrest, Mallappen (Taschentuch), Plastikwassertopf, Unterlage für den Arbeitstisch, Gummiarabicum, Rubbelkrepp oder Maskierfilm

#### XB63545

Samstag, 26. 10. 2019, 9.00–16.00 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 9.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16,3

**Entgelt:** 62,- €

vhs-Haus  
Anja Gensert

### Aquarell – Himmel und Meer **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene  
**Inhalt:** Wolkenzüge und Meeresrauschen im Aquarell so festgehalten, als würde man am Strand stehen – das ist Ziel dieses Workshops. Anhand von Bildbeispielen und Vorführen malerischer Techniken wird vermittelt, wie solche Werke Schritt für Schritt entstehen. Am Ende ergänzen Gischt und Reflexion des Meeres die Himmelszüge auf den Aquarellwerken, die gleichfalls auch Emotionen und Gefühle ausdrücken können.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Farben und Pinsel, Aquarellpapier mind. 300 g, Größe mind. 30 x 40 cm, Wassersprüher, eventuell

einen Fön, Schere, dünnen Kartonrest, Mallappen (Taschentuch), Plastikwassertopf, Unterlage für den Arbeitstisch, Gummiarabikum, Rubbelkrepp oder Maskierfilm

#### XB63547

Samstag, 21. 3. 2020, 9.00–16.00 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16,3

**Entgelt:** 62,- €

vhs-Haus

Anja Gensert

### 100 im Aquarell

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Ob 100 Worte, Blumen oder Farben, die Vielzahl im Bild ist das Thema dieses Kurses. Die Dozentin wird den Teilnehmenden Anregungen für Motive geben, die malerischen Techniken vermitteln und vorführen, wie sich die jeweiligen Themen umsetzen lassen.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Aquarellfarben, Stifte, Pinsel, Aquarellpapier, Schmierpapier für Skizzen, Bleistift, Abdeckung für Tisch, Zellstofftaschentücher

#### XB63585

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–16.00 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 9.30–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16,3

**Entgelt:** 62,- €

vhs-Haus

Anja Gensert

### Aquarellieren im Botanischen Garten **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen, Geübte

**Inhalt:** Entdecken Sie die Vielfalt der Pflanzenwelt des Botanischen Gartens. Aquarellieren Sie unter natürlichen Lichtbedingungen und setzen Sie die Pflanzenwelt künstlerisch in

Szene. Es werden verschiedene gestalterische Ausdrucksmöglichkeiten aufgezeigt. Wissenschaftlich exakt oder experimentell? Alles ist denkbar! Anregungen zur Motivwahl, Komposition, Farbharmonien erfolgen individuell und in Gruppengesprächen. Bei schlechtem Wetter stehen uns die Gewächshäuser zur Verfügung.

**Bitte mitbringen:** Aquarellausrüstung, ggf. Sitzgelegenheit

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 24,- €

**Treffpunkt:** Haupteingang zum Freigelände des Botanischen Gartens, Anselm-Franz-von-Bentzel-Weg 9a, 55128 Mainz  
Dr. Claudia Welte-Jzyk

#### XB63550

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–14.00 Uhr

#### XB63552

Samstag, 9. 5. 2020, 10.00–14.00 Uhr

#### XB63554

Samstag, 20. 6. 2020, 10.00–14.00 Uhr

### vhs-Sommeratelier: Aquarell – Mainzer Impressionen

*siehe Seite 652 vhs-Sommer*

#### Ausstellungen in der vhs-Galerie

Bitte beachten Sie auch unsere regelmäßigen Ausstellungen von Dozentinnen und Dozenten sowie von Kursteilnehmenden im Haus. Aktuelle Hinweise finden Sie auf unserer Homepage.

## Malerei

Die Malerei ist eine klassische Gattung der Bildenden Künste. In unseren Kursen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene wird vornehmlich mit Acryl gemalt, zum Einsatz kommen aber auch weitere Materialien, wie Gouache, Pastell, Aquarell, Öl, die in der Kursbeschreibung jeweils ausgewiesen werden.

### Kreativ von Anfang an – Grundlagen der Malerei

Mit Engagement wird fundiertes Basis-Know-how vermittelt: Einführung ins Malmaterial, Prinzipien von Farbe, Form und Komposition werden an vielfältigen Aufgabenstellungen erarbeitet. Fragestellungen wie Besprechungen inspirieren und regen zur Kreativität an. Nach den jeweiligen Einführungen können Sie frei arbeiten und die Übung an Themen wie Farbauftrag, Pinselduktus, Pinseltechniken, Herangehensweise, Planung und Durchführung eines Bildes, Kompositionsprinzipien, Wahrnehmungsschulung, Übungen zur Spontaneität, Experiment oder inhaltlichem Transfer erproben und vertiefen.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Malutensilien aus der Materialliste (Minimalbedarf), siehe Kursbeschreibung im Internet, sowie ca. 15,- € für die ersten Malgründe, abhängig vom eigenen Verbrauch

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 32

**Entgelt:** 112,- €

vhs-Haus

Susann Gassen

#### XB63610

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
17.00–20.00 Uhr

#### XB63611

**Beginn:** 19. 11. 2019, Dienstag,  
17.00–20.00 Uhr

#### XB63612

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
17.00–20.00 Uhr

### Crashkurs: Lust aufs Malen – Einführung in die Malerei

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Sie erleben Malerei als kreativen, lebendigen Prozess, lernen, auf Impulse von außen zu reagieren und Ihrer Intuition zu vertrauen. Anregungen erfahren Sie in Aufgabenstellungen, die Sie mit den Grundprinzipien der Malerei wie Farbe, Form, Bildaufbau usw. vertraut machen. Persönliche Vorlieben werden erforscht und sollen optimal zur Entwicklung eigener Arbeitsanliegen hingeführt werden.

Fortgeschrittene sind eingeladen, parallel dazu ihre Projekte zu verwirklichen. Sie werden individuell begleitet und unterstützt. Das gemeinsame Lernen auf unterschiedlichen Niveaus bringt alle voran.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Malutensilien aus der Materialliste (Minimalbedarf), siehe Kursbeschreibung im Internet, sowie ca. 15,- € für die ersten Malgründe, abhängig vom eigenen Verbrauch

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 72,- €

vhs-Haus

Susann Gassen

#### XB63616

Freitag, 18. 10. 2019, 16.30–19.00 Uhr  
Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB63617**

Freitag, 13. 3. 2020, 16.30–19.00 Uhr  
 Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Ölmalerei**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Klassische Ölmalerei wird hier gepflegt, bei freier Motivwahl ideal auch für gegenständliche Bildprojekte. Eigene Vorlagen können verwendet werden oder auch Vorlagen aus der Kunstgeschichte. In der sinnlichen Ölfarbe ist Bildaufbau wichtig und kann mit wechselnden Lasuren und Höhungen, transparent und deckend erfolgen. Die Farbe trocknet langsam und eignet sich für langes Be- und Überarbeiten. Korrekturen bleiben immer möglich und mehrere „Gemälde“ können nebeneinander heranreifen.

Das Farbenmischen mit Palette und Malmittel, alte Werkzeuge und Materialien werden vorgeführt. Malerei generell wird diskutiert.

**Bitte mitbringen:** Bildidee und vorhandenes Material, Arbeitskleidung, Lappen, Seife, Terpentin, kl. Gläser und Notizheft. Weitere Einkaufsempfehlungen gibt es in der ersten Stunde.

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 36

**Entgelt:** 124,- €  
 vhs-Haus  
 Sven Schalenberg

**XB63620**

**Beginn:** 14. 8. 2019, Mittwoch,  
 18.15–21.30 Uhr

**XB63621**

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
 18.15–21.30 Uhr

**XB63622**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
 18.15–21.30 Uhr  
 Der Unterricht findet auch am 19. 2. und  
 26. 2. 2020 statt.

**XB63623**

**Beginn:** 1. 4. 2020, Mittwoch,  
 18.15–21.30 Uhr

**Malen**

**Acryl, Öl, Gouache, Aquarell, Pastell und Mischtechnik**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Frei malen, an Projekten arbeiten, Maltechniken lernen im großen Atelier: Abhängig von den Wünschen der Teilnehmer/-innen werden die grundlegenden Techniken der Acryl- und Aquarellmalerei wie auch von Mischtechniken vorgestellt, vorhandene Kenntnisse vertieft und umgesetzt. Wer möchte, kann auch mit Öl, Gouache oder Pastell arbeiten. Die allgemeinen Prinzipien der Malerei, wie Perspektive und Raumwirkung, Übertragen einer Vorlage mit Raster und Komposition werden ebenfalls individuell vermittelt. Es kann frei mit individueller fachlicher Unterstützung gearbeitet werden. Angeboten werden Übungen zum lockeren Malen; kurze Inputs zur zeitgenössischen Kunst oder Kunstgeschichte geben Impulse.

**Bitte mitbringen:** nach eigenem Wunsch Farben, Leinwand, Papier, Bleistift

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 56,- €  
 vhs-Haus  
 Kirsten Kötter

**XB63631**

**Beginn:** 21. 10. 2019, Montag,  
 15.15–18.15 Uhr

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB63632**

**Beginn:** 25. 11. 2019, Montag,  
15.15–18.15 Uhr

**XB63633**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
15.15–18.15 Uhr

**XB63634**

**Beginn:** 16. 3. 2020, Montag,  
15.15–18.15 Uhr

**XB63638**

**Beginn:** 22. 10. 2019, Dienstag,  
10.00–13.00 Uhr

**XB63639**

**Beginn:** 26. 11. 2019, Dienstag,  
10.00–13.00 Uhr

**XB63640**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
10.00–13.00 Uhr

**XB63641**

**Beginn:** 17. 3. 2020, Dienstag,  
10.00–13.00 Uhr

**Malen am Vormittag**

Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stilleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Das jeweils benötigte Material wird zu Beginn des Kurses vorgestellt. Es entstehen zusätzlich Materialkosten von ca. 40,- €. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch.

Dieser Kurs findet im zweiwöchentlichen Rhythmus statt.  
Termine: 19. 3./2. 4./23. 4./7. 5./28. 5./19. 6./2. 7. 2020

**XB63650**

**Beginn:** 19. 3. 2020, Donnerstag,  
10.30–13.30 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 28  
**Entgelt:** 108,- €  
vhs-Haus  
Doris Happel

**Atelierkurse**

Dort geht es um eine intensive Vertiefung und/oder Erweiterung Ihres bisherigen Könnens und Wissens.

**Atelierkurs „Freie Malerei und eigene Projekte“ am Montagabend**

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene, Projektarbeiter/-innen

**Inhalt:** Hier können Sie Dauerprojekte mit Begleitung umsetzen, Neues ausprobieren, Übungen mitmachen oder in aller Ruhe arbeiten. Die Kontinuität der Teilnahme bringt Ihre Fortschritte mit der Zeit zur Geltung. Die Übungen bieten Auffrischung von Grundwissen, eine neue Sicht auf die Dinge und eine Bandbreite von Möglichkeiten, „zum Bild“ zu kommen. Vorrangig werden Aufgabenstellungen angeboten, die zum selbstständigen Transfer veranlassen können. Besprechungen und ein kursbegleitendes Thema bringen die gesamte Gruppe voran.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Malutensilien (Pinsel, Acrylfarbe etc.), ggf. zuzüglich Materialkosten

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 70,- €  
vhs-Haus  
Susann Gassen

**XB63660**

**Beginn:** 16. 9. 2019, Montag,  
18.30–21.30 Uhr

**XB63661**

**Beginn:** 18. 11. 2019, Montag,  
18.30–21.30 Uhr

**XB63663**

**Beginn:** 6. 1. 2020, Montag,  
18.30–21.30 Uhr  
Der Unterricht findet auch in den Ferien am  
6. 1. 2020 statt.

**XB63664**

**Beginn:** 2. 3. 2020, Montag,  
18.30–21.30 Uhr

**XB63665**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
18.30–21.30 Uhr

**Abenteuer Malerei**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte  
**Inhalt:** Sie erleben Malerei als kreativen, lebendigen Prozess, lernen, auf Impulse von außen zu reagieren und Ihrer Intuition zu vertrauen. Anregungen erfahren Sie in Aufgabenstellungen, die Sie mit den Grundprinzipien der Malerei wie Farbe, Form, Bildaufbau usw. vertraut machen und Ihnen helfen, sich weiterzuentwickeln. Persönliche Vorlieben werden erforscht und sollen optimal zur Entwicklung eigener Arbeitsanliegen hingeführt werden. Fortgeschrittene sind eingeladen, parallel dazu ihre Projekte zu verwirklichen. Sie werden individuell begleitet und unterstützt. Das gemeinsame Lernen auf unterschiedlichen Niveaus bringt alle voran.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Malutensilien aus der Materialliste (Minimalbedarf), siehe Kursbeschreibung im Internet, sowie ca. 15,- € für die ersten Malgründe, abhängig vom eigenen Verbrauch

**XB63670**

Freitag, 15. 11. 2019, 16.30–19.00 Uhr  
Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr  
**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 87,- €  
vhs-Haus  
Susann Gassen

**Die große Geste – Informel, Action-Painting & Co.**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte  
**Inhalt:** „Das Unwesentliche weglassen, vereinfachen, das Wesentliche ausdrücken: Gestaltung einer sensitiven lebendigen Fläche, Befreiung der Farbe bis hin zu seelisch-körperlicher Raserei, Dynamik des Malprozesses, Überlagerung von Bildschichten, aus dem Unbewussten geführte Hand ohne vorgefasste Bildidee“ – An diesem Wochenende geht es darum, sich fallen zu lassen, die Hand machen, das Bauchgefühl entscheiden zu lassen. Anregungen bekommen Sie über Aufgabenstellungen, Bilder oder Vorführungen. Von der Miniatur bis zum Großformat werden Sie im spannenden Malprozess begleitet.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Malutensilien aus der Materialliste (Minimalbedarf), siehe Kursbeschreibung im Internet, sowie ca. 15,- € für die ersten Malgründe, abhängig vom eigenen Verbrauch

**XB63672**

Freitag, 24. 4. 2020, 16.30–19.00 Uhr  
Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr  
**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 87,- €  
vhs-Haus  
Susann Gassen

## Auszeit – Malen in den Herbstferien

**Zielgruppe:** geübte Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, Projektarbeiter/-innen, Studienberater/-innen

**Inhalt:** Die Ferienkurse Malerei sind die konzentrierteste Form der Auseinandersetzung mit dem eigenen Entwicklungsstand und bieten ausreichend Zeit, um sich in aller Ruhe auf Aufgabenstellungen und Ungeohntes einzulassen oder eigene Projekte mit individueller Begleitung zu verwirklichen. Sie bieten Ihnen die Möglichkeit, in intensiver Auseinandersetzung Ihre Bilder weiterzuentwickeln und neue Arbeitsweisen zu erproben. Besprechungen im Plenum fördern Austausch und gemeinsames Lernen.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Malutensilien aus der Materialliste (Minimalbedarf), siehe Kursbeschreibung im Internet, sowie ca. 15,- € für die ersten Malgründe, abhängig vom eigenen Verbrauch

### XB63674

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 3. 4. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 31,7

**Entgelt:** 125,- €

vhs-Haus

Susann Gassen

## vhs-Sommeratelier: Sommerfrische – Acrylmalerei im Atelier

*siehe Seite 652 vhs-Sommer*

## vhs-Sommeratelier: Pleinair – Landschaftsmalerei und -zeichnung

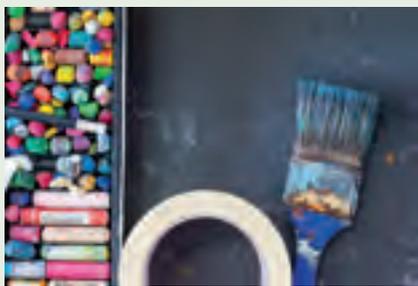
*siehe Seite 653 vhs-Sommer*

## vhs-Sommeratelier: Künstlerbuch / Künstler-Tagebuch

*siehe Seite 653 vhs-Sommer*

### Allgemeiner Hinweis/Arbeitsmittel:

Sofern nicht anders angegeben, sind die Arbeitsmittel (z. B. Stifte, Pinsel, Farben, Bildträger, Ton, Stein etc.) in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Auf unserer Homepage, den Kursen jeweils zugeordnet, finden Sie alle Materiallisten. Auf Nachfrage erhalten Sie sie auch im Fachbereich.



„In der Kunstausbildung war der Atelierraum der vhs Mainz mein zweites Zuhause, und jetzt darf ich selbst in diesen Räumlichkeiten Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer unterrichten – das ist ein ganz besonderes Erlebnis.“

**Gabriela Csikos**

# Kunstwerkstatt Mainz

## Jahreslehrgang und Ausbildung

### Bildende Kunst

Die Kunstwerkstatt Mainz bietet einen berufs-  
begleitenden Jahreslehrgang und eine mehr-  
jährige Ausbildung in Bildender Kunst für alle,

- die ihre künstlerischen Kenntnisse erwei-  
tern möchten,
- die sich in einem künstlerischen Beruf  
professionalisieren möchten,
- die sich künstlerisch fort- und weiterbilden  
möchten,
- die einen eigenständigen künstlerischen  
Ausdruck entwickeln möchten.

**Inhalt:** In der Kunstwerkstatt Mainz werden  
die handwerklichen, kunsttheoretischen und  
-historischen Grundlagen der Bildenden Kunst  
im Bereich der Malerei, Zeichnung und Grafik  
vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf umfang-  
reichen Übungsangeboten, z. B. Figur-/Objekt-  
zeichnen, Farb- und Kompositionslehre, Mal-,  
Zeichen- und Grafiktechniken, Materialkunde  
u. v. m. Individuelle, fachliche Begleitung so-  
wie das Lernen in einer Gruppe von maximal  
12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern fördern  
die Genese und Weiterentwicklung eines  
persönlichen künstlerischen Ansatzes. In  
einer Ausstellung am Jahresende werden die  
künstlerischen Ergebnisse der Teilnehmer/  
-innen präsentiert.

**Struktur:** Die Laufzeit eines Jahreslehrgangs  
ist Januar bis Dezember. Ein Jahreslehrgang  
setzt sich aus sechs aufeinander folgenden,  
thematisch gegliederten Kursmodulen zusam-  
men. Jeder Jahreslehrgang hat eine unter-  
schiedliche thematische Ausrichtung und ist  
in sich abgeschlossen.

Optional kann nach dem Besuch von mindes-  
tens vier Jahreslehrgängen eine Prüfung ab-  
gelegt und ein Abschlusszertifikat erworben  
werden. Die Kunstwerkstatt Mainz hat somit  
Studiencharakter.

### Unterricht:

mittwochvormittags 10.00–13.00 Uhr oder  
mittwochabends 18.30–21.30 Uhr sowie an  
vier Wochenenden und einer Intensivwoche  
im Sommer. In der Regel findet in den Schulfreien  
kein Unterricht statt. Insgesamt umfasst  
die Kunstwerkstatt circa 290 Unterrichts-  
stunden/Jahr. Die Teilnehmer/-innen können  
zu festgelegten Zeiten auch außerhalb des  
Unterrichts ihren Atelierplatz nutzen.

**Entgelt:** 1.656,- € (Ratenzahlung à 138,- €  
monatlich möglich), zzgl. Einschreibeentgelt  
50,- €. Die Zahlungsdetails erhalten Sie im  
Fachbereich oder finden Sie auf der unten  
genannten Homepage.

**Dozentin:** Doris Happel, Künstlerin

### Kunstwerkstatt Mainz 2020:

Laufzeit Januar–Dezember 2020. Fordern Sie  
das detaillierte Programm mit den konkreten  
Themen und Terminen bei uns an.

**Voraussetzungen:** Die Kunstwerkstatt Mainz  
steht unabhängig vom Alter allen offen.  
Zeichnerische und malerische Kenntnisse  
sind von Vorteil. Es sollte die Bereitschaft zu  
selbstständigem Arbeiten auch außerhalb der  
Kurszeiten vorhanden sein.

**Anmeldung:** Für eine An-  
meldung setzen Sie sich bitte  
mit dem Fachbereich Kunst  
und Kultur in Verbindung.

### Nähere Informationen und Kontakt:

Dr. Jennifer John,  
Leitung Fachbereich  
Kunst und Kultur,  
06131 2625-140,  
jennifer.john@vhs-mainz.de



## Collage, Mischtechniken, Drucken

### Die Collage – neue Bildwirklichkeiten

**Vorkenntnisse:** sind nicht erforderlich

In diesem Kurs werden wir mittels verschiedener Vorlagen, Materialien und Bearbeitungstechniken Collagen gestalten. Durch Kombinieren der unterschiedlichen Materialien, gekoppelt mit der eigenen Kreativität können neue Bildwirklichkeiten entstehen. Verschiedene Themen werden anhand von Bildbeispielen vorgestellt. Wichtig dabei ist, dass jeder seinen Ansatz und Zugang findet, um seine Bildideen umzusetzen: Porträt – Selbstporträt oder Fabelwesen, Landschaften – Idylle oder Katastrophe, Tiere – Schimärenhaftes, Stillleben – zart, ruhig, still, Maschinen – laut, schrill, dynamisch, Kontraste oder Gemeinsames (Schnittmengen), Bild-/Textcollagen, genreübergreifende Kompositionen.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem freien Arbeiten. Die Technik der Collage schafft neue Bildzusammenhänge und der Horizont kann sich für neue Wege öffnen.

**Bitte mitbringen:** diverse Fotoausdrucke, Kopien, Illustrierten-Ausschnitte, Tonpapiere, Schere, Kleber, sowie Mal- und Zeichenutensilien

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 38,- €

vhs-Haus

Sigrid Schewior

#### XB63700

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–16.00 Uhr

#### XB63701

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–16.00 Uhr

### Schrift-Bilder, experimentell

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Die Erstellung von Schrift-Bildern ist das Thema dieses experimentell angelegten Kurses. Es geht dabei um stark vereinfachte, abstrahierte, in kleine Fragmente zerlegte Schrift-Zeichen, die in Verbindung mit Malerei, Zeichnung und evtl. Collage zu eigenständigen, individuellen Bildern werden. Die Motive der Bilder können konkrete Buchstaben, Schriften sowie deren Formauflösung bilden, genauso wie lesbarere Schrift oder unlesbare Zeichen. Spielerisch werden Zeichen, Wörter, u. v. m. mit Farbflächen, Zeichenstrukturen und evtl. gefundenen Bildern kombiniert. Es wird viel Raum für eigene Interpretationen und individuelle Bild-Umsetzungen geboten. Verschiedene Bildbeispiele aus der aktuellen Kunst begleiten den Theorieteil des Kurses, ebenso Kompositions- und Farbstudien, wie auch gemeinsame Besprechungen.

**Bitte mitbringen:** vorhandene Farben, Stifte, (Öl-)Kreiden, evtl. Tusche und (Rohr-)Feder, Pinsel, evtl. Spachtel, Kleber, verschiedene Papiere, Kartons, evtl. gefundene Schriften und Texte

#### XB63720

Freitag, 7. 2. 2020, 10.00–17.15 Uhr

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 60,- €

vhs-Haus

Gabriela Csikos

### Upcycling – Objekte aus alten Büchern

**Vorkenntnisse:** sind nicht erforderlich

**Inhalt:** Bücher sind nicht nur Lesestoff, sondern können auch zu faszinierenden künstlerischen Objekten werden. Wir hauchen in diesem Workshop beschädigten oder inhaltlich veralteten Büchern durch Falten, Schneiden, Reißen oder Kleben neues Leben

ein. Gearbeitet wird mit einzelnen Buchseiten und ganzen Büchern. Unter fachlicher künstlerischer Anleitung entstehen Mobiles aus einzelnen Buchseiten sowie Rotunden und Rhomben aus gefalteten Büchern. Besondere Objekte wie Löffel, Tortenheber und Tassen aus Buchseiten-Papier werden zum Blickfang in Ihrer Küche.

**Bitte mitbringen:** Schere, Cutter/Papiermesser, Klebstoff, Falzbein, alte Buchseiten, ein Buch mit ca. 200 Seiten, ein Buch mit ca. 500 Seiten, ein Buch mit Hardcover in Standardgröße (etwa DIN A5), zwei beliebige Bücher zum Experimentieren

### XB63710

Freitag, 22. 11. 2019, 18.15–20.30 Uhr  
Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 11

**Entgelt:** 39,- €

vhs-Haus

Elli Weishaupt

### Papierwerkstatt

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Schneiden, formen, knüllen, ritzen, knicken, reißen, falten, schablonieren, collagieren, kleben ... – in der intensiven Auseinandersetzung mit dem Medium wird die Vielfalt des Materials erfahrbar. Beim kreativen Gestalten mit dem Werkstoff können zwei-/dreidimensionale Objekte oder interessante Bildträger z. B. durch Abformung, Umhüllung, Schichtung, Faltung oder Vollplastik entstehen. Vielfältige Übungen, Vorführung oder Kurzvorträge u. a. in die zeitgenössische Kunst, dienen als Initialzündung, von der aus sich freies Arbeiten entwickeln kann. Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung zum Kurs.

### XB63740

Freitag, 7. 2. 2020, 16.30–19.00 Uhr  
Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 87,- €

inkl. 15,-€ Materialkosten

vhs-Haus

Susann Gassen

### vhs-Sommeratelier: 100 Möglichkeiten – die Papierwerkstatt

*siehe Seite 654 vhs-sommer*

### Druckgrafik: Holzschnitt und Linoldruck

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Sie erstellen unter fachlicher Anleitung Ihre Holz-/Linolplatte mit eigenem Motiv. Anschließend erlernen Sie eine einfache, auch zu Hause durchführbare Technik des Handabzugs/Reibedrucks, die durch die Möglichkeit der Reproduktion viele Anwendungsgebiete eröffnet. Es werden die klassischen Kriterien der Hochdrucktechnik und Druckgrafik besprochen.

Alle Materialien (Druckplatte, Druckfarbe) werden nach Bedarf im Kurs abgerechnet. Eigene Materialien können natürlich mitgebracht werden. Werkzeuge stellt die Dozentin für die Nutzung im Kurs zur Verfügung.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Papier DIN A3, Motiv-Vorlagen

### XB63745

Freitag, 3. 4. 2020, 18.15–20.30 Uhr  
Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 11

**Entgelt:** 39,- €

vhs-Haus

Elli Weishaupt

## Ferienkurs: 100 Hexenrezepte Scrapbooking

siehe Seite 635 Kinder und Jugendliche



### Ausstellungen in der vhs-Galerie

Bitte beachten Sie auch unsere regelmäßigen Ausstellungen von Dozentinnen und Dozenten sowie von Kursteilnehmenden im Haus. Aktuelle Hinweise finden Sie auf unserer Homepage.

## Plastisches Gestalten

### Skulpturen aus Schrott

#### Mobile und Stabile aus Schrott und Recyclingmaterial

Gestalten Sie frei nach eigenen Ideen spielerisch Objekte und kleine Skulpturen. Durch Bohren, Schweißen, Schneiden u. v. m. können die verschiedenen Materialien bearbeitet und verbunden werden. Dabei werden sowohl technische als auch ästhetische Fragestellungen erörtert. Die Schmiede auf dem Gelände der Alten Ziegelei bietet für diesen Kurs ideale Möglichkeiten. Bitte versorgen Sie sich vor Kursbeginn eigenständig mit Eisenschrott. Zusätzliche Materialkosten richten sich nach der benötigten Schrottmenge.

**Bitte mitbringen:** Eisenschrott (kein Gusseisen oder Buntmetall)

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 19,3

**Entgelt:** 82,- €, inkl. € 10,- Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Horst Elekes

#### **XB63820**

Freitag, 18. 10. 2019, 18.00–21.00 Uhr  
Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 20. 10. 2019, 12.00–17.00 Uhr

#### **XB63821**

Freitag, 24. 4. 2020, 18.00–21.00 Uhr  
Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 26. 4. 2020, 12.00–17.00 Uhr



„Ich liebe es, meine Superlearning-Zeichenkurse an der vhs in Mainz-Bretzenheim zu geben, weil die Alte Ziegelei ein so

verwünschter Ort ist.“

**Brigitta Volz**



**Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr**  
Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Plastisches Gestalten mit Speckstein

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, auch mit ersten Vorkenntnissen, ab 14 Jahren (Ausnahmen nach Absprache mit Kursleiter)

**Inhalt:** Speckstein wurde aufgrund seiner geringen Härte und damit leichten Bearbeitbarkeit bereits im Alten Ägypten für Gebrauchs- und Kunstgegenstände genutzt. In diesem Kurs bearbeiten und begreifen Sie dieses besondere Material mit eigenen Händen. Sie erlernen den Umgang mit Säge, Feile, Raspel und anderen Werkzeugen. Mittels individueller Unterstützung können so naturähnliche, abstrakte oder figurliche Objekte erarbeitet werden, je nach Neigung und Fähigkeit.

**Bitte mitbringen:** Werkzeuge, Handtuch, große Plastiktüte und/oder Speckstein – falls vorhanden. Steine können andernfalls erworben werden.

### XB63826

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
18.30–21.00 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 70,- €

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium  
Robert Martiné

## Sandsteinskulptur

Unter fachlicher Anleitung gestalten Sie nach Ihren persönlichen Vorstellungen und Entwürfen eine Skulptur aus Sandstein. Bei der Arbeit erlernen Sie verschiedene Bearbeitungstechniken sowie unterschiedliche Arten der Oberflächenbehandlung und den Umgang mit speziellen Werkzeugen. Am Ende steht Ihr Entwurf in Ton nun in Stein gemeißelt vor Ihnen. So erwerben Sie handwerkliches Können und ein Gefühl für Proportionen, Gewichtung und Form. Mit Mut zur eigenen Kraft, Ausdauer und Idee schaffen Sie Ihre einzigartige Skulptur.

**Bitte mitbringen, wenn vorhanden:** Werkzeuge wie Schutzbrille, Knüpfel, Fäustel (800 g), Meißel, Sandstein, Block 0,20 x 0,20 x 0,30 m oder Rohling (kann auch bei der Dozentin erworben werden: 20,- € inkl. Werkzeugpauschale)

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 22,7

**Entgelt:** 75,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Gudrun Schuster

### XB63830

Freitag, 30. 8. 2019, 16.00–19.00 Uhr

Sa. u. So., 31. 8. u. 1. 9. 2019, 10.00–18.00 Uhr

### XB63832

Freitag, 8. 5. 2020, 16.00–19.00 Uhr

Sa. u. So., 9. u. 10. 5. 2020, 10.00–18.00 Uhr

## Plastisches Gestalten mit Ton für Anfänger/-innen **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Wiedereinsteiger/-innen

**Inhalt:** Sie erlernen verschiedene Aufbautech- niken und die Plattentechnik, um Figuren, Gefäße oder abstrakte Plastiken aus Ton zu erstellen. Sie können auch erste Erfahrungen mit Glasuren und Engoben machen, um die Oberflächen Ihrer Objekte zu gestalten.

Im Vordergrund steht die Entfaltung Ihrer individuellen Gestaltungsideen und deren materialgerechte Umsetzung.

Max. zwei Brennvorgänge für den gesamten Kurs sind inklusive. Weitere Brände werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Modellierhölzer, Nudelholz, Folie, altes Handtuch, Schürze sowie ca. 15,- bis 25,- € für Ton

vhs-Haus  
Ulrike Lange

#### XB63840

**Beginn:** 22. 10. 2019, Dienstag,  
17.00–20.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 74,- €

#### XB63841

Sa. u. So., 16. u. 17. 11. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 66,- €

### Plastisches Gestalten mit Ton

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene als auch geübte Anfänger/-innen

**Inhalt:** Es werden sowohl Grundlagen der plastischen, figürlichen Gestaltung mit dem Material Ton vermittelt als auch vorhandenes Grundwissen vertieft. Ziel ist es, eine eigene Formensprache zu finden. Diese kann abstrakt als auch figürlich sein. Darüber hinaus können auch erste Erfahrungen mit Glasuren und Engoben gemacht werden.

Maximal drei Ofenbrände für die gesamte Gruppe sind inklusive. Weitere Brände werden mit der Dozentin direkt abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** Modellierhölzer, Nudelholz, Folie, altes Handtuch, Schürze sowie ca. 15,- bis 25,- € für Ton

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 109,- €

vhs-Haus  
Ulrike Lange

#### XB63845

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
15.00–18.00 Uhr

#### XB63846

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,  
15.00–18.00 Uhr

#### XB63847

**Beginn:** 4. 12. 2019, Mittwoch,  
15.00–18.00 Uhr

#### XB63848

**Beginn:** 5. 2. 2020, Mittwoch,  
15.00–18.00 Uhr  
Der Unterricht findet auch am 19. 2. und  
26. 2. 2020 statt.

#### XB63849

**Beginn:** 25. 3. 2020, Mittwoch,  
15.00–18.00 Uhr

#### XB63850

**Beginn:** 20. 5. 2020, Mittwoch,  
15.00–18.00 Uhr

## Plastisches Gestalten mit Ton

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des plastischen Gestaltens im Hohlaufbau. Er richtet sich an Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen im Umgang mit Ton und der Fähigkeit, selbstständig arbeiten zu können.

Maximal drei Ofenbrände für die gesamte Gruppe sind inklusive, weitere Brände werden mit der Dozentin abgerechnet.

**Bitte mitbringen:** eigene Arbeitsmaterialien. Ton kann bei Bedarf gestellt werden, eigener Ton kann benutzt werden.

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Petra Schattenberg

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 26,7

**Entgelt:** 96,- €

### XB63851

**Beginn:** 11. 9. 2019, Mittwoch,  
9.00–11.00 Uhr

### XB63852

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
9.00–11.00 Uhr

„Ein wirklich guter Lehrer darf nicht ‚lehren‘ wollen, er muss lernen wollen.“

**Sabine Edel**

## Kunsthandwerk, Keramik

### Hinweis zu den Töpferkursen:

Maximal zwei Brennvorgänge sind für die gesamte Gruppe pro Kurs inklusive. Weitere Brände werden mit der Dozentin/dem Dozenten direkt abgerechnet.

### Töpfern für Anfänger/-innen und Geübte

Einführung in verschiedene Techniken des Aufbaus und Modellierens (z. B. Daumenschälchen, Wulst-, Plattentechnik) anhand von Gefäßformen und Figürlichem. Oberflächengestaltung wird möglich durch Bemalen, Ritzen oder plastisches Dekor. Sie entwickeln Ihren Blick für ausgewogene Formen. Geübte vertiefen ihre Kenntnisse und entwickeln eigene Ideen.

**Bitte mitbringen:** spitzes Messer, Gabel, Schneidedraht, Modellierholz, Holzbrett, Plastiktüten und -folien, altes Handtuch, Schwämmchen und Wasserschälchen sowie ca. 20,- € Materialkosten (nach Verbrauch)

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 105,- €

vhs-Haus  
Sabine Edel

### XB64105

**Beginn:** 21. 10. 2019, Montag,  
19.15–21.30 Uhr

### XB64107

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag,  
19.15–21.30 Uhr

### Plastisches Gestalten mit Ton für Anfänger/-innen **NEU**

siehe Seite 415 *Plastisches Gestalten*

## Töpfern

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** In erster Linie sollen Fantasie und Kreativität angeregt werden. Anfänger/-innen lernen zunächst verschiedene Aufbautechniken und diverse Gefäßformen. Fortgeschrittene haben Gelegenheit zu freier Gestaltung. Beide Gruppen werden sowohl bei der Konstruktion als auch bei der Oberflächengestaltung (Strukturierung, Politur, Glasuranwendung) unterstützt.

**Bitte mitbringen:** altes Küchenmesser, Schürze sowie ca. 25,- € Materialpauschale für je 10 kg Tonmasse

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 72,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Wolfgang Centmayer

### XB64110

**Beginn:** 12. 9. 2019, Donnerstag,  
19.00–20.30 Uhr

### XB64112

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
19.00–20.30 Uhr



### Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Keramik – Wochenendkurs

Ein ganzes Wochenende Keramik pur! Es werden verschiedene Techniken des Aufbaus und der Oberflächengestaltung vermittelt. Wer möchte, kann auch die Drehscheibe ausprobieren. Der jeweils letzte Kurstermin ist der Glasurtermin.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, Handtuch, Plastiktüten sowie ca. 15,- bis 20,- € Materialkosten

**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus  
Stefanie Heine

### XB64115

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–16.00 Uhr

Donnerstag, 21. 11. 2019, 18.00–19.30 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 16,7

### XB64116

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–16.00 Uhr

Dienstag, 10. 3. 2020, 18.00–19.30 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 16,7

### XB64117

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–16.00 Uhr

Dienstag, 26. 5. 2020, 18.00–19.30 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 16,7

## Drehen auf der Töpferscheibe

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Teilnehmenden soll der Einstieg in das Drehen auf der Töpferscheibe ermöglicht werden. Außer der Drehtechnik umfasst der Kurs das Tonschlagen und -aufbereiten, Henkeln und Dekorieren (Glasur, Engobe, Metalloxide). Teilnehmende mit Vorkenntnissen sollen sich mit Form- und Oberflächengestaltung kritisch auseinandersetzen.

**Bitte mitbringen:** Arbeitskleidung, altes Handtuch, großer Schwamm, große Plastiktüten sowie ca. 20,- € Materialkosten

Finthen, Freie Waldorfschule  
Beate Körsgen

#### **XB64120**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
19.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 78,- €

#### **XB64122**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
19.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 78,- €

#### **XB64124**

Sa. u. So., 26. u. 27. 10. 2019, 11.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 69,- €

#### **Vorbereitungsabend:**

Mittwoch, 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

Brand: Samstag, 9.00 bis ca. 17.00 Uhr

#### **XB64127**

**Beginn:** Termin nach Absprache

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 61,- €

inkl. 23,-€ Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Wolfgang Centmayer

### **Raku-Feldbrand**

**Zielgruppe:** fortgeschrittene Freizeitkeramiker/-innen

**Vorkenntnisse:** erwünscht, aber keine Bedingung

**Inhalt:** Vermittelt werden u. a. Kenntnisse über Reduktions- und Oxidationsbrand sowie deren Auswirkungen auf Oberfläche und Glasur im Raku-Brand. Das Formen sowie die Einführung in die Theorie erfolgen am Vorbereitungsabend.

Anmeldung sowie Zahlung des Kursentgelts sind ausschließlich über den Dozenten möglich!

Kann witterungsbedingt kein Brand stattfinden, werden Termine im Einvernehmen mit den Teilnehmenden verschoben.

Telefonnummer Dozent: 06131 684523,

E-Mail: rakumainz@yahoo.de

„Die Volkshochschule ist ein sehr wertvoller und unverzichtbarer Bestandteil des deutschen Bildungssystems. Ich bin froh, meinen bescheidenen Beitrag dazu leisten zu können.“

**Wolfgang Centmayer**

## Kunsthandwerkliche Techniken

### Porzellan bemalen

**Zielgruppe:** Anfänger, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Malen mitbringen. Individuelle Betreuung und Unterstützung bei der Umsetzung eigener Vorstellungen von klassischer bis moderner Porzellanmalerei sowie ausgefallene Techniken sind gegeben. Der Kurs ist ideal für die Herstellung von Geschenken.

Dieser Kurs ist ein Kleingruppenkurs mit 6 bis 10 Teilnehmenden.

Es entstehen zusätzliche Materialkosten abhängig vom eigenen Verbrauch.

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 87,- €

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium (GyGo)  
Brigitte Nass

#### XB64130

**Beginn:** 11. 9. 2019, Mittwoch,  
19.00–21.15 Uhr

#### XB64131

**Beginn:** 22. 1. 2020, Mittwoch,  
19.00–21.15 Uhr

### Patchwork-Werkstattwochenende I Transfertechnik und „Offene Werkstatt“

**Vorkenntnisse:** Patchwork-Grundkenntnisse nicht unbedingt nötig

**Inhalt:** Gedruckte Texte sind auch in der textilen Kunst ein interessantes Gestaltungselement. Und es interessiert Sie schon lange, wie Texte oder Bilder auf den Stoff kommen. Ich zeige Ihnen, wie Sie ein Gedicht, ein Foto oder eine andere Kopie aus dem Tintenstrahldrucker auf textiles Material bringen. Oder es ist freies Arbeiten möglich; „offene Werkstatt“ bedeutet ein Ort der kreativen Gestaltung und des Erprobens neuer Ideen, eigene Projekte

können verwirklicht und Ideen umgesetzt werden. Oder Sie haben angefangene Projekte, UFOs, bei denen Sie Hilfe zur Fertigstellung benötigen. Bei einem Nähwochenende in netter Gesellschaft ist vieles möglich!

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien und ggf. angefangene Arbeiten, an denen weitergearbeitet werden soll

#### XB64210

Donnerstag, 7. 11. 2019, 19.00–21.00 Uhr

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 78,- €

Gonsenheim, AWO-Tagesstätte  
Eva-Renata Wetter

### Patchwork-Werkstattwochenende II Freies Schneiden und „Offene Werkstatt“

**Vorkenntnisse:** Patchwork-Grundkenntnisse sinnvoll, aber nicht unbedingt nötig

**Inhalt:** Freies Schneiden ist eine Herausforderung und die Grundlage für viele Möglichkeiten der modernen textilen Gestaltung.

Alles dem Zufall überlassen oder ist eine Gestaltung mit freiem Schneiden planbar? Ist Serienarbeit oder traditioneller Block möglich? Das alles wird an diesem Wochenende erprobt und erarbeitet. Oder Sie arbeiten in der "offenen Werkstatt" an Ihrem eigenen Projekt und erhalten, wenn nötig, Hilfe dabei.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien und ggf. angefangene Arbeiten, an denen weitergearbeitet werden soll

#### XB64211

Freitag, 31. 1. 2020, 19.00–21.00 Uhr

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 78,- €

Gonsenheim, AWO-Tagesstätte  
Eva-Renata Wetter

## Patchwork-Werkstattwochenende III „Künstler genäht“ oder „Offene Werkstatt“

**Vorkenntnisse:** Patchwork-Grundkenntnisse sinnvoll, aber nicht unbedingt nötig  
**Inhalt:** Grafische Arbeiten vieler Künstler laden geradezu ein, nachgenäht zu werden. Das wollen wir natürlich nicht, es interessiert vielmehr, nach welchen Gestaltungsprinzipien Vasarely und Co. ihre Kunstwerke erschaffen haben, dies in Entwürfen festzuhalten und textil umzusetzen. Aber es ist auch freies Arbeiten möglich, um eigene Projekte zu verwirklichen oder angefangene Arbeiten weiterzumachen.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien und ggf. angefangene Arbeiten, an denen weitergearbeitet werden soll

### XB64212

Freitag, 27. 3. 2020, 19.00–21.00 Uhr  
 Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 5. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 78,- €

Gonsenheim, AWO-Tagesstätte  
 Eva-Renata Wetter

## Zusammenhäkeln. Upcyclingworkshop

*siehe Seite 503 Textil und Mode*

### Schnitzen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, Holz – ein Stoff, älter als die Menschheit – mit eigenen Händen zu bearbeiten und zu begreifen. Da jede/-r Einzelne individuell an das Material Holz herangeführt wird und den Umgang mit Schnitzseisen erlernt, können so naturähnliche, abstrakte oder figürliche Objekte erarbeitet werden, je nach Neigung und Fähigkeit.

**Bitte mitbringen:** Schraubzwinde, Schnitzmesser und/oder Holz – falls vorhanden

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 70,- €

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium (GyGo)  
 Robert Martiné

### XB64220

**Beginn:** 5. 11. 2019, Dienstag,  
 18.30–21.00 Uhr

### XB64221

**Beginn:** 7. 1. 2020, Dienstag,  
 18.30–21.00 Uhr

### Messerbau

**Inhalt:** In diesem eintägigen Kurs soll ein feststehendes Jagd- oder Freizeitmesser angefertigt werden. Eine begrenzte Zahl von skandinavischen Klingen zu einem Preis von 12,- bis 50,- € steht zur Verfügung. Sie können sich auch Klingen Ihrer Auswahl mitbringen, wie man sie unter [www.nordisches-handwerk.de](http://www.nordisches-handwerk.de) finden kann. Es werden keine Klingen selbst geschmiedet! Für die Griffe stehen viele verschiedene Hölzer zur Auswahl sowie Horn, Messing und Knochen. Am Schluss kommt die Anfertigung einer passenden Lederscheide hinzu.

Zusätzlich anfallende Materialkosten betragen ca. 40,- € ohne die Klingen.

### XB64230

Samstag, 9. 11. 2019, 9.00–18.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 11, **Entgelt:** 64,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
 Michel Bombardier

„Die Mainzer Volkshochschule bringt die richtigen Leute zusammen!“

**Robert Martiné**



### Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

www.vhs-mainz.de

### Bogenbau – Nachbau eines historischen Bogens

**Inhalt:** In dem zweitägigen Kurs wird ein gebrauchsfertiger Bogen nach mittelalterlichem Vorbild gebaut. Dieser Bogentyp wurde über Jahrhunderte erfolgreich für die Jagd und im Krieg eingesetzt. Neben fachkundiger handwerklicher Anleitung werden während des Kurses auch allgemein verständliche Hintergrundinformationen vermittelt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, einen Bogen herzustellen, der – was Größe, Zuggewicht und Endschliff angeht – auf sie persönlich zugeschnitten ist. Alle notwendigen Werkzeuge und Materialien werden gestellt.

**Bitte mitbringen:** Verpflegung, Geduld und gute Laune sowie zzgl. ca. 105,- € Materialkosten

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 22

**Entgelt:** 88,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Michel Bombardier

#### XB64240

Sa. u. So., 28. u. 29. 9. 2019, 9.00–18.00 Uhr

#### XB64241

Sa. u. So., 16. u. 17. 5. 2020, 9.00–18.00 Uhr

### Bogenschießen für Frauen: Abenteuer – Entspannung – Spaß

siehe Seite 626 *spezial Frauen*

#### Schmieden

**Inhalt:** In der Schmiede der Alten Ziegelei erfahren Sie – an heißer Esse und Amboss – die Grundlagen des Schmiedens in Theorie und Praxis: das Kennenlernen der verschiedenen Werkzeuge, Anfertigen von Schmiedestücken durch Veränderung von Werkstückquerschnitten mittels Strecken, Ausbreiten, Spitzen, Stauchen, Biegen und Verdrehen. Die gefertigten Werkstücke sollen zu einem Gesamtwerkstück zusammengefügt werden (z. B. kleiner Kerzenständer). Näheres wird im Kurs bekannt gegeben. Sie müssen kein Werkzeug mitbringen.

**Bitte mitbringen:** 12,- € für Schmiedekohle am ersten Kurstag

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 21,3

**Entgelt:** 79,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Franz Hermann Bender

#### XB64310

**Beginn:** 31. 8. 2019, Samstag,  
9.00–13.00 Uhr

#### XB64311

**Beginn:** 14. 3. 2020, Samstag,  
9.00–13.00 Uhr

### Gartenobjekte schmieden und schweißen **NEU**

**Inhalt:** Steigen Sie ein in den Dialog mit dem Metall! Sie erschaffen sich Ihr eigenes Kunstwerk – geleitet von Ihrer Idee und den vorhandenen Möglichkeiten, Metall zu verformen. Verschiedene Methoden können unter Anleitung ausprobiert werden: Schweißen, Schmieden, Biegen, Flexen, Plasmaschneiden und Hämmern. Gerne können Sie eigene

Fundstücke mitbringen, die Sie in die Objekte einarbeiten möchten. Zusätzliches Material kann beim Kursleiter erworben werden.

**Bitte mitbringen:** alte, wetterfeste und robuste Kleidung, festes und geschlossenes Schuhwerk, Schutzbrille und Handschuhe

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 88,- €, inkl. 28,- € Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Joachim Harbut

**XB64320**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
18.00–20.30 Uhr

**XB64322**

**Beginn:** 16. 3. 2020, Montag,  
18.00–20.30 Uhr

### Goldschmieden

Die nachfolgenden Kurse werden in unserer Goldschmiedewerkstatt (Alte Ziegelei) mit maximal acht Teilnehmerinnen/Teilnehmern durchgeführt, sodass alle an einem eigenen Werkbrett arbeiten können.

### Goldschmieden **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (Ring, Anhänger ...) vorzugsweise in Silber, auch in Verbindung mit Edelsteinen, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Löten ...) werden erläutert. Anfänger/-innen erproben anhand eines Übungsstückes verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuell gestaltetes Schmuckstück um. Es fallen zusätzliche Kosten für die eigenen Werkstücke an: Die Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze, Imbiss, Werkzeug – falls vorhanden.

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Hildegard Rösch

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 76,- €  
inkl. € 10,- Materialkosten

**XB64405**

**Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag, 9.00–12.30 Uhr

**XB64406**

**Beginn:** 6. 3. 2020, Freitag, 9.00–12.30 Uhr

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Hildegard Rösch

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 65,- €  
inkl. € 10,- Materialkosten

**XB64410**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.00–21.00 Uhr

**XB64414**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
18.00–21.00 Uhr

### Goldschmieden

**Wochenendtermine**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (Ring, Anhänger ...) vorzugsweise in Silber, auch in Verbindung mit Edelsteinen, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Löten ...) werden erläutert. Anfänger/-innen erproben anhand eines Übungsstückes verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuell gestaltetes Schmuckstück um. Es fallen zusätzliche Kosten für die eigenen

Werkstücke an: Die Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze, Imbiss, Werkzeug – falls vorhanden. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

Bretzenheim, Alte Ziegelei

#### **XB64420**

Sa. u. So., 24. u. 25. 8. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

#### **XB64423**

Samstag, 7. 9. 2019, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 8. 9. 2019, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 17,3

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

#### **XB64426**

Sa. u. So., 28. u. 29. 9. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

#### **XB64429**

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 17,3

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

#### **XB64432**

Sa. u. So., 26. u. 27. 10. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

#### **XB64435**

Samstag, 9. 11. 2019, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 10. 11. 2019, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 17,3

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

#### **XB64437**

Sa. u. So., 16. u. 17. 11. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

#### **XB64441**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 24. 11. 2019, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 17,3

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

#### **XB64444**

Samstag, 7. 12. 2019, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 8. 12. 2019, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 17,3

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

#### **XB64447**

Sa. u. So., 11. u. 12. 1. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

**XB64450**

Samstag, 18. 1. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 19. 1. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 17,3**

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

**XB64453**

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 17,3**

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

**XB64456**

Sa. u. So., 29. 2. u. 1. 3. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 18,7**

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

**XB64459**

Samstag, 7. 3. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 8. 3. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 17,3**

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

**XB64462**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 17,3**

**Entgelt:** 95,- €

inkl. € 10,- Materialkosten

Hildegard Rösch

**XB64465**

Sa. u. So., 28. u. 29. 3. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 18,7**

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

**XB64468**

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 17,3**

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

**XB64469**

Samstag, 16. 5. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 17. 5. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 17,3**

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

**XB64472**

Sa. u. So., 6. u. 7. 6. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 18,7**

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

**XB64474**

Samstag, 20. 6. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Sonntag, 21. 6. 2020, 10.00–16.45 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 17,3**

**Entgelt:** 95,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Hildegard Rösch

**XB64476**

Sa. u. So., 27. u. 28. 6. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 18,7**

**Entgelt:** 99,- €

inkl. 10,- € Materialkosten

Frauke Witzke

**Goldschmieden –  
Tageskurs für Frauen**

*siehe Seite 626 spezial Frauen*

## Ferienkurs: Goldschmieden für Kinder und Jugendliche

siehe Seite 637 *spezial Kinder und Jugendliche*

### Goldschmiede-Spezial: Ossa-Sepia- und Sandgussverfahren

**Inhalt:** Ossa-Sepia-Guss, eine der ältesten Techniken der Metallverarbeitung – ein sehr spontanes Verfahren, um Metalle zu verformen: Das flüssige Metall wird in eine vorbereitete Form gegossen, wobei die wellenartigen Strukturen übernommen werden. Als Vorlagen zum Abdruck bitte kleine stabile Formen, einfache Ringe ohne Unterschneidungen oder Sterne, Herzen, Fundstücke aus Metall, Holz o. Ä. (ausreichend hart!) mitbringen. Auch vorbereitete Wachsmodele, die abgeformt werden können, bringen interessante Ergebnisse. Sandguss: Hier wird die Ausgangsform sehr exakt übernommen bzw. abgeformt. Es fallen weitere Materialkosten abhängig vom eigenen Verbrauch an.

**Bitte mitbringen:** spitze Werkzeuge zum Modellieren und Ritzen (wenn möglich)

#### **XB64478**

Sa. u. So., 18. u. 19. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 113,- €

inkl. 10,- € Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Frauke Witzke



„Ich liebe die vhs Mainz, weil sie meine Leidenschaft fürs Theater an alle weitergibt.“

**Christine Stahl**

## Multimedia und Fotografie

### Mediengestaltung kompakt

siehe Seite 669 *IT und Medienkompetenz*

### Videobearbeitung mit Adobe Premiere und After Effects

siehe Seite 157 *IT- und Medienkompetenzen*

### Einstieg in die Fotografie und Fototechnik

**Zielgruppe:** Das Seminar ist offen für Fotobegeisterte, die eine neue Fotokamera (Spiegelreflex-, Bridge-, Systemkamera) erworben haben und deren Möglichkeiten besser verstehen und nutzen möchten.

**Vorkenntnisse:** Die Teilnehmenden werden gebeten, sich bereits vor dem Kurs mit der Bedienungsanleitung ihrer Kamera auseinanderzusetzen.

**Inhalt:** Im Vordergrund stehen Technik und Umgang mit der Kamera. Der Zusammenhang von Blende, Zeit und Empfindlichkeit wird in Theorie und Praxis geübt (Fotoexkursion).

**Bitte mitbringen:** Kamera, drei Bilder in Papierform, Kamerabeschreibung

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 82,- €

vhs-Haus  
Hans-Günther Wollstadt

#### **XB65210**

Freitag, 20. 9. 2019, 18.15–21.30 Uhr

Samstag, 21. 9. 2019, 9.00–13.00 Uhr

Freitag, 27. 9. 2019, 18.15–21.30 Uhr

#### **XB65212**

Freitag, 8. 5. 2020, 18.15–21.30 Uhr

Samstag, 9. 5. 2020, 9.00–13.00 Uhr

Freitag, 15. 5. 2020, 18.15–21.30 Uhr

## Basiskurs Kamera verstehen – für Frauen **NEU**

siehe Seite 627 *spezial für Frauen*

### Basiskurs Kamera verstehen

**Zielgruppe:** Fotobegeisterte mit Interesse an einer gelungenen Kamerabedienung einer Spiegelreflex- oder Systemkamera ab 16 Jahren

**Inhalt:** Moderne digitale Spiegelreflexkameras und deren Aufnahmeautomatik verleiten oft dazu, alle Entscheidungen der Kamera zu überlassen. Hier lernen Sie, wie Sie das Potenzial Ihrer Kamera optimal nutzen und einen geschickten Umgang mit den Einstellungsmöglichkeiten erlangen. Nach Einführung in Themen wie Blende, Brennweite, Sensorempfindlichkeit, Belichtungsmessung/-korrektur, Fokussierung, Weißabgleich etc. soll das Gelernte experimentell umgesetzt werden. Wenn das Wetter es erlaubt, wird draußen in naher Umgebung fotografiert!

**Bitte mitbringen:** Kamera, leere Speicherkarten, volle Akkus, Ladegeräte, Laptop, falls vorhanden. Evtl. Snack mitbringen für den Hunger zwischendurch! Mikrowelle und Wasserkocher sind vorhanden, Tee, Wasser und Kekse stehen zur Verfügung.

#### **XB65220**

Sa. u. So., 1. u. 2. 2. 2020, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 88,- €

Studio 5881, Am Finther Wald 5881, 55126 Mainz

Carola Schmitt

### Grundkurs zum Fotografieren mit der digitalen System- oder Spiegelreflexkamera

Vor der Bildgestaltung steht das Verstehen der Zusammenhänge zur Beherrschung der Technik. Sie lernen theoretisch und praktisch die Wirkungsweisen und Zusammenhänge

von Lichtempfindlichkeit, Verschluss, Blende, Weißabgleich, Scharfstellen und die Spezifikationen von Objektiven und den Wert von sinnvollem Zubehör kennen. Dieser Grundkurs dient dem Verständnis der Funktionsweise und den erweiterten Möglichkeiten der digitalen Systemkamera. Sie lernen neben den theoretischen Grundlagen, die fotografischen Gesetzmäßigkeiten und deren Auswirkungen auf das gemachte Bild zu verstehen. Anschließend wird das Gelernte praktisch umgesetzt und besprochen.

Bitte beachten Sie, dass die Exkursion an dem jeweiligen Samstag stattfindet.

**Bitte mitbringen:** Kamera mit Objektiven, gedrucktes (!) Handbuch

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 93,- €

vhs-Haus

Donald H. Unter Ecker

#### **XB65230**

Dienstag, 20. 8., 27. 8., 3. 9., 10. 9. 2019, jeweils 18.15–20.45 Uhr

Samstag, 7. 9. 2019, 11.00–13.00 Uhr

#### **XB65232**

Dienstag, 29. 10., 5. 11., 12. 11., 19. 11. 2019, jeweils 18.15–20.45 Uhr

Samstag, 16. 11. 2019, 11.00–13.00 Uhr

#### **XB65234**

Dienstag, 21. 1., 28. 1., 4. 2., 11. 2. 2020, jeweils 18.15–20.45 Uhr

Samstag, 8. 2. 2020, 11.00–13.00 Uhr

#### **XB65236**

Dienstag, 17. 3., 24. 3., 31. 3., 7. 4. 2020, jeweils 18.15–20.45 Uhr

Samstag, 4. 4. 2020, 11.00–13.00 Uhr

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB65238**

Dienstag, 9. 6., 16. 6., 23. 6., 30. 6. 2020,  
jeweils 18.15–20.45 Uhr  
Samstag, 27. 6. 2020, 11.00–13.00 Uhr

### Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Photoshop

*siehe Seite 156 IT und Medienkompetenz*

### Aufgeblitzt – Blitzlicht in der Fotografie

**Voraussetzung:** Grundlegende Funktionen der Kamera sollten beherrscht werden.

**Inhalt:** Sie haben eine tolle Kamera mit Blitzgerät, aber tiefschwarze Scherenschnitte im Gegenlicht und schneeweiße Hauttöne bringen Sie zur Verzweiflung? Hier werden die Funktionen von Kamera und Blitz von Grund auf erklärt und intensiv geübt. Themen sind Grundlagen der Belichtungsmessung, Gegenlichtaufnahmen, indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht. Sie nehmen alle Einstellungen und Übungen an Ihrer Ausrüstung selbst vor.

**Bitte mitbringen:** Kamera und Blitz sowie die verfügbaren Bedienungsanleitungen

**XB65250**

Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–16.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7,3

**Entgelt:** 45,- €

vhs-Haus

Hubert Müller

### Streetphotography – Storytelling **NEU**

**Voraussetzungen:** Kenntnisse der Grundfunktionen der eigenen Kamera

**Inhalt:** Streetphotography ist Fotografie im öffentlichen Raum. Für Streetphotography müssen wir vorbereitet sein, denn wiederholen lässt sich eine Szene meist nicht. Mit Fotografien besonderer Architektur oder auch zufälliger Situationen erzählen wir kleine Geschichten oder berichten von Erlebnissen.

Zur Vorbereitung des Fotoshootings am Samstag erhalten Sie eine Einführung in das fotografische Storytelling sowie die aktuelle Rechtslage für das Fotografieren im öffentlichen Raum. Auch erhalten Sie Tipps für eine gute Vorgehensweise. Ziel des Fotoshootings ist es, Ihre Geschichte mit der Kamera zu erzählen. Abschließend werden die Ergebnisse gemeinsam gesichtet und besprochen.

**Bitte mitbringen:** eine Digi-Kamera, die sich auch manuell einstellen lässt, und die Lust, Dinge zu wagen, auch wenn es wieder mal ganz schnell gehen muss und gerade alle Blicke auf dem Fotografen/der Fotografin ruhen

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 8,7

**Entgelt:** 52,- €

vhs-Haus

Alfred Engler

**XB65315**

Mittwoch, 11. 9. 2019, 18.15–20.15 Uhr

Samstag, 14. 9. 2019, 13.00–16.00 Uhr

Montag, 16. 9. 2019, 18.15–20.15 Uhr

**XB65316**

Mittwoch, 1. 4. 2020, 18.15–20.15 Uhr

Samstag, 4. 4. 2020, 13.00–16.00 Uhr

Montag, 6. 4. 2020, 18.15–20.15 Uhr

## Wabi-Sabi in der Fotografie – das Schöne im Unscheinbaren

**Vorkenntnisse:** Bedienung Ihrer Kamera, Grundkenntnisse der digitalen Fotografie, Theorie und Technik stehen im Hintergrund.

**Inhalt:** Wabi-Sabi ist ein ästhetisches Konzept aus Japan, das die Bedeutung des Unscheinbaren und Veränderlichen betont. Für das Fotografieren heißt das, auch die kleinen Dinge in der Natur zu würdigen. Außerdem gilt es, sich vom Perfektionsstreben zu befreien und auch Prozesse des Werdens und Vergehens einzufangen. Am Freitag beschäftigen wir uns mit der Umsetzung des Wabi-Sabi in Bezug auf Motivwahl und Bildkomposition. Im Gegensatz zum Schärfepunkt bei der üblichen Nah- und Makrofotografie kommt es auf Defokussierung und Bewegungsunschärfen als Sinnbild für Wandel an. Am Samstag durchstreifen wir eine Grünanlage nahe der vhs auf der Suche nach ausdrucksstarken Wabi-Sabi-Motiven. Am folgenden Freitag besprechen wir Ihre ausgedruckten Fotos.

**Bitte mitbringen:** manuell steuerbare, makrotaugliche digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv zwischen 50 und 200 mm mit geringer Naheinstellgrenze, Telemakro oder Makroobjektiv, variabler Graufilter

### XB65322

Freitag, 18. 10. 2019, 18.15–20.30 Uhr  
Samstag, 19. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr  
Freitag, 25. 10. 2019, 18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 11

**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus

Christiane Weismüller

## Street-Still – Farben, Formen, Spiegelungen

**Vorkenntnisse:** Bedienung Ihrer Kamera, Grundkenntnisse der digitalen Fotografie, Theorie und Technik stehen im Hintergrund.

**Inhalt:** Der amerikanische Fotograf und Maler Saul Leiter (1923–2013) ist berühmt für seine Momentaufnahmen des New Yorker East Village. Am Freitag beschäftigen wir uns mit Leiters malerischer Bildsprache. Im Gegensatz zur szenischen Straßenfotografie arbeitet er mit Farbkompositionen, Spiegelungen und Unschärfen. Am Samstag durchstreifen wir die Mainzer Altstadt auf der Suche nach poetischen Stillleben. Am folgenden Freitag besprechen wir Ihre ausgedruckten Fotos.

**Bitte mitbringen:** manuell steuerbare digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektiv zwischen 28 und 200 mm, variabler Graufilter

### XB65324

Freitag, 7. 2. 2020, 18.15–20.30 Uhr  
Samstag, 8. 2. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
Freitag, 14. 2. 2020, 18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 11

**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus

Christiane Weismüller

## Malen mit der Kamera – Impressionistische Naturfotografie

**Vorkenntnisse:** Bedienung Ihrer Kamera, Grundkenntnisse der digitalen Fotografie, Theorie und Technik stehen hier im Hintergrund.

**Inhalt:** Frühlingshafte Pastelltöne wecken Sehnsucht und Lebensfreude, die Sie mit Ihrer Kamera mittels bewusster Handbewegung und langer Verschlusszeit malerisch einfangen. Am Samstag setzen Sie die Möglichkeiten der Unschärfe, die Sie am Abend zuvor kennengelernt haben, in einer Grünanlage nahe der vhs um. Am folgenden Freitag besprechen wir Ihre ausgedruckten Fotos.

**Bitte mitbringen:** manuell steuerbare digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Objektive zwischen 28 und 200 mm, variabler Graufilter

### XB65326

Freitag, 24. 4. 2020, 18.15–20.30 Uhr  
 Samstag, 25. 4. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Donnerstag, 30. 4. 2020, 18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 11

**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus  
 Christiane Weismüller

### vhs-Sommeratelier: Konzeptionelle Fotografie – vom Einzelbild zur Serie

*siehe Seite 654 vhs-Sommer*

### Fotosafari für Kinder und Jugendliche

*siehe Seite 638 Kinder und Jugendliche*

## Musik

### Durch Wissen mehr hören: Einführung in die Mainzer Meisterkonzerte

Wer rechtzeitig weiß, „was gespielt wird“, hat im Konzert mehr Durchblick, mehr Genuss oder einfach mehr Spaß. So beschäftigen wir uns vorab mit der Musik des jeweils nächsten Mainzer Meisterkonzertes, hören uns ein, erfahren Wissenswertes über die Hintergründe und erhalten Hilfen zum besseren Hörverständnis, bevor wir dann gemeinsam die klassische Musik live im Konzert erleben. Für die Kurse sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich; in Kurs A (14.00–15.30 Uhr) wird immer in das vollständige Programm des jeweiligen Konzertes eingeführt, in Kurs B (16.30–18.00 Uhr) dagegen ein Schwerpunkt auf das jeweilige sinfonische Hauptwerk des Abends gesetzt.

Der Besuch der sieben Konzerte (Sitzplatz Kategorie 2) ist im Kursentgelt eingeschlossen. Ein ausführliches Programm mit Terminen ist in der Geschäftsstelle der vhs erhältlich. Die Konzertkarten erhalten Sie persönlich beim ersten Kurstermin. Falls Sie die Konzertkarten schon vorab abonniert haben, ist dieser Begleitkurs auch separat für 70,- € buchbar (exkl. Konzertkarten).

Stornoschluss: 30. 8. 2019

Termine: 13. 9./15. 11./6. 12./20. 12. 2019;  
 6. 3./27. 3./29. 5. 2020

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 206,50 €

inkl. 136,50 € für die Konzertkarten

vhs-Haus  
 Tomasz Trzcinski

### XB66110

**Beginn:** 13. 9. 2019, Freitag, 14.00–15.30 Uhr

### XB66111

**Beginn:** 13. 9. 2019, Freitag, 16.30–18.00 Uhr

## Musik lesen, notieren, hören und genießen – Musiktheorie für alle

**Zielgruppe:** ein Kurs für Hobby-Musiker/-innen, Musikliebhaber/-innen und auch alle anderen an Musik Interessierten.

In diesem Kurs können die Teilnehmenden Grundlagen der Musiktheorie und Notation kennenlernen und trainieren. Die Elemente eines Notentextes werden praktisch an einfachen Beispielen erklärt und erarbeitet. Auch Kenntnisse im musikalischen Hören an Beispielen aus verschiedenen Epochen der Musik und deren Ikonen werden vermittelt und trainiert.

**Bitte mitbringen:** Notenpapier, Stifte, Radiergummi und – wer mag – seine Lieblingsmusik.

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 65,- €

Tomasz Trzcinski

### **XB66120**

**Beginn:** 13. 9. 2019, Freitag,

10.30–12.00 Uhr

Gonsenheim, Stadtteiltreff

### **XB66124**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,

16.30–18.00 Uhr

vhs-Haus

### **XB66121**

**Beginn:** 28. 2. 2020, Freitag,

10.30–12.00 Uhr

Gonsenheim, Stadtteiltreff

### **XB66125**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,

16.30–18.00 Uhr

vhs-Haus

## Die Welt der Instrumente – Instrumentenkunde **NEU**

**Zielgruppe:** ein Kurs für Hobby-Musiker/-innen, Musikliebhaber/-innen und auch alle anderen an Musik Interessierten

Lernen Sie die Instrumente aus der ganzen Welt kennen! Es werden die bekanntesten und weniger bekannten Instrumente anschaulich und mit Hörbeispielen vorgestellt. Die Instrumente werden ihren Gattungen zugeordnet und ihre Entwicklungsgeschichte skizziert. Ein Highlight des Kurses wird der Besuch einer Mainzer Geigenbauwerkstatt sein, überdies ist der Besuch des Orgel Art Museums in Windesheim angedacht.

Jeweiliger Themenschwerpunkt der drei Kurse: XB66130 Streichinstrumente, XB66131 Blasinstrumente, XB66132 Tasteninstrumente

Mombach, Lenneberg Grund- und

Realschule plus

Miriam Vajda

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 34,- €, exklusive evtl. anfallender Fahrtkosten oder Eintritt

### **XB66130**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,

19.30–20.15 Uhr

### **XB66131**

**Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag,

19.30–20.15 Uhr

### **XB66132**

**Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag,

19.30–20.15 Uhr

## Songwriting – die Kunst des Liedtexteschreibens

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Sie schreiben gerne Texte, Geschichten, Gedichte oder möchten gerne Texte für Lieder schreiben?

Tauchen Sie ein in die Kunst des Schreibens – denn mit der richtigen Inspiration und den nötigen Mitteln ist das kreative Schreiben eine spannende Kunstform, die erlernbar ist. Mit zielorientierten Übungen, die Ihnen helfen, Timing, Reimform und Rhythmus der Worte richtig einzusetzen, erschaffen Sie in diesem Workshop interessante und bewegende Texte. Nehmen Sie die Zuhörer/-innen mit auf eine Reise und erlernen Sie anhand von Techniken des Songschreibens, Ihr Schreiben auf das nächste Level zu bringen.

**XB66140**

Sa. u. So., 16. u. 17. 11. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14,7

**Entgelt:** 59,- €

vhs-Haus

André Rößler

„Natürlich unterrichte ich sehr gerne an der vhs Mainz. Durch den großen Einzugsbereich werden weitläufig viele Interessenten angesprochen. Das sieht man auch bei den Teilnehmerinnen unseres Blockflöten-Ensembles. Zudem ist das Angebot so erfreulich vielseitig, sodass Lernen und Arbeiten einfach Freude machen kann. Sehr entgegenkommend sind auch die Kurse in den einzelnen Stadtteilen. Natürlich sind die 100 Jahre ein super Grund zum Gratulieren genauso wie gute Wünsche, die vhs-Mainz möge in kommenden Zeiten so lebendig bleiben mit unserer wachen, kompetenten Schulleitung. Viele Grüße zum 100-Jährigen!“

**Dorothee Schwerdtner**

## Stimme und Gesang

**Hear, Sing and Swing!**

**100 Jahre vhs – 100 Jahre Musik** **NEU**

*siehe Seite 627 **spezial Frauen***

**Sing and Swing – mit Rhythmus ins Frühjahr** **NEU**

*siehe Seite 628 **spezial Frauen***

### Kann ich singen?

Wenn Sie sich diese Frage schon einmal gestellt haben, ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, sondern nur Lust auf neue Erfahrungen mit Ihrer Stimme. Die grundlegenden Fähigkeiten für das Singen werden vorgestellt und geübt, und das Gelernte wird sofort anhand von Kanons und einfachen Liedern ausprobiert. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie mit den anderen den Raum zum Klingen bringen. Dann merken Sie: Ich kann ja doch singen!

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 38,- €

vhs-Haus

Silke Wüllner

**XB66205**

**Beginn:** 10. 1. 2020, Freitag, 18.15–20.15 Uhr

**XB66206**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag, 18.15–20.15 Uhr

**Stimme und Präsenz – wirksamer Einsatz der Sprache** **NEU**

*siehe Seite 446 **Theater***

## Singspaß nach Feierabend

Mittels Stimm-, Atem- und Entspannungsübungen soll der Tag ausklingen. Mit leicht zu lernenden deutsch- und englischsprachigen Liedern können Sie sich entspannen und wohlfühlen. Leistungsbereitschaft, Notenkenntnisse oder Gesangserfahrung sind NICHT notwendig. Sie sollen Spaß am Singen mit anderen haben und Ihre Stimme erklingen lassen. Vielleicht gehen Sie anschließend beschwingt mit einem Ohrwurm nach Hause ...

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 58,- €

vhs-Haus

André Rößler

### XB66210

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

17.45–19.00 Uhr

### XB66216

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

19.00–20.15 Uhr

### XB66211

**Beginn:** 13. 11. 2019, Mittwoch,

17.45–19.00 Uhr

### XB66217

**Beginn:** 13. 11. 2019, Mittwoch,

19.00–20.15 Uhr

### XB66212

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

17.45–19.00 Uhr

### XB66218

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,

19.00–20.15 Uhr

### XB66213

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,

17.45–19.00 Uhr

### XB66219

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,

19.00–20.15 Uhr

## Singen macht Spaß!

### Stimmbildung für jeden

Singen kann sehr einfach sein. Den Dusch- oder Autosängern fehlt oft nur der Mut und die eigene richtige Einschätzung, um die Stimme auch vor anderen zu erheben. In diesem Kurs soll mit Stimm-, Atem- und Entspannungsübungen sowie der Vermittlung dazugehöriger Theorie Mut gemacht werden. Es werden Kanons und leichte Lieder ausprobiert und wir werden uns auf die Suche nach der eigenen Sing- und Sprechstimme begeben. Die Schwerpunkte liegen hierbei auf der Körperwahrnehmung und der Klangentwicklung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug, Lust am Experimentieren

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 50,- €

vhs-Haus

Ulla Teuscher

### XB66230

Freitag, 20. 9. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–15.30 Uhr

### XB66231

Freitag, 22. 11. 2019, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–15.30 Uhr

### XB66232

Freitag, 28. 2. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr

### XB66233

Freitag, 3. 4. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–15.30 Uhr

## vhs-Sommeratelier: Barbershop-Gesang für Frauen – ein A-cappella-Highlight **NEU**

siehe Seite 627 vhs-Sommer

### Stimmbildung und Singen für Anfänger/-innen

**Zielgruppe:** alle, die gerne singen, aber noch nicht wissen, „wie“

**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich

**Inhalt:** Mithilfe einfacher Bewegungs- und Atemübungen wird der Körper, das Instrument der Stimme, gelockert und vorbereitet. Abwechslungsreiche Sprech- und Gesangsübungen sollen die Wahrnehmung des eigenen Stimmgefühls und -klanges verbessern, einen bewussten Umgang mit der Stimme ermöglichen und das Stimmvolumen erweitern. Kanons und einfache Lieder führen schließlich zur Anwendung der neu gewonnenen stimmlichen Fähigkeiten und hinein in die Schönheit und Vielfalt der Vokalmusik.

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 70,- €

vhs-Haus

Silke Wüllner

#### **XB66240**

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,  
9.15–10.30 Uhr

#### **XB66241**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
9.15–10.30 Uhr

#### **XB66242**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
9.15–10.30 Uhr

### Stimmbildung und Singen für Geübte

**Vorkenntnisse:** Teilnahme an Anfängerstimmkursen, Gesangspraxis im Chor oder Ähnliches

**Inhalt:** gezielte Verbesserung Ihrer gesanglichen Fähigkeiten (z. B. Umfang, Klangfarbe, Beweglichkeit, Ausdruck): Neben dem allgemeinen Stimmtraining wird nach Wunsch der Teilnehmer/-innen an bestimmten Fragestellungen und Problemen gearbeitet. Besonders wichtig ist hier der theoretische Bezug durch Einbeziehung geeigneter Chor- und Gesangsliteratur.

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 70,- €

vhs-Haus

Silke Wüllner

#### **XB66244**

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr

#### **XB66245**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr

Der Unterricht findet auch am 18. 2. 2020 statt.

#### **XB66246**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr

### Singspaß an Weihnachten **NEU**

Wir werden im gemütlichen Ambiente mit viel Spaß und Freude eine Auswahl der schönsten Weihnachtslieder singen. Klassiker wie *Stille Nacht, Oh Du Fröhliche, Leise rieselt der Schnee* stehen dabei ebenso auf dem Programm wie die englischsprachigen Kultsongs *Santa Claus is coming to town, Winter Wonderland, Santa Baby* und viele weitere besinnliche und fröhliche Weihnachtssongs.

Die perfekte musikalische Einstimmung auf das Weihnachtsfest!

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 2,7

**Entgelt:** 16,- €

vhs-Haus

André Rößler

**XB66250**

Freitag, 13. 12. 2019, 17.00–19.00 Uhr

**XB66251**

Freitag, 13. 12. 2019, 19.00–21.00 Uhr

## Wer sprechen kann, kann auch singen!

**Vocal Coaching/Gesangsunterricht**

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen

Egal ob Sie gerne auf der Bühne oder unter der Dusche singen möchten – Gesang kann erlernt werden – Ihre Stimme ist Ihr einzigartiges Instrument! Sie lernen, auf der Grundlage Ihrer Sprechstimme Ihre Gesangsstimme zu finden und diese hörbar zu verbessern, das Ganze mit spannenden Übungen, die einfach umsetzbar sind, und vielen schönen Liedern von Interpreten wie den Beatles, John Denver und Reinhard Mey! Sie lernen anhand Ihrer Lieblingssongs, Ausdruck, Rhythmus und Timing im Lied perfekt einzusetzen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 69,- €

vhs-Haus

André Rößler

**XB66255**

Sa. u. So., 26. u. 27. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB66256**

Sa. u. So., 21. u. 22. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## vhs-Sommeratelier: Wer sprechen kann, kann auch singen!

**Vocal Coaching/Gesangsunterricht**

*siehe Seite 654 vhs-Sommer*

## Vocal Power – Singen lernen leicht gemacht **NEU**

**Inhalt:** Sie haben Spaß am Singen und möchten Ihren Gesang hörbar verbessern? In diesem Gesangsworkshop arbeiten wir mit äußerst wirkungsvollen, zielorientierten Gesangs- und Stimmübungen an Ihrem Gesang. Ihre Stimme ist einzigartig – holen Sie das Beste aus sich heraus! Egal ob Sie unter der Dusche, vor Freunden oder auf der großen Bühne singen möchten: Hier erlernen Sie die richtigen Werkzeuge!

Singen mit Resonanz, der richtige Stimmsitz und die Stimme gesund, frei und kraftvoll einsetzen: Lernen Sie mit viel Spaß, Emotion und spannenden Übungen, wie Sie sich Ihre Lieblingssongs zu eigen machen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 69,- €

vhs-Haus

André Rößler

**XB66260**

Sa. u. So., 19. u. 20. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB66261**

Sa. u. So., 8. u. 9. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## vhs-Sommeratelier: Vocal Power – Singen lernen leicht gemacht **NEU**

*siehe Seite 655 vhs-Sommer*

## Popsongs – raus auf die Bühne!

**Vocal Coaching/Gesangsunterricht**

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene

**Inhalt:** Sie haben Spaß am Singen und möchten live vor Publikum auftreten? Egal ob Sie Solokünstler/-in sind oder in einer Band spielen, bei einem Casting teilnehmen oder einer Open Stage auftreten möchten – eines ist sicher: Sie möchten Ihr Publikum begeistern! Ihre Gesangsstimme ist dabei Ihr einzigartiges

Werkzeug und der Schlüssel dazu! In diesem Kurs lernen Sie mit viel Gesang und spannenden Übungen, wie Sie das Beste aus Ihren Lieblingsongs herausholen und sich diese zu eigen machen. Sie arbeiten an Intonation, Timing und Ausdruck anhand von zielorientierten Gesangs- und Stimmübungen, die schon Stars wie Michael Jackson und Celine Dion zum Erfolg gebracht haben. Gesangstechniken wie das Vibrato sind ebenfalls kein Hexenwerk, vor dem man Angst haben muss. Sie werden sich mit Spaß und Gesang diesen Techniken nähern. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**XB66264**

Sa. u. So., 14. u. 15. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr  
**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 16**  
**Entgelt: 69,- €**  
 vhs-Haus  
 André Rößler

### Musikwerkstatt – gemeinsam tolle Musik machen **NEU**

**Inhalt:** Sie singen gerne oder spielen ein Instrument? Sie haben Spaß an den schönsten Liedern der Musikgeschichte und möchten diese zusammen mit anderen Musikbegeisterten umsetzen?

Unter qualifizierter Anleitung erarbeiten wir uns Songs und erwecken diese gemeinsam mit viel Spaß und Musikalität zum Leben. Von der Gitarre, Percussion bis hin zur Mundharmonika – alles ist erlaubt und findet seinen Platz in der Musikwerkstatt! Dieser Kurs ist offen für alle Sänger/-innen, Instrumentalisteninnen und Instrumentalisten, die ihr Instrument natürlich mitbringen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Gesang verbessern, Ihr Instrument bereichernd einsetzen und sich die Songs zu eigen machen.

**Bitte mitbringen:** ggf. ein Instrument, ansonsten nur gute Laune

**XB66269**

Sa. u. So., 25. u. 26. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr  
**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 16**  
**Entgelt: 69,- €**  
 vhs-Haus  
 André Rößler

### vhs-Sommeratelier: Musikwerkstatt – gemeinsam tolle Musik machen **NEU**

*siehe Seite 655 vhs-Sommer*

#### Meditation und Mantra-Singen

**Inhalt:** Das Singen von Mantras ist die freudvolle Methode zur Erweiterung des Bewusstseins, zum Finden des inneren Gleichgewichtes, zur Besänftigung der unkontrollierten Gedankengänge. Die dabei entstehende Lebensfreude und Kraft helfen uns im alltäglichen Leben. Ziel des Kurses ist es, durch Mantra-Singen mit Meditationseinleitung zur inneren Ruhe und Zufriedenheit zu verhelfen. Nach einer kurzen eingeleiteten Meditation lernen Sie unterschiedliche Mantras kennen, die gemeinsam in Begleitung von leichten Instrumenten gesungen werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und ein Sitzkissen. Infomaterial (Mantra-Texte und leichte Instrumente) werden zur Verfügung gestellt. Es können aber auch Rasseln, kleine Trommeln usw. mitgebracht werden.

vhs-Haus  
 Peter Thomas

**XB66266**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
 19.15–20.15 Uhr  
**Kurstage: 6, Gesamt-UStd.: 8**  
**Entgelt: 35,- €**

**XB66267**

**Beginn:** 9. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.15 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 46,- €

## Instrumente spielen

### Klavierspielen kennenlernen

für Erwachsene (Schnupperkurs)

**Zielgruppe:** Interessierte Erwachsene ohne Vorkenntnisse auf Tasteninstrumenten

**Inhalt:** Dieser Kurs vermittelt einen unverbindlichen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Instrumentes Klavier. Vorgestellt werden die Grundlagen der Spieltechnik, die Prinzipien des Klavierunterrichts, der Liedbegleitung sowie Improvisation. Es wird ohne Noten nach spielerischen Methoden gearbeitet. Um individuelle Einzelarbeit zu ermöglichen, ist die Gruppengröße auf maximal drei Personen begrenzt. Das Unterrichtsinstrument ist ein E-Piano.

**Bitte mitbringen:** DIN-A4-Papier, Schreibzeug, evtl. Lieblingslieder/-klavierstücke sowie die Bereitschaft, mit zu musizieren

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus  
Tomasz Trzcinski

**XB66303**

Freitag, 22. 11. 2019, 16.30–18.00 Uhr

**XB66304**

Freitag, 22. 11. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**XB66305**

Freitag, 24. 1. 2020, 16.30–18.00 Uhr

**XB66306**

Freitag, 24. 1. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**XB66307**

Freitag, 20. 3. 2020, 16.30–18.00 Uhr

**XB66308**

Freitag, 20. 3. 2020, 18.15–19.45 Uhr

*Fortsetzung siehe nächste Seite*



„Ich gratuliere zum 100sten und wünsche das Beste für die nächsten 100 Jahre!

Unterricht an der Volkshochschule macht Spaß, weil es ein unglaublich schönes Gefühl ist, das eigene Wissen mit Spaß und Freude an motivierte Kursteilnehmer/-innen weiterzugeben! Für mich ist die vhs Mainz eine nicht wegzudenkende, bereichernde und inspirierende Institution!“

**André Rößler**

**XB66309**

Freitag, 15. 5. 2020, 16.30–18.00 Uhr

**XB66310**

Freitag, 15. 5. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Klavierspielen für Klavierliebhaber** **NEU****Piano-Workshop (für Mittelstufe bis fortgeschrittene Klavierspieler)****Zielgruppe:** mittelstufige bis fortgeschrittene Klavierspieler

**Inhalt:** Verbringen Sie gerne Zeit am Klavier? Interessieren Sie sich für einen neuen Blick auf Ihr Lieblingshobby? Suchen Sie Hilfe beim Üben, Spielen, Begleiten oder bei technisch-musikalischen Schwierigkeiten? Möchten Sie zu Ihren Stücken improvisieren? Der Workshop am E-Piano bietet professionelle Hilfe und praktische Hinweise, das Spielen und Interpretieren der Lieblingslieder aus Klassik, Pop, Jazz oder Weltmusik am Klavier zu verbessern und den Einstieg in Improvisation zu ermöglichen. Sie erleben, wie andere Piano-Fans spielen, lernen Literatur kennen und tauschen spielerische Erfahrung aus. Sie lernen in einer Kleingruppe mit 4 bis 7 Teilnehmern/Teilnehmerinnen.

**Bitte mitbringen:** unbedingt gespielte Lieblingslieder/-klavierstücke (Notenmaterial), sowie DIN-A4-Papier, Bleistift, Schreibzeug und die Bereitschaft, mit zu musizieren

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5, **Entgelt:** 48,- €  
vhs-Haus  
Tomasz Trzcinski

**XB66313**

Samstag, 19. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**XB66314**

Samstag, 23. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**XB66315**

Samstag, 29. 2. 2020, 14.00–18.00 Uhr

**XB66316**

Samstag, 4. 4. 2020, 14.00–18.00 Uhr

**Musikwerkstatt – Gemeinsam tolle Musik machen** **NEU***siehe Seite 436 Stimme und Gesang***Gitarre: Harmonielehre und Griffbrettverständnis****Theoriekurs ohne Noten**

**Zielgruppe:** alle, die sich bereits einige Zeit mit dem Instrument beschäftigen, aber über geringe bzw. keine Notenkenntnisse verfügen

**Inhalt:** Die Notenschrift wurde nicht für Gitarristen entwickelt. Das macht es einerseits schwer, andererseits können gelernte Fingersätze aber sofort in jede beliebige Tonart übertragen werden. Dies fällt relativ leicht, wenn man das Griffbrett verstanden hat. Innerhalb des Kurses werden anhand von Intervallen Skalen und Akkorde systematisch entschlüsselt und auf das Griffbrett übertragen. Im Verstehen liegt der Schlüssel zur eigenen musikalischen Entwicklung, unabhängig von Musikstil und derzeitigem Interesse – Rock, Pop, Jazz oder Blues – ein Em7#9 bleibt immer gleich.

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Schreibmaterial, Griffbrettdiagramme nach Absprache in der ersten Stunde

Sie lernen in einer Kleingruppe mit 6 bis 8 Teilnehmern/Teilnehmerinnen.

**XB66318**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 84,- €  
vhs-Haus  
Ernst Schläfer

## Gitarre für Einsteiger/-innen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse ab 16 Jahren

**Inhalt:** Grundkenntnisse und -fähigkeiten im Melodiespiel, der Liedbegleitung und im Solospiel werden vermittelt, außerdem Allgemeinmusikalisches wie z. B. Notenlesen und Rhythmussicherheit.

**Bitte mitbringen:** Konzertgitarre mit Nylonbesaitung (Westergitarren sind für Anfänger ungeeignet!), Fußbank, Zeit zum Üben, evtl. Stimmgerät, Notenständer, Kapodaster

**Material:** Das Kursmaterial inklusive Audioaufnahmen zum Mitspielen ist im Entgelt enthalten.

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24,  
**Entgelt:** 112,- €, inkl. 12,- € Materialkosten  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Tassilo Reiß-König

### XB66320

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

### XB66321

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
19.00–20.30 Uhr

### XB66323

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

### XB66324

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
19.00–20.30 Uhr

„Ich unterrichte gern für die vhs Mainz, weil sie für die Musik- und Tanzwerkstatt seit über 35 Jahren ein verlässlicher Partner ist!“

**Karin Jakubassa-Krämer**



## Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

### Weitere Informationen:

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Lagerfeuergitarre 1

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen

**Inhalt:** Schon in der ersten Stunde können mit wenigen Akkorden gemeinsam erste Lieder gespielt und gesungen werden. Anders als im klassischen Gitarrenunterricht werden Akkorde und Liedbegleitung von Anfang an (ohne Noten) vermittelt. Wir lernen nach Akkordbildern, Tabulatur und dem Gehör. Lieder von Oldies über die 50er-Jahre bis zu aktuellen Charttiteln, Rock, Pop, Folk, Blues – alles ist möglich. Das Repertoire kann durch Vorschläge aus der Gruppe ergänzt werden. Kursziel ist das Erlernen der Grundakkorde und Lieder mit Schlag und Zupfmustern spielen und auch singen zu können.

**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre (klass. Gitarre oder Westergitarre)

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 83,- €  
Alfred Wilhelm

### XB66326

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag, 18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

### XB66330

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag, 18.15–19.45 Uhr  
Ebersheim, Grundschule

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB66331**

**Beginn:** 3. 12. 2019, Dienstag, 18.15–19.45 Uhr  
Ebersheim, Grundschule

**XB66327**

**Beginn:** 5. 12. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus

**XB66328**

**Beginn:** 16. 3. 2020, Montag, 18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

**XB66332**

**Beginn:** 17. 3. 2020, Dienstag, 18.15–19.45 Uhr  
Ebersheim, Grundschule

**Lagerfeuergitarre 2**

Aufbauend auf dem Kurs *Lagerfeuergitarre 1* werden die Kenntnisse in der Liedbegleitung behutsam ausgebaut. Wir erlernen Barré-Griffe, verschiedene Zupftechniken (Picking), erweitern so spieltechnisch unser Repertoire und vertiefen Lieder, die wir schon im ersten Kurs bearbeitet haben. So wird z. B. bei *Father and Son* das Intro eingeübt oder auch das Solo von *Wonderful Tonight*. Alle Lieder können so durch Fill-ins, Bassläufe, Erweiterung der Akkorde, Pull-offs, Hammerings und Slides aufgepeppt werden. Wieder ist alles möglich von den 50er-Jahren bis zu den aktuellen Charts. Die Mitgestaltung des Unterrichts durch die Teilnehmer/-innen ist ausdrücklich erwünscht.

**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre (klass. Gitarre oder Westerngitarre)

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 83,- €

Alfred Wilhelm

**XB66338**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag, 19.50–21.20 Uhr  
Ebersheim, Grundschule

**XB66334**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus

**XB66335**

**Beginn:** 2. 12. 2019, Montag, 18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

**XB66339**

**Beginn:** 3. 12. 2019, Dienstag,  
19.50–21.20 Uhr  
Ebersheim, Grundschule

**XB66336**

**Beginn:** 12. 3. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr  
vhs-Haus

**XB66340**

**Beginn:** 17. 3. 2020, Dienstag,  
19.50–21.20 Uhr  
Ebersheim, Grundschule

**Lagerfeuergitarre – Klub**

**Voraussetzung:** gefestigte Grundkenntnisse des Gitarrenspiels, wie sie im Kurs *Lagerfeuer 2* vermittelt wurden. Bitte nur in Rücksprache mit dem Dozenten anmelden.

Aufbauend auf dem Kurs *Lagerfeuergitarre 2* erweitern und festigen wir unsere Kenntnisse in der Liedbegleitung. Das Repertoire wird um das Spielen von Intros und Solos ergänzt. Vermittelt werden neue Techniken wie Wechselbass, Bassläufe, Flatpicking, Slides, Bending. Das Liedspektrum reicht von den 50er-Jahren bis zu den aktuellen Charts, darunter Schlager, Pop, Rock, Blues und Folk. Die Mitgestaltung des Unterrichts durch die Teilnehmer/-innen ist ausdrücklich erwünscht.

**Bitte mitbringen:** eigene Gitarre (klass. Gitarre oder Westerngitarre)

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 83,- €

vhs-Haus  
Alfred Wilhelm

**XB66342**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag, 20.00–21.30 Uhr

**XB66343**

**Beginn:** 2. 12. 2019, Montag, 20.00–21.30 Uhr

**XB66344**

**Beginn:** 16. 3. 2020, Montag, 20.00–21.30 Uhr

## Rhythmus und Zupftechniken/ Akustikgitarre

**Voraussetzung:** Erforderlich sind Gitarrengrundkenntnisse, jedoch keine Notenkenntnisse.

**Inhalt:** Wie kann ich am Lagerfeuer meine Songs mit der Gitarre noch spannender und mitreißender begleiten? Vom Folkpicking von Künstlern wie John Denver und Reinhard Mey bis zum groovigen Spiel von Bruce Springsteen.

Wir erweitern mit viel Spaß an der Musik unser Spektrum auf der Akustikgitarre! Sie erhalten auch Tipps und Anregungen für Gesang.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus  
André Röbler

**XB66384**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB66385**

Sonntag, 23. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## Ukulele für Anfänger/-innen

**Workshop zum Kennenlernen**

**Voraussetzung:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Inhalt:** Die Ukulele ist ein kleines, schönes Instrument. Sie ist preiswert und leicht zu erlernen. Sie bietet einen geeigneten Einstieg ins Musizieren. Lernen Sie die wichtigsten Grundlagen und die ersten Griffe und Schlagmuster zur Liedbegleitung kennen. Schon nach kurzer Zeit spielen wir einfache Lieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Ukulele kann gegen Gebühr von 8,-€ ausgeliehen werden, bitte mit Anmeldung den Ausleihwunsch angeben.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus  
Alfred Wilhelm

**XB66348**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**XB66349**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**XB66350**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–16.00 Uhr

## Ukulele 1

**Zielgruppe:** alle, die eine Alternative zur Gitarre suchen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Inhalt:** Ukulele ist hawaiianisch und bedeutet „Hüpfender Floh“. Dieses schöne Instrument ist klein, kräftig im Klang, preiswert und leicht zu erlernen. Doch Vorsicht: Wer einmal anfängt, Ukulele zu spielen, der kommt nicht mehr so schnell davon los. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen und die ersten Griffe und Schlagmuster zur Liedbegleitung. Erste Erfolge stellen sich schnell ein. Von Oldies über Kinderlieder bis zu modernen Stücken, alles ist denkbar. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Ukulele. Für Informationen zur Anschaffung oder Ausleihe eines Instru-

mentes (gegen Entgelt) können Sie sich gerne mit dem Fachbereich in Verbindung setzen.

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 83,- €  
Alfred Wilhelm

#### **XB66354**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

Anne-Frank-Realschule plus Mainz

#### **XB66355**

**Beginn:** 5. 12. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

#### **XB66356**

**Beginn:** 18. 3. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz

## **Ukulele 2**

**Voraussetzung:** Beherrschung einiger Grundakkorde für die C-Stimmung (G, C, E, A) sowie einfache Schlagmuster. Der Kurs ist auch für Quereinsteiger/-innen, die schon Gitarre spielen, geeignet.

**Inhalt:** Sie haben bereits Ihre ersten Erfahrungen mit dem Ukulelespielen gemacht? Hier können Sie Instrumentalstücke, typische hawaiianische Stücke, Rhythmen, Intros und Endings sowie verschiedene Techniken wie Bending, Slide, Pull-off und Hammer-on erlernen.

**Bitte mitbringen:** Ukulele. Für Informationen zur Anschaffung oder Ausleihe eines Instrumentes (gegen Entgelt) können Sie sich gerne mit dem Fachbereich in Verbindung setzen.

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 83,- €  
Alfred Wilhelm

#### **XB66359**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

#### **XB66360**

**Beginn:** 4. 12. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz

#### **XB66361**

**Beginn:** 12. 3. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

## **Ukulele – Klub**

**Voraussetzung:** gefestigte Grundkenntnisse des Ukulelespiels, wie sie im Kurs *Ukulele 2* vermittelt wurden. Bitte nur in Rücksprache mit dem Dozenten anmelden.

**Inhalt:** Aufbauend auf dem Kurs *Ukulele 2* erweitern und festigen wir unsere Kenntnisse in der Liedbegleitung. Gespielt werden Lieder der 20er-Jahre bis heute, z. B. Schlager, Blues, Jazz, Country, und auch Instrumentalstücke sowie typische hawaiianische Musikstücke. Sie lernen Zupfmuster sowie das Spielen von Solostücken. Es werden neue Techniken gezeigt, wie beispielsweise das Akkordspiel in verschiedenen Positionen.

**Bitte mitbringen:** Ukulele

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 83,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Alfred Wilhelm

#### **XB66364**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

#### **XB66365**

**Beginn:** 4. 12. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**XB66366**

**Beginn:** 18. 3. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Mundharmonika („Blues Harp“) NEU****Schnupperkurs**

**Inhalt:** Sie passt in jede Tasche, ist vielseitig, klingt super und macht Spaß: Die Mundharmonika, auch „Blues Harp“ genannt. Der Workshop vermittelt alles, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkorde und Melodie, Rhythmus, das Erzeugen von „bluesigen“ Tönen, richtiges Atmen, einen vollen Ton und vieles mehr. Mit Songbeispielen aus Rock, Pop, Volksmusik, Blues und Jazz bekommt man hier einen Einblick in die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Blues Harp. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 32,- €

vhs-Haus  
Linda Krieg

**XB66370**

Freitag, 8. 11. 2019, 17.00–20.30 Uhr

**XB66371**

Freitag, 3. 4. 2020, 17.00–20.30 Uhr

**Mundharmonika – Familienworkshop für Eltern und Kinder (6-12 Jahre) NEU**

*siehe Seite 637 speziell Kinder und Jugendliche*

**Drum Circle NEU**

**Zielgruppe:** Wenn Trommeln Sie schon immer faszinieren, Sie aber noch keine Gelegenheit hatten, das Trommeln einfach mal auszuprobieren, sind Sie bei einem Drum Circle genau richtig.

**Inhalt:** Die Teilnehmer/-innen eines Drum Circle werden spielerisch an verschiedene Perkussionsinstrumente herangeführt, wobei sie u. a. lernen, aufeinander zu hören und zu improvisieren. Die Moderatorin arrangiert und orchestriert die verschiedenen Beiträge der Teilnehmenden. Dazu gehört „vocal“ und „body percussion“, freies Trommeln sowie rhythmische Spiele. Es geht weniger darum, feste Rhythmen einzustudieren, vielmehr kann man sich im Zusammenspiel der Gruppe ganz ohne Leistungsdruck an verschiedenen Instrumenten ausprobieren.

Bei Bedarf können Trommeln vor Ort für 4,- € ausgeliehen werden (wird mit der Dozentin verrechnet), wenn dieser Bedarf bei der Anmeldung angegeben wird.

**Bitte mitbringen:** Handtrommeln, sofern vorhanden

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2,3

**Entgelt:** 18,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Jasmin Müller

**XB66395**

Samstag, 19. 10. 2019, 16.00–17.45 Uhr

**XB66396**

Samstag, 8. 2. 2020, 16.00–17.45 Uhr

**XB66397**

Samstag, 16. 5. 2020, 16.00–17.45 Uhr

## Workshop Afrikanisches Trommeln – auch für Anfänger/-innen

Der Workshop ist für alle, die Lust haben, sich auf die Rhythmik Afrikas und seiner Trommeln einzulassen. Die Grundschnitte auf der Djembe und verschiedene afrikanische Rhythmen werden Schritt für Schritt erlernt, beim gemeinsamen Trommeln vertieft und durch die Gruppendynamik auf schwungvolle Weise erlebt. Während des Unterrichts sind immer auch der Spaß und die Freude aller Teilnehmer wichtig. Lernen Sie die Lebensfreude Afrikas kennen und lassen Sie sich von dem dynamischen Erlebnis in der Gruppe, den ansteckenden Rhythmen und der temperamentvollen Art von Moulaye Seck mitreißen. Trommeln werden gestellt, eigene Djembes können mitgebracht werden.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 32,- €  
Finthen, Layenhof, Am Finther Wald 5856  
Moulaye Seck

### XB66374

Sonntag, 15. 9. 2019, 15.00–18.00 Uhr

### XB66375

Sonntag, 17. 11. 2019, 15.00–18.00 Uhr

### XB66376

Sonntag, 26. 1. 2020, 15.00–18.00 Uhr

### XB66377

Sonntag, 10. 5. 2020, 15.00–18.00 Uhr

## Afrikanisches Trommeln kennenlernen für Ältere

*siehe Seite 615 speziell Ältere Menschen*

### Didgeridoo

Bauen und spielerisch lernen

*siehe Seite 550 Atem und Entspannung*

## Blockflöten-Ensemble

**Zielgruppe:** Blockflötenspieler/-innen  
ab 40 Jahren

**Vorkenntnisse:** Wir wünschen uns spiel- und grifftechnische Sicherheit auf einer der vier Blockflöten des Blockflötenquartetts (Sopran, Alt, Tenor und Bass). Auch Groß- und Subbass sind willkommen. Das Oktavieren auf der Altblockflöte sollte bekannt sein.

**Inhalt:** Wir erarbeiten und musizieren leichte bis mittelschwere Originalkompositionen für Blockflötenquartett, von der Renaissance bis zur Moderne. Dabei entdecken wir die Regeln der betreffenden Musikstile. Im Zusammenspiel üben wir rhythmische Sicherheit, entsprechende Anblastechniken und sinnvolle Artikulation.

**Bitte mitbringen:** die eigene(n) Blockflöte(n) und ein Notenpult. Neue Noten vereinbaren wir in der ersten Kursstunde.

Lerchenberg, Realschule plus  
Dorothee Schwerdtner

### XB66386

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,  
17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 26  
**Entgelt:** 95,- €

### XB66388

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 109,- €

## Alt-Blockflöte für Einsteiger/-innen **NEU**

**Zielgruppe:** Erwachsene jeden Alters, die jetzt ein Instrument erlernen wollen, um selbst aktiv zu musizieren

**Inhalt:** Die F- oder Alt-Blockflöte ist ein relativ leicht zu erlernendes Instrument, das durch seine Größe eine gute Handhabung bietet. Sie hat einen warmen Klang und eignet sich gut

zum Gruppenmusizieren. Wir beginnen mit einfachen Griffen für einfache Rufe, zunächst ohne, dann mit Noten. Im angepassten methodisch-didaktischen Aufbau folgen Lieder, darunter auch Tänze und Weihnachtslieder. Die Arbeitsgrundlage ist eine Alt-Blockflötenschule.

**Bitte mitbringen:** die eigene F-Blockflöte, möglichst barocke Griffweise, den eigenen Notenständer. Bei Kauf einer neuen F-Blockflöte beraten wir Sie gerne.

### XB66390

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,  
16.15–17.00 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 7

**Entgelt:** 68,- €

Lerchenberg, Realschule plus  
Dorothee Schwerdtner

### Alt-Blockflöte **NEU**

**Zielgruppe:** Blockflötisten/-flötistinnen aus dem ersten Kurs und Wiedereinsteiger/-innen, die bereits über erste Grundkenntnisse verfügen

**Inhalt:** Festigung und Erweiterung der Grundkenntnisse. Damit verbunden erweitern wir Atem- und Grifftechniken, Notenkenntnisse und rhythmische Sicherheit. So selbstverständlich wie das regelmäßige Üben zu Hause wird im Kurs das gemeinsame Musizieren sein, auch zweistimmig.

**Bitte mitbringen:** die eigene F-Blockflöte, möglichst barocke Griffweise, den eigenen Notenständer. Bei Kauf einer neuen F-Blockflöte beraten wir Sie gerne.

### XB66392

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
16.15–17.00 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 7

**Entgelt:** 68,- €

Lerchenberg, Realschule plus  
Dorothee Schwerdtner

## Darstellende Kunst, Schauspiel

### Vom Text zur Inszenierung **NEU**

#### Hinter den Kulissen im Staatstheater

Anhand von Johann Wolfgang Goethes Novelle *Die Leiden des jungen Werther* (1774) soll in diesem Seminar der Frage nachgegangen werden, wie man einen solchen Klassiker auf die Bühne bringt und zudem eine Novelle dramatisiert. Zum einen werden wir die Produktionsschritte verfolgen, die dafür notwendig sind. Zum anderen geht es darum, die Novelle, ihre Entstehungszeit und die verschiedenen Interpretationsmöglichkeiten zu beleuchten sowie die Schritte der Dramatisierung einer eigenen Fassung des Regieteam's nachzuvollziehen. Das Seminar findet parallel zum Produktionsprozess der neuen Inszenierung des Stücks am Staatstheater statt. Da das Seminar vom Produktionsdramaturgen geleitet wird, gibt es einen Einblick in diesen Entstehungsprozess. Zudem wird es Gespräche mit Beteiligten der Produktion geben sowie einen gemeinsamen Probenbesuch (der Termin kann von dem Seminartermin abweichen). Das erste Treffen findet in der vhs statt.

### XB67110

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus und Staatstheater Mainz  
Boris Motzki

### Schauspielen 1

#### Schauspieltraining

Für alle Theaterbegeisterten – ob jung oder alt. Wer Lust hat, selbst Theater zu spielen und Theater aktiv zu gestalten, wer versteckte Fähigkeiten wecken und fördern will, der gewinnt hier einen Einblick in die Vielfalt der Theaterarbeit: Improvisation, Schauspieltrain-

ning, Konzentrations- und Entspannungsübungen, Sprecherziehung, Stimmbildung und Rollengestaltung bilden ein umfangreiches Programm.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibunterlagen

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 42

**Entgelt:** 159,- € inkl. 15,- € Materialkosten  
vhs-Haus  
Christine Stahl

#### **XB67210**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

#### **XB67212**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
19.15–21.30 Uhr

## Schauspielen 2

### Schauspieltraining

Nach dem professionellen Schauspieltraining im ersten Kurs kommt nun die intensive Auseinandersetzung mit der konkreten Rolle. Stimme, Körper und individuelle Spielart werden durch Rollenarbeit, Schauspieltraining und Sprecherziehung zu einem Charakter: Gretchen, Medea, Harlekin oder Macbeth; hier findet jeder seine passende Figur. Am szenischen Abend wächst noch mal jeder und jede über sich selbst hinaus. Also: auf die Bühne, fertig, los!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibunterlagen

#### **XB67216**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
19.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 42

**Entgelt:** 159,- €  
inkl. 15,- € Materialkosten  
vhs-Haus  
Christine Stahl

## Stimme und Präsenz – wirksamer Einsatz der Sprache **NEU**

Sprachpräsenz heißt, dass wir den Raum innerlich wie äußerlich nutzen, um flexibel, dynamisch und effektiv zu agieren. Mit unterschiedlichen Stimmtempi, Lautstärken, Klangfarben zeigen wir Präsenz. Ob wir auf einer Bühne schauspielern, eine Gruppe von Personen anleiten oder einen Vortrag halten, wir steigern jeden unserer Auftritte mit Esprit und Energie, sodass unsere sprachlichen Inhalte nachhaltig wirken.

Kenntnisse aus der Atmungslehre, der Körpersprache sowie Techniken und Improvisationsübungen aus der Schauspielkunst zeigen Möglichkeiten auf, die Stimme schonend und gleichzeitig wirksam einzusetzen. Freuen Sie sich auf einen Wellnessstag für Ihre Stimme und Lachmuskeln. Genießen Sie spannende und entspannende Momente nicht nur mit Ihren Resonanzkörpern, sondern auch mit Ihrem Zwerchfell.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe oder ähnliches leichtes, bequemes Schuhwerk, Schreibmaterial, ein Korken, ein Strohalm, ein Getränk, Neugierde und Humor!

#### **XB67220**

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 9, **Entgelt:** 98,- €  
vhs-Haus  
Karin Zimny

## Lebendig lesen – spannend erzählen

Wer spannend und lebendig erzählt, dem hört man gerne zu! Lernen Sie, Ihre Zuhörer/-innen in Ihren Bann zu ziehen, ob nun Enkel, Freunde oder Arbeitskollegen. Ziel ist es, stimmungsvoll und einfühlsam zu erzählen, Spannung zu erzeugen, Geschichten plastisch erscheinen zu lassen und neugierig zu machen. Sie lernen Techniken wie Aussprache, Stimmklang, Pausengestaltung, Atem- und Sprechrhythmus, Körperhaltung, Mimik und

Gestik kennen, die Sie gut erzählen und somit auch gut ankommen lässt.

**Bitte mitbringen:** kurze Texte, z. B. Gedichte, Märchen, Kurzgeschichten, Schreibzeug, ein Getränk, gute Laune

#### **XB67225**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 38,- €  
vhs-Haus  
Rolf Bidinger

### **Erfolgsfaktor Stimme (im Beruf)**

*siehe Seite 114 Arbeit und Beruf*

### **Körpersprache effektiv einsetzen**

*siehe Seite 115 Arbeit und Beruf*

### **Improvisationstheater für Einsteiger/-innen**

Wie werde ich spontaner, schlagfertiger und selbstsicherer? Mit Improvisationstheater! Sie können sich in diesem Kurs in lockerer Atmosphäre einen Einblick in die Grundlagen des Improvisationstheaters mit seinen Strukturen, Spielen und Szenen verschaffen. Es gibt Einzel- und Partnerübungen für den Körper, den Intellekt und das Gefühl. Sie lernen, spontan auf unvorhersehbare Situationen zu reagieren. Sie werden sehen, dass dies nicht nur weiter-, sondern auch Spaß bringt!

#### **XB67230**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 38,- €  
vhs-Haus  
Rolf Bidinger

### **Improvisationstheater 60 plus**

*siehe Seite 616 speziell Für Ältere*

## **Zirkus und Jonglieren**

### **Jonglieren, bis der Arzt kommt** **NEU**

Bälle werfen, Teile schmeißen, sich selbst beeindruckend – darum geht es in diesem Kurs. Er richtet sich an alle, die Lust haben, mal wieder loszulassen und spielerisch den Umgang mit verschiedenen Jonglierobjekten zu erlernen. Von Bällen über Keulen bis hin zu Ringen und Diabolos ist alles dabei. Zunächst eignen wir uns Grundkenntnisse wie die „Dreiballkaskade“ oder das effektive Antreiben des Diabolos an. Im Anschluss geht es mit dem Lieblingsrequisit in das vertiefende Training. „Spaß haben mit Objekten“ ist das Motto des Kurses. Und kaum haben Sie sich versehen, jonglieren Sie im Supermarkt mit Äpfeln.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Zirkusverein flip angeboten.

**Bitte mitbringen:** Bewegungslust

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
flip Mainz e. V.

#### **XB67243**

Sa. u. So., 19. u. 20. 10. 2019,  
10.00–15.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 56,- €  
inkl. 12,- € Materialkosten

#### **XB67244**

Sonntag, 29. 3. 2020, 10.00–15.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3  
**Entgelt:** 28,- €  
inkl. 8,- € Materialkosten



„Wenn bei der vhs gelacht wird, dann dürfte ich wohl gerade unterrichten!“

**Rolf Bidinger**



**Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr**  
Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

www.vhs-mainz.de

## Jonglieren – Spiele mit der Schwerkraft **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Sie wollten schon immer mal Jonglieren lernen? Oder Sie können es bereits und suchen neuen Input? Dann sind Sie hier richtig! Im Kurs geht es dabei um mehr als um das klassische Jonglieren mit drei Bällen. Er ist vielmehr ein bunter Mix aus spielerischen Übungen, die Freude an Bewegung wecken und uns koordinativ herausfordern – Knoten im Gehirn sind garantiert! Die Übungen werden Ihnen helfen, das Jonglieren zu lernen oder Ihre Jonglage zu verbessern. Phasen gemeinsamer Übungen werden sich mit Phasen des Einzeltrainings abwechseln, in denen Ihnen die Kursleiterin individuelle Übungsvorschläge macht.

Wer weiter über den Jongliertellerrand hinaus schauen will, kann im Kurs auch Diabolo, Devil-Stick und Poi ausprobieren.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Zirkusverein flip angeboten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung oder Sportsachen, Schläppchen oder Turnschuhe und eine Trinkflasche

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 58,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
flip Mainz e. V.

## **XB67256**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
18.30–20.00 Uhr

## **XB67257**

**Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag,  
18.30–20.00 Uhr

## **XB67258**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
18.30–20.00 Uhr

## Zirkuswochenende für Kinder auf der Alten Ziegelei **NEU**

*siehe Seite 635 **spezial Kinder und Jugendliche***

## Zirkustraining für Kinder **NEU**

*siehe Seite 636 **spezial Kinder und Jugendliche***

## Manege frei auf der Alten Ziegelei

**Ferienkurs: Zirkusspiele für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

*siehe Seite 636 **spezial Kinder und Jugendliche***



„Alles Gute zu 100 Jahre vhs Mainz!

Für mich spielt die Volkshochschule eine gesellschaftlich sehr wichtige Rolle, weil sie Menschen

aus allen Bereichen, Altersgruppen und Berufen mit unterschiedlichsten Interessen aus der Region verbindet. Und ihnen Raum gibt, neue Dinge auszuprobieren. Daher freue ich mich riesig, als Kursleiterin für ZUMBA meinen Teil dazu beitragen zu können und dabei sowohl interessante Kontakte knüpfen als auch mich selbst fortbilden zu können.“

**Andrea Crusius**

## Tanzen

### Yoga-Tanz **NEU**

Der Kurs basiert auf Yoga-Übungen in Verbindung mit Elementen des zeitgenössischen Tanzes und traditioneller Tänze aus Kenia. Der Kurs verfolgt das Ziel, mit Freude, Achtsamkeit und Kreativität den gesamten Körper zu stärken, indem alle Muskeln des Körpers zum Einsatz kommen, um so die Vitalität und die physische Kraft zu steigern.

Jede Kurseinheit wird sich einem eigenen Thema widmen und bietet eine neue Übungskombination, es werden aber auch die Interessen der Teilnehmenden berücksichtigt. Die Kurssprache ist Englisch, es sind Grundkenntnisse der englischen Sprache Voraussetzung. Erfahrungen im Yoga und Tanz sind von Vorteil, aber keine Notwendigkeit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanzsocken (es kann auch barfuß getanzt werden), Wasser, Yoga-/Fitnessmatte

#### **XB67302**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
19.15–20.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Mmbone Kevin Ogutu

### Bewegungstraining und zeitgenössischer Tanz **NEU**

In diesem Kurs wird allen Interessierten mit oder ohne tänzerische Vorerfahrung die Möglichkeit gegeben, unterschiedliche Techniken und Methoden des zeitgenössischen Tanztrainings auszuprobieren. Auch fließen verschiedene Elemente aus Yoga, Body-Mind-Centering und Feldenkrais in das Bewegungstraining ein. Es werden die Bewegungsfähigkeit aber auch der bewusste Ausdruck gefördert.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Tanzsocken (es kann auch barfuß getanzt werden), Wasser

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 38,- €

vhs-Haus

Marco Jodes

#### **XB67305**

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,

20.00–21.15 Uhr

#### **XB67306**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,

20.00–21.15 Uhr

### Burlesque und orientalischer Tanz Einführung in beide Tanzstile, Workshop zum Kennenlernen

Dieser Kurs ist eine Einführung in den orientalischen Tanz für Frauen, die noch keine Vorkenntnisse haben. Hier fließen auch die erotischen Bewegungen des Burlesque-Tanzes mit ein, daraus ergibt sich eine Kombination aus Bauchtanz mit Burlesque-Elementen. Die hier erlernten Basis-Bewegungen sind sehr gut für die Rückenmuskulatur, da auf die Haltung viel Wert gelegt wird.

**Bitte mitbringen:** enganliegende Kleidung, Tuch für die Hüften und Schläppchen bzw. Socken

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 35,- €

vhs-Haus

Lilo Volk

#### **XB67310**

Sa. u. So., 16. u. 17. 11. 2019, 10.00–13.15 Uhr

#### **XB67311**

Sa. u. So., 21. u. 22. 3. 2020, 10.00–13.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 78,- €

vhs-Haus  
Lilo Volk

**XB67314**

**Beginn:** 12. 9. 2019, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr

**XB67315**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
17.30–19.00 Uhr

## Gesellschaftstänze leicht gelernt

**Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango und Jive**

Leicht gelernt! Unter diesem Motto lernen Sie auf lockere Art und Weise die Grundlagen von langsamem Walzer, Cha-Cha-Cha, Tango und Jive, den vier wichtigsten Gesellschaftstänzen. Ob für Familienfeiern, Geburtstage, Hochzeiten oder einen Tanzball, irgendwann muss jeder einmal tanzen lernen. Sie lernen nicht nur die Grundschrirte, sondern wir zeigen Ihnen auch erste Figuren, damit Sie sich sicher auf dem Parkett bewegen.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**XB67320**

Samstag, 14. 3. 2020, 16.00–18.00 Uhr  
Sonntag, 15. 3. 2020, 15.30–17.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus  
Thomas Frohn

## Tanzen kennenlernen – Paarkurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Paare, die gemeinsam ein breites Spektrum von Tanzformen erstmals kennenlernen oder wieder kennenlernen möchten. Standard- und Lateintanz, aber auch afroamerikanische Tänze wie Boogie-Woogie, Swing und Steppschritt stehen auf dem Programm.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**Bitte mitbringen:** sportliche Freizeitkleidung, Schuhe zum Tanzen

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus  
Ralf Arno Wess

**XB67321**

Sa. u. So., 26. u. 27. 10. 2019, 14.00–17.00 Uhr

**XB67322**

Sa. u. So., 21. u. 22. 3. 2020, 14.00–17.00 Uhr

## Singles tanzen

**Ein Kurs zum Lernen und Kennenlernen**

Man lernt sich beim Tanzen kennen! Und weil in diesem Kurs alle als Singles teilnehmen, hat auch keiner etwas dagegen, wenn mit ständig wechselnden Partnern geübt wird. Übrigens tanzen Damen sehr gerne und sind in Tanzkursen häufig in der Überzahl – also nur Mut, sehr verehrte Herren! Sie lernen zusammen das ganze Spektrum des Standard- und Lateintanzes, aber auch die afroamerikanischen Tänze wie Boogie-Woogie, Swing und Stepp.

**Bitte mitbringen:** sportliche Freizeitkleidung, Schuhe zum Tanzen

**XB67324**

Sa. u. So., 19. u. 20. 10. 2019, 14.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Ralf Arno Wess

**Discofox und Hustle**

**Tanzkurs für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen**

Der Universaltanz Discofox mit verwickelten Figuren passt zu jeder Disco- oder Popmusik, er ist unerlässlich auf Festen, Fetten und Ü30-Partys aller Art. Der Discofox ist in zwei Grundschritte aufgeteilt: den klassischen Grundschritt und den etwas schnelleren Hustle-Schritt. Mit dem einfachen Grundschritt kann bereits in kurzer Zeit ein umfangreiches Figurenrepertoire erlernt werden. Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse oder mit Erfahrung aus Schnupperkursen lernen die Tanzbasics. Die Grundlagen sind systematisch und didaktisch aufgebaut.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 34,- €

Mombach, Lenneberg Grund- und Realschule plus

Manuela Heyming

**XB67326**

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,

19.15–20.15 Uhr

**XB67327**

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,

19.15–20.15 Uhr

**XB67328**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,

19.15–20.15 Uhr

**XB67329**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,

19.15–20.15 Uhr

**Discofox und Hustle**

**Tanzkurs für Fortgeschrittene**

**Zielgruppe:** Teilnehmende, die die Grundschritte von Discofox und Hustle beherrschen

**Inhalt:** Aufbauend auf der Kenntnis der Grundschritte sollen in diesem Kurs die Tanztechniken erweitert und gefestigt werden. Es wird besonders an der Haltung und Führung gearbeitet. Auch werden neue Figuren, wie z. B. Taucher- und Schiebefiguren, erlernt. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 34,- €

Mombach, Lenneberg Grund- und Realschule plus

Manuela Heyming

**XB67331**

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,

20.15–21.15 Uhr

**XB67332**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,

20.15–21.15 Uhr

**West Coast Swing**

**Tanzkurs für Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen**

Der trendige Paartanz aus den USA. Entstanden ursprünglich aus den Swingtänzen, wurde er stetig weiterentwickelt und mit seinen Bewegungen und Figuren an moderne Musikstile angepasst. So tanzt man ihn heute zumeist auf Musiktitel aus den aktuellen Charts (Pop, R&B, Disco, Discofox ...).

West Coast Swing zeichnet sich durch seine flüssigen und weichen Bewegungen aus,

ruhige und gefühlvolle Führung über die Körperbewegung lassen das Tanzpaar gleichsam über die Fläche schweben, dabei sind vielfältige Interpretationsmöglichkeiten gegeben, dem Rhythmus der Musik zu folgen. Alles in allem ein Tanz mit Spaß- und Suchtfaktor! Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**XB67338**

Samstag, 14. 3. 2020, 14.00–15.30 Uhr

Sonntag, 15. 3. 2020, 13.30–15.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 24,- €

vhs-Haus

Thomas Frohn

**Jive, Boogie und Swing**

**Einführung in afroamerikanische Tanzformen**

Die Luft swingt und die Erde bebt. Bill Haley, Elvis und die anderen Könige des Rock 'n' Roll scheinen anwesend: Dann wird Jive, Boogie oder Swing, der Veitstanz des 20. Jahrhunderts, getanzt. So zumindest wurde dieser afroamerikanische Tanz, der wie kein anderer mit Jugendrevolte und der Überwindung der Rassentrennung verbunden ist, in deutschen Wochenschauen geschmäht. Explosiv und mitreißend, ist er längst zum Evergreen geworden! Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**Bitte mitbringen:** sportliche Freizeitkleidung, Schuhe zum Tanzen

**XB67345**

Sa. u. So., 25. u. 26. 4. 2020, 14.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Ralf Arno Wess

**Tango Argentino 1**

Wichtigstes Ziel dieses Kurses ist es, wirkliches Führen und Folgen zu lernen, statt auswendig gelernte Formen gemeinsam auszuführen. Daher werden die Basiselemente des Tangos stets unter dem Aspekt der Kommunikation vermittelt. Die Alexander-Technik fließt fortlaufend in den Unterricht ein.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**Bitte mitbringen:** sofern vorhanden, Schuhe, die keine rutschfeste Sohle haben

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 72,- €

vhs-Haus

Margarete Breuer

**XB67350**

**Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag, 18.15–19.45 Uhr

**XB67351**

**Beginn:** 7. 2. 2020, Freitag, 18.15–19.45 Uhr

**Tango Argentino 2**

Dieser Kurs richtet sich an Tänzer/-innen, die schon etwas Tango-Erfahrung mitbringen, also beispielsweise die Basiselemente, die in *Tango Argentino 1* vermittelt werden, bereits durch Wiederholung sicher beherrschen. Es wird immer wieder an klarer Führung sowie an lebendigem Folgen im Einklang mit der Musik gearbeitet. Außerdem ist die Verfeinerung kraftvoller, aber geschmeidiger Bewegungen Unterrichtsinhalt. Dabei fließt die Alexander-Technik ständig in den Unterricht ein.

Wegen der meist recht unterschiedlichen Tänzerfahrung der Kursteilnehmer/-innen variiert die Auswahl der Unterrichtselemente je nach Zusammensetzung der Gruppe. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**Bitte mitbringen:** sofern vorhanden, Schuhe, die keine rutschfeste Sohle haben

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16**Entgelt:** 72,- €

vhs-Haus

Margarete Breuer

**XB67354****Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag, 20.00–21.30 Uhr**XB67355****Beginn:** 7. 2. 2020, Freitag, 20.00–21.30 Uhr

### Salsa-Tanzkurs für Anfänger/-innen

Salsa ist sowohl eine Musikrichtung als auch ein Tanz, der seine Wurzeln in der afro-kubanischen Kultur hat. Salsa ist ein lebendiger Tanz und daher sehr beliebt und leicht zu erlernen. Im Anfängerkurs erlernen Sie Grundschritt, den Platzwechsel, erste Drehungen und Figuren der Salsa. Zudem streifen und erlernen wir die Grundschriffe Bachata und Merengue, da auf jeder Salsa-Party diese drei Schrittararten gespielt und getanzt werden. Salsa steht für Entspannung, Lebensfreude und Leichtigkeit, deshalb ist der Schwerpunkt im Anfängerkurs, neben der Tanztechnik ein Gefühl für den Tanz, den Rhythmus und Takt zu bekommen.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

Die Teilnahme von Einzelpersonen ist aber nach Rücksprache mit dem Fachbereich bei gleicher Anzahl von Frauen und Männern möglich.

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7**Entgelt:** 70,- €

vhs-Haus

Thomas Frohn

**XB67358****Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,

19.00–20.00 Uhr

**XB67359****Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,

19.00–20.00 Uhr

### Salsa-Tanzkurs für Fortgeschrittene

**Voraussetzung:** die Kursinhalte des Grundkurses / eines allgemeinen Salsa-Grundkurses

**Inhalt:** In diesen Kursen erhalten Sie zunehmende Sicherheit und ein abwechslungsreiches Repertoire an neuen Tanzfiguren im Bereich „New York Salsa“ und „Salsa Cubana“. Der „New York Style“ zeichnet sich durch seine Geradlinigkeit in den Schritten und die Verwendung von leichten Figuren auf der Linie aus, was ihn klar vom „Cuban Style“ unterscheidet, der eher den klassischen verspielten runden Latino-Stil darstellt. Beide Salsa-Stile werden im Kurs unterrichtet. Neben dem Erlernen von Figuren werden wir verstärkt auf das Umsetzen von Tanz- und Fußtechnik eingehen. Dies ist die Basis für das sichere Bewegen auf dem Tanzparkett.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

Die Teilnahme von Einzelpersonen ist aber nach Rücksprache mit dem Fachbereich bei gleicher Anzahl von Frauen und Männern möglich.

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7**Entgelt:** 70,- €

vhs-Haus

Thomas Frohn

**XB67360****Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,

20.00–21.00 Uhr

**XB67361****Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,

20.00–21.00 Uhr

## Tänze aus Griechenland

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene Tänzer/-innen. Die sichere Beherrschung griechischer Grundrhythmen (wie Syrtos, Kalamatianos, Tsamikos, Sta Tria) wird vorausgesetzt.

**Inhalt:** In diesem Kurs werden auf der Basis von Grundrhythmen und -schritten neue Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands gemeinsam erarbeitet und die Choreografien bekannter Tänze durch die Einführung neuer Tanzelemente verfeinert. Geschichtliche und kulturelle Hintergründe der Tänze und Musik spielen ebenso eine Rolle bei der Vermittlung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung und Tanz- oder Hallenschuhe

vhs-Haus  
Holger Faasch

### XB67367

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 78,- €

### XB67368

**Beginn:** 2. 3. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 65,- €



## Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

### Weitere Informationen:

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Musik- und Tanzwerkstatt

### Volkstanz-Workshop

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene, solo oder als Paar

**Inhalt:** Wir lernen neue Reihen-, Paar-, Gassentänze oder Mixer (europäische und internationale). Die Tänze reichen von leicht bis anspruchsvoll, von langsam bis schweißtreibend. Es wird auf jeden Fall abwechslungsreich und für alle etwas dabei sein. Der Workshop wird weitgehend mit Livemusik begleitet, die neu erlernten Tänze werden auch am Abend beim Ball getanzt.

**Bitte mitbringen:** eine Kleinigkeit zu essen und Geschirr für das gemeinsame Kaffee- Buffet

### XB67370

Samstag, 26. 10. 2019, 15.30–18.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3, **Entgelt:** 12,- €  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Jana Straubel, Angela Obst

## Musik- und Tanzwerkstatt

### Volkstanz mit Livemusik

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, solo oder als Paar

Keine Trachten, keine Bühnenauftritte – das Volk tanzt, weil es Spaß daran hat: Traditionelle und moderne Tänze, wie man sie z. B. von französischen Bal Folks, Familienfeiern auf dem Balkan oder Tanzfesten in Israel kennt. Vermittelt werden Tänze im Kreis, in der Reihe oder Paartänze, mal ruhig, mal schweißtreibend. Die Musik wird teilweise live gespielt. Wer neben dem Tanzen auch musizieren möchte, bringe bitte sein Instrument mit.

**Hinweis:** Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 62,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Karin Jakubassa-Krämer

### XB67373

**Beginn:** 23. 9. 2019, Montag,  
19.30–21.00 Uhr

### XB67374

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag,  
19.30–21.00 Uhr

## Musik- und Tanzwerkstatt

### Herbstball

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, solo oder als Paar

**Inhalt:** Ein fröhlicher Abend mit Volkstänzen aus dem Repertoire der Musik- und Tanzwerkstatt und den Tänzen vom Workshop am Nachmittag, auch zum Reinschnuppern geeignet. Einige Tänze werden zu Beginn angeleitet, damit Anfänger/-innen und „Schnupperer“ mittanzen können. Die Tanzmusik wird live gespielt. Wer die Musiker unterstützen möchte, bringe sein Instrument mit.

**Bitte mitbringen:** eine Kleinigkeit zu essen und Geschirr für das gemeinsame Abend-Bufferet  
Die Anmeldung ist auch an der Abendkasse möglich.

### XB67376

Samstag, 26. 10. 2019, 19.30–22.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3, **Entgelt:** 6,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Jana Straubel, Angela Obst

## Musik- und Tanzwerkstatt

### Volkstanzabend am Rosenmontag

Ein fröhlicher Abend mit Volkstänzen aus dem Repertoire der Musik- und Tanzwerkstatt, auch zum Reinschnuppern geeignet. Verkleidung ist gern gesehen.

### XB67377

Montag, 24. 2. 2020, 19.30–21.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3, **Entgelt:** 6,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Jana Straub



„Die vhs ist für uns der perfekte Unterrichtsort, weil die Leute in den Kursen immer so nett sind.“

**Tom und Maggy Breuer**

## Dance-Workout

Zusätzliche Zumba®-Kurse finden Sie auf unserer Homepage.

### Zumba® Fitness

Wenn der Sport zur Party wird: Der Fitnessstanz ZUMBA® Fitness kombiniert latein-amerikanische Musik mit Fitness-Elementen. Schnellere und langsamere Tänze von Salsa, Merengue und Reggaeton über Cumbia bis hin zu internationalen Liedern werden kombiniert, um eine Balance von Konditionsverbesserung und Muskelaufbau zu erreichen. Hieraus entsteht ein effektives und schweißtreibendes Tanz-Fitness-Workout mit viel Spaß, das sich an Frauen und Männer aller Fitnesslevels und an alle Altersgruppen ab 16 Jahren richtet.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Trainingskleidung, kleines Handtuch, Getränke

vhs-Haus  
Julia Dreger

#### XB67400

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 54,- €

#### XB67401

**Beginn:** 4. 11. 2019, Montag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 61,- €

#### XB67402

**Beginn:** 3. 2. 2020, Montag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 61,- €

#### XB67403

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 61,- €  
vhs-Haus  
Andrea Crusius

#### XB67410

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
18.00–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 54,- €

#### XB67411

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
18.00–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 61,- €

#### XB67412

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
18.00–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 68,- €

#### XB67413

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
18.00–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 68,- €

#### XB67416

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 54,- €

#### XB67417

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 61,- €

**XB67418**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 68,- €

**XB67419**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 68,- €

**Zumba® Gold**

ZUMBA® Gold richtet sich an Einsteiger/-innen, aktive ältere Menschen sowie an alle, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen oder mit Spaß an der Bewegung fit bleiben möchten. Es bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus latein-amerikanischer und internationaler Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia, Tango, Flamenco und Bauchtanz. ZUMBA® Gold kräftigt die Muskulatur, steigert die Beweglichkeit und stärkt sowohl die Koordination als auch das Gleichgewicht. Die Tanzschritte und Fitness-selemente können in jedem Alter erlernt werden. Sie sind im Vergleich zu ZUMBA® Fitness leichter nachzutun, langsamer und entspannter. So entsteht ein effektiver Tanz-fitnesskurs mit sportlicher Gruppendynamik unter den ZUMBA® Gold Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Trainingskleidung, kleines Handtuch, Getränke

vhs-Haus  
Andrea Crusius

**XB67480**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 54,- €

**XB67481**

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 61,- €

**XB67482**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 68,- €

Der Unterricht findet auch in den Ferien am 19. 2. und 26. 2. 2020 statt.

**XB67483**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 68,- €

vhs-Haus  
Carolina Vanesa Romero

**XB67484**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
10.40–11.40 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 54,- €

**XB67485**

**Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag,  
10.40–11.40 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 61,- €

**XB67490**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 86,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB67487**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
10.40–11.40 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 54,- €

**Zumba® Gold mit  
Wirbelsäulengymnastik** **NEU**

Mit Zumba® Gold können Sie Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen. Es bietet Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun und können in jedem Alter erlernt werden. Im Anschluss an das Tanz-Workout machen wir funktionelle Übungen zur Kräftigung v. a. der rumpfstabilisierenden Muskulatur, zur Dehnung und Mobilisation und zur Entspannung. Somit erhalten Sie ein gesundes Ganzkörpertraining, das durch Musik und Tanz für gute Laune sorgt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung Turnschuhe, Handtuch

vhs-Haus  
Carolina Vanesa Romero

**XB67488**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 69,- €

**XB67489**

**Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 77,- €

**XB67490**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 86,- €

**XB67491**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 69,- €



**461 Essen und Trinken**

462 Ernährungsumstellung/  
Bewusste Ernährung

**466 Vegetarische und vegane Küche****467 Deutsche/Regionale Küche****468 Kochen nach Jahreszeiten  
und Anlässen**

469 Herbstküche, Weihnachtsküche,  
472 Frühjahrs-/Sommerküche, Grillen

**474 Kochen kann jeder**

474 Saucen

**476 Süße Ecke**

476 Backen, Pralinenkurse

**478 Mediterrane Küche**

478 Griechenland, Armenien, Italien,  
Frankreich, Spanien

**482 Kulinarisches aus aller Welt****483 Asiatische Küche**

483 Südostasien, Vietnam,  
Thailand, Indien

**489 Afrikanische Küche**

489 Marokko, Südafrika

**490 Amerikanische Küche**

490 Südstaaten, Mexiko

**492 FachWerk im Eulengarten,  
Vendersheim****493 Kochen fair-bindet**

Peru, Asien

**494 Weinseminare, Weinsensorik,  
Tastings****498 Textil und Mode**

499 Nähen Basiskurse, Fortgeschrittene  
501 Wochenendkurse  
502 Stricken, Häkeln  
503 Garderobencheck

**504 Kosmetik/Körperpflege**

504 Schminken, Körperpflege  
506 Typ- und Stilberatung

**507 Do it yourself**

507 Seifenherstellung, Reinigungsmittel  
selbst herstellen  
508 Fahrradtechnik, Haustiere

**510 Garten**

510 Gartengestaltung, -pflege  
511 Pflanzenschnitt, Bienen

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen  
Sie unsere allgemeinen Hinweise  
ab Seite 681.

**Noch Fragen zu Fachbereich 7?**

Infotelefon: 06131 2625-143

**Schnell und einfach online buchen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Besuchen Sie uns auf**

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)

**Unser gesamtes Programm finden Sie  
unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Essen und Trinken – Kochkurse

### Essen und Trinken

In den vhs-Kochkursen erwerben Sie Grundkenntnisse für eine abwechslungsreiche, schmackhafte und gesunde Ernährung. Interessante Informationen zur Herkunft und dem fachgerechten Umgang mit Lebensmitteln sowie zu Küche, Kultur und Essgewohnheiten des jeweiligen Landes sind ebenfalls Bestandteil der kulinarischen Reisen. Wir bieten Ihnen mit über 100 Kursangeboten eine breite Vielfalt an kulinarischen Möglichkeiten, sich von der Küche und Kultur aus aller Welt bereichern zu lassen. Sie haben die Auswahl zwischen regionaler, deutscher, europäischer und außereuropäischer Küche. Ein besonderer Schwerpunkt sind Kochkurse nach Jahreszeiten und Zielgruppen (Einsteiger/-innen, Berufstätige) sowie vegetarische und vegane Küche. Kochkurse für Kinder finden Sie unter vhs-spezial/Kinder und Jugendliche.

Kochen in einem besonderen rheinhessischen Ambiente bieten Ihnen die Angebote im FachWerk in Vendersheim.

### Hinweise zu den Kochkursen

Ab einer Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen finden unsere Kochkurse statt. In allen Kochkursen sind die Kosten für Lebensmittel im Entgelt enthalten. Aufgrund der hohen Nachfrage nach Kochkursen ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert. Kochkurse eignen sich auch als Geschenk für Ihren Partner/Ihre Partnerin, für Familienangehörige oder Freunde. Hier beraten wir Sie gerne. Geschenkgutscheine erhalten Sie in der Anmeldung.

Sofern Sie Unverträglichkeiten haben, geben Sie bitte diese Informationen bei der Anmeldung an, damit die Kursleitung – soweit wie möglich – sich darauf einrichten kann. Sie

finden auch eine Vielzahl an Kursen speziell für Veganer und Vegetarier.

*Bei allen Kochkursen bitte mitbringen:*  
Kochschürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Lebensmittel, scharfes Messer und ggf. eigene Getränke



### Interesse an einem exklusiven Kochkurs?

Ob Geburtstagsfeier, Teamevent oder Junggesellenabschied – es besteht die Möglichkeit, Kochkurse aus unserem offenen Programm auch in einem privaten Rahmen mit einer geschlossenen Gruppe durchzuführen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Fachbereich. Wir unterstützen Sie gerne bei diesem Vorhaben und machen Ihnen ein attraktives Angebot. Hierfür können Sie unsere modern eingerichtete Lehrküche am Karmeliterplatz mit vier Kochinseln, entsprechendem Ambiente und einem Speiseraum (inkl. Tagungstechnik) für maximal 16 bis 20 Personen gerne nutzen. Weiterhin steht Ihnen auch unsere neu hergerichtete Terrasse im ehemaligen Klostersgarten mit zwei hochwertigen Grillgeräten zur Verfügung.

## Ernährungsumstellung/ Bewusste Ernährung

### Bowls – alle Lieblingszutaten in einer Schüssel **NEU**

Bowl = Schüssel, dieser Food-Trend packt alle Zutaten in eine Schüssel.

Diese sind gefüllt mit Eiweiß (auch vegan), Kohlehydraten und ganz viel Gemüse, Salat und Saaten. Wir bereiten unterschiedliche Grundzutaten (z. B. Currys) zu und füllen damit unsere Bowls. Dekoriert werden diese farbenfroh mit verschiedenen Dips, Salsas und Rohkost.

Farben regen unsere Sinne an, je bunter und vielfältiger wir essen, umso mehr werden unsere Zellen mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt.

**XB73105**

Donnerstag, 23. 1. 2020, 18.00–22.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,3**

**Entgelt: 38,- €**

inkl. 8,- € Lebensmittelkosten  
Lerchenberg, Realschule plus  
Anja Töws

### Mediterrane Ernährung Theorie und Praxis

*siehe Seite 573 Gesunde Ernährung*

### Grüner Smoothie **NEU**

Was ist das eigentlich – ein grüner Smoothie? Welche Zutaten werden in welchem Verhältnis (Kulturpflanzen/Wildkräuter) verwendet? Wie wirkt dieser Powermix auf den Organismus? Wie lässt er sich in den Tagesablauf einplanen? Welche Geräte sind empfehlenswert? Diese Fragen und vieles mehr rund um das Thema Grüner Smoothie werden in diesem Kurs behandelt. Zum guten Schluss werden zwei Varianten zur Verkostung gereicht.

**Bitte mitbringen:** eigene Gläser

**XB73110**

Sonntag, 26. 4. 2020, 14.30–17.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 39,- €**  
inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Heike Schäfer

### Säfte und Smoothies **NEU**

In diesem Kurs bereiten wir schmackhafte Smoothies und Säfte zu. Was ist gesünder – Saft oder Smoothies? Smoothies kommen aus Amerika und heißen bei uns Ganzfruchtgetränke. Saft ist nicht gleich Saft. Was bedeutet Saft? Was ist der Unterschied zwischen Direktsaft und Konzentrat? Wir zeigen Ihnen die Herstellung von Säften und Smoothies, wohlschmeckend und kreativ aus leckeren Obst- und Gemüsesorten der Saison.

**XB73111**

Dienstag, 3. 9. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt: 42,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Petra Buhl

### Gesünder schlemmen ohne Zucker **NEU**

Zuckerfreie Gerichte sorgen für gute Laune, eine schöne Haut, bessere Fitness und eine gute Figur. Neben einer Vielzahl von leckeren Rezepten für Frühstück, Mittag- und Abendessen schauen wir gemeinsam auf versteckten Zucker in unseren Lebensmitteln und probieren schmackhafte Alternativen. Dieser Kurs ist auch für Diabetiker geeignet.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 36,- €**

inkl. 10,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus

Dagmar Wingender

**XB73120**

Samstag, 14. 9. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**XB73121**

Mittwoch, 11. 3. 2020, 18.00–21.00 Uhr

**Ferienkurs für Kinder: Gesunde Lieblingsessen für junges Gemüse***siehe Seite 639 vhs-spezial***Wohlfühlküche** **NEU**

Gutes Essen hilft nicht nur beim Wohlbefinden, sondern beugt auch Krankheiten vor. An diesem Tag bereiten Sie gesunde Gerichte mit viel Gemüse, aber auch Fleisch und Fisch zu.

**XB73124**

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–13.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Vollwertige Süßspeisen – Genuss ohne Reue** **NEU**

In der gesunden Küche versuchen wir, Industriezucker zu vermeiden. Was aber, wenn der süße Hunger sich meldet? Wir bereiten an diesem Tag verschiedene Desserts, Kuchen, Pralinen usw. zu, die ohne Zucker auskommen, sehr lecker und vitalstoffreich sind und hervorragend schmecken. Einige der Köstlichkeiten sind sogar „rawfood“. Lassen Sie sich überraschen ...

**XB73127**

Samstag, 7. 3. 2020, 10.00–13.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,3**Entgelt:** 38,- €

inkl. 10,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Anja Töws

**Ayurvedische Detox-Küche zum Wohlfühlen** **NEU**

Sie möchten Ihren Körper reinigen und ayurvedische Detox-Küche kennenlernen? Dann ist ein ayurvedischer Detox-Kurs das Richtige für Sie. Ayurvedische Detox-Küche kann sehr wohltuend für den Körper sein und kann leicht im Alltag durchgeführt werden. Neben warmen Tees bereiten wir Gemüsesuppen, Dals, Kitcharis und Gemüsecurrys zu. Alle Gerichte werden so gewürzt, dass sie das Verdauungsfeuer anregen. Sie merken schnell, wie Ihr Stoffwechsel auf Trab kommt und Sie sich locker und leicht fühlen. Im Kurs lernen Sie den Ablauf und die Wirkung einer Detox-Kur kennen, um sich von Ihrem angesammelten Kapha-Überschuss zu befreien. Sie lernen leichte, stoffwechselanregende ayurvedische Rezepte kennen, die wir zusammen zubereiten und anschließend genießen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Kostproben, Geschirrtücher, ggf. Schürze und eigene Getränke

**XB73130**

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–15.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7**Entgelt:** 51,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

## Ayurvedische Vollwertküche

Ganzheitlich und vollwertig essen mit Leib und Seele: Die ayurvedische Küche spricht alle Sinne an und führt zu einem ausgewogenen Zustand von Körper und Seele.

Sie bereiten gemeinsam leckere Gerichte wie Dal, Kichererbsenbratlinge, Chutney und Mangolassi zu. Zudem erhalten Sie Informationen, welche Nahrungsmittel sich für die ayurvedische Küche eignen und wie diese Gerichte mit heimischen Zutaten zubereitet werden.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 43,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Petra Buhl

**XB73133**

Mittwoch, 4. 12. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**XB73134**

Mittwoch, 12. 2. 2020, 17.45–21.15 Uhr

## Basisch vital! Basenfasten-Kurs

*siehe Seite 574 Gesunde Ernährung*

## Kochen mit „froh machenden“ Lebensmitteln **NEU**

In diesem Kurs vermitteln wir, welche Lebensmittel, Kräuter und Pflanzen sich positiv auf den gesamten Körper auswirken. Ganz nach dem Zitat von Hildegard von Bingen, die sagt: „der Fenchel macht fröhlich, der macht den Menschen froh und bringt ihm sanfte Wärme“. Getreu diesem Motto bereiten wir mit interessanten Rezepten wunderbare Speisen zu, die sich gleichermaßen auf die Gesundheit von Körper, Geist und Seele des Menschen auswirken.

**XB73135**

Montag, 18. 5. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Petra Buhl

## Kochen mit nachhaltigen Lebensmitteln **NEU**

Wie informiere ich mich richtig zum Thema „nachhaltige Lebensmittel“, um nicht Lebensmittellügen und Etikettenschwindel zum Opfer zu fallen? Was darf ich noch essen? In diesem Kurs erhalten Sie – neben dem Kochen – Informationen über gute, regionale und saisonale Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe und Antwort auf die Frage: „Was tut mir gut?“

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 43,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Petra Buhl

**XB73136**

Mittwoch, 20. 11. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**XB73137**

Dienstag, 5. 5. 2020, 17.45–21.15 Uhr

## Superfood **NEU**

In diesem Kurs erwartet Sie die geballte Ladung Superfoods. Superfoods sind Lebensmittel, die viele wertvolle Nährstoffe vereinen und Ihren Körper auf ein neues Level bringen. Superfoods sind also so etwas wie die Superhelden unter den Lebensmitteln und „boosten“ Sie nach vorn. Denn sie haben dank ihres hohen Anteils an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Proteinen, Enzymen und Aminosäuren auch Superkräfte. So entfesselt sich die Kraft der Natur, die in Goji-Beeren, Ingwer,

Cranberries, Matcha-Tee, Avocados, Acai-Bee-  
ren, Chia-Samen und Granatäpfeln steckt.

In diesem Kurs werden ausschließlich natür-  
liche, frische Zutaten verwendet, die weder  
industriell erzeugt noch verarbeitet wurden.  
Ebenso wird komplett auf raffinierten Zucker  
und Weizengluten verzichtet.

Zeigen Sie der Lebensmittelindustrie die rote  
Karte. Clean Eating ist angesagt und Sie wer-  
den mithilfe von Superfood zu Ihrem eigenen  
Superhelden!

**Bitte mitbringen:** eigene Getränke, Geschirr-  
tücher, ggf. Schürze

#### **XB73140**

Samstag, 19. 10. 2019, 11.00–15.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6, **Entgelt:** 52,- €  
inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Frank Schirmacher

## **Gesund essen – die Basics**

*siehe Seite 575 Gesunde Ernährung*

### **Sinn oder Unsinn?**

**Ernährungstrends unter der Lupe**

*siehe Seite 575 Gesunde Ernährung*

### **Kochen mit Quinoa** **NEU**

Quinoa kommt ursprünglich aus den süd-  
amerikanischen Anden, wo es seit mehreren  
Tausend Jahren als Grundnahrungsmittel  
angebaut wird. Quinoa ist mittlerweile überall  
auf der Welt beliebt, nicht nur für vegane und  
vegetarische Gerichte.

Quinoa gilt als vielfältiges Lebensmittel: als  
Getränk, als Beilage, Hauptgericht, Suppe,  
Salat, Müsli oder Nachtisch. Wir werden ver-  
schiedene Quinoa-Gerichte vorstellen sowie  
die Möglichkeiten, mit Quinoa zu kochen,  
kennenlernen.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 38,- €

inkl. 8,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Gloria Vasquez

#### **XB73214**

Mittwoch, 5. 2. 2020, 17.45–21.15 Uhr

#### **XB73215**

Donnerstag, 14. 5. 2020, 17.45–21.15 Uhr

## **Essen für zwei?**

**Ernährung in der Schwangerschaft**

*siehe Seite 573 Gesunde Ernährung*

Weitere Kurse zum Thema Gesunde  
Ernährung/Ernährungsberatung, Abnehmen  
finden Sie unter *Gesundheit und Fitness*,  
*Gesunde Ernährung*, Seite 572

## Vegetarische und vegane Küche

### Vegan backen

Saftige Rührkuchen, sahnige Torten, Käsekuchen, leckere Brote, süße und herzhaftes Quiches, Pizzabrot – ganz ohne tierische Produkte – das geht!

Im Kurs lernen Sie pflanzliche Alternativen für Ei, Butter, Milch und Co. kennen. Vegan backen ist gesund, schmeckt gut und ist ganz einfach.

#### **XB73100**

Mittwoch, 23. 10. 2019, 16.30–20.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt: 42,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Dagmar Wingender

### Vegane und vegetarische Köstlichkeiten **NEU**

Sie lernen das Herstellen gesunder Leckereien aus der Vollwertküche: pikante Suppen, frische Salate, Gemüse quer durchs Gartenbeet und die vielseitige Kartoffel in verschiedenen Variationen. Sie erfahren, dass es gar nicht aufwendig sein muss, frisch und vollwertig zu kochen.

#### **XB73101**

Mittwoch, 6. 11. 2019, 17.30–20.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 38,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

Mombach, Lenneberg Grund- und Realschule plus

Dagmar Wingender

### Vegane Vollwertküche

Was bedeutet vegan? Welche positiven Auswirkungen hat es auf unseren Organismus? Sie kochen ein veganes Drei-Gänge-Menü mit tollen Rezepten ohne Fleisch. Hintergründe zur veganen Küche mit Tipps für den Alltagsrunden den Kurs ab.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt: 43,- €**

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Petra Buhl

#### **XB73102**

Dienstag, 12. 11. 2019, 17.45–21.15 Uhr

#### **XB73103**

Dienstag, 24. 3. 2020, 17.45–21.15 Uhr

### Kochen mit „Stiel“ **NEU**

Wegwerfen ist out – alles verwenden ist in. In diesem Kurs verwenden wir alles, von der Wurzel bis zum Stiel und kreieren zusammen kreative vegetarische Gerichte. Entdecken Sie die spannende moderne Gemüseküche.

#### **XB73285**

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–14.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6, Entgelt: 54,- €**

inkl. 16 € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Michel König

### Indische vegane Küche

*siehe Seite 488 Asiatische Küche*

### Suchen Sie noch eine originelle Geschenkidee?

Kochkurse für Freunde in einer geschlossenen Gruppe bieten sich hierfür an. Fragen Sie im Fachbereich nach. Wir beraten Sie gerne.

## Deutsche/Regionale Küche

### Feines aus der Winzerküche

Sie erwarten Gäste zu einem Glas Wein und möchten dazu einmal etwas anderes als Käsewürfel anbieten? Dann verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer in eine Straußwirtschaft und servieren Sie leckere Gerichte wie beim Winzer.

#### XB73200

Mittwoch, 16. 10. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 40,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus  
Hiltrut Römer

### Bayerische Tapas

Auch in Bayern kennt man jetzt die leckeren Kleinigkeiten, die wir sonst aus der spanischen Küche kennen. Unser bayerisches Tapas-Bufet reicht von Obatzter über Fleischpflanzerl bis hin zur Bayerischen Creme.

#### XB73201

Freitag, 25. 10. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus  
Hiltrut Römer

### Rheinhessen-Tapas

An diesem Abend werden Tapas nicht aus Spanien, sondern aus Rheinhessen hergestellt. Sie werden feststellen, dass die heimische Variante der kleinen Leckereien mit dem spanischen Original absolut mithalten kann. Alles wird abgerundet mit einem leckeren Wein aus Rheinhessen.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus  
Hiltrut Römer

#### XB73202

Mittwoch, 13. 11. 2019, 17.45–21.15 Uhr

#### XB73204

Dienstag, 28. 4. 2020, 18.00–21.30 Uhr

#### XB73203

Samstag, 15. 2. 2020, 9.00–13.00 Uhr

**Gesamt-UStd.: 5,3, Entgelt:** 45,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

### Spanische Tapas

*siehe Seite 481 Mediterrane Küche*

### Brot – ein Klassiker

Sie backen ausschließlich mit natürlichen Zutaten verschiedene Brote, Brötchen und Fladen. Die Herstellung eines Sauerteigansatzes und die Führung eines Sauerteigs wird ausführlich erklärt und erprobt. Passend dazu stellen Sie vegane und vegetarische Aufstriche her. Zusätzlich erfahren Sie einiges über Getreide, die Sortenvielfalt des Brotes, Zusatzstoffe im industriell hergestellten Brot u. v. m.

#### XB73205

Do. u. Do., 17. u. 24. 10. 2019,  
18.00–22.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 10,7**

**Entgelt:** 50,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus  
Anja Töws

### vhs Spezial – Kochen wie vor 100 Jahren

*siehe Seite 37 vhs-Spezial Jahresthema 100*

**Alles Fisch** **NEU**

In diesem Kurs bereiten wir köstliche Rezepte mit Fisch zu und lernen wichtige Zubereitungsarten wie Dünsten, Braten und Backen kennen. Sie erhalten wichtige Tipps und Tricks, damit der Fisch dabei nicht auseinanderfällt oder trocken wird. Wir lernen auch, wie man einen Fischfond zubereitet. Fische sind nicht nur lecker, sie versorgen den Körper auch mit wichtigen Nährstoffen.

**XB73211**

Dienstag, 11. 2. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 55,- €

inkl. 25,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Das Universum der Gewürze** **NEU**

Wer denkt bei einem Pfeffersteak an Krieg?! Doch früher wurden um Gewürze Kriege geführt – oft waren sie wertvoller als Gold und ersetzten den Arzt.

Wir werden uns erst theoretisch dem Thema „Gewürze“ nähern: Einem kulturhistorischen Abriss und einer Einführung in die Wirkungsweise der Gewürze aus ernährungsphysiologischer Sicht folgt der praktische Teil. Hier kochen wir mit Gewürzen aus 1001 Nacht ein vielfältiges orientalisches Buffet und genießen dieses anschließend gemeinsam.

**XB73300**

Samstag, 7. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 45,- €

inkl. 17,- € Lebensmittelkosten

Mombach, Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

**Kochen nach Jahreszeiten und Anlässen****Grillen im ehemaligen Klostergarten**

Sie grillen in lockerer Runde mit zwei hochwertigen Geräten auf unserer umgebauten Terrasse im ehemaligen Klostergarten (Anbau zur vhs-Küche).

Zu diesem besonderen Event hat das Kochteam raffinierte Grillideen mit Fleisch, Fisch, aber auch Gemüse und Obst zusammengestellt, die für besondere Geschmackserlebnisse sorgen. Dazu gibt es leckere Salate, Dips und Saucen für die Abwechslung am Grillbuffet.

Geheimtipps zum Grillen bzw. Grillgeräte und Zubehör verrät Ihnen dann der „Grillmaster“.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,7**

**Entgelt:** 75,- €

inkl. 25,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer, Günter Schabarum

**XB73220**

Freitag, 27. 9. 2019, 17.00–21.15 Uhr

**XB73221**

Freitag, 19. 6. 2020, 17.00–21.15 Uhr

**Indische Barbecue-Küche**

*siehe Seite 489 Asiatische Küche*

**Bei allen Kochkursen bitte mitbringen:**

scharfes Messer, Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze

**Kraut – das vielseitige Gemüse** **NEU**

Weißkraut, Wirsing, Spitzkohl usw., diese Gemüse bereichern unseren Esstisch im Herbst und Winter. Sie sind aus heimischem Anbau und stecken voller Vitalstoffe. Doch wie kann man sie zubereiten? Wir kochen Klassiker wie Kohlrouladen und Rotkohl, aber auch vegetarische und vegane Gerichte. Sie werden schmecken, wie diese Gerichte Ihren Speiseplan unglaublich erweitern.

**XB73225**

Donnerstag, 14. 11. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 38,- €

inkl. 10,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Anja Töws

**Wild auf Wild** **NEU**

Wild hat jetzt Saison und es gibt nahrhafte Wintergemüse in großer Auswahl. Grund genug, aus diesen Zutaten köstliche Gerichte zusammenzustellen, mit denen Sie sich über so manchen dunklen und kalten Wintertag hinwegtrösten können.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 55,- €

inkl. 25,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**XB73226**

Freitag, 15. 11. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**XB73227**

Freitag, 17. 1. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Rund um den Kürbis** **NEU**

Die Klassiker unter den Rezepten mit Kürbis sind natürlich Kürbissuppe, Kürbiskuchen, Kürbisrisotto und Kürbisbrot. Doch darüber hinaus gibt es noch viele leckere Kürbisgerichte, die in diesem Herbst auf Ihrer Speisekarte stehen dürfen. Wir denken da an Kürbislasagne, Kürbisauflauf, Kürbismarmelade, Kürbispüree, Kürbis-Gnocci, Kürbisgemüse oder ein Kürbisdessert. Lassen Sie sich überraschen, was uns der Kürbis alles bieten kann.

**XB73228**

Samstag, 16. 11. 2019, 13.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 45,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Das feine Buffet** **NEU**

Ein Buffet ist nicht nur ein schönes Möbelstück für die Küche, sondern auch eine visuell ansprechende Bereitstellung ausgewählter kalter und warmer Speisen. Jeder kann sich dabei nach Geschmack und Hunger bedienen. Wer häufig Familienfeiern mit entsprechender Verpflegung besucht, kennt jedoch das Problem, dass – auch wenn zusätzlich die halbe Nachbarschaft mitisst – meist viel zu viel aufgetischt wird. In diesem Kurs sollen richtige Mengenkalkulation und die Regeln der Speisenzusammenstellung vermittelt werden. Ein feines Buffet wird im Anschluss auch gekocht, angerichtet und verspeist.

**XB73229**

Freitag, 6. 12. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

## Weihnachtsmenü – einfach und raffiniert

Sie bereiten unter fachkundiger Leitung gemeinsam ein mehrgängiges Menü zu, das Sie ohne Probleme an den Feiertagen nachkochen können. Dazu gibt es die passenden Weine und einen genauen Zeitplan für zu Hause.

**XB73240**

Montag, 9. 12. 2019, 17.30–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 49,- €

inkl. 19,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

## Weihnachtsfeier – alle Jahre wieder, dieses Jahr aber anders **NEU**

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Weihnachtsfeier nicht in einem Restaurant zu verbringen, sondern das Menü selbst zu zubereiten? Die Volkshochschule stellt Ihnen dazu ihre Lehrküche und eine Dozentin/einen Dozenten, je nach Kochthema, zur Verfügung.

**Termin:** nach Vereinbarung

**Kontakt:** Lisa Dewes

[lisa.dewes@vhs-mainz.de](mailto:lisa.dewes@vhs-mainz.de)

Tel. 06131 2625-143

**Kosten:** für einen Abend (4,6 UStd.) 39,- € pro Person (ab 8 bis max. 20 Teilnehmende) zzgl. Lebensmittelkosten  
vhs-Haus

## Weihnachtsmenü

Durch Weihnachtsmärkte, Schoko-Nikoläuse in den Supermärkten und „Last Christmas“ in Dauerschleife sind Sie schon auf die Feiertage eingestimmt. In unserem Weihnachts-Kochkurs bekommen Sie hilfreiche Tipps und Tricks an die Hand, wie Sie in der Küche nicht ins Schwitzen geraten oder im Stress versinken. Welche Zutaten passen zu einem stimmigen Weihnachtsmenü? Und was kann ich am besten kombinieren? Sie bereiten ein mehrgängiges Menü zu, welches Sie ohne Probleme an den Feiertagen nachkochen können. Dazu gibt es die passenden Weine und einen genauen Zeitplan für zu Hause.

**XB73241**

Mittwoch, 11. 12. 2019, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 43,- €

inkl. 15,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Hiltrut Römer

## Indische Weihnachtsspezialitäten

*siehe Seite 487 Asiatische Küche*

## Gemüseküche – Pastinaken & Co. **NEU**

Gemüse macht die Küche bunt – auch im Winter. Nichts bringt so viel Abwechslung auf den Tisch wie Gemüse. Es passt hervorragend zu Fleisch und Fisch. Echtes Aroma kommt aus regionalen Produkten. Lernen Sie, neue, intensive Geschmackserlebnisse auf den Teller zu bringen.

**XB73284**

Donnerstag, 13. 2. 2020, 17.00–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,7

**Entgelt:** 54,50 €

inkl. 18,50 € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Michel König

## Cooking for Friends

Sie kochen tolle Gerichte – ohne großen Aufwand für die große und kleine Runde, die Anfängern gelingen, aber auch fortgeschrittenen Köchen Spaß machen.

Alles ist gut vorzubereiten oder auch gemeinsam mit Freunden zu kochen.

### **XB73245**

Mittwoch, 22. 1. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 40,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

Lerchenberg, Realschule plus

Hiltrut Römer

## Kochen mit Wein **NEU**

Mit Wein verfeinerte Soßen, Fleischstücke oder berühmte Gerichte wie der „Coq au Vin“ erhöhen die Feinheit des Geschmacks. Delikate Meeresfrüchte und natürlich fruchtige Weincremes oder weinhaltige Kuchen zum Dessert lassen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Lassen Sie sich von den Rezepten und den dazu passenden Weinen überraschen.

### **XB73505**

Freitag, 24. 4. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 48,- €

inkl. 18,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

## Welt der Vorspeisen **NEU**

In jedem Land werden Vorspeisen zubereitet, die so lecker sind, dass viele Genießer bisweilen fast auf das Hauptgericht verzichten können. Besonders in den Mittelmeerländern sind sie vom Speiseplan nicht wegzudenken, die kleinen, feinen Appetizer. Aber auch in anderen Regionen kennt man besonders schmackhafte Vorspeisen. Zaubern Sie mit uns eine kleine Auswahl an Tapas, Antipasti, Mezze und anderen Leckereien.

### **XB73247**

Freitag, 14. 2. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

## Wintergrillen **NEU**

Richtige Grillfans stehen auch im Winter am Grill, denn auch bei Minusgraden schmecken Grillkäse, Steaks und Burger hervorragend. Auch hierzulande erfreut sich der winterliche Food-Trend immer größerer Beliebtheit und der Trend geht mehr und mehr zum ganzjährigen Grillvergnügen über. Warum auch nicht! Freunde kommen zusammen und erfreuen sich mit Glühwein, Punsch und warmem Tee am heißen Grillgut.

### **XB73248**

Freitag, 31. 1. 2020, 17.00–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,7**

**Entgelt:** 75,- €

inkl. 25,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer, Günter Schabarum

## Fingerfood – Leckereien auf die Hand **NEU**

Partys feiern ohne Mengen an Geschirr – das geht! Mit Fingerfood ist es leichter als gedacht. Tartelettes, Spieße, kleine Gemüse-Leckereien, auch Süßes – die Bandbreite ist riesig. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie mit gekonnten Handgriffen und gut vorbereitet ein vielfältiges und schmackhaftes Buffet zubereiten und anrichten.

**XB73246**

Freitag, 24. 1. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt: 42,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

## Pralinen-Tapas – herzhafte Feierabendhäppchen **NEU**

Zum Aperitif eine knusprige französische Käsepraline mit selbst gemachtem Zitronen-Ingwer-Chutney? Oder doch lieber die Lachspraline mit einem Hauch Yuzu? Die Entscheidung wird sicher nicht leichtfallen. Da die Schlemmer-Pralinen aber klein und fein sind, kann man sie ohne schlechtes Gewissen probieren. Für die Herstellung der farbenfrohen, herzhaften „Pralinen“, die unter anderem aus Frischkäse und anderen Käsesorten sowie Fleisch, Geflügel und Gemüse hergestellt werden, verwenden wir nur beste Zutaten, die leicht zu beschaffen sind. Auch feine Nüsse, schwarzer Sesam und Fruchtkaviar kommen zum Einsatz. Das korrespondierende Mini-Süppchen oder Sößchen zu einzelnen Pralinenarten, auch mal ein Chutney oder ein Fruchtgemüsetatar, sowie zwei Aperitif-Varianten stellt Ihnen Frau Burkard gleich mit vor. Die fantasievollen Kleingerichte stehen traditionell für Lebensfreude und Geselligkeit und sind der Auftakt zu einem unbeschwerteren, geselligen Abend.

**XB73249**

Samstag, 29. 2. 2020, 13.30–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6**

**Entgelt: 63,- €**

inkl. 30,- € Lebensmittelkosten und Skript Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sandra Burkard

## Hüttenzauber **NEU**

Willkommen zur zünftigen Hüttengaudi: In den Ski-Regionen der Alpenländer geht es herzlich, deftig und locker zu. Bei einer Hüttengaudi gibt es kräftige Suppen, deftige Hauptspeisen, aber auch süße Speisen und heiße Getränke dürfen nicht fehlen. Freuen Sie sich auf Leckereien aus Österreich, Bayern, der Schweiz und den italienischen Bergregionen.

**XB73250**

Dienstag, 3. 3. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt: 42,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

## Osterbrunch **NEU**

Familie und Freunde kommen vielerorts zu Ostern zusammen, um das beginnende schöne Wetter und/oder Familienfeste zu feiern. Gestalten Sie ein prachtvolles Osterbuffet, das für jeden Gaumen und Magen etwas bietet: Osterkringel für die Kinder, Fleisch für Erwachsene, Kuchen für Leckermäuler, Gemüse und Salate für Gesundheitsbewusste. Zusätzlich erhalten Sie Tipps für einfache Dekorationen und kleine Mitbringsel, die die Gäste noch lange an dieses Fest erinnern werden.

**XB73251**

Samstag, 28. 3. 2020, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 45,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Welt der Salate** **NEU**

Salate lassen sich aus den vielfältigsten Zutaten zubereiten: Gemüse, Rohkost, Fleisch oder Fisch mit unterschiedlichen Dressings. Lassen Sie sich von leckeren Salatvariationen überraschen.

**XB73230**

Dienstag, 26. 5. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Sommergerichte – knackig und farbenfroh** **NEU**

Gartenfrisches Gemüse, bunte Salate, verschiedenste Früchte – in dieser Jahreszeit schmecken leichte Gerichte besonders gut. Kochen Sie ein farbenfrohes und erfrischendes Menü für heiße Sommertage und verkosten Sie es gemeinsam in gemütlicher Runde.

**XB73252**

Donnerstag, 4. 6. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Mädelsabend** **NEU**

Bei Ihnen steht bald wieder der nächste Mädelsabend an und Sie wissen noch nicht, was Sie Ihren Freundinnen zaubern wollen? Oder Sie möchten mit Ihren Freundinnen gemeinsam etwas zubereiten? Auf jeden Fall aber mit Ihren Freundinnen einen netten Abend verbringen? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir genießen einen wundervollen Kochabend mit Prosecco & Co.

**XB73253**

Donnerstag, 25. 6. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Lunch im Glas**

Auf dem Programm stehen gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für die Mittagspause und unterwegs. Sie schichten Müslis, knackige Salate, Suppen und Desserts im Glas. Die Auswahl an wertvollen Nährstoffen sorgt für mehr Power.

**XB73260**

Donnerstag, 19. 9. 2019, 17.30–20.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,- €

inkl. 10,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Dagmar Wingender

## Expresskochen für Berufstätige

Sie erlernen die Herstellung von Gerichten, die ganz schnell auf dem Tisch stehen: Omelette-Wraps, Gemüsecurrys, Linsen-Risotto und vieles mehr.

Zusätzlich erhalten Sie Tipps und Informationen zu gesunder Vollwertkost, vegetarischer Küche bis hin zu Low Carb für ein schnelles Abendessen.

### XB73261

Donnerstag, 26. 9. 2019, 18.00–21.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,- €

inkl. 10,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Dagmar Wingender

## Schnelle Feierabendküche

Der Kurs richtet sich an Menschen, die wenig Zeit haben, aber doch nach Feierabend etwas Leckeres oder Besonderes auf den Tisch bringen möchten.

Sie lernen, mit wenigen Zutaten und Vorräten schnell etwas Schmackhaftes zuzubereiten.

### XB73265

Donnerstag, 6. 2. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

### Bei allen Kochkursen bitte mitbringen:

scharfes Messer, Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze

## Kochen kann jeder

### Raffiniert, leicht, unkompliziert **NEU**

Ob Appetizer oder Vorspeise, Suppe oder Pasta, Hauptgericht oder Beilage, Dessert oder Kuchen: All die leichten Gerichte, die hier kochen, sind fix zubereitet und hübsch anzuschauen.

### XB73262

Samstag, 18. 1. 2020, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

### Warme Saucen **NEU**

Warme Saucen machen den Pfiff vieler Gerichte erst aus. In diesem Kurs lüften wir die Geheimnisse um die Zubereitung von warmen Saucen, von traditionellen Klassikern bis zu raffinierten Kreationen.

**Hinweis:** Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht und besucht werden.

vhs-Haus

Michel König

### XB73280

*Warme Saucen Teil 1*

Freitag, 22. 11. 2019, 17.00–21.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,7

**Entgelt:** 54,50 €

inkl. 18,50 € Lebensmittelkosten

### XB73281

*Warme Saucen Teil 2*

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–14.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 56,50 €

inkl. 18,50 € Lebensmittelkosten

**Kalte Saucen** **NEU**

Kalte Saucen sind das Tüpfelchen auf dem i. Lernen Sie die Zubereitung von kalten Saucen, die garantiert Abwechslung in Ihre Küche bringen werden, von würzigen Dips, Salsas und Chutneys bis hin zu süßen Dessertsaucen.

**Hinweis:** Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht und besucht werden.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,7

**Entgelt:** 53,50 €

inkl. 17,50 € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Michel König

**XB73282**

*Kalte Saucen Teil 1*

Freitag, 29. 11. 2019, 17.00–21.15 Uhr

**XB73283**

*Kalte Saucen Teil 2*

Donnerstag, 5. 3. 2020, 17.00–21.15 Uhr

**Lecker überleben** **NEU**

**Aller Anfang ist schwer ...**

... doch wer den Kochlöffel schwingen will, ist hier genau richtig. Lernen Sie, schnelle und gesunde Gerichte zuzubereiten sowie Lebensmittel gekonnt einzusetzen und vorrätig zu halten. Lernen Sie Küchenklassiker von herzhaften Suppen und Soßen bis hin zu raffinierten Desserts kennen. Egal ob alleinlebend oder Familienmensch – jeder ist willkommen, der die Freude am kreativen und gemeinsamen Kochen kennenlernen möchte.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Hiltrut Römer

**XB73263**

Dienstag, 28. 1. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**XB73264**

Mittwoch, 22. 4. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kochkurse für Kinder**

*siehe Seite 638/639 vhs-spezial*

**Nahrungsaufnahme bei Demenz**

*siehe Seite 567 Gesundheitsvorsorge*

**Suchen Sie noch eine originelle Geschenkidee?**

Kochkurse für Freunde in einer geschlossenen Gruppe bieten sich hierfür an. Fragen Sie im Fachbereich nach. Wir beraten Sie gerne.

## Süße Ecke

### **Pralinenworkshop für Einsteiger/-innen** **NEU**

Eine feine, leicht knackende Schokoladenhülle und eine zart schmelzende Ganache, hergestellt aus hochwertigen Zutaten, beschreiben im Zusammenspiel eine gute Praline. Lassen Sie sich entführen in die Welt der Chocolatiers und erfahren Sie, wie Sie mit relativ geringem Aufwand die kleinen schokoladigen Naschereien zu Hause selbst herstellen können. Die nötigen Fachregeln zum gelingsicheren Herstellen, wie z. B. das Temperieren der Kuvertüre oder das richtige Führen eines Spritzbeutels, bekommen Sie gleich mit dazu. Sollten Sie „Chocoholic“ sein oder ein individuelles Geschenk für einen netten Menschen suchen, sind Sie in diesem Workshop genau richtig. Wir arbeiten mit edler Schokolade, feinen Gewürzen und frischen Zutaten, die wir teils frech und teils klassisch miteinander kombinieren. Zum Schluss geben wir den Pralinen mit einer besonderen Dekoration ihr Finish. So entstehen ganz individuelle Kreationen, die es garantiert in dieser Form nirgends zu kaufen gibt. Natürlich werden die Pralinen am Ende des Workshops noch gemeinsam mit gekühltem Sekt oder einer Tasse Kaffee verkostet. Der Workshop richtet sich an alle Neueinsteiger, die in das Pralinenhandwerk hineinschnuppern möchten, oder an solche, die ihr Wissen auffrischen und vertiefen mögen.

**Bitte mitbringen:** Dose/Behälter zum späteren Transport der Pralinen, Schürze

#### **XB73270**

Samstag, 21. 9. 2019, 13.00–18.30 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7,3  
**Entgelt:** 60,- €  
inkl. 27,50 € Lebensmittelkosten und Skript Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
Sandra Burkard

### **Kuchen backen kann so einfach sein** **NEU**

Ohne Schnickschnack, mit viel Genuss! Kuchen backen dauert lange? Stimmt gar nicht! Ob Geburtstag, Weihnachten oder einfach so zwischendurch zum Kaffee: Die süßen Köstlichkeiten sind unkompliziert, gelingen sicher und schmecken fantastisch. Gebacken wird mit Zutaten, die jeder kennt und die leicht im Supermarkt zu besorgen sind.

#### **XB73271**

Samstag, 30. 11. 2019, 9.00–13.00 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3  
**Entgelt:** 45,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Hiltrut Römer

### **Vegan backen**

*siehe Seite 466 Essen und Trinken*

### **Osterpralinen** **NEU**

Kommen Sie heute mit in die Welt der Chocolatiers. Lernen Sie nicht nur den professionellen Umgang mit Schokolade, sondern lassen Sie sich zeigen, wie Sie z. B. gerüstet mit Rose und Spargel sich selbst und auch Ihre Gäste an Ostern und bis in den Sommer hinein mit außergewöhnlichen und schmackhaften Pralinen-Kreationen überraschen können. Wir stellen außerdem eine Cocktailpraline her, die mit ihrer Leichtigkeit gekühlt toll zum Aperitif oder als Auftakt zur Grillparty passt. Dann wird es noch bunt beim Herstellen der Pralinen-Ostereier. Lassen Sie sich überraschen. Der Kurs ist für all jene, die sich neben klassischen Pralinenvarianten auch einmal in die schier unendliche Welt der Aromen wagen mögen. Die Lebensmittelkosten sowie ein kleiner herzhafter Snack für zwischendurch sind im Kurspreis inklusive.

**Bitte mitbringen:** Schürze und Boxen für die Pralinen

**XB73272**

Samstag, 21. 3. 2020, 13.00–20.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 9,3

**Entgelt:** 69,- €

inkl. 30,- € Lebensmittelkosten und Skript  
Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sandra Burkard

**Macarons – fait maison** **NEU**

Macarons sind die leckeren, kultigen Kekse aus Frankreich. Mit nur vier Zutaten werden wir diese kleinen, bunten Plätzchen selbst backen und anschließend mit verschiedenen Cremes füllen. Macarons eignen sich für jede Kaffeetafel, als süßes Fingerfood oder hübsch verpackt zum Verschenken.

**XB73273**

Freitag, 27. 3. 2020, 17.30–20.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 41,- €

inkl. 15,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Dagmar Wingender

**Lust auf Dessert** **NEU**

Das Dessert bildet das krönende Finale eines jeden Menüs. Neben Cremes, fruchtigen Desserts und Kreationen aus dem Backofen werden Sie auch Tarte und Küchlein zubereiten. Dabei werden Sie auch bei einigen Desserts (die von manchen gefürchtete) Gelatine verarbeiten. Zuvor gibt's einen kleinen Imbiss.

**XB73274**

Samstag, 27. 6. 2020, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

**Süßes aus Spanien**

*siehe Seite 481 Mediterrane Küche*

**Vollwertige Süßspeisen –  
Genuss ohne Reue**

*siehe Seite 463 Ernährungsumstellung/  
Bewusste Ernährung*

**Die Schokoladenseite von Mainz –  
Mainz sinnlich erleben**

*siehe Seite 94 Mainz und Umgebung*

## Mediterrane Küche

### Griechische Küche

Was der griechischen Küche und ihren Spezialitäten einen eigenen unverkennbaren Reiz verleiht, ist die eindeutig mediterrane Prägung. Gemüse, Obst und Olivenöl gehören zu den wichtigsten Zutaten. Griechische Weine begleiten Ihr reichhaltiges Buffet.

**XB73304**

Montag, 18. 5. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 47,- €

inkl. 19,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

### Eine kulinarische Reise durch die armenische Küche

Die armenische Küche ist sehr vielseitig und kennt Elemente der orientalischen und kaukasischen Küche, aber auch des Balkans und des Mittelmeerraums.

Neben traditionellem, im Lehmofen gebackenem Brot, Bulgursalaten und in Weinblättern gekochtem Reis finden sich viele andere leckere Gerichte, die ohne Weiteres selbst zubereitet werden können. Das Ganze wird abgerundet mit einem guten Wein aus der Region.

Tipps und Informationen für Reisehungrige gehören ebenfalls zum Programm.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 14,- € Lebensmittelkosten

Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim

Ani Hofsepyan

**XB73305**

Donnerstag, 26. 9. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB73306**

Donnerstag, 19. 3. 2020, 18.00–21.30 Uhr

### Vegetarische Küche aus Armenien

Die armenische Küche ist sehr vielseitig und kennt Elemente der orientalischen und kaukasischen Küche, aber auch des Balkans und des Mittelmeerraums. An diesem Abend stehen Gemüsegerichte und andere vegetarische Spezialitäten auf dem Speiseplan. Dazu gibt es einen guten Wein aus der Region.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt:** 41,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim

Ani Hofsepyan

**XB73307**

Donnerstag, 21. 11. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB73308**

Donnerstag, 2. 4. 2020, 18.00–21.30 Uhr

### Eine kulinarische Reise durch Georgien

An diesem Abend lernen Sie die abwechslungsreiche Küche Georgiens kennen:

Um die Großzügigkeit des georgischen Gastgebers zu demonstrieren, werden traditionell alle Gerichte stets im Überfluss serviert. Es wird ein landestypisches Fleisch- und Gemüsegericht gekocht. Natürlich darf der Wein aus der Region dazu nicht fehlen.

Tipps und Informationen für Reisehungrige gehören ebenfalls zum Programm.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7, Entgelt: 42,- €**  
inkl. 14,- € Lebensmittelkosten  
Bretzenheim, IGS Mainz-Bretzenheim  
Ani Hofsepyan

**XB73309**

Donnerstag, 31. 10. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB73310**

Donnerstag, 7. 5. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Bei allen Kochkursen bitte mitbringen:**  
scharfes Messer, Behälter für Reste,  
Geschirrtücher, ggf. Schürze

**La cucina italiana –  
leicht & lecker** **NEU**

Die italienische Küche ist bekannt dafür, dass sie leicht ist und lecker schmeckt – und italienisch kochen ist mindestens genauso leicht. Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger, die Grundkenntnisse erwerben möchten, als auch für Fortgeschrittene, die gerne italienisch kochen. Sie lernen alles, was Sie über italienische Produkte, Grundzutaten und Zubereitung wissen sollten. Wir kochen jeweils ein Menü, das saisonal variieren wird, natürlich mit den passenden italienischen Weinen.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7, Entgelt: 45,- €**  
inkl. 15,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Bruno Ciraudò

**XB73315** *Pasta*

Donnerstag, 26. 9. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB73318** *Pasta*

Donnerstag, 30. 4. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**XB73316** *Reis*

Donnerstag, 24. 10. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB73319** *Reis*

Donnerstag, 28. 5. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**XB73317** *Viva Italia*

Donnerstag, 21. 11. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB73320** *Viva Italia*

Mittwoch, 17. 6. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Zu Gast bei den Brunettis –  
Kochen mit Donna Leon**

Was wären die Krimis von Donna Leon ohne die hierin eingebetteten kulinarischen Geschichten aus dem Hause Brunetti? Sie kochen gemeinsam ein typisch venezianisches Menü nach den Rezepten von Paola Brunetti, genießen dies mit den dazu passenden Tropfen aus dem Veneto und fühlen sich fast wie auf des Commisarios Terrasse hoch über dem Canal Grande.

**XB73321**

Mittwoch, 15. 1. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt: 44,- €**

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten  
Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
Sabine Wentzel-Lietz

**Wein und Küche der Toskana** **NEU**

Die Toskana ist eine Region mit kulinarischer Vielfalt: Rund um Oliven, feines Gemüse, Deftiges vom Schwein bis zu süßen Sünden spannt sich der Reigen. Alte, traditionelle Rezepte und neue Kreationen werden im Kurs gekocht, natürlich begleitet von feinen Tropfen aus dem Chiantigebiet. Nach einer repräsentativen Weinprobe der toskanischen Weine erfolgt das Kochen, um anschließend Weine und Essen gemeinsam zu genießen.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB73322**

Samstag, 18. 1. 2020, 11.00–17.00 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 64,- €**  
 inkl. 24,- € Lebensmittelkosten  
 Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
 Sabine Wentzel-Lietz

**Leckeres aus der Trattoria**

Die italienische Trattoria bietet einfache, authentische italienische Küche. Holen sie sich doch die Atmosphäre der Trattoria einmal nach Hause und bereiten Sie von Antipasti bis Dolce Leckereien aus der italienischen Küche zu, mit Zutaten, die überall auch bei uns erhältlich sind.

**XB73323**

Mittwoch, 11. 3. 2020, 17.45–21.15 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**  
**Entgelt: 40,- €**  
 inkl. 14,- € Lebensmittelkosten  
 Lerchenberg, Realschule plus  
 Hiltrut Römer

**Pariser Bistroküche** **NEU**

Die ideale Gästeküche: köstlich und frisch, doch einfach, schnell und ohne große Verrenkungen – französische Lebensart pur! Sie bereiten Klassiker der bürgerlichen französischen Küche zu und genießen diese mit den passenden Tropfen aus den Rebärten Frankreichs.

**XB73330**

Mittwoch, 4. 12. 2019, 18.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**  
**Entgelt: 42,- €**  
 inkl. 14,- € Lebensmittelkosten  
 Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
 Sabine Wentzel-Lietz

**Küche der Pariser Quartiers** **NEU**

Afrikanisches aus dem 18. Arrondissement, jüdische Küche aus dem Marais, Baba Ganoush wie im Maghreb, asiatische Impressionen aus den Hinterhöfen des Treizième, Rezepte aus den griechischen Tavernen rund um den Boulevard St. Michel – mehr kulinarisches Multikulti geht nicht! Dazu gehören feine Tropfen aus den vielfältigen Weingärten Frankreichs.

**XB73331**

Mittwoch, 11. 3. 2020, 18.00–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**  
**Entgelt: 43,- €**  
 inkl. 15,- € Lebensmittelkosten  
 Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
 Sabine Wentzel-Lietz

**Bistronomie** **NEU**

Bistronomie – ein gastronomischer Trend aus Frankreich setzt sich durch! Man nehme traditionelle französische Spezialitäten, gute saisonale Zutaten, Aromen von „anderswo“ und eine Prise Kreativität – schon hat man eine moderne, schmackhafte Bistroküche, die hervorragend zu einem Glas Wein passt.

**XB73333**

Donnerstag, 5. 12. 2019, 17.00–21.15 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,7**  
**Entgelt: 57,50 €**  
 inkl. 21,50 € Lebensmittelkosten  
 vhs-Haus  
 Michel König

## La cuisine du soleil: Küche und Wein der Provence

Drei Dinge machen die Küche der Provence unverwechselbar: Kräuter, Knoblauch und Oliven. Sie kochen ein regionaltypisches Menü, welches von den passenden Weinen aus dem Anbaugebiet begleitet wird. Natürlich wird auch das elementare Wissen über die Weine der Provence nicht fehlen.

### XB73332

Samstag, 16. 5. 2020, 11.00–17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 64,- €**  
inkl. 24,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

## Menú español – spanisches Menü

Gerade noch im spanischen Urlaub genossen, wird ein typisch spanisches Menü selbst gemacht, das auch für Gäste ideal vorzubereiten ist. Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise in das Herz der spanischen Küche.

**Hinweis:** Im Kurs darf auch gerne spanisch gesprochen bzw. geübt werden.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,3**

**Entgelt: 45,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Yolanda Rodas

### XB73340

Samstag, 31. 8. 2019, 9.00–13.00 Uhr

### XB73341

Samstag, 2. 11. 2019, 9.00–13.00 Uhr

### XB73342

Samstag, 9. 5. 2020, 9.00–13.00 Uhr

### XB73343

Samstag, 20. 6. 2020, 9.00–13.00 Uhr

## Spanische Tapas

Gerade noch im spanischen Urlaub genossen, werden spanische Tapas selbst gemacht, die auch für Gäste ideal vorzubereiten sind.

Begeben Sie sich mit mir auf eine Reise in das Herz der spanischen Küche.

**Hinweis:** Im Kurs darf auch gerne spanisch gesprochen bzw. geübt werden.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,3**

**Entgelt: 43,- €**

inkl. 10,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Yolanda Rodas

### XB73344

Samstag, 7. 9. 2019, 9.00–13.00 Uhr

### XB73345

Samstag, 25. 1. 2020, 9.00–13.00 Uhr

## Süßes aus Spanien **NEU**

Gerade noch im Urlaub in Spanien genossen, heute einfach selbst gemacht: ein süßes spanisches Menü – vielfältig, einfach, frisch und auch ideal für Gäste vorzubereiten. Begeben Sie sich auf eine Reise in das süße Herz der spanischen Küche.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 38,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Yolanda Rodas

### XB73346

Samstag, 14. 12. 2019, 10.00–13.00 Uhr

### XB73347

Samstag, 30. 5. 2020, 10.00–13.00 Uhr

## Kulinarisches aus aller Welt

### Skandinavische Köstlichkeiten zur Mittsommerfeier **NEU**

Leckereien aus Dänemark, Norwegen und Schweden werden wir für eine sommerliche Tafel zubereiten: Pulled Lachs, Köttbullar, nordisches Labskaus, Zimtschnecken, hausgemachte Limonaden und einiges mehr für ein Picknick unter freiem Himmel oder eine Gartenparty.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 40,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Dagmar Wingender

**XB73301**

Dienstag, 15. 10. 2019, 17.30–21.00 Uhr

**XB73302**

Donnerstag, 4. 6. 2020, 17.30–21.00 Uhr

### Knödelküche **NEU**

Rund wie der Erdball ist der Knödel eine kleine Welt für sich. Ob mit Speck gefüllt oder aus Kartoffel- oder Nudelteig. Hier finden Sie alle Klassiker wie Semmelknödel, Serviettenknödel oder Kartoffelknödel und neue Knödel-Variationen. Egal ob als Beilage oder Hauptbestandteil des Gerichts, Knödel sind einfach immer eine Wucht und dementsprechend beliebt bei Jung und Alt. Und auch als Suppeneinlage werden sie gern verwendet.

**XB73303**

Dienstag, 14. 1. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

### Persische Gaumenfreuden **NEU**

Wenn Farbe, Düfte und Geschmack sich treffen

Verschwenderische Düfte und farbenfrohe Gerichte nehmen Sie mit auf eine kulinarische und kulturnahe Reise durch Persien.

Die persische Küche zeichnet sich aus durch ein harmonisches Gleichgewicht zwischen fruchtigen, sauren und salzigen Geschmacksnoten. Die iranische Küche ist sehr gesund und vitaminreich. Besonders berühmt ist sie für ihre fantasievollen und reichhaltigen Reisgerichte. Die persische Küche basiert vor allem auf Brot, Reis, frischem Gemüse, Kräutern, Fleisch (Lamm, Schaf, Rind und Huhn) sowie Fisch und Meeresfrüchte.

Hier haben Sie die Möglichkeit, auch mehr über Land und Leute Persiens zu erfahren.

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 107,- €

inkl. 33,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Vadjihe Resch

**XB73350**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
18.00–21.30 Uhr

**XB73351**

**Beginn:** 6. 5. 2020, Mittwoch,  
18.00–21.30 Uhr

### Kulinarisches aus 1001 Nacht **NEU**

Exotische Gewürze, Feigen, Granatapfel, Mandeln, Rosenduft, Lammfleisch, Thé à la Menthe – das ist der Inbegriff der orientalischen Küche aus 1001 Nacht!

Sie kochen ein orientalisches Menü, dazu gibt es die hierzu harmonisierenden Getränke und zur Einstimmung die passende Musik.

**XB73352**

Samstag, 9. 11. 2019, 11.00–16.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 55,- €

inkl. 20,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

### Suchen Sie noch eine originelle Geschenkidee?

Kochkurse für Freunde in einer geschlossenen Gruppe bieten sich hierfür an. Fragen Sie im Fachbereich nach. Wir beraten Sie gerne.

## Asiatische Küche

### Vietnamesische Küche

Rezepte der Garküchen, der französischen Kolonialküche und der Königsküche sorgen für abwechslungsreiche Menüs mit vielen Facetten. Lassen Sie sich überraschen von der feinsten Küche des asiatischen Kontinents.

**XB73365**

Mittwoch, 30. 10. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 44,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

### Indonesische Küche **NEU**

Die unermessliche Vielfalt der indonesischen Küche: von Gado-Gado bis zu Saté und Beef Rendang – und auch selbst gemachtes Sambal für die richtige Würze darf nicht fehlen! Dazu ein eisgekühltes Glas Rosé und wir fühlen uns (fast) wie im Urlaub auf Bali.

**XB73366**

Mittwoch, 6. 11. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 14,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz



„Der Unterricht an der vhs macht mir besondere Freude, weil Menschen mit gleichen Interessen zusammenkommen und Spaß haben, die sich sonst nie kennenlernen würden.“

**Hiltrud Römer**

### Südostasiatische Küche

Ein Füllhorn der Aromen vereint die Küchen in Kambodscha, Laos, Vietnam und Thailand: frische Kräuter, Tamarinde, Chili, Currypasten, immer wieder neu kombiniert und interpretiert, dabei immer frisch und gesund. Abgerundet wird das Menü durch feine Weine aus Thailand.  
*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB73367**

Mittwoch, 5. 2. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7, **Entgelt:**

45,- €

inkl. 17,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

## Asia Street Food – Kurztrip in die Ferne

*siehe Seite 493 FachWerk im Eulengarten*

### Currys aus aller Welt

Currys haben ihren Ursprung in Indien, von dort fanden sie ihren Weg in die ganze Welt. Indische Emigranten brachten sie nach Vietnam, Thailand, Afrika ... bis in die Karibik. Entdecken Sie die so entstandenen neuen Kreationen aus den verschiedenen Kulturkreisen von scharf bis süß, von würzig bis mild und lassen Sie sich von neuen Gewürzpotpourris und Düften verzaubern.

**XB73368**

Samstag, 7. 12. 2019, 11.00–16.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 54,- €

inkl. 19,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

### Hinweis zu den nachfolgenden Kochkursen:

Informationen zu Küche und Kultur sowie zahlreiche Tipps für Reisehungrige sind Teil des Programms.

### Klassische thailändische Küche

Die traditionelle thailändische Küche ist wegen ihrer Kombination aus Kokosmilch, Currypaste, frischem Gemüse und verschiedenen Fleischeinlagen sehr beliebt. Auf dem Speiseplan stehen diesmal eine Suppe, ein Curry, gebratenes Fleisch mit frischem Gemüse und dazu Jasminreis.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze, eigene Getränke

**XB73371**

Donnerstag, 7. 11. 2019, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,3

**Entgelt:** 40,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Marasri Diederich

### Thailändische Currypaste selbst machen **NEU**

Die Grundlage von vielen thailändischen Rezepten, wie Currys oder gebratenen Gerichten, sind Currypasten. In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke in die Geheimnisse der grünen Currypaste und lernen, diese selbst zu machen. Danach gibt es ein passendes Gericht zu genießen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze, eigene Getränke

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,3

**Entgelt:** 40,- € inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Marasri Diederich

**XB73370**

Freitag, 30. 8. 2019, 18.15–21.30 Uhr

**XB73373**

Donnerstag, 23. 4. 2020, 18.15–21.30 Uhr

## Schnelle thailändische Küche

Original thailändische Schnellgerichte stehen auf dem Speiseplan: gebratenes Schweinefleisch mit Thaibasilikum, Hähnchen mit Cashewnüssen, Thai-Omelett und Nachtisch.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze, eigene Getränke

### XB73374

Dienstag, 12. 5. 2020, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,3**

**Entgelt:** 41,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Marasri Diederich

## Sommerküche –

### Kochen wie in Thailand **NEU**

An diesem Abend lernen Sie ein thailändisches Drei-Gänge-Menü kennen. Sie lernen, wie man richtige Saté-Spieße mit Erdnuss-sauce zubereitet. Dazu kommen weitere Sommergerichte, wie Sie sie aus dem letzten Thailand-Urlaub kennen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze, eigene Getränke

### XB73375

Freitag, 3. 7. 2020, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,3**

**Entgelt:** 41,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Marasri Diederich

## Vegetarische thailändische Küche I

Die thailändische Küche hat eine Vielzahl an vegetarischen Gerichten zu bieten. Viele unterschiedliche Geschmacksrichtungen sind nicht abhängig von Fleischeinlagen, sondern sind häufig mit viel Gemüse, Kokosmilch und Currypasten gekocht. Auf dem Speiseplan

stehen Currys, Schnell- und Nudelgerichte, Suppen und Salate.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze, eigene Getränke

### XB73376

Freitag, 28. 2. 2020, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,3**

**Entgelt:** 41,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Marasri Diederich

## Vegetarische thailändische Küche II

Im zweiten Kurs für vegetarische Küche aus Thailand lernen Sie, mit Superfood (Quinoa) und Currys neue gesunde Gerichte zu kochen, die schnell zubereitet sind.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze, eigene Getränke

### XB73377

Freitag, 20. 3. 2020, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,3**

**Entgelt:** 41,- €

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Marasri Diederich

## Indische Küche – Taste of India

Scharf, würzig und vielfältig, so lässt sich die indische Küche am besten beschreiben. Wir starten mit neuen Rezepten und zaubern geheimnisvoll duftende Currys, exotische Gemüsegerichte, Fleisch- und Fischgerichte, je nach Saison. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Vorher machen wir gemeinsam eine Reise in die Welt der Gewürze, deren Vielfalt und Einsatz Sie kennenlernen. Für manche Gerichte werden wir auch eine Gewürzmischung selbst rösten und mörsern.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 44,- €  
inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

**XB73380**

Freitag, 6. 9. 2019, 17.45–21.30 Uhr

**XB73381**

Freitag, 7. 2. 2020, 17.45–21.30 Uhr

**XB73382**

Freitag, 29. 5. 2020, 17.45–21.30 Uhr

### Indische vegetarische Küche

Eine ungewöhnliche vegetarische Küche mit satten Farben, herrlichen Aromen und einer angenehmen Wärme. Die indische Küche spricht alle Sinne an und ist ein Paradies für Vegetarier. Exotische Gemüse, Hülsenfrüchte, Reisgerichte und etwas Süßes stehen auf dem Speiseplan. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet und dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Für manche Gerichte werden wir auch eine Gewürzmischung selbst rösten und mörsern.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

**Kurstag: 1**

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

**XB73383**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–14.30 Uhr

**Gesamt-UStd.: 6, Entgelt:** 48,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

**XB73394**

Donnerstag, 23. 1. 2020, 17.45–21.30 Uhr

**Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 43,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

**XB73395**

Freitag, 8. 5. 2020, 17.45–21.30 Uhr

**Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 43,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

### Indische vegetarische Küche aus dem Punjab

Die Küche des Punjab ist berühmt für ihre reichhaltigen Gerichte aus Hülsenfrüchten (Dal). Die vegetarische Kost ist ebenso reizvoll wie die nicht vegetarische Kost. Palak Paneer, Chole Purie und Dal Makhani sind nur einige vegetarische Punjab-Spezialitäten, die Sie kochen werden. Kommen Sie mit mir in das Land der Bhangra-Musik und des Mango-Lassi. Vorher unternehmen Sie eine Reise in die Welt der Gewürze und lernen die Vielfalt und den Einsatz der Gewürze kennen. Für manche Gerichte werden Sie auch eine Gewürzmischung selbst rösten und mörsern. Dazu gibt es Informationen zu Küche und Kultur in Indien und zahlreiche Tipps für Reisehungrige.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5 Entgelt:** 43,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

**XB73384**

Donnerstag, 12. 12. 2019, 17.45–21.30 Uhr

**XB73385**

Freitag, 6. 3. 2020, 17.45–21.30 Uhr

## Indische Küche aus Goa **NEU**

Goa-Kitchen – eine Reise ins Reich der Blumenkinder. Es ist „spunky“, es hat Persönlichkeit und macht ernsthaft süchtig! Goa wurde von einer Mischung verschiedener Kulturen beeinflusst, darunter Portugiesisch, Hindu und Muslimisch. Das spiegelt sich in seiner Küche wider. Ein Potpourri von Aromen und Frische erwartet Sie heute mit einer Menge weltbekannter Goa-Gerichte wie Sorpotel, Goan Fishcurry, Xacuti Chicken, Bread Pudding, Goan Sausage Pilaw und mehr. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet und dabei lernen sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

### **XB73386**

Donnerstag, 31. 10. 2019, 17.45–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 44,- €  
 inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

### **XB73387**

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–14.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6, Entgelt:** 49,- €  
 inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

## Indische Küche – Gewürzseminar **NEU**

Die Geschichte der Gewürze in Indien geht bis in die Anfänge der menschlichen Zivilisation zurück. Schon immer war Indien als Gewürzland bekannt und trieb bereits regen Handel mit den alten Ägyptern, Griechen und Römern. Kurkuma, Koriander, Curryblätter, Königskümmel sind nur einige Gewürze, die Sie heute kennenlernen. Rösten, mörsern und mischen Sie Ihre eigenen Masalas, die Sie auch nach Hause mitnehmen können. Ich erkläre Ihnen die Inhaltsstoffe, Wirkungsweise und auch die

Verwendung. Anschließend kochen wir aus den hergestellten Masalas einige Gerichte und genießen sie gemeinsam.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

### **XB73388**

Freitag, 8. 11. 2019, 17.45–21.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 43,- €  
 inkl. 12,- € Lebensmittelkosten  
 vhs-Haus  
 Rajiv Bakhshi

## Indische Weihnachts- spezialitäten **NEU**

Obwohl die christliche Gemeinschaft in Indien nicht groß ist, wird Weihnachten auf große Weise gefeiert. Die Häuser sind dekoriert, es gibt Partys und Tänze, Freunde und Familien treffen sich, um die festliche Jahreszeit zu genießen. Keine Feier in Indien ist ohne reichlich leckeres Essen vollständig. Wir kochen heute u. a. eine Süßkartoffelsuppe, gegrillten Lachs mit Goan Recheado Masala, Hyderabad Lamm Biryani, Pork Vindaloo, Malai Koftas und Nuereos gefüllt mit Kokosnuss.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

### **XB73389**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–15.00 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6,7**  
**Entgelt:** 51,- €  
 inkl. 13,- € Lebensmittelkosten  
 vhs-Haus  
 Rajiv Bakhshi

## Südindische Küche – Chennai Express **NEU**

Der Geruch von knackigen Wadas, der Klang von springenden Senfkörnern, der Geschmack von heißem Sambar mit frischer Tamarinde und der Hauch von federleichten, weichen Idlis – es gibt keinen Zweifel, dass südindisches Essen ein Genuss für die Sinne ist. Dosa und Chutney sind nur ein kurzer Trailer zu einer bunten, reichen und absolut faszinierenden kulinarischen Reise nach Südindien. Wir werden heute zusammen u. a. Chicken Chettinad, Hyderabad Lamm Biryani, Kerala Prawn Curry, Drumstick Sambar, Bananen-Raita und Reis Idlis zaubern.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

**XB73390**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–14.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6, Entgelt:** 49,- €  
inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

## Streetfood of India

Streetfood ist ein globales Phänomen, vor allem in Indien. Schlendern Sie kulinarisch mit mir durch die Straßen von Bombay und Delhi und entdecken Sie die Snackkultur Indiens. Chaat, Aloo Tikki, Samosas, Pakoras, Kichererbsen mit Puris, Chicken-Kebabs, Lamm-Biryani, Naan, Mango-Lassi und auch Masala Chai stehen heute auf dem Speiseplan. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet und dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 44,- €  
inkl. 13,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

**XB73391**

Freitag, 13. 12. 2019, 17.45–21.30 Uhr

**XB73392**

Freitag, 3. 4. 2020, 17.45–21.30 Uhr

## Indische vegane Küche **NEU**

Veganismus ist eine Art, bewusst auf dem Planeten zu leben. Die vegane Ernährung basiert auf Mitgefühl mit der Umwelt und all ihren Bewohnern. Eine ausgewogene vegane Ernährung ist nicht nur nahrhaft und lecker, sondern auch sehr vorteilhaft für die Gesundheit, ganz zu schweigen von ihren positiven Auswirkungen auf die Umwelt. Wir kochen heute u. a. Spinat mit Tofu, Mango-Curry, Malai Kofta, Schwarzüngiges-Bohnen-Curry, Masala Dosa und mehr. Vorher machen wir gemeinsam eine Reise in die Welt der Gewürze. Dabei lernen Sie deren Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten kennen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

**XB73393**

Donnerstag, 16. 1. 2020, 17.45–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 43,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Rajiv Bakhshi

## Indische Barbecue-Küche

Die Küche Indiens ist mehr als nur scharfe Currys und eine unüberschaubare Vielfalt an Gewürzen und Gerüchen. Die bekannte Tandoori-Küche hat im Norden Indiens ihren Ursprung. Hierzu werden Hühnchen, Fleisch oder Fisch mariniert und anschließend im Ofen gebacken. Das bekannteste Tandoori-Gericht aus Nordindien besteht aus Hähnchen und Naan-Brot, welches wir heute u. a. zubereiten werden. Außerdem gegrilltes Lammfleisch am Spieß, Lamm- und Rind-Kebabs, Fisch-Tikkas, verschiedene Chutneys, Gemüse-Korma, Safranreis und nicht zu vergessen: Fadennudeln in Sahnesauce. Für einige Gerichte werden wir die Gewürzmischungen auch selbst rösten und mörsern. Dazu gibt es Informationen zu Küche und Kultur in Indien und zahlreiche Tipps für Reisehungrige.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Proben, Geschirrtücher, Schürze und eigene Getränke

### XB73396

Freitag, 26. 6. 2020, 17.45–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt: 44,- €**  
inkl. 13,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Rajiv Bakshi

## Bollywood Kitchen – kulinarische Abenteuer in Indien

*siehe Seite 492 FachWerk im Eulengarten*

### Bei allen Kochkursen bitte mitbringen:

scharfes Messer, Behälter für Reste,  
Geschirrtücher, ggf. Schürze

## Afrikanische Küche

### Regenbogen-Küche (Südafrika)

In Südafrika vereinen sich viele Kulturen und kulinarische Traditionen zu einem so bunten Ganzen wie sonst nirgends auf der Welt. Sowohl europäische Siedler verschiedener Nationen als auch asiatische Einwanderer haben ihre Spuren hinterlassen, die sich mit der traditionellen Küche der Afrikaner zu einem neuen Ganzen vereint haben. Dies alles wird ergänzt durch die hervorragenden Weine des Landes.

### XB73355

Samstag, 8. 2. 2020, 11.00–16.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6,7**

**Entgelt: 55,- €**

inkl. 20,- € Lebensmittelkosten  
Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
Sabine Wentzel-Lietz

### Marokko

Kaum eine Küche duftet verführerischer als die marokkanische: Zimt, Minze, Orangenblüten, Rosen, Nelken verzaubern die Sinne und machen aus altbewährten Zutaten kulinarische Kunstwerke aus 1001 Nacht. Dazu gibt es einen Rosé aus den Weingärten Marokkos und abschließend einen Thé à la menthe.

### XB73356

Samstag, 14. 3. 2020, 11.00–16.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6,7**

**Entgelt: 54,- €**

inkl. 19,- € Lebensmittelkosten  
Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
Sabine Wentzel-Lietz

## Afrika, Afrika!

Essen mit Freunden nach Rezepten, die seit Generationen nur mündlich weitergegeben werden!

Afrika ist sicher kulinarisch der uns fremdeste Kontinent, doch auch hier gibt es eine Menge Rezepte, die unseren täglichen Speiseplan bereichern können: feine Eintöpfe aus dem Tajine, leckere Schmorgerichte mit Erdnüssen, scharfe Currys und vieles mehr. Ein feiner Tropfen aus Südafrika rundet das kulinarische Erlebnis ab.

### XB73357

Mittwoch, 17. 6. 2020, 18.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 47,- €

inkl. 19,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

## Amerikanische Küche

### California Cooking **NEU**

Sonnig, unbekümmert gemixt, das ist die Küche Kaliforniens. Eine kulinarische Reise durch den „Sonnenstaat Amerikas“ lohnt sich, denn sie macht dem amerikanischen Lifestyle „Alles ist möglich“ alle Ehre. Die Kalifornier lieben die gute und leichte Küche. Stellen Sie sich vor: Sie geben verschiedene Zutaten in einen Topf – ein bisschen Mexiko, eine Prise China, eine Spur Japan und einen Hauch Italiens, vollendet mit der Frische und Spritzigkeit frischer Limonen.

### XB73360

Donnerstag, 18. 6. 2020, 17.45–21.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 42,- €

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Hiltrut Römer

### Sunshine-Food

Es werden Rezepte aus dem Völkerschmelztiegel der amerikanischen Südstaaten ausprobiert: Kubanisches, Kreolisches, Asiatisches und Lateinamerikanisches mischen sich zur idealen Sommerküche. Die passenden Drinks dürfen natürlich nicht fehlen.

### XB73361

Samstag, 20. 6. 2020, 11.00–16.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 54,- €

inkl. 19,- € Lebensmittelkosten

Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

## Mexikanische Küche

**Hinweis zu den nachfolgenden Kochkursen:** Informationen zu Küche und Kultur sowie zahlreiche Tipps für Reisehungrige sind Teil des Programms.

### Maistortillas, scharfe Salsas und Tacos

Sie wollen die authentische mexikanische Küche kennenlernen und mehr über die Geschichte und den Ursprung von Gerichten aus den verschiedensten Regionen Mexikos erfahren?

Im Kurs lernen Sie, wie man Maistortillas von Hand aus Maismehl herstellt, und bereiten typische Saucen sowie Guacamole auf authentische Weise zu. Natürlich darf eine Auswahl an Tacos (mit Schweinefleisch, Hähnchen und Kaktus) nicht fehlen.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5**  
Karina Herrera Rosas

#### **XB73358**

Donnerstag, 17. 10. 2019, 17.30–21.15 Uhr  
**Entgelt:** 43,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus

#### **XB73359**

Samstag, 25. 1. 2020, 11.00–14.45 Uhr  
**Entgelt:** 41,- €  
inkl. 12,- € Lebensmittelkosten  
Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus

### ¡Cocinemos juntos! – mexikanische Küche und spanisch sprechen **NEU**

Sie wollen die authentische mexikanische Küche kennenlernen und beim gemeinsamen Kochen spanisch sprechen?

In diesem vierteiligen Kochkurs verbinden wir die Zubereitung typischer mexikanischer Gerichte z. B. Maistortillas und scharfe Salsas, Desserts oder landestypischer Getränke mit der spanischen Sprache. Wir erwarten gemütliche und interkulturelle Abende in einer guten Atmosphäre.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze

**Kurstage: 4, Gesamt-UStd.: 12**

**Entgelt:** 80,- €

inkl. 36,- € Lebensmittelkosten  
Mombach Lenneberg Grund- und Realschule plus  
Karina Herrera Rosas

#### **XB73338**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
19.00–21.15 Uhr

#### **XB73339**

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
19.00–21.15 Uhr

### Sonne, Salz & Küchenlatein: So schmeckt Südamerika

*siehe Seite 493 FachWerk im Eulengarten*



„Ich unterrichte in der vhs Mainz, weil ich viel Spaß daran habe, meine Kultur mit anderen Menschen zu teilen.“

**Karina Herrera Rosas**

## FachWerk im Eulengarten, Vendersheim

**Hinweis:** Bei den mehrgängigen Menüs im FachWerk im Eulengarten sind selbst zubereitete Köstlichkeiten, Weine, Wasser und Softs am Kurstag inklusive.

### Wegbeschreibung:

- Ab Mainz über die A 63 bis AS Wörrstadt (6)
- rechts abbiegen auf B420 nach Wörrstadt
- über Neunröhrenbrunnenplatz (Ortskern) auf Friedrich-Ebert-Straße gerade aus über die Bahnbrücke der Hauptstraße (Landstraße K20) folgen
- nach 4,5 km links abbiegen nach Vendersheim in die Hauptstraße Nr. 36.  
Die Kochschule befindet sich im hinteren Teil des Hofes.

**Bitte mitbringen:** zwei Küchenmesser, zwei Geschirrtücher, ggf. Kochschürze, Behälter für Reste, Fotoapparat auf Wunsch.

### Feierabend-Gourmets **NEU**

**Entspannte Alltagsküche für jeden Tag**  
Immer nur die schnelle Nudel nach Feierabend? Es gibt auch andere köstliche Möglichkeiten, mit vertretbarem Aufwand genüsslich satt zu werden. Lassen Sie sich überraschen – und vielleicht bleibt ja auch der eine oder andere Leckerbissen vom Abendessen für einen köstlichen Snack auf der Arbeit übrig ...

#### **XB73400**

Samstag, 9. 11. 2019, 10.30–16.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 80,- €**  
inkl. 40,- € Lebensmittelkosten  
Vendersheim, FachWerk im Eulengarten,  
Hauptstr. 36  
Katja Mailahn

### Winterkinder – Orange, Zitrone & Co. **NEU**

Sie sind gesund und bringen ein wenig Sonne auf den Tisch, ganz gleich, ob in herzhaften Gerichten oder in traumhaften Desserts. Sie zaubern eine wunderbare frische Note in jeden Gang und bereichern unser köstlich-mediterranes Menü aus duftenden Zitrusfrüchten vom Aperitif bis zum süßen Finale ...

#### **XB73401**

Samstag, 25. 1. 2020, 10.30–16.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 80,- €**  
inkl. 40,- € Lebensmittelkosten  
Vendersheim, FachWerk im Eulengarten,  
Hauptstr. 36  
Katja Mailahn

### Bollywood Kitchen – kulinarische Abenteuer in Indien **NEU**

Sie lieben Bollywood-Filme und indische Küche und möchten lernen, indisch zu kochen? Schon wegen der raffinierten Geschmackswelten ist es das kulinarische Abenteuer in Indien wert, entdeckt zu werden. Lassen Sie sich von Lassi, Vindaloo, Curry und Dal verführen und erleben Sie die indische Küche mit ihren breiten Facetten. Das Ende unseres Kochtages genießen wir bei einem gemeinsamen indischen Buffet.

#### **XB73402**

Samstag, 18. 1. 2020, 10.30–16.30 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 80,- €**  
inkl. 40,- € Lebensmittelkosten  
Vendersheim, FachWerk im Eulengarten,  
Hauptstr. 36  
Birgitt Lauer

## Asia Street Food – Kurztrip in die Ferne **NEU**

Im Wok zischt es verführerisch und die Aromen gerösteter Gewürze steigen in die Nase – an jeder Ecke Straßenstände zum Probieren. Lassen Sie sich inspirieren von authentischen Rezepten aus Vietnam, Thailand, Myanmar und Kambodscha. Bei unserem Kurztrip holen wir uns die kulinarische Vielseitigkeit Südostasiens in die Küche, dabei sind die Gerichte der Straßenküche ganz einfach nachzukochen.

### **XB73403**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.30–16.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 82,- €**  
inkl. 42,- € Lebensmittelkosten

Vendersheim, FachWerk im Eulengarten,  
Hauptstr. 36  
Birgitt Lauer

## Sonne, Salz & Küchenlatein: So schmeckt Südamerika **NEU**

Fettiges Tex-Mex-Essen? Von wegen! Wir haben farbenfrohe Gute-Laune-Küche auf der Karte: manchmal scharf – immer authentisch. Ceviche, das Fischgericht aus Perus berühmten Cevicherias, variantenreiche Avocado-Rezepte aus Costa Rica, sättigend-gesunde Quinoa-Salate, pikante Chilis aus Mexiko und hinterher einen starken Café de olla. Sommer, du kannst kommen!

### **XB73404**

Samstag, 9. 5. 2020, 10.30–16.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 80,- €**  
inkl. 40,- € Lebensmittelkosten

Vendersheim, FachWerk im Eulengarten,  
Hauptstr. 36  
Katja Mailahn

## Kochen fair-bindet

**Hinweis:** Diese Kursreihe findet in Kooperation mit dem *Weltladen Unterwegs Mainz* statt. Treffpunkt für eine kurze thematische Einführung zum Thema fairer Handel ist im Weltladen Christofs Str. 9., 55116 Mainz. Diese erfolgt am Anfang des Kurses.

### Eine kulinarische Reise durch Peru

An diesem Abend steht die Küche und Kultur Perus im Mittelpunkt. Sie bereiten ein mehrgängiges Menü aus der peruanischen Küche zu, mit Produkten, die unter fairen Bedingungen produziert wurden.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,7**

**Entgelt: 44,- €**

inkl. 14,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Gloria Vasquez

### **XB73290**

Donnerstag, 12. 9. 2019, 17.45–21.15 Uhr

### **XB73291**

Donnerstag, 19. 3. 2020, 17.45–21.15 Uhr

### Eine kulinarische Reise durch Asien

An diesem Abend steht die Küche und Kultur Asiens im Mittelpunkt. Grenzüberschreitende Einflüsse aus Indonesien, Myanmar, Malaysia und Thailand lernen Sie mit diesen schmackhaften Gerichten kennen.

### **XB73372**

Donnerstag, 28. 11. 2019, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,3**

**Entgelt: 41,- €**

inkl. 13,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus  
Marasri Diederich

## Weinseminare, Weinsensorik, Tastings

### Weinseminare:

#### Einführung in die Welt der Weine

Die Weinseminare richten sich sowohl an interessierte Anfänger/-innen als auch Weinkundige. Die Kurse sollen Ihnen helfen, einen Einstieg in die sinnliche Welt des Weins (Weinsensorik) zu finden. Sie erhalten Hintergrundinformationen zu Anbaugebieten und Rebsorten, zur Herstellung, Vermarktung und Verkostung der Weine. Im Vordergrund bei der Verkostung stehen Weine aus der rheinhessischen Region. Einige Kurse finden vor Ort auf Winzerhöfen oder an Lokalitäten mit einer besonderen Atmosphäre statt.

Der Preis für die Weinprobe (inkl. Brot und Wasser) ist im Kursentgelt enthalten.

#### Wein probieren – Weinsensorik

In diesem Kurs lernen Sie das ganze Spektrum der Degustationstechnik kennen. Sie erfahren, wie Sie selbst „geeicht“ sind, tauchen ein in das Reich der Sinne und erhalten die Gelegenheit, anhand von Blindverkostungen die Aromenvielfalt des Naturproduktes kennenzulernen.

Ziel ist, dass Sie durch Verkostungen verschiedene Weintypen erkennen können. Zusätzlich werden auch die Grundzüge der Weinbeurteilung besprochen sowie Tipps und Informationen rund um das Produkt Wein gegeben.

**Bitte mitbringen:** ein Weinprobierglas

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 62,- €

inkl. 20,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Heike Schäfer

### XB73500

Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

### XB73501

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

#### Weinsensorik für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen, die ihre Kenntnisse des ersten Kurses *Wein probieren – Weinsensorik* vertiefen möchten. Fokussiert werden die Themen Sinneswahrnehmungen, Geschmacksempfindungen, Kriterien der objektiven Beurteilung von Wein etc.

**Bitte mitbringen:** ein Wasserglas und ein Weinprobierglas

### XB73502

Sonntag, 15. 3. 2020, 12.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 58,- €

inkl. 20,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Heike Schäfer

#### Weinsensorik und Charakteristika rheinhessischer Rebsorten

Das Seminar richtet sich an alle, die schon immer mal mehr über die Mainzer Weine, ihre Besonderheiten und Anbaubedingungen wissen wollten.

Im Kurs geht es um Weinlagen und ihre Böden (Terroir), Rebsorten, das Klima im „Mainzer Becken“, die Arbeit im Weinberg, Lese, Vergärung und Ausbau des Weines sowie die sinnliche Wahrnehmung sortentypischer Aromen und das Besprechen von Fehltonen.

Der Theorieteil wird durch eine Weinverkostung mit Weinansprache sowie durch einen Querschnitt gehobener Qualitäten von Weiß- und Rotweinen Mainzer Weingüter ergänzt. Der Kurs wird mit themenspezifischen Bildern, einem kurzen Lehrfilm sowie einem Glossar

mit Weinfachbegriffen untermalt. Der Preis für die Weinprobe (inkl. Brot und Wasser) ist im Entgelt enthalten.

**Kursort:** neues Re-Wi-Gebäude ( Uni-Campus), Jakob-Welder-Weg 9, Gewölbekeller, Zugang über das Foyer (Treppe nach unten)

### **XB73531**

Samstag, 16. 5. 2020, 10.30-17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 7,3,

**Entgelt:** 46,- €

inkl. 14,- € Lebensmittelkosten

Herbert Egner

### **Das kleine „Weinmaleins“** **NEU**

**Einführung in die Welt der Weine**

Viele Fragen gibt es, die Weineinsteiger/-innen interessieren:

- Wie schmecken einzelne Rebsorten?
- Was passiert im Weinberg und im Keller?
- Was unterscheidet die verschiedenen Weinstile der ganzen Welt?
- Wie kauft, lagert und genießt man die feinen Tropfen?
- Welcher Wein passt zu welchen Speisen?

Die Antworten darauf sollen helfen, Sie zu einem/einer kompetenteren Genießer/-in zu machen, denn ein besseres Verstehen des Weines verhilft auch zu mehr Genuss!

Selbstverständlich kommt auch das Probieren nicht zu kurz, denn erst durch das Verkosten wird die Theorie verständlich und nachvollziehbar.

**Bitte mitbringen:** ein Weinprobierglas

### **XB73508**

Samstag, 16. 11. 2019, 11.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 8,7

**Entgelt:** 58,- €

inkl. 20,- € Lebensmittelkosten

Mombach, Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

### **Planwagenfahrt durch die Weinberge**

Erfreuen Sie sich an einer abwechslungsreichen Fahrt durch die Laubenheimer und Ebersheimer Weinberge. Wir machen Station in unterschiedlichen Weinlagen und verkosten Weine, die dort gewachsen sind. Die Weine werden besprochen und Sie erfahren Wissenswertes über die Bodenstrukturen und Klimaverhältnisse (Terroir) sowie die Arbeiten im Wingert. Unterwegs können Sie den Weitblick über den Oberrheingraben oder das Rheinhessische Hügelland genießen. Mit an Bord sind verschiedene rheinhessische Weine, Wasser und Baguette. Einen kleinen Imbiss gibt es unterwegs oder im Anschluss in einer Straußwirtschaft.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 36,- €

inkl. 16,- € Lebensmittelkosten

Treffpunkt: Parkplatz, Ecke Grauelstraße/Schnieriemengewannweg

Herbert Egner

### **XB73520**

Samstag, 24. 8. 2019, 15.00–18.00 Uhr

### **XB73521**

Sonntag, 17. 5. 2020, 15.00–18.00 Uhr

### **XB73522**

Sonntag, 7. 6. 2020, 15.00–18.00 Uhr

### **Spaziergang durch die Weinberge** **NEU**

Erfreuen Sie sich an einem abwechslungsreichen Spaziergang durch die Weinberge. Wir machen Station in unterschiedlichen Weinlagen und verkosten Weine, die dort gewachsen sind. Die Weine werden besprochen und Sie erfahren Wissenswertes über die Bodenstrukturen und Klimaverhältnisse (Terroir) sowie die Arbeiten im Wingert. Unterwegs können Sie den Weitblick über den Oberrheingraben oder das Rheinhessische Hügelland genießen.

Mit dabei sind verschiedene rheinhessische Weine, Wasser und Baguette.

Einen kleinen Imbiss gibt es unterwegs oder im Anschluss in einer Straußwirtschaft.

#### **XB73523**

Samstag, 17. 8. 2019, 15.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt:** 29,- €

inkl. 9,- € Lebensmittelkosten

Treffpunkt: Hechtsheimer Kirchenstück,

Ecke Laubenheimer Höhe

Herbert Egner

### **Italienischer Käse und Wein** **NEU**

Eine Selektion verschiedener italienischer Käsevarianten wird kombiniert mit italienischen Weinen.

Sie probieren in geselliger Runde, welche Käsearomen sich mit welchen Weinaromen für den individuellen Geschmack gut vereinbaren lassen. Mancher Käse öffnet sein ganzes Aroma erst mit einem Schlückchen Wein. Der Preis für die Weinprobe (inkl. Käse und Brot) ist im Entgelt enthalten.

#### **XB73524**

Freitag, 23. 8. 2019, 18.30–22.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 38,- €

inkl. 14,- € Lebensmittelkosten

Weingut Bernhard Stenner, Grauelstraße 11,  
55129 Mainz

Herbert Egner

### **Wein und Küche der Toskana**

*siehe Seite 479 Mediterrane Küche*

### **Französischer Käse und Wein** **NEU**

Eine Selektion verschiedener französischer Käsevarianten wird kombiniert mit französischen Weinen.

Sie probieren in geselliger Runde, welche Käsearomen sich mit welchen Weinaromen für den individuellen Geschmack gut verein-

baren lassen. Mancher Käse öffnet sein ganzes Aroma erst mit einem Schlückchen Wein. Der Preis für die Weinprobe (inkl. Käse und Brot) ist im Entgelt enthalten.

#### **XB73525**

Freitag, 13. 3. 2020, 18.30–22.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 38,- €

inkl. 14,- € Lebensmittelkosten

Weingut Bernhard Stenner, Grauelstraße 11,  
55129 Mainz

Herbert Egner

### **La cuisine du soleil: Küche und Wein der Provence**

*siehe Seite 481 Mediterrane Küche*

### **Essen und Wein – eine kulinarische Weinprobe**

An diesem Abend erwartet Sie bei einem Mainzer Winzer ein Vier-Gänge-Menü, pro Gang zwei unterschiedliche Weine sowie eine Weinansprache mit zahlreichen Informationen zu Menüaromen und den Kriterien für die Auswahl der Weine zum Essen. Die Weine werden zunächst solo verkostet und beurteilt, danach in Verbindung mit dem Essen.

Ein Weinseminar der besonderen Art: Überraschungen sind vorprogrammiert!

**Hinweis:** Vegetarisches Essen ist möglich.

Bitte bei der Anmeldung angeben.

Der Preis für die Weinprobe (inkl. Menü) ist im Entgelt enthalten.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 60,- €

inkl. 38,- € Lebensmittelkosten

Weingut Jack Braunwarth, Rebenhof,  
Heuerstr. 4, 55129 Mainz

Herbert Egner

#### **XB73526**

Freitag, 25. 10. 2019, 18.00–22.00 Uhr

**XB73527**

Samstag, 25. 4. 2020, 18.00–22.00 Uhr

**XB73528**

Freitag, 5. 6. 2020, 18.00–22.00 Uhr

## Schokolade und Wein

Wer hat nicht schon einmal eine Weinbrand-praline gekostet und langsam auf der Zunge zergehen lassen? Ein Genuss! Warum nicht auch mit Wein?

An diesem Abend erleben Sie eine Kombination von Aromen, die im Zusammenspiel nicht alltäglich aufeinandertreffen. Schokolade von höchster Qualität trifft ebensolche Qualitätsweine.

Der Preis für die Weinprobe (inkl. Schokolade und Brot) ist im Entgelt enthalten.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt: 36,- €**

inkl. 12,- € Lebensmittelkosten

Weingut Bernhard Stenner, Grauelstraße 11,  
55129 Mainz  
Herbert Egner

**XB73529**

Freitag, 8. 11. 2019, 18.30–22.30 Uhr

**XB73530**

Freitag, 6. 3. 2020, 18.30–22.30 Uhr

## Malt Whisky und handgeschöpfte Schokoladen **NEU**

Schottischer Single Malt und handgeschöpfte Schokoladen mit Kakao aus den besten Anbaugebieten der Welt – zwei Produktgruppen der Extraklasse. Aber kann man Schokolade und Whisky zusammen genießen? Unser Whisky-Experte Theo Metzger sagt Ja und erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die sensorischen Geheimnisse verschiedener Whisky-Schokolade-Kombinationen. Verkostet werden insgesamt sechs Single

Malt Whiskys (von der sog. Standardabfüllung bis zur Einzelfass-Abfüllung in Fassstärke) mit Schokoladen unterschiedlich hohen Kakao-Anteils, unterschiedlicher Anbaugebiete und mit verschiedenen Zugaben (z. B. Meersalz, Pfeffer oder Thymian).

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3, Entgelt: 47,- €**

inkl. 28,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Theo Metzger

**XB73540**

Freitag, 27. 9. 2019, 19.00–21.30 Uhr

**XB73541**

Freitag, 17. 1. 2020, 19.00–21.30 Uhr

## Whisky-Rundreise durch Schottland **NEU**

Schottlands Landschaften sind so faszinierend wie einzigartig, von sanften Hügeln, Buchten mit türkisfarbenem Meer bis zu gezackten Berggipfeln, die Landschaften sind so vielfältig wie die Single Malts.

Single Malts sind Produkte einer einzelnen Brennerei, im Gegensatz zu den Blended Malts (einer Mischung von Malt Whiskys verschiedener Brennereien). Den Malts verschiedener Regionen ordnet man bestimmte Charaktere zu, von sanft oder malzig, fruchtig bis hin zu torfig-rauchig.

Theo Metzger stellt Ihnen mit einer einleitenden mit schottischer Musik untermalten Diashow die schottischen Regionen vor, erläutert den Herstellungsprozess und verkostet mit Ihnen sechs Single Malts der Regionen Lowlands, Speyside, Highlands, Campbeltown, Island und Islay.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3,3****Entgelt: 47,- €**

inkl. 28,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Theo Metzger

**XB73542**

Freitag, 15. 11. 2019, 19.00–21.30 Uhr

**XB73543**

Freitag, 24. 4. 2020, 19.00–21.30 Uhr

## Sherry und Tapas

Sie erhalten einen Einblick in die unendliche Vielfalt der spanischen Tapas-Kultur und fühlen sich mit dem passenden Sherry in das sonnige Andalusien versetzt.

Im theoretischen Teil lernen Sie alles, was man über Sherry wissen muss: Herkunft, Lagerung, Solera-System, Trinktemperatur und Variantenvielfalt. Im praktischen Teil bereiten Sie gemeinsam eine Vielzahl leckerer Tapas zu, die Sie dann zusammen mit den passenden Sherrys verkosten.

**Bitte mitbringen:** scharfes Messer, Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze

**XB73349**

Samstag, 23. 11. 2019, 11.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 66,- € inkl. 26,- € Lebensmittelkosten

Mombach, Lenneberg Grund- und Realschule plus

Sabine Wentzel-Lietz

## Mainz entdecken und Wein genießen!

*siehe Seite 95 Mainz und Umgebung*

## Prickelndes Mainz – spannende Einblicke in die Sektgeschichte der Stadt

*siehe Seite 95 Mainz und Umgebung*

## Wie Wein entsteht

*siehe Seite 98 Betriebsbesichtigungen*

## Textil und Mode

In den Nähkursen lernen Sie Grundtechniken des Nähens mit dem Ziel, eigene Kleidungsstücke selbst herzustellen. Sie lernen das Einrichten und den richtigen Umgang mit der Nähmaschine, die Arbeit mit Schnittmustern, die gängigen Nähtechniken, das Zuschneiden der Stoffe sowie Grundwissen über Material und Stoffe. Je nach Vorkenntnissen finden Sie Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Zudem werden Sie individuell beraten und praktisch angeleitet. Aufgrund der hohen Nachfrage und der kleinen Gruppengröße (max. 6 bis 9 Teilnehmende) ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert. Die Kurse richten sich an Personen ab 16 Jahren. Für Kinder gibt es spezielle Ferienkurse. Zusätzlich finden Sie Angebote im Bereich Stricken und Häkeln. Patchwork-Kurse sind im Fachbereich Kunst und Kultur/Handwerkliche Techniken zu finden.

Zu den Nähkursen bitte mitbringen: (soweit vorhanden) eigene Nähmaschine, (vorgewaschene) Stoffe, Fertigschnitt oder Modeheft-Anleitung, Kopierfolie oder Seidenpapier, Schere, Kreide, Lineal, Maßband, Handmaß, Stecknadeln, Nähgarn und 1,5 m auf 1,4 m mittelschwerer Nesselstoff

Für den Einkauf Ihrer Nähausstattung bieten verschiedene Mainzer Geschäfte Rabatte für vhs-Kunden. Bitte erkundigen Sie sich beim Fachbereich, welche Geschäfte sich daran beteiligen.

## Nähen – Basiskurs

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** Nähen lernen von Anfang an – Schritt für Schritt: Umgang mit der Nähmaschine, mit Stoffen und einfachen Anleitungen. Sie üben die Grundkenntnisse an einfachen Werkstücken (Deckchen, Beutelchen, Täschchen, Loop, Kissenbezügen, usw.)

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Lineal, Schreibzeug, Nähgarn und 1,5 m auf 1,4 m mittelschwerer Nesselstoff

**Kurstage:** 5, **Gesamt-Ustd.:** 20

**Entgelt:** 95,- €

vhs-Haus

Sophie Lebas

### XB74101

**Beginn:** 30. 10. 2019, Mittwoch,  
18.00–21.00 Uhr

### XB74103

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
18.00–21.00 Uhr

### XB74100

**Beginn:** 9. 3. 2020, Montag,  
18.00–21.00 Uhr

### XB74102

**Beginn:** 27. 5. 2020, Mittwoch,  
18.00–21.00 Uhr

## Nähen für Einsteiger – Basiskurs

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Nähen und kreativer Modgestaltung haben. Ziel ist, sowohl ein Kleidungsstück als auch neue Deko für Ihr Zuhause zu nähen. Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschi-

ne, richtiges Maßnehmen, (den Kenntnissen entsprechend) leichte bzw. anspruchsvolle Schnittmuster aus Modezeitschriften zu kopieren oder Fertigschnitte vorzubereiten.

**Bitte mitbringen:** (soweit vorhanden) eigene Nähmaschine, (vorgewaschene) Stoffe, Fertigschnitt oder Modeheft-Anleitung, Kopierfolie oder Seidenpapier, Schere, Kreide, Maßband, Handmaß, Stecknadeln

**Kurstage:** 5, **Gesamt-Ustd.:** 20

**Entgelt:** 95,- €

vhs-Haus

Josefine-Katharina Becker

### XB74110

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.15–21.15 Uhr

### XB74111

**Beginn:** 29. 10. 2019, Dienstag,  
18.15–21.15 Uhr

### XB74112

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–21.15 Uhr

### XB74113

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
18.15–21.15 Uhr

### XB74114

**Beginn:** 5. 5. 2020, Dienstag,  
18.15–21.15 Uhr

## Nähen – Basiskurs

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** Nähen lernen Schritt für Schritt. Wir beginnen beim Umgang mit der Nähmaschine und nähen gemeinsam vier einfache Projekte, anhand derer wir uns die Basistechniken erarbeiten. In der restlichen Zeit können kleine

eigene Projekte umgesetzt werden.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), Schere, Maßband, Stecknadeln, Handnäh- und Maschinennadeln, Kreide, Lineal, Geodreieck, Schreibzeug, Nähgarn und 0,5 m Nessel oder einfarbigen Baumwollstoff. Weiteres Zubehör wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 32

**Entgelt:** 135,- €  
vhs-Haus  
Lydia Rettig

#### XB74120

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,  
18.00–21.00 Uhr

#### XB74121

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
18.00–21.00 Uhr

## Nähen – Kinderkleidung aus Jersey **NEU**

Basiskurs

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** Nähen lernen Schritt für Schritt: Wir beginnen beim Umgang mit der Nähmaschine und nähen gemeinsam einige einfache Kleidungsstücke für Babys und Kleinkinder, anhand derer wir uns die Basistechniken erarbeiten. In der restlichen Zeit können kleine eigene Projekte umgesetzt werden.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), Schere, Maßband, Stecknadeln, Handnäh- und Maschinennadeln, Kreide, Lineal, Geodreieck, Schreibzeug, Nähgarn, verschiedene Jerseystoffe und Bündchen. Weiteres Zubehör wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

#### XB74125

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
18.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 95,- €  
vhs-Haus  
Lydia Rettig

## Nähen – Aufbau- und Vertiefungskurs

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit Grundkenntnissen bzw. Teilnehmende des Basiskurses (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine, lernen, richtig Maß zu nehmen, Schnittmuster aus Modezeitschriften zu kopieren sowie den Zuschnitt und die Fertigstellung eines Kleidungsstückes. Am Ende entstehen Looks, die nicht jeder hat, und Modeideen, die schnell und leicht zu nähen sind.

**Bitte mitbringen:** Steck- und Nähadeln, kleine und große Schere, Reih- und Nähgarn, Bandmaß, Handmaß, Baumwollstoffe für Werkstücke, (wenn vorhanden) eigene Nähmaschine

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 95,- €  
vhs-Haus  
Josefine-Katharina Becker

#### XB74130

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

#### XB74131

**Beginn:** 31. 10. 2019, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

#### XB74132

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

**XB74133**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

**XB74134**

**Beginn:** 7. 5. 2020, Donnerstag,  
18.15–21.15 Uhr

Für den Einkauf Ihrer Nähausstattung bieten verschiedene Mainzer Geschäfte Rabatte für vhs-Kunden. Bitte erkundigen Sie sich beim Fachbereich, welche Geschäfte sich daran beteiligen.

**Ferienkurs: Nähen für Kinder**

*siehe Seite 639 vhs-spezial*

**Nähen – Wochenendkurs**

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** Gemeinsam macht Nähen noch mehr Spaß. Sie haben Ihren eigenen Stil und möchten Ihre Ideen verwirklichen?

An diesem Wochenende lernen Sie den Umgang mit Nadel und Faden: wie Ihre Nähmaschine funktioniert, wie Sie richtig Maß nehmen, zuschneiden und in kurzer Zeit in der Lage sind, Ihr ganz persönliches Kleidungsstück selbst zu schneiden.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Schnittmuster oder Modezeitschrift, Stoff, Schere, Maßband, Stecknadeln, Kreide, Lineal, Stift, Nähgarn

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 76,- €  
vhs-Haus

**XB74135**

Freitag, 20. 9. 2019, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–17.00 Uhr  
Josefine-Katharina Becker

**XB74136**

Freitag, 22. 11. 2019, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr  
Josefine-Katharina Becker

**XB74137**

Freitag, 28. 2. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr  
Josefine-Katharina Becker

**XB74138**

Freitag, 24. 4. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr  
Josefine-Katharina Becker

**XB74140**

Freitag, 25. 10. 2019, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr  
Rosemarie Fett

**XB74141**

Freitag, 15. 11. 2019, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr  
Rosemarie Fett

**XB74142**

Freitag, 7. 2. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr  
Rosemarie Fett

## Nähen – Wochenend-Basiskurs **NEU**

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** Nähen lernen Schritt für Schritt: Wir beginnen beim Umgang mit der Nähmaschine und nähen gemeinsam vier einfache Projekte, anhand derer wir uns die Basistechniken erarbeiten.

**Bitte mitbringen:** eigene Nähmaschine (wenn vorhanden), Schere, Maßband, Stecknadeln, Handnäh- und Maschinennadeln, Kreide, Lineal, Geodreieck, Schreibzeug, 0,5m Nessel oder einfarbigen Baumwollstoff, Garn.

**Für Projekt 1:** 2 verschiedene, zusammenpassende Stücke Baumwollstoff, je 35 cm und Vlieseline H250, 70 cm.

**Für Projekt 2:** 2 verschiedene, zusammenpassende Stücke Baumwollstoff und Vlieseline H630, je 25 cm + 1 Reißverschluss á 40 cm.

**Für Projekt 3:** 90cm Baumwollstoff + 1 Reißverschluss á 40 cm.

### **XB74146**

Freitag, 13. 3. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus  
Lydia Rettig

## Nähen – Wochenend-Aufbaukurs **NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus dem Basiskurs oder mit guten Grundkenntnissen (ab 16 Jahren)

**Inhalt:** Ziel des Kurses ist die Umsetzung eigener Projekte. Unter Anleitung können Kleinteile oder einfache (!) Kleidungsstücke nach Schnittmuster angefertigt werden. Erläutert werden der Umgang mit Schnittmuster und Anleitungen, richtiges Maßnehmen, Zuschchnitt und Umsetzung.

**Bitte mitbringen:** einfache Schnittmuster

oder Anleitung (dabei bitte darauf achten, dass das Projekt in so kurzer Zeit auch umgesetzt werden kann!), Stoffe und Zutaten je nach Projekt, eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Maßband, Stecknadeln, Handnäh- und Maschinennadeln, Kreide, Lineal, Geodreieck, Schreibzeug

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 75,- €

vhs-Haus  
Lydia Rettig

### **XB74145**

Freitag, 18. 10. 2019, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

### **XB74147**

Freitag, 3. 4. 2020, 17.00–21.00 Uhr  
Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## Patchwork-Werkstattwochenenden

*siehe Seite 420 Kunsthandwerkliche Techniken*

### Strickkurs für Anfänger

Es werden Strickstücke wie einfache Mützen, Schals, Spiralsocken und Socken unter fachlicher Leitung angefertigt.

**Bitte mitbringen:** Strickanleitung, Nadeln und Wolle

### **XB74170**

Freitag, 20. 9. 2019, 18.30–21.00 Uhr  
Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–12.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus  
Heike Roider

## Strickkurs für Fortgeschrittene

Grundkenntnisse in rechten und linken Maschen sollten vorhanden sein sowie im runden Stricken mit der Rundstricknadel.

Wir können Kapuzenschals, Socken mit Ferse sowie Spiralsocken und Babyschühchen und weitere Produkte nach Wunsch anfertigen.

**Bitte mitbringen:** Strickanleitung, Nadeln und Wolle

### XB74171

Freitag, 22. 11. 2019, 18.30–21.00 Uhr

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–12.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 40,- €

vhs-Haus

Heike Roider

## Häkeln: kleine Maschen – klasse Ergebnis **NEU**

Vom Topflappen über Häkelminis (z. B. als Applikation) zu aufwendigen Arbeiten wie z. B. einem Dreiecktuch: Sie erlernen die Grundtechniken (Luftmasche, feste Masche, Kettmasche, Stäbchen usw.), lesen Häkelschriften und erarbeiten mit eigenem Material Ihre Kunstwerke.

**Bitte mitbringen:** Wolle, entsprechende Häkelnadel, ggf. Anleitung des gewünschten Objektes.

### XB74175

**Beginn:** 21. 11. 2019, Donnerstag,

18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 34,- €

vhs-Haus

Anja Töws

## zusammen:häkeln – Upcycling-Workshop **NEU**

Upcycling, was ist das? In einem spannenden Kurs stellen wir aus alten Kleidungsstücken Garn her, um daraus einzigartige Teppiche, Tischumsetzer und noch vieles mehr zu häkeln. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, alten Klamotten neues Leben zu geben, gemeinsam das Häkeln zu lernen, in der Gruppe zu handarbeiten und sich dabei mit den anderen Teilnehmenden über spannende Themen auszutauschen.

**Bitte mitbringen:** alte Kleidungsstücke (vorzugsweise T-Shirts) aus Baumwolle, eine Stoffschere, eine dicke Häkelnadel.

### XB74176

**Beginn:** 4. 2. 2020, Dienstag,

17.00–20.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 18,3

**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Lisa Sauer

## Garderobencheck – 100 Fragen an meinen Kleiderschrank **NEU**

Drei Meter Kleiderschrank und nichts anzuziehen? Das muss nicht sein. Schärfen Sie Ihren Blick für Farbe und Stil, Muster und Material. Nehmen Sie sich Zeit für eine optische Standortbestimmung und einen persönlichen Garderobencheck.

Bringen Sie einen Koffer voller Klamotten mit, zu denen Sie eine Frage haben. Das können Lieblingsstücke und Schrankhüter sein, Einzelstücke oder Kombis. Schuhe und Accessoires nicht vergessen.

Dass Kleidungsstücke viel mehr sind als nur eine Hülle für den Körper, schilderte Gottfried Keller bereits 1874 in seiner Novelle *Kleider machen Leute*. Kleidung schenkt die Möglichkeit, sich darzustellen, zu verwandeln und sich neu zu erfinden.

Freuen Sie sich auf einen anregenden Tag in kleiner Runde. Warten Sie nicht, bis die Kinder groß oder die Figur tippopp ist. Es ist immer die richtige Zeit für ein Stil-Update.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt: 55,- €**  
vhs-Haus  
Kerstin Zimmer

**XB74150**

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.30–17.00 Uhr

**XB74151**

Sonntag, 9. 2. 2020, 10.30–17.00 Uhr



„Ich unterrichte gerne an der vhs Mainz, weil es große Freude macht, mit unterschiedlichen Menschen zusammen zu arbeiten und kreative

Ideen umzusetzen. Ob für die Deko zu Hause, für die eigene Garderobe zu schneidern oder Babykleidung anzufertigen – gemeinsam macht es doppelt Spaß.“

**Josefine-Katharina Becker**

## Kosmetik/Körperpflege

Hier können Sie sich mit Fragen der Kosmetik, Haut- und Körperpflege, Schminken, Garderobencheck sowie Typ- und Stilberatung auseinandersetzen. Sie erhalten zahlreiche Informationen und Grundwissen, die für Ihre richtige Körperpflege von Bedeutung sind, und üben Pflorgetechniken.

Ziel der Kurse ist das Erlernen von Pflorgetechniken für einen ästhetischen, natürlichen und selbstsicheren Umgang mit Ihrem Äußeren in Freizeit und Beruf.

**Hinweise:** Die Kurse finden in kleinen Gruppen statt, sodass genügend Raum und Zeit für individuelle Fragen vorhanden ist. Im Kursentgelt sind die Materialkosten enthalten. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine frühzeitige Anmeldung ratsam.

### Schminken in Theorie und Praxis

In diesem Kurs erlernen Sie dezentes und typgerechtes Schminken. Das Kennenlernen des Gesichts- und Hauttyps dient hierbei als Grundlage, um ein vorteilhaftes, harmonisches Make-up zu erstellen und Ihren eigenen Stil zu entdecken.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre natürliche Schönheit hervorheben und ein Mehrfaches an Ausstrahlung gewinnen können. Erlernen Sie die kleinen Tricks und Kniffe der Profi-Visagistik. Weitere benötigte Schminkutensilien werden in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, eigene Grundierung (Make-up), kleiner Standspiegel, Puder-Pinsel (soweit vorhanden)

**Kurstage: 3, Gesamt-UStd.: 10**

**Entgelt: 47,- €**, inkl. 7,- € Materialkosten  
Innenstadt, vhs-Haus  
Brigitte Martin

**XB75100**

**Beginn:** 21. 11. 2019, Donnerstag,  
19.00–21.30 Uhr

**XB75101**

**Beginn:** 7. 5. 2020, Donnerstag,  
19.00–21.30 Uhr

## Schminken in Theorie und Praxis kompakt

In diesem Kurs erlernen Sie dezentes und typgerechtes Schminken. Das Kennenlernen des Gesichts- und Hauttyps dient hierbei als Grundlage, um ein vorteilhaftes, harmonisches Make-up zu erstellen und Ihren eigenen Stil zu entdecken.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie Ihre natürliche Schönheit hervorheben und ein Mehrfaches an Ausstrahlung gewinnen können. Erlernen Sie die kleinen Tricks und Kniffe der Profi-Visagistik. Weitere benötigte Schminkutensilien werden in der ersten Stunde bekannt gegeben.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, eigene Grundierung (Make-up), kleiner Standspiegel, Puder-Pinsel (soweit vorhanden)

**XB75102**

Samstag, 8. 2. 2020, 9.00–16.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 42,- €  
inkl. 7,- € Materialkosten

Innenstadt, vhs-Haus  
Brigitte Martin

## Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändern sich Aussehen, Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Make-up auf das sich verändernde Äußere einzustellen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, Reinigungspräparate, Creme, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikatoren, schwarzen Kajal und Wimperntusche sowie die dekorativen Make-up-Produkte, die Sie üblicherweise verwenden

**XB75117**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 55,- €  
inkl. 6,- € Materialkosten

Innenstadt, vhs-Haus  
Ulrike Schmidt

## Make-up, aber sicher doch!

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es gelernt. Daher kennen sie nicht die Wirkung auf sich und auf andere, die ein professionelles Make-up ausmacht. Eine Gesichtsanalyse bietet die Grundlage, um dann unter genauer Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up zu erstellen. Ziel des Seminars ist es, Ihr Erscheinungsbild im Privat- und Berufsleben zu optimieren. Dieser sichtbare Unterschied führt zu einem positiven Lebensgefühl und einer ausstrahlungsstarken Persönlichkeit.

**Bitte mitbringen:** Reinigungspräparate, Creme, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschatten, Applikatoren, schwarzen Kajal, Wimperntusche sowie dekorative Make-up-Produkte, die Sie üblicherweise verwenden

**XB75118**

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 55,- €  
inkl. 6,- € Materialkosten

vhs-Haus  
Ulrike Schmidt

## Locken, Wellen, glatte Strähnen

Hairstyling, Locken, Wellen, glatte Strähnen: In diesem Kurs geht es um „die widerspenstige Zähmung“ Ihrer Frisur.

Welche Frisur ist die richtige für mich? Wie pflege ich meine Haare? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Sie erlernen einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten und erfahren Tipps und Tricks für den Alltag.

**Hinweise:** Ihre Haare sollten an diesem Tag relativ frisch gewaschen sein. Verwenden Sie an diesem Morgen möglichst wenige Stylingprodukte.

**Bitte mitbringen:** Aufstellspiegel, Handtuch, (vorhandene) Hairstyling-Produkte, Käämme, Haarschmuck

**XB75119**

Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt:** 55,- € inkl. 6,- € Materialkosten

vhs-Haus

Ulrike Schmidt

## Welcher Farbtyp bin ich?

Sie wollten schon immer wissen, welche Farben Ihnen wirklich stehen? Mit welchen Farben Sie frisch aussehen?

In diesem Kurs werden die Farben bestimmt, die Ihr Erscheinungsbild vorteilhaft hervorheben. Sie erhalten Tipps zur richtigen Brillen-, Schmuck- oder Make-up-Farbe und wie Sie unpassende Farben doch noch tragen können, ohne gleich Ihre alten Kleidungsstücke weggeben zu müssen.

**Hinweis:** bitte ungeschminkt kommen oder vor Ort abschminken

**Bitte mitbringen:** Material für persönliche Notizen, ggf. Abschminkprodukte  
Ein Farbenpass im Scheckkarten-Format kann zum Preis von 10 Euro vor Ort käuflich erworben werden.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8,7**

**Entgelt:** 60,- €, inkl. 4,- € Materialkosten  
Innenstadt, vhs-Haus  
Brigitte Martin

**XB75103**

Samstag, 16. 11. 2019, 9.00–17.00 Uhr

**XB75104**

Samstag, 25. 4. 2020, 9.00–17.00 Uhr

## Typ- und Stilberatung

Haben Sie einen Kleiderschrank voller Sachen und trotzdem das Gefühl, dass nichts richtig zusammenpasst?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Das äußere Erscheinungsbild prägt wesentlich die Eindrücke auf andere Menschen und dient Ihrem Wohlbefinden.

In diesem Kurs erhalten Sie:

- Grundwissen über die richtige Farbwahl
- eine Einschätzung von Proportionen und Silhouetten
- Tipps für die richtige Garderobe und zur Vermeidung von Fehleinkäufen
- Hinweise zum Umgang mit Accessoires wie Gürteln, Tüchern, Schmuck etc.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt:** 60,- €

inkl. 5,- € Materialkosten

vhs-Haus

Ulrike Schmidt

**XB75115**

Sonntag, 17. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB75116**

Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## Typ- und Stilberatung für Männer **NEU**

Das äußere Erscheinungsbild ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Eine gepflegte Person vermittelt Wertschätzung für sich selbst und dem anderen gegenüber. Kombiniert mit dem passenden Stil gelingt es, die eigene Persönlichkeit bestmöglich zu repräsentieren.

Privat wie auch beruflich hilft dies, zu einem authentischen, selbstbewussten Lebensgefühl beizutragen. Außerdem kann das passend gewählte Outfit gerade im Geschäftsleben zu größerem Erfolg führen. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen für die richtige Farbwahl, Schnittführung und tendenzielle Stilrichtung, die Ihr optisches Erscheinungsbild positiv beeinflussen.

**Hinweis:** Wenn Sie möchten, können Sie ein bis zwei Outfits mitbringen.

### **XB75120**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8, Entgelt:** 60,- €  
inkl. 5,- € Materialkosten

vhs-Haus

Ulrike Schmidt

## Do it yourself

### Herstellung von Kräuterseifen und Badekugeln

Sie erfahren etwas über die Geschichte des Seifensiedens und fertigen selbst Badekugeln, bunte Glycerin- und Kräuterseifen. Am Ende nehmen Sie einige hergestellte Sachen mit nach Hause und sind in der Lage, zu Hause Seifen und Badekugeln herzustellen.

**Bitte mitbringen:** Kittel oder Schürze

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt:** 36,- €

inkl. 11,- € Materialkosten

Akademie der Pflanzen, Grabenstr. 72,

55124 Mainz-Gonsenheim

Karoline Dabbelt

### **XB75140**

Sonntag, 10. 11. 2019, 15.00–18.00 Uhr

### **XB75141**

Sonntag, 15. 3. 2020, 15.00–18.00 Uhr

### Reinigungsmittel selbst herstellen – Umwelt schützen **NEU**

Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo und Shampoo präsentiert.

Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich, umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.

**Bitte mitbringen:** leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien. Die Materialgebühr von 4,- € ist bei der Kursleiterin zu begleichen.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 4,3

**Entgelt:** 25,- €

vhs-Haus  
Aurelia Schuster

**XB76100**

Sonntag, 20. 10. 2019, 10.00–13.15 Uhr

**XB76101**

Sonntag, 20. 10. 2019, 14.00–17.15 Uhr

**XB76102**

Sonntag, 22. 3. 2020, 10.00–13.15 Uhr

**XB76103**

Sonntag, 22. 3. 2020, 14.00–17.15 Uhr

## Schnitzen

siehe Seite 421 *Kunsthandwerkliche Techniken*

## Messerbau

siehe Seite 421 *Kunsthandwerkliche Techniken*

## Fahrradtechnik für Anfänger Reparatur- und Technikkurs

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen sowie Teilnehmende mit Grundwissen

**Inhalt:** Die einzelnen Komponenten des Rades werden ausführlich vorgestellt und Schritt für Schritt an praktischen Beispielen erläutert. Verschiedene (häufige) Reparaturen wie Platten flicken oder Schaltungseinstellung werden erklärt und eingeübt. Hinweise zur nötigen Wartung ergänzen den Kurs.

**Bitte mitbringen:** eigenes Fahrrad (falls vorhanden)

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 51,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei,  
Fahrradwerkstatt CJD  
Thomas Ihl

**XB76110**

Sa. u. So., 21. u. 22. 9. 2019,  
11.00–16.00 Uhr

**XB76111**

Sa. u. So., 25. u. 26. 4. 2020,  
11.00–16.00 Uhr

## PC bauen, verstehen und konfigurieren

siehe Seite 159 *IT- und Medienkompetenzen*

## Die PC-Sprechstunde

siehe Seite 146 *IT- und Medienkompetenzen*

## Erst der Kurs – dann der Hund! **NEU**

Das Seminar richtet sich an angehende Hundehalterinnen und Hundehalter, um ihnen vor dem Kauf eines Hundes Wissen zu Fragen der Hundehaltung in Theorie (vhs) und Praxis (im Tierheim) zu vermitteln:

- Allgemeines Wissen zu Fragen der Hundehaltung in der Gesellschaft, Auswahl und artgerechte Haltung
- Rechte und Pflichten von Hundehaltern sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz
- Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung
- Verständigung zwischen Mensch und Hund
- Wesen des Hundes (angeborenes und erlerntes Verhalten)
- Sinne des Hundes
- Körpersprache des Hundes
- Erziehung des Hundes

Der letzte Kurstag findet als praktischer Teil im Tierheim statt.

Das Seminar wird im Rahmen der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund – für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund“ in Kooperation mit dem Tierschutzverein Mainz und Umgebung e. V. angeboten.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 50,- €

vhs-Haus  
Stefan Weisbach

**XB76120**

**Beginn:** 11. 9. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**XB76121**

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

## B.A.R.F. – Biologisch Artgerechtes Rohes Futter **NEU**

Der Kurs ist ein Grundlagenseminar zur Hundeernährung nach dem B.A.R.F.-Prinzip (Biologisch Artgerechte Roh-Fütterung) für gesunde ausgewachsene und junge Hunde. Sie bekommen die Vorteile und Risiken des Barfens dargelegt. Zudem wird erklärt, worauf man bei der Ernährung mit rohen Zutaten achten muss und wie man Rationen berechnet und Barfen im Alltag umsetzen kann.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 32,- €

vhs-Haus  
Pia Würzburger

**XB76125**

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–13.30 Uhr

**XB76126**

Samstag, 30. 5. 2020, 09.30–13.00 Uhr

## Erste Hilfe beim Hund

Auch unsere Hunde benötigen in Notsituationen die richtige Hilfe und Erstversorgung. So wie jeder Autofahrer und jede Autofahrerin einen Erste-Hilfe-Kurs braucht, sollten auch Hundehalter und -halterinnen wissen, was im Ernstfall zu tun ist!

Das nötige Hintergrundwissen über die Physiologie des Tieres und etwas praktische Erfahrung ermöglichen schnelle und gezielte Ersthilfe bei Verletzungen, Vergiftung, Verschlucken von Fremdkörpern, Hitzschlag oder Insektenstichen.

Im Kurs werden einzelne Handgriffe wie die Gabe eines Medikaments oder das Anlegen eines Verbandes praktisch geübt.

**Hinweis:** Eigene, sozialverträgliche Hunde können auf Anfrage mitgebracht werden. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an den Fachbereich.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 13,- €

vhs-Haus  
Dr. Gabriele von Gaertner

**XB76130**

Dienstag, 20. 8. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**XB76131**

Dienstag, 21. 4. 2020, 18.15–19.45 Uhr



## Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Garten

### Hier blüht Ihnen was!

Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Grundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen wie üppig wogende Staudenbeete.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit maximal 4 bis 5 Teilnehmenden. Eine Begleitschrift können Sie gegen eine Gebühr von 15,- € direkt beim Kursleiter erwerben.

**Bitte mitbringen:** maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck sowie Freude an Herausforderungen.

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14,7

**Entgelt:** 140,- €

vhs-Haus

Christof Sandt

#### XB77100

Freitag, 6. 9. 2019, 16.00–21.00 Uhr

Samstag, 7. 9. 2019, 10.00–17.00 Uhr

#### XB77101

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Sonntag, 26. 4. 2020, 10.00–15.00 Uhr

### Gartenobjekte schmieden und schweißen

*siehe Seite 422 Kunsthandwerkliche Techniken*

### Für die pflanzliche Bestform

Obstbaum, Zierstrauch, Rose & Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie bei der Frisur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus. In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man Gehölze richtig beschneidet: Mit viel Zeit für Fragen lernen Sie die Theorie (Freitag) und die Praxis (Samstag) kennen.

**Hinweis:** Der praktische Teil kann in einem Garten eines Teilnehmers erfolgen. Es wird eine Begleitschrift angeboten.

Die Kosten hierfür in Höhe von 15,- € sind direkt an den Kursleiter zu zahlen.

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 39,- €

vhs-Haus

Christof Sandt

#### XB77105

Freitag, 22. 11. 2019, 19.00–21.15 Uhr

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–14.00 Uhr

### Selbstversorgung auf dem Balkon **NEU**

Eigenes Gemüse und Obst anbauen und nebenbei noch etwas Raum für Natur in der Stadt schaffen – das geht auch ohne Garten! Für Einsteiger/-innen werden Grundlagen des biologische Gärtnerns in Topf und Balkonkasten vermittelt. Es geht um Planung und Pflanzgefäße, um Erde und Pflege. Und natürlich wird auch eine Auswahl typischer Obst- und Gemüsepflanzen vorgestellt, die auf kleinem Raum gut wachsen können.

#### XB77113

Sonntag, 22. 3. 2020, 14.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3,7

**Entgelt:** 18,- €

vhs-Haus

Hannah Neu

## Beerensträucher im Hausgarten **NEU**

Beeren schmecken lecker, sind vielfältig und gesund. Sie sind eine Bereicherung auch in kleineren Gärten und sind sogar für Kinder leicht zu ernten.

Der Vortrag gibt einen Überblick zum Einstieg über verschiedene Beerensträucher wie Johannis- oder Stachelbeere, Felsenbirne oder Feige. Sortenwahl, Ansprüche der Pflanzen, Pflege und Erntemöglichkeiten von Frühjahr bis Spätherbst werden angesprochen.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2,7

**Entgelt:** 15,- €

Hannah Neu

### **XB77110**

Freitag, 20. 9. 2019, 18.00–20.00 Uhr  
vhs-Haus

### **XB77111**

Donnerstag, 2. 4. 2020, 18.00–20.00 Uhr  
vhs-Haus

### **XB77112**

Freitag, 27. 3. 2020, 18.00–20.00 Uhr  
Evangelisches Gemeindehaus,  
Pestalozzplatz 2–4, 55120 Mainz

## Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundwissen über den Obstbaumschnitt.

Die Teilnehmenden lernen, wie man Bäume so erzieht und pflegt, dass sie über einen tragfähigen Kronenaufbau verfügen, der ermöglicht, dass der Baum leicht mit der Leiter bearbeitet werden kann und gutes Obst bringt. Der Kurs besteht aus einem theoretischen Teil, der Hintergrundwissen vermittelt und über Wuchsgesetze informiert, sowie einem praktischen Teil, in dem die Teilnehmenden das Schneiden von verschiedenen alten Bäumen erlernen und üben können.

**Bitte mitbringen:** eigenes Werkzeug (Handschere, -säge), soweit vorhanden

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 45,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Hannah Neu

### **XB77114**

Samstag, 25. 1. 2020, 10.30–15.00 Uhr

Sonntag, 26. 1. 2020, 10.30–15.00 Uhr

### **XB77115**

Samstag, 15. 2. 2020, 10.30–15.00 Uhr

Sonntag, 16. 2. 2020, 10.30–15.00 Uhr

## Naturgemäßer Obstbaumschnitt im Sommer

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundwissen über den Obstbaumschnitt im Sommer. Der Kurs besteht aus einem theoretischen Teil, der Hintergrundwissen vermittelt und über Wuchsgesetze informiert, sowie einem praktischen Teil, in dem die Teilnehmenden das Schneiden von verschiedenen alten Bäumen erlernen und üben können.

**Bitte mitbringen:** eigenes Werkzeug (Handschere, -säge), soweit vorhanden

### **XB77116**

Samstag, 27. 6. 2020, 10.30–15.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6, **Entgelt:** 30,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Hannah Neu

## Wir bauen eine Wildbienen-Nisthilfe **NEU**

Es gibt über 500 Wildbienenarten in Deutschland, und mit ein klein wenig handwerklichem Geschick und einem passenden Plätzchen im Garten oder auf dem Balkon können wir einigen davon ein Zuhause bieten!

In diesem Workshop lernen wir zunächst, wie Wildbienen aussehen und was sie so besonders macht. Wir erfahren, wie Wildbienen leben, was sie zum Leben brauchen und wie wir ihnen in unserem Garten einen passenden Lebensraum schaffen können. Dann machen wir uns an die Arbeit und bauen mit eigenen und vorhandenen Materialien eine Wildbienen-Nisthilfe für den eigenen Garten.

**Kenntnisse und Voraussetzungen:** Umgang mit der Bohrmaschine, ein wenig handwerkliches Geschick

**Bitte mitbringen:** Akku-Bohrmaschine, Arbeitshandschuhe, Blechdosen oder andere GefäÙe (mind. 15 cm tief)

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5, Entgelt:** 43,- € inkl. 15,- € Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Ann-Kathrin Spiegel

#### XB77120

Samstag, 12. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr

#### XB77121

Samstag, 28. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr

### Bienen-Info-Kurs

Ganz nah an den Bienen können Sie spannende Eindrücke direkt aus einem Bienenvolk und der Imkerei erfahren. Sie werden unter erfahrener Leitung direkt an und in einem Bienenkasten (Bienenbeute) die Bienen beobachten und interessante Vergleiche mit unserer Lebensweise/Gesellschaft entdecken. Bei diesem Bienen-Info-Kurs werden Sie erleben, wie ein Bienenvolk lebt, sich selbst organisiert, mit den Schwierigkeiten schlechter und guter Futterquellen/-versorgung umgeht und sich selbst immer wieder erneuert, um den Fortbestand zu sichern. Weiterhin werden Sie die Arbeitsweisen der Imkerei kennenlernen und dürfen selbstverständlich auch mitimkern. Zum Kurs gehört auch am Ende eine Verkösti-

gung von Honig und Brot sowie Informationen zu Bienenpatenschaften.

**Hinweise:** Obwohl die Bienen im Allgemeinen nicht bzw. selten stechen, werden Schutzanzüge bereitgehalten. Bitte tragen Sie zu dem Kurs lange Hosen und festes, geschlossenes Schuhwerk.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 15,- € inkl. 4,- € Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Ralf Tullius

#### XB77130

Samstag, 17. 8. 2019, 14.00–15.30 Uhr

#### XB77131

Samstag, 7. 9. 2019, 14.00–15.30 Uhr

#### XB77132

Samstag, 25. 4. 2020, 14.00–15.30 Uhr

#### XB77133

Samstag, 9. 5. 2020, 14.00–15.30 Uhr

#### XB77134

Samstag, 6. 6. 2020, 14.00–15.30 Uhr

#### XB77135

Samstag, 4. 7. 2020, 14.00–15.30 Uhr

### „To bee or not to bee?“

#### Das Bienenjahr **NEU**

Dieser Kurs richtet sich an Bieneninteressierte, die selbst keine eigenen Bienenstöcke besitzen und sich im Laufe des Bienenjahres näher über Bienen informieren möchten. Er ersetzt keinen Imkerkurs.

Ganz nah an den Bienen können Sie spannende Eindrücke direkt aus einem Bienenvolk und der Imkerei erfahren. Dazu werden Sie – mit anderen Teilnehmern – als Bienenpate ihr „eigenes Volk“ über das Jahr begleiten. Sie werden unter erfahrener Leitung an sieben

Terminen direkt an und in einem Bienenkasten (Bienenbeute) die Bienen beobachten und interessante Vergleiche mit unserer Lebensweise/Gesellschaft entdecken. Zusätzlich gibt es noch einen separaten Schleudertermin. Somit werden Sie die Arbeitsweisen der Imkerei kennenlernen und dürfen selbstverständlich auch Mitimkern.

Sie erhalten eine Patenschaftsurkunde und zwei Gläser Honig (500 g) von „Ihrem Patenvolk“.

**Hinweise:** Obwohl die Bienen im Allgemeinen nicht bzw. selten stechen, halte ich Schutzanzüge bereit. Bitte tragen Sie zu den Treffen lange Hosen und festes, geschlossenes Schuhwerk.

Der Termin für das Schleudern des Honigs wird während des Kurses festgelegt.

#### **XB77140**

**Beginn:** 25. 4. 2020, Samstag,  
16.00–17.30 Uhr

**Kurstage: 7, Gesamt-UStd.: 16**

**Entgelt:** 100,- €

inkl. 25,- € Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Ralf Tullius

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.

## Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

### Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)



**518 Entspannung/Körpererfahrung**

518 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

**520 Stressbewältigung**520 Entspannungsmethoden, Meditation  
Workshops, Achtsamkeitskurse

522 Zürcher Ressourcenmodell®

**527 Autogenes Training (AT)****528 Yoga**

529 Yoga für Einsteiger/-innen

**533 Hatha-Yoga in den Außenstellen**

536 Yoga in der Mittagspause

537 Yoga für den Rücken, Yoga sanft

538 Yin-Yoga, Kundalini-Yoga,  
Achtsamkeitsyoga

543 Vinyasa-Yoga

**546 Yoga-Workshops****548 Atem und Entspannung**548 Atem nach Ilse Middendorf, Atem-  
meditation, Selbstheilungskräfte,  
Digeridoo**551 Feldenkrais®**

551 Vormittags- und Abendkurse

552 Ferienkurse

553 Workshops am Wochenende

**554 Massage, Wellness**554 Massage für Paare, Schulter-  
Nacken-Massage

555 Thai-Massage, Klangschalen

**556 Fernnöstliche Entspannung**

556 Taiji Quan (Thai-Chi), Qigong

**563 Intensiv- und Ferienkurse****563 Gesundheitsvorsorge**

563 Vorträge und Seminare, Heilpflanzen

**572 Gesunde Ernährung**

572 Abnehmkurse, Kochkurse, Vorträge

**576 Fitness und Körpererfahrung**

576 Rückenfit, Rückenfitness

579 Beckenboden, Faszien, Füße in Form

581 Bauch, Beine, Po

583 Aqua-Gymnastik

**585 Outdoor-Kurse**

585 Nordic Walking, New Games

586 Gutenberg-Marathon 2020

587 Stand-up-Paddling

**589 Pilates**

591 Yoga-Pilates

**592 Fitness**592 Mummy-Fitness, Fit und Fun  
Cross-Training, Skigymnastik594 Bodystyling, Konditions- und  
Fitnessstraining, Step-Aerobic

596 Fitnessgymnastik, Tae-Bo

598 Selbstverteidigung, Boxen

**644 vhs-Sommer 2020**

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen  
Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise  
ab Seite 681.

**Noch Fragen zum Fachbereich 8?**

Infotelefon: 06131 2625-142/143

**Schnell und einfach online buchen:**[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**Besuchen Sie uns auf**[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)**Unser gesamtes Programm finden Sie**unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Gesundheit und Fitness

Der Bereich Gesundheit an der vhs Mainz steht für Lernen mit allen Sinnen und richtet sich nicht nur auf den Einzelnen, sondern auch auf die ihn umgebenden Lebensbedingungen. Er bietet Lernmöglichkeiten im Denken, Handeln und Fühlen, verbindet Lernen mit der Lebenswelt und unterstützt persönliche und gesellschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten.

Alle Kurse der vhs sind *qualitätsgesichert*. Im Rahmen der Qualitätstestierung nach LQW (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung) hat sich die vhs verpflichtet, nur Dozenten/-innen zuzulassen, die fachlich und methodisch entsprechend qualifiziert sind.

*Weitere Qualitätsfaktoren in der Gesundheitsbildung sind:*

- Kontinuität, Transparenz und Verlässlichkeit der Angebote
- Berücksichtigung unterschiedlicher Zeitfenster (Vormittags- und Abendkurse)
- Wochenend- und Ferienkurse
- Angebote in der Innenstadt und in den Außenstellen (Mainzer Vororte)
- passgenaue Kurse für die jeweiligen Zielgruppen (siehe auch vhs spezial)
- kostenlose Teilnahmebescheinigung
- ein ausgewogenes Preis-Leistungsverhältnis

Die Kurse sind *methodisch-didaktisch* so konzipiert, dass in jedem Kurs ein besonderer inhaltlicher Akzent bzw. ein spezifisches Lernziel verfolgt wird und damit für die Teilnehmenden eine Erweiterung des Wissens und ein kontinuierlicher Lernfortschritt möglich sind.

Da die *Gruppengröße* in den Kursen bewusst überschaubar gehalten wird, können auch Neu- und Wiedereinsteiger/-innen in die jeweiligen Kurse integriert werden. Darüber hinaus gibt es für *Teilnehmende ohne Vorkenntnisse* auch eigene Anfängerkurse.

### Erstattung von Kosten durch die Krankenkassen

Die *Zentrale Prüfstelle (ZPP)* legt anhand von Kriterien fest, welche primär-präventiven Kurse nach § 20 Abs. 1 SGB V anerkannt werden. Die ZPP hat eigene Kriterien für die Anerkennung der Kurse festgelegt, die hier kurz dargelegt werden sollen:

- Grund- und Zusatzqualifikation(en) der Dozenten und Dozentinnen sind vorgeschrieben
- Kursinhalte und Dauer der Kurse sind vorgeschrieben
- nur Einsteiger- oder Anfängerkurse werden anerkannt

Weitere Informationen zum Leitfaden Prävention und Prüfprozesse finden Sie auf der Homepage der ZPP

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

Die vhs hat eine Reihe von Kursen (*Hatha-Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Rückenfit, Abnehmen ohne Stress, Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining*) zertifizieren lassen. Diese *von der ZPP anerkannten Kurse werden auf unserer Homepage eigens ausgewiesen* und sind in der Datenbank Ihrer Kasse gelistet.

ZPP-erkannte Kurse finden in Kleingruppen ab einer Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen statt und sind aufgrund des erhöhten Verwaltungsaufwands mit einer Verwaltungspauschale versehen.

Die Teilnehmenden der ZPP-erkannten Kurse erhalten am Ende *kostenfrei eine Bescheinigung*, die sie bei ihrer Kasse einreichen können. Für die anteilige Erstattung ist eine regelmäßige Teilnahme von *mindestens 80 Prozent* erforderlich.

Bitte erkundigen Sie sich sicherheitshalber – vor Beginn des Kurses – bei Ihrer Krankenkasse oder im Fachbereich, ob der von Ihnen gewünschte Kurs anererkennungsfähig und damit erstattungsfähig ist.

**Weitere wichtige Hinweise für unsere Kundinnen und Kunden:**

Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot für Sie passt, lassen Sie sich im Fachbereich beraten. Die *Sommerkurse* finden Sie in der Extrarubrik vhs-Sommer 2020 ab Seite 643. Alle Angebote setzen eine normale *psychische und physische Belastbarkeit* voraus und sind kein Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung.

Bei *körperlichen Beschwerden* konsultieren Sie bitte im Vorfeld Ihren Arzt bzw. setzen Sie die Kursleitung zu Beginn des Kurses davon in Kenntnis.

## Entspannung/ Körpererfahrung

**Progressive Muskelentspannung**

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden. Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) kennenzulernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, indem man sich aktiv mit der PME-Methode „entspannt“.

Die PME lässt sich leicht erlernen: Sie lernen, sich auf die Muskeln Ihres Körpers zu konzentrieren und dabei bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und zu lockern. Damit lernen Sie eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PME sowie anderer Übungen zur Entspannung. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Wir empfehlen Teilnehmenden und Interessierten, den Informationsabend zu besuchen: Dienstag, 3. 9. 2019 bzw. 4. 2. 2020, jeweils um 17.30 Uhr.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 74,- €

Stephan Kolb

#### XB81100

**Beginn:** 10. 9. 2019, Dienstag,

17.30–18.30 Uhr

vhs-Haus

#### XB81101

**Beginn:** 11. 2. 2020, Dienstag,

17.30–18.30 Uhr

vhs-Haus

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 77,- €

Ursula Best

#### XB81102

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

#### XB81103

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

#### XB81104

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,

20.00–21.30 Uhr

vhs-Haus

### Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Die vhs Mainz organisiert auch Kurse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) für Unternehmen und Verwaltungen. Wenn Sie ein passgenaues Angebot dafür suchen, wenden Sie sich bitte an [daniel.hard@vhs-mainz.de](mailto:daniel.hard@vhs-mainz.de); Tel. 06131 2625-113.

Wir unterstützen Sie gerne und machen Ihnen ein attraktives Angebot.

### Entspannung leicht gemacht

Im Kurs werden sehr einfache Yogaübungen für Anfänger/-innen gemacht. Außerdem wird die Dozentin zur Entspannung und Meditation unter anderem Traumreisen anleiten. Die Übungen können sowohl im Sitzen auf dem Stuhl als auch auf der Matte im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt werden. Ziel dieses inklusiven Kurses ist eine Steigerung des Körpergefühls und Selbstvertrauens. Zudem kann mehr Sicherheit bei Körperbewegungen erreicht werden.

Nieder-Ramstädter Diakonie, Hegelstr. 36,

55122 Mainz (Münchfeld)

Judith Gröschel

#### XB81105

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,

17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 26

**Entgelt:** 89,- €

#### XB81106

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,

17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 68,- €

#### XB81107

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,

17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 55,- €

## Stressbewältigung

### Meditation

Meditation ist ein Wegbereiter für inneren Frieden, positive Lebenseinstellung und Lebensfreude. Sie ist die Übung, die auf Körper, Geist und Seele wirkt und bei fortwährender Praxis zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Gleichgewicht verhilft.

Der Kurs besteht aus angeleiteten, grundlegenden Meditationstechniken, Übungen, Erfahrungsaustausch und Vorträgen. Die Übungen finden im Sitzen statt. Ziele sind das Erlernen von Grundmeditationstechniken, die Erhöhung der Achtsamkeit sowie die Entwicklung von positivem Denken als Basis für eine tägliche Praxis.

**Bitte mitbringen:** Meditationskissen (wenn vorhanden), evtl. Meditationsschal, bequeme Kleidung, Schreibutensilien

vhs-Haus  
Svend Bartnik

#### XB81108

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.30–19.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 64,- €

#### XB81109

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.30–19.30 Uhr

**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 14,7

**Entgelt:** 60,- €

#### XB81110

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
18.30–19.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 42,- €

### Meditation kennenlernen NEU

Meditation gilt inzwischen als Methode zur Vorbeugung von Stress, Burn-out und Depression sowie als eine Schulung der Aufmerksamkeit. In diesem Seminar werden Sie alle Aspekte der Meditation kennenlernen, verschiedene Meditationstechniken üben und sich in der Gruppe über Ihre Erfahrungen austauschen. Sie erwerben Kenntnisse und Fertigkeiten, die es Ihnen erlauben, Ihr eigenes Präventionsprogramm zu entwickeln.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sitzkissen

vhs-Haus  
Milada Matzke

#### XB81111

Sonntag, 27. 10. 2019, 12.30–16.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 32,- €

#### XB81112

Samstag, 28. 3. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3,7

**Entgelt:** 27,- €

### Meditation und Mantra-Singen

*siehe Seite 436 Stimme und Gesang*

### MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

#### Wochenend-Workshop

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen mit beruflichem und privatem Stress, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. Er orientiert sich an den Kernelementen aus dem MBSR-Programm in einem achtwöchigen Trainingsprogramm. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von Jon Kabat-Zinn, Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester und Gründer der Stress Reduction Clinic, entwickelt. Neben den formalen Acht-

samkeitsübungen (Body-Scan, Sitzmeditation, Achtsamkeit im Gehen und in der Bewegung) und der Schulung der Achtsamkeit im Alltag, beinhaltet der Kurs z. B. achtsames Sehen oder Gehen. Zudem werden Yogaübungen praktiziert, sodass eine gewisse körperliche Fitness vorausgesetzt wird. Das Programm sieht grundlegende Informationen zum Thema Stress vor und es findet ein Erfahrungsaustausch in der Gruppe statt.

**Bitte mitbringen:** Decke, Yogamatte, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Notizbuch und Stifte

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus

Huase Kim

**XB81113**

Freitag, 18. 10. 2019, 16.30–21.30 Uhr

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB81114**

Freitag, 25. 10. 2019, 16.30–21.30 Uhr

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB81115**

Freitag, 24. 4. 2020, 16.30–21.30 Uhr

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## Mit Achtsamkeit neue Ressourcen entdecken **NEU**

Wie kann es gelingen, den hohen Anforderungen des Alltags zu entsprechen und immer wieder Kraft und Energie für die täglichen Herausforderungen zu schöpfen? Verschiedene Stressfaktoren beeinträchtigen das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Körperempfindungen. Das Seminar vermittelt Werkzeuge, die helfen, vielfältige Belastungen zu balancieren, neue Kraft zu tanken und eine individuelle Fähigkeit zur Stressregulation und Selbstfürsorge zu entwickeln. Achtsamkeits-

basierende Übungen fördern den Kontakt zum eigenen Körper und sich selbst. Angewandt werden leichte Körperübungen, verschiedene Meditationstechniken, Entspannungsübungen wie u. a. Progressive Muskelentspannung, außerdem Methoden der Selbstreflexion in Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibutensilien, warme Socken, Decke/Unterlage für die (Yoga-)Matte

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 11,7

**Entgelt:** 64,- €

vhs-Haus

Heike Jennewein

**XB81116**

Freitag, 15. 11. 2019, 17.30–19.45 Uhr

Sa. u. Sa., 16. u. 23. 11. 2019, 10.00–13.15 Uhr

**XB81117**

Freitag, 24. 1. 2020, 17.30–19.45 Uhr

Sa. u. Sa., 25. 1. u. 1. 2. 2020, 9.45–13.00 Uhr

## Achtsamkeitstraining **NEU**

Wer möchte nicht intensiver und erfüllter leben? Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung, die es ermöglicht, unseren täglichen Automatismen auf die Spur zu kommen und mehr Lebensfreude, Selbstwirksamkeit und Freundlichkeit mit sich und anderen zu entwickeln. Der Workshop ist für Leute gedacht, die mehr über Achtsamkeit erfahren und diese einüben, wie auch für jene, die sie vertiefen wollen. Die Übungsformen sind insbesondere Sitz- und Gehmeditation, achtsame Körperbewegungen (einfache Yogaübungen), achtsame Kommunikation beim Austausch in der Gruppe.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Matte, Meditationskissen (falls vorhanden) und Getränke

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB81118**

Freitag, 13. 3. 2020, 18.15–20.30 Uhr  
 Samstag, 14. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr  
 Sonntag, 15. 3. 2020, 9.30–12.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 70,- €

vhs-Haus

Martina Siegwardt

**Zen und Achtsamkeit** **NEU**

Im Zen üben wir, uns dem Geheimnis unseres Lebens zuzuwenden und es in seiner ganzen Fülle, „so, wie es ist“, zu erforschen. Das bedeutet, den gegenwärtigen Moment mit all seinen Herausforderungen leben zu lernen und die Verbundenheit unserer Existenz mit anderen und allem zu erfahren. Die Zen-Meditation ist ein erprobter Weg, der sich aus dem Buddhismus entwickelte und heute in einer dem westlichen Denken angepassten Form vermittelt wird. Der Kurs umfasst die Einführung in die Sitz- und Gehmeditation, Erfahrungsaustausch und Unterstützung zur Umsetzbarkeit einer alltäglichen Praxis.

**Bitte mitbringen:** Meditationskissen (falls vorhanden), evtl. Decken, bequeme Kleidung

**XB81119**

**Beginn:** 15. 10. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 84,- €

vhs-Haus

Martina Siegwardt

Das *Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)* wurde an der Universität Zürich entwickelt. Es basiert auf den neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und ist ein langjährig bewährtes Selbstmanagement-Training im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich.

**Hinweis:** Der Grund- und Basiskurs wird als *ZRM®-Grundkurs* für die Zulassung zum Zertifikatslehrgang anerkannt.

**Bitte mitbringen:** Notizbuch und Stifte, bequeme Kleidung

**Motivation und Selbstmanagement – ZRM®-Grundkurs**

Selbstbestimmt statt fremdgesteuert: Sich selbst und die eigenen Ziele managen – durch ressourcenorientiertes Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Im ZRM®-Grundkurs lernen Sie, Ihre Motivation nachhaltig zu aktivieren und Ihre Ziele in Handlungen umzusetzen. Das ganzheitliche Konzept basiert auf den neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und ist ein langjährig bewährtes Training im Wirtschafts-, Gesundheits- und Sozialbereich. Der Kurs wird für die Zulassung zu Zertifikatslehrgängen des ISMZ anerkannt.

**XB81120**

Samstag, 8. 2. 2020, 9.00–18.00 Uhr

Sonntag, 9. 2. 2020, 9.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 600,- €

vhs-Haus

Maike Maria Vogel

**Motivation und Selbstmanagement – ZRM®-Schnupperkurs**

Selbst wenn wir wissen, was wir ändern wollen, fällt es uns oft schwer, langfristig dran-zubleiben. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) ist ein ganzheitliches Selbstmanagement-Training und basiert auf den neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln. Im ZRM®-Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in das Training und erfahren, wie Sie Ihre Motivation nachhaltig

aktivieren und Ziele erreichen können.

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterialien

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 7,3

**Entgelt:** 200,- €

vhs-Haus

Maike Maria Vogel

**XB81122**

Donnerstag, 26. 9. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB81123**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB81124**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**XB81125**

Donnerstag, 4. 6. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## Stress lass nach!

Der Begriff „Stress“ ist in aller Munde und jeder hat seine eigenen Erfahrungen mit stressigen Situationen und Lebensphasen. In einer gewissen Dosierung kann Stress als Herausforderung dem Leben mehr Würze geben. Wird er jedoch zu viel, so zerrt und zehrt er an uns, strengt an.

Fakt ist: Er gehört zum Leben und lässt sich kaum vermeiden. Es ist jedoch möglich, gute Strategien für stressige Momente und Phasen zu erlernen, mit denen einerseits Stress-Höhepunkte besser (aus)gehalten werden können und die weiterhin Regeneration und Erholung schenken.

Konkret werden wir uns beschäftigen mit

- leichten Übungen gegen Verspannung,
- kleinen, alltagstauglichen Anti-Stress-Übungen und
- nährenden Ritualen und guten Angewohnheiten.

Nach einer kurzen, theoretischen Einführung zum Thema „Stress und Balance“ liegt der Schwerpunkt darauf, die Übungen auszuführen

und so den eigenen Werkzeugkoffer für den Alltag zu füllen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Schreibunterlagen

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 39,- €

vhs-Haus

Katharina Oestemer

**XB81126**

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–15.30 Uhr

**XB81127**

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–15.30 Uhr

## Stärken Sie Ihre Widerstandskraft **NEU**

Lernen Sie, mit diesem chancenreichen und gleichzeitig herausfordernden Leben zurechtzukommen. Resilienz ist unsere Fähigkeit zur Widerstandskraft und balancierter Selbststeuerung. Kommen Sie Ihren inneren Antreibern auf die Schliche und machen Sie sich Ihren Umgang mit Grenzen bewusst. Lernen Sie sich besser kennen, um Ihre Fähigkeit zur Widerstandskraft zu stärken. In diesem Workshop entwickeln Sie individuelle Strategien zur Erhaltung Ihrer Gesundheit und Stärkung Ihrer Resilienz, die Sie dauerhaft in Ihren Alltag integrieren können.

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 7,3

**Entgelt:** 44,- €

vhs-Haus

Elke Sänger-Wolf

**XB81128**

**Beginn:** 15. 11. 2019, Freitag,  
18.15–21.30 Uhr

**XB81129**

**Beginn:** 7. 2. 2020, Freitag,  
18.15–21.30 Uhr

## Grow in statt Burn-out

*siehe Seite 670 Bildungsurlaub*

### Stressprävention im beruflichen Alltag

Lang anhaltende Überlastung und Anspannung führen zu Distress. Nervosität, Konzentrationsschwäche, häufige Infekte und anhaltende Verspannungen sind Anzeichen für Distress. Die Übungen in diesem Kurs wirken dem entgegen: Durch Entspannungsübungen wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Es folgen Körperübungen aus verschiedenen Feldern der mentalen Fitness wie PMR, Fantasiereisen und Mindful Cueing sowie aktive Methoden aus der Schauspieltechnik und Power Chi.

Ziel des Kurses ist es, Kraft zu schöpfen und Stärke auszustrahlen, auch wenn Ihnen gerade mal wieder alles über den Kopf wächst.

**Bitte mitbringen:** Notizbuch und Stifte, bequeme Kleidung

#### XB81130

Freitag, 28. 2. 2020, 18.15–21.30 Uhr

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 56,- €

vhs-Haus

Christine Stahl

### Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) – Grundlagen

*siehe Seite 195 Arbeit und Beruf*

### Muskelentspannung bei Zahnknirsch-, Tinnitus-, Nacken- oder Schulterproblemen

Sie erlernen Übungen und Entspannungstechniken, um die Bereiche Kopf, Kiefer, Nacken und Schultern zu lockern, und erhalten Hintergrundinformationen zu Erkrankungen wie Hörsturz oder Tinnitus. Eigenbeobachtung und Achtsamkeit werden in praktischen Ein-

heiten und verschiedenen Tiefenentspannungen sensibilisiert. Information und Anregung zu möglichen Ursachen und Erfahrungen werden in abschließender Runde ausgetauscht.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Unterlage, Getränk, evtl. Imbiss

#### XB81133

**Beginn:** Freitag, 13. 9. 2019, 17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 49,- €

vhs-Haus

Isabel Rojo-Wiese

### Feldenkrais® intensiv – mit weichem Biss

*siehe Seite 554 Feldenkrais®*

### Entspannen und innehalten

**Wohlfühlvormittag für Körper, Geist  
und Seele**

Oft sind Sie in Ihrem Alltag so gefangen, dass es Ihnen schwerfällt, sich „auszuklinken“, Ruhepausen einzulegen und Atem und Kraft zu schöpfen. An diesem Vormittag werden Sie innehalten, ausatmen und aufatmen, die Aufmerksamkeit nach innen richten. Einfache Körper- und Konzentrationsübungen, Elemente aus Shiatsu und Akupressur und eine der Jahreszeit entsprechende Meditation sollen Ihnen dabei helfen, wieder zu sich selbst und die eigene Mitte zu finden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Kissen, Schreibzeug

#### XB81136

Samstag, 7. 12. 2019, 9.00–12.15 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus

Carola Beyerle

## Zeit der Ruhe

### Elemente aus verschiedenen

### Entspannungsmethoden

Eine ganzheitliche Entspannung verhilft zum inneren Gleichgewicht, fördert die Gesundheit sowie das allgemeine Wohlbefinden, welches ein guter Ausgleich zum Alltag ist.

Im Workshop werden Elemente aus verschiedenen Entspannungsmethoden miteinander verbunden: sanfte Übungen aus verschiedenen körperorientierten Methoden, Atem und Stimme, chinesische Selbstmassage, Faszien-Selbstmassage, Yoga sanft, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen und Meditation.

**Bitte mitbringen:** Iso- oder Yogamatte, Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Tennisbälle und ein Kniestrumpf

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3,7**

**Entgelt:** 32,- €

vhs-Haus

Andrea Schrodke

**XB81137**

Samstag, 7. 12. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**XB81138**

Samstag, 7. 3. 2020, 10.00–13.00 Uhr

## Dynamische Entspannung – Erlernen und Erleben innerer Gelassenheit

All unsere Lebenserfahrungen sind im Körper gespeichert. Sicherlich kennen Sie die Schmetterlinge oder aber auch Wut und Angst im Bauch. Während die Schmetterlinge ohne unerwünschte Nebenwirkungen bleiben, können negative Gefühle Spannungen im Bauch bzw. im gesamten Körper auslösen. Dort wollen wir sie lösen. Dynamische Entspannung ist ein Konzept, mit welchem durch aktivierende Bewegungen Spannungszustände unterschiedlichster Art entladen werden können

und so eine tiefe Entspannung erst ermöglicht wird. Die Energie beginnt zu fließen – und plötzlich wird vieles leichter.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Socken

vhs-Haus

Milada Matzke

**XB81141**

Samstag, 28. 9. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3,7**

**Entgelt:** 35,- €

**XB81142**

Sonntag, 9. 2. 2020, 12.30–16.45 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,3**

**Entgelt:** 40,- €

## Jin Shin Jyutsu

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Jin Shin Jyutsu ist die einfache Kunst des Lebens und Glücklichsseins. Durch Auflegen der Hände am eigenen (bekleideten) Körper wird Energie in Fluss gebracht. Dadurch können körperliche, geistige oder seelische Projekte bearbeitet werden. Die Übungen werden im Liegen oder Sitzen durchgeführt und sind in den eigenen Alltag übertragbar.

**Bitte mitbringen:** Decke, zwei Kissen, Getränk, bei Bedarf Schreibzeug

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4**

**Entgelt:** 32,- €

vhs-Haus

Monika Jurkat

**XB81143**

Samstag, 9. 11. 2019, 9.00–12.30 Uhr

**XB81144**

Samstag, 7. 3. 2020, 9.00–12.30 Uhr

## Barfußwandern im Gonsenheimer Wald **NEU**

Einen ganzen Tag barfuß wandern – geht das überhaupt? Der sandige Waldboden in Gonsenheim macht es möglich. Gemeinsam werden wir uns in Theorie und Praxis mit dem Barfußwandern beschäftigen. Themen werden u. a. die körperlichen und mentalen Vorteile des ungeschützten Gehens sein, aber auch der Achtsamkeit wollen wir Zeit schenken. Wir lernen die Schleichtechnik des Fuchsgangs kennen, testen bei einer Gehmeditation, was Langsamkeit bedeuten kann, und bekommen Einblicke in (Yoga-)Übungen für die Füße und Pflegetipps für leidenschaftliche Barfußläufer/-innen und alle, die auf dem Weg dahin sind.

**Treffpunkt:** 9.45 Uhr, Vierzehn-Nothelfer-Kapelle; Gonsenheimer Wald

**Bitte mitbringen:** bequemes Schuhwerk und Socken, Plastiktüte, um beides sauber im Rucksack verstauen zu können; wetterfeste, bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip), Sitzkissen, genügend Wasser und Essen für einen Tag, Kondition für eine ca. 10-km-Wanderung und vor allem: Neugierde und Spaß am In-der-Natur-Sein

### **XB81146**

Samstag, 24. 8. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 39,- €

Gonsenheimer Wald,  
Vierzehn-Nothelfer-Kapelle  
Renate Kochenrath

## Waldbaden – barfuß mit allen Sinnen Wald erleben

*siehe Seite 658 vhs-Sommer*

### Füße in Form

*siehe Seite 579 Fitness und Körpertraining*

## Auszeit in der Vorweihnachtszeit – Erwachsene und Kinder (5–7 Jahre)

*siehe Seite 639 vhs spezial*

## Entspannungsmomente für Kinder Schnupperkurs für Eltern und Kinder (6–9 Jahre)

*siehe Seite 640 vhs spezial*

„Unterricht an der Volkshochschule macht Spaß, weil ... es ein dankbares Publikum ist, das sich die Kurse ausgesucht hat und sehr motiviert mitarbeitet.“

**Monika Jurkat**

## Autogenes Training

Die AT-Kurse sind methodisch-didaktisch so konzipiert, dass in jedem Kurs ein besonderer Akzent bzw. ein spezifisches Lernziel verfolgt wird und damit für die Teilnehmenden ein kontinuierlicher Lernfortschritt möglich ist.

**Wichtiger Hinweis:** Die aufgeführten AT-Kurse sind von der *Zentralen Prüfstelle (ZPP)* anerkannt. Die Teilnehmenden erhalten am Ende des Kurses kostenlos eine Teilnahmebescheinigung. AT-Aufbaukurse sind nicht anerkennungsfähig.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. eine Decke

### Autogenes Training (AT)

Das Autogene Training (AT) nach Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Wer die Grundlagen beherrscht, kann seine gesundheitliche Situation verbessern und lernen, mit seinem inneren Stress besser umzugehen. Das kann kleine und größere körperliche Beschwerden lindern, Stress auflösen, die Kreativität fördern und das Selbstvertrauen verbessern.

Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose. Deshalb ist auch die Rücknahme aus der tiefen Entspannungssituation besonders wichtig und wird vermittelt. Vorsatzformeln und Visualisierungen vertiefen die Wirkung des Autogenen Trainings.

Um das eigene Stressempfinden und die Wirkungsweise des Autogenen Trainings zu verstehen, wird im Kurs auch etwas Theorie vermittelt: Was passiert im Körper bei Stress? Wann ist Alarmbereitschaft sinnvoll? Warum schwächen ständige Erschöpfung, Angst, Depression und Verspannungen das Im-

munsystem? Wie funktioniert das autonome Nervensystem, wie unterscheiden sich das parasympathische und sympathische Nervengeflecht?

Die Übungen des AT entfalten ihre gesundheitsförderliche Wirkung besonders, wenn sie regelmäßig geübt und angewendet und in den Alltag integriert werden.

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
vhs-Haus

#### XB81200

**Beginn:** 16. 9. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Entgelt:** 96,- €  
Marion Reitz-Jüngling

#### XB81201

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Entgelt:** 96,- €  
Marion Reitz-Jüngling

#### XB81202

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Entgelt:** 96,- €  
Marion Reitz-Jüngling

#### XB81203

**Beginn:** 17. 9. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Entgelt:** 120,- €  
Jochen Wahl, Marion Reitz-Jüngling

#### XB81204

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Entgelt:** 120,- €  
Jochen Wahl, Marion Reitz-Jüngling

## Autogenes Training (AT) – Aufbaukurs

### Kurs für konzentrierte Selbstentspannung

**Zielgruppe:** Das Beherrschen der Grundübungen des AT wird erwartet.

**Inhalt:** Der Kurs beginnt mit einer Auffrischung der im Grundkurs vermittelten Übungen und formelhaften Vorsatzbildung. Durch bildhafte Vorstellungen erlernen Sie dann die Stärkung und positive Beeinflussung der körpereigenen Abwehrkräfte und des Immunsystems. Fantasiereisen laden zu Kurzurlaub und einer vertiefenden Beschäftigung mit der eigenen Person ein.

Diese Übungen helfen Ihnen, den Alltagsstress zu reduzieren und fördern die körperliche und seelisch-geistige Balance. Im Laufe des Kurses haben Sie außerdem die Möglichkeit, Ihre persönliche Situation zu reflektieren, um sich Ihrer Fähigkeiten und Ressourcen bewusster zu werden. Durch angeleitete Übungen können Sie dann gezielt Lösungen für den beruflichen und privaten Bereich erarbeiten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

### XB81209

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 100,- €  
vhs-Haus

Jochen Wahl, Marion Reitz-Jüngling

## Yoga

**Hinweise zu den Yogakursen:** Yoga ermöglicht das Erleben der Einheit von Körper und Geist und ist somit ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für alle Altersgruppen. Die Kurse sind methodisch-didaktisch so konzipiert, dass in jedem Kurs ein besonderer Akzent bzw. ein spezifisches Lernziel verfolgt wird und damit für die Teilnehmenden ein kontinuierlicher Lernfortschritt möglich ist. Yoga steigert die eigene Konzentrationsfähigkeit, die körperliche Elastizität und die geistige Frische. Durch das Erlernen von Entspannungs- und Atemtechniken ist besonders Yoga für den Abbau von Stress sehr gut geeignet.

Die *Gruppengröße* ist bewusst so gestaltet, dass Teilnehmende auch mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Yoga-Erfahrungen integriert werden. Darüber hinaus bieten wir eigene Kurse *speziell für Einsteiger/-innen*. In diesen Kursen sind die Übungen so angelegt, dass die Teilnehmenden sie leicht erlernen und umsetzen können und erste positive Wirkungen erfahren.

Einige Hatha-Yogakursen sind nach § 20 SGB V im Rahmen der Gesundheitsprävention durch die *Zentrale Prüfstelle (ZPP)* anerkannt.

Bitte informieren Sie sich im Vorfeld im Fachbereich oder über die Website der vhs <https://www.vhs-mainz.de/vhs-spezial/krankenkassen-gefoerderte-kurse> ZPP-zertifizierte Yogakurse sind ausschließlich Anfänger-/Einsteiger-Kurse und finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von sechs Personen statt. Für diese Yoga-Kurse wird zu Kursende automatisch eine *Teilnahmebescheinigung* zum Einreichen bei der Kasse ausgestellt. Die Gebühren für ZPP-zertifizierte Yoga-Kurse sind mit einer Verwaltungspauschale versehen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch oder Decke, Yogamatte (falls vorhanden), evtl. ein Sitzkissen, Getränk

## Yoga für Einsteiger/-innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Schritte im Yoga unternehmen möchten. Die wichtigsten Yogastellungen und Dehnübungen werden von Grund auf vermittelt sowie deren Hintergrund und Wirkung. Ergänzend werden Atemtechniken geübt, sodass das Körperbewusstsein geschult wird. Die Übungen sind so gestaltet, dass die Einsteiger/-innen gut mitkommen und erste Wirkungen erfahren.

**Bitte mitbringen:** bequeme, weite Kleidung, Decke/Handtuch, Mineralwasser

vhs-Haus  
Svend Bartnik

### XB81300

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81301

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 80,- €

### XB81302

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

### XB81303

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81304

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 80,- €

### XB81305

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18  
**Entgelt:** 70,- €

### XB81306

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81307

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 80,- €

### XB81308

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 60,- €

## Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage

vhs-Haus  
Svend Bartnik

### XB81309

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81310

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 80,- €

### XB81311

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

### XB81312

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81313

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 80,- €

### XB81314

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

vhs-Haus  
Andrea Schrodke

### XB81315

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 100,- €

### XB81316

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 92,- €

### XB81317

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 84,- €

**XB81318**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 100,– €

**XB81319**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 92,– €

**XB81320**

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 84,– €

vhs-Haus  
Michaela Werbach

**XB81321**

**Beginn:** 18. 9. 2019, Mittwoch,  
16.15–17.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 84,– €

**XB81322**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
16.15–17.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 92,– €

**XB81323**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
16.15–17.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 84,– €

vhs-Haus  
Svend Bartnik

**XB81324**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,– €

**XB81325**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 80,– €

**XB81326**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,– €

vhs-Haus  
Andrea Schrodke

**XB81327**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 100,– €

**XB81328**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 92,– €

**XB81329**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 84,– €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

vhs-Haus  
Svend Bartnik

#### **XB81330**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 85,- €

#### **XB81331**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22

**Entgelt:** 80,- €

#### **XB81332**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 60,- €

vhs-Haus  
Ulrich Lehmann

#### **XB81333**

**Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 100,- €

#### **XB81334**

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 92,- €

#### **XB81335**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 84,- €

#### **XB81336**

**Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 100,- €

#### **XB81337**

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 92,- €

#### **XB81338**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 84,- €

„Für Mainz ist die Volkshochschule ... ein wunderbarer Ort für Gleichgesinnte, tolle Begegnungen, neue Freundschaften, interessante Gespräche – einfach unverzichtbar!“

**Dagmar Kohn**

## Hatha-Yoga in den Außenstellen

Wir freuen uns, dass wir jetzt auch Yoga-kurse in der Außenstelle Weisenau anbieten können. Es ist geplant, dass ab Januar 2020 Yogakurse in den neuen (barrierefreien) Mainzer Bürgerhäusern in Finthen und Hechtsheim stattfinden. Wir werden unsere Kundinnen und Kunden frühzeitig darüber informieren.

**Bei den Yogakursen in den Außenstellen bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme, warme Kleidung

Bretzenheim, IGS  
Leonie Skarupke

### XB81349

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81350

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

### XB81351

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

### XB81352

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
19.40–21.10 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81353

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
19.40–21.10 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

### XB81354

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
19.40–21.10 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

Bretzenheim, IGS  
Klaus Böhmer

### XB81355

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
17.50–19.20 Uhr  
**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28  
**Entgelt:** 95,- €

### XB81356

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
17.50–19.20 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

### XB81357

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
17.50–19.20 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

### XB81358

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
19.30–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28  
**Entgelt:** 95,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB81359**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
19.30–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

**XB81360**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
19.30–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

Ebersheim, Grundschule  
Edda Ghose

**XB81367**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
16.20–17.50 Uhr  
**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 26  
**Entgelt:** 90,- €

**XB81368**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
16.20–17.50 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

**XB81369**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
16.20–17.50 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

**XB81370**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 26  
**Entgelt:** 90,- €

**XB81371**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

**XB81372**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

Finthen, Freie Waldorfschule  
Leonie Skarupke

**XB81373**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 90,- €

**XB81374**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 80,- €

**XB81375**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 65,- €

**XB81376**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
19.40–21.10 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 90,- €

**XB81377**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
19.40–21.10 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 80,- €

**XB81378**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
19.40–21.10 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 65,- €

Gonsenheim, Neue Sporthalle  
Renate Moser-Lukas

#### **XB81391**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
9.30–11.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 85,- €

#### **XB81392**

**Beginn:** 14. 2. 2020, Freitag,  
9.30–11.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 85,- €

Hechtsheim, ASana Yoga  
Dagmar Kohn

#### **XB81379**

**Beginn:** 10. 9. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 80,- €

#### **XB81380**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 80,- €

#### **XB81381**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 80,- €

Hechtsheim, ASana Yoga  
Ulrich Lehmann

#### **XB81382**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 107,- €

#### **XB81383**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 99,- €

#### **XB81384**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 91,- €

#### **XB81385**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 107,- €

#### **XB81386**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 99,- €

#### **XB81387**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 91,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

Lerchenberg, Realschule plus  
Ulrich Lehmann

#### XB81388

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 100,- €

#### XB81389

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 92,- €

#### XB81390

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 84,- €

Weisenau, Haus am Römerberg  
Bernhard Hoppen-Leuschen

#### XB81393

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,  
19.45–21.15 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 60,- €

#### XB81394

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
19.45–21.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 75,- €

#### XB81395

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
19.45–21.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 67,- €

## Yoga in der Mittagspause **NEU**

**Zielgruppe:** Yoga-Neulinge, Wiedereinsteiger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Der Kurs richtet sich an alle, denen aufgrund vielen Sitzens und wenig vormittäglichen Bewegens der Sinn nach einer aktiven Mittagspause steht – um einen Ausgleich für den Körper zu schaffen, den Geist zu entspannen und mit neuer Energie in die zweite Tageshälfte zu starten.

Es werden klassische Hatha-Yogahaltungen, Aspekte aus dem Rücken-Yoga sowie fließende Bewegungssequenzen aus dem Vinyasa-Yoga variabel miteinander kombiniert, um den Körper zu mobilisieren, zu kräftigen und zu vitalisieren. Atemübungen und eine abschließende Entspannungseinheit ergänzen die Stunde.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken

vhs-Haus  
Dagmar Hermann

#### XB81339

**Beginn:** 18. 9. 2019, Mittwoch,  
12.15–13.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 30,- €

#### XB81340

**Beginn:** 30. 10. 2019, Mittwoch,  
12.15–13.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 22,- €

#### XB81341

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,  
12.15–13.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 30,- €

**XB81342**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
12.15–13.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 30,- €

**XB81343**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
12.15–13.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 30,- €

**XB81344**

**Beginn:** 1. 4. 2020, Mittwoch,  
12.15–13.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 30,- €

**XB81345**

**Beginn:** 6. 5. 2020, Mittwoch,  
12.15–13.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 30,- €

**Hatha-Yoga für Männer** **NEU**

**Zielgruppe:** Männer jeden Alters

Das Programm ist spezifisch auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Männern abgestimmt. Wir arbeiten an einem gesunden Muskelaufbau, stärken den Rücken, dehnen die Muskeln und steigern den Energiehaushalt zusätzlich durch Integration von Atemübungen. Damit wird eine Verbesserung der Beweglichkeit, der Körperhaltung und der Vitalität erreicht. Die muskuläre Balance im Körper wird wiederhergestellt. Der Spaß an der Bewegung kommt nicht zu kurz und es wird sowohl intensive als auch ruhige Phasen in der Yogastunde geben. Der entschleunigende Effekt der Übungen sorgt für eine tiefe Entspannung am Ende der Stunde. Bitte nehmen Sie bis 1,5 Stunden vor dem Kurs keine feste Nahrung zu sich.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Gurt oder anderer stabiler Gurt, Mineralwasser, Handtuch, Sportkleidung (ideal sind kurze Sporthosen und Träger-T-Shirt), etwas zum Wärmen (Sportjacke oder Decke)

vhs-Haus  
Svend Bartnik

**XB81397**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 85,- €

**XB81398**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22

**Entgelt:** 80,- €

**XB81399**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
17.30–19.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 65,- €

**Hatha-Yoga sanft**

In diesem Kurs stehen sanfte Übungen und eine hohe Achtsamkeit im Vordergrund. Jede Kurseinheit wird Sie unterstützen, in einem Bereich Ihres Körpers anzukommen, ihn besser wahrzunehmen und zu verstehen und angemessener zu behandeln. Durch bewusstes Atmen und Entspannen wird das Ganze vertieft.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, eine Decke, ein Sitzkissen

vhs-Haus  
Svend Bartnik

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB81400**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag, 9.00–10.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

**XB81401**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag, 9.00–10.30 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 80,- €

**XB81402**

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag, 9.00–10.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

**Yoga für den Rücken**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für das ganzheitliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Spezielle Yogaübungen sorgen dafür, dass vor allem der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen – die Ursachen vieler Rückenprobleme – abzubauen.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, Decke

vhs-Haus

Andrea Schrodke

**XB81403**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag, 16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

**XB81404**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
 16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

**XB81405**

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
 16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

**XB81406**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
 18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

**XB81407**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
 18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

**XB81408**

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
 18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

**Yin-Yoga und Faszien-Selbstmassage**

**Zielgruppe:** für Yogaaanfänger/-innen und Yogageübte geeignet

**Inhalt:** Yin-Yoga ist ein optimaler Ausgleich zu unserer aktiven Lebensform. Die Aufmerksamkeit wird von außen wieder nach innen, in die Selbstwahrnehmung und das Empfinden des eigenen Körpers gelenkt.

Neben aktiven und kraftvoll ausgeführten Yogastilen ist Yin-Yoga eine wunderbare Ergänzung, bei der die Dehnübungen passiv, länger und ganz ohne Kraft ausgeführt werden.

Mit dieser sanften Yogapraxis sollen besonders die tieferen Schichten im Körper, wie die Faszien, sowie die Gelenke und die Wirbelsäule angesprochen werden.

Das Faszien-Netzwerk durchzieht unseren gesamten Körper. Es wird als eine sehr wesentliche Quelle für das Empfinden, das Wahrnehmen unseres Körpers angesehen.

Die Entspannung der Muskulatur und körperliche Beweglichkeit stehen sehr eng mit der Elastizität unserer Faszien in Verbindung. Eine Faszien-Selbstmassage in Verbindung mit Yin-Yoga wirkt sich positiv auf das Nervensystem, die eigene Körperwahrnehmung, Entspannung, Regeneration und das Wohlbefinden aus. Eine Balance von Yin und Yang kann sich einstellen.

**Bitte mitbringen:** Iso- oder Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Tennisbälle und ein Kniestrumpf, wenn vorhanden, festeres Kissen

vhs-Haus  
Andrea Schrodke

#### XB81409

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

#### XB81410

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

#### XB81411

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

## Yoga und Faszien-Selbstmassage

Yoga in Verbindung mit Faszien Selbstmassage ist ein wunderbarer Ausgleich von Dehnung, Kräftigung, Entspannung und Selbstmassage mit Bällen für die Elastizität unserer Faszien.

Das Faszien-Netzwerk durchzieht unseren gesamten Körper. Es wird als eine sehr wesentliche Quelle für das Empfinden, das Wahrnehmen unseres Körpers angesehen. Die Entspannung der Muskulatur und körperliche Beweglichkeit stehen sehr eng mit der Elastizität unserer Faszien in Verbindung. In den Yogastunden wird jeweils eine Sequenz der Faszien-Selbstmassage einbezogen und somit eine Verbindung zum Yoga und die fasziale Elastizität und körperliche Beweglichkeit geschaffen.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, zwei Tennisbälle, ein Kniestrumpf

vhs-Haus  
Andrea Schrodke

#### XB81412

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

#### XB81413

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

#### XB81414

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €



„Ich unterrichte Yoga an der VHS in Mainz, weil ich sehr gerne mit Menschen arbeite und ihnen etwas Gutes tun möchte.“

**Andrea Schreiber**

## Yin-Yoga

**Zielgruppe:** für alle Altersgruppen geeignet, für Einsteiger/-innen, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Inhalt:** Yin-Yoga ist ein einfach zu praktizierender Yogastil, der in seinen Grundzügen auf der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) beruht: Er wirkt stressreduzierend, beruhigt und gleicht die sich ergänzenden Kräfte von Yin und Yang aus. Während bei den meisten Yogastilen Kraft und Muskulatur im Vordergrund stehen, werden hier die Dehnungen passiv (ohne Muskelkraft) vorgenommen, sodass das tiefer liegende Bindegewebe, die Bänder und Sehnen optimal gedehnt und stimuliert werden (Yin).

Yin-Yoga werden ähnliche Wirkungen wie Akupunktur und Akupressur zugesprochen. Das körperliche Loslassen fördert auch das mentale Loslassen – eine ruhige Praxis, die Konzentration, Geduld und Achtsamkeit schult und eine wunderbare Pause für Körper und Seele ist. Yin-Yoga ist die perfekte Ergänzung zu den aktiven Yogastilen, zu allen dynamischen Sportarten und zu unserem Yang-geprägten, aktiven Lebensstil.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Iso-/Gymnastikmatte, Decke

vhs-Haus  
Iris Kurz

### XB81415

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

### XB81416

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18  
**Entgelt:** 70,- €

### XB81417

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

Gonsenheim, Neue Sporthalle  
Dagmar Hermann

### XB81418

**Beginn:** 18. 9. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

### XB81419

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

### XB81420

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 60,- €

## Yin- und Yang-Yoga – von der Ruhe zur Kraft **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene

**Inhalt:** Neben der Stärkung des Yin, der inneren Ruhe, durch ausführliche Dehnübungen, die Verspannungen lösen und das Loslassen fördern, werden im Laufe der Stunde die Übungen (Asanas) kraftvoller. Das ruhige Yin kommt mit dem kraftvoll-dynamischen Yang in Einklang. Die länger gehaltenen Asanas gehen schließlich in einen dynamischen Vinyasa-Flow über und wir kommen zum Abschluss in einer gemeinsamen Meditation zur Ruhe.

**Bitte mitbringen:** (Yoga-)Matte, längliches Kissen/Bolster oder Decke, bequeme Kleidung und warme Socken

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Judith Gröschel

#### XB81421

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

#### XB81422

**Beginn:** 4. 2. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 60,- €

#### XB81423

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
17.30–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

#### XB81424

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
19.10–20.40 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

#### XB81425

**Beginn:** 4. 2. 2020, Dienstag,  
19.10–20.40 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 60,- €

#### XB81426

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
19.10–20.40 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

## Yin-/Yang-Yoga und Meditation

In allen Lebensbereichen ist es wichtig, ein gesundes Maß zu finden, um in die eigene Mitte zu kommen. Beim Yang-Yoga lernen Sie, die Muskeln primär anzuregen, zu kräftigen und zu dehnen. Beim Yin-Yoga werden die Muskeln dagegen entspannt und der Körper ist ruhig, sodass die Bindegewebsstrukturen um die Gelenke herum stimuliert werden können. Auch in unserem Geist fördert Yang eher Stärke und Selbstvertrauen, während Yin uns in die Stille und zum inneren Frieden führen möchte. Spannung ist ein wichtiger Motor im Leben, ohne Entspannung führt sie jedoch zu Überlastung und Stress. Meditation ist anders und mehr als reine Entspannung. Um das zu entdecken, werden wir Techniken üben, bei denen die Achtsamkeit auf den Atem entwickelt wird. Das führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen/ Meditationskissen (falls vorhanden)

Gonsenheim, Stadtteiltreff  
Milada Matzke

#### XB81427

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
9.30–11.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 93,- €

#### XB81428

**Beginn:** 9. 1. 2020, Donnerstag,  
9.30–11.00 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 86,- €

#### XB81429

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
9.30–11.00 Uhr  
**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 55,- €

## Entdeckungsreise durch die fünf Elemente

siehe Seite 563 *Fernöstliche Entspannung*

### Achtsamkeits-Yoga

**Zielgruppe:** für alle in guter körperlicher Verfassung mit und ohne Vorkenntnisse im Yoga

**Inhalt:** Der Kurs richtet sich an alle, die mithilfe von Yoga mehr Achtsamkeit in ihr Leben bringen möchten. Ziel ist es, achtsam zu sein, was den eigenen Körper, die Gefühle und Gedanken anbelangt. Wieder mehr nach innen zu lauschen und auf die innere Stimme zu hören, die genau weiß, was Ihnen guttut und was nicht. Meditation, Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperhaltungen) sowie ein tiefes Zur-Ruhe-Kommen in der Schlussentspannung helfen Ihnen dabei, wieder den Kontakt zu Ihrem Innersten aufzunehmen.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Sitzkissen/ Meditationskissen (falls vorhanden)

Gonsenheim, Otto-Schott-Gymnasium (GyGo)  
Petra Form

#### XB81433

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.45–20.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 70,- €

#### XB81434

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.45–20.15 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 60,- €

#### XB81435

**Beginn:** 5. 5. 2020, Dienstag,  
18.45–20.15 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 60,- €

## Anti-Stress-Yoga NEU

Mit Yoga zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Entspannung

**Zielgruppe:** Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen und bietet einen guten Einstieg in das Yoga.

**Inhalt:** yogas città vritti nirodhah – Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist. Die Yogapraxis ist eine wunderbare Methode, um Körper, Geist und Seele vollkommen zu entspannen und dadurch mit neuer Energie aufzuladen. Wenn Körper und Geist ständig überarbeitet und gestresst sind, fällt es uns schwer, innerlich ruhig zu werden. Mit einfach zu erlernenden Körper-, Entspannungs- und Atemübungen können wir lernen, unsere Gedanken zu beruhigen, akuten Stress abzubauen sowie der Erfahrung von Stress vorzubeugen. Muskelverspannungen lösen sich und das vegetative Nervensystem beruhigt sich. Inneres und äußeres Loslassen führt zu tiefer Entspannung. Geistige Klarheit und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Neben den körperlichen Übungen des Yogas werden Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken vermittelt. Die praktischen Übungen werden ergänzt durch kurze theoretische Einheiten, in denen die Teilnehmenden Hintergrundinformationen über die Entstehung von Stress und körperliche und geistige Entspannung erhalten.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage

vhs-Haus  
Juliane Schulz

#### XB81436

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 85,- €

**XB81437**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18  
**Entgelt:** 70,- €

**XB81438**

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 60,- €

**Kundalini-Yoga –  
Einführung in Theorie und Praxis**

**Zielgruppe:** Vorkenntnisse im Hatha-Yoga sind von Vorteil

**Inhalt:** Kundalini-Yoga ist das Yoga der Energie. Der Kurs beinhaltet eine gründliche Einführung in die Theorie und Praxis dieses Yogaweges.

Die Praxis besteht aus Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) mit besonderen Energietechniken, Atemübungen (Pranayama) und speziellen Meditationstechniken.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage

vhs-Haus  
Silvia Sprang

**XB81439**

**Beginn:** 18. 10. 2019, Freitag,  
17.00–18.30 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 60,- €

**XB81440**

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag,  
17.00–18.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

**XB81441**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag,  
17.00–18.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

**Vinyasa-Yoga** NEU

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit guter körperlicher Konstitution, mit und ohne Grundkenntnisse im Yoga

**Inhalt:** In diesem Kurs werden die Asanas dynamisch miteinander kombiniert. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einem anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert.

Vinyasa-Flow-Stunden zeichnen sich sowohl durch Kreativität im Stundenaufbau als auch durch die Abfolge der Körperübungen aus und können herausfordernd und kraftvoll sein. In der Schlussspannung kommen Körper und Geist vollständig zur Ruhe – ein Erlebnis von Stille im ganzen Körper ...

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Iso-/Gymnastikmatte, Handtuch, Decke

vhs-Haus  
Ann-Kathrin Spiegel

**XB81442**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 85,- €

**XB81443**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 75,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB81444**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
16.30–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 65,- €

**Hatha-Vinyasa-Yoga**

Dieser Kurs vermittelt zunächst Basis-Kenntnisse im Hatha-Yoga (die Mutter aller Yogaarten): entspannende, langsame, gut nachvollziehbare und wechselnde Yogahaltungen sowie verschiedene Atemübungen/-techniken und führt dann weiter zum Vinyasa-Yoga, bei dem eine Handlungssequenz die Atmung und Bewegung synchronisiert. Die Yogaübungen greifen fließend ineinander. Der Atemimpuls initiiert die Bewegung, das macht die Sequenz fließend.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte, eine Decke als Unterlage

Hechtsheim, ASana Yoga  
Andrea Schreiber

**XB81445**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 90,- €

**XB81446**

**Beginn:** 20. 1. 2020, Montag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 80,- €

**XB81447**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Montag,  
18.00–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 60,- €

**Vinyasa-Yoga für Geübte** **NEU**

**Zielgruppe:** alle, die die Grundlagen des Yoga kennen und ihre Praxis vertiefen möchten  
**Inhalt:** In dem Kurs werden die Asanas dynamisch miteinander kombiniert. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Die verschiedenen Positionen werden in einem anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert. Vinyasa-Stunden zeichnen sich sowohl durch Kreativität im Stundenaufbau als auch durch die Abfolge der Körperübungen aus und können herausfordernd und kraftvoll sein. In der Schlussentspannung kommen Körper und Geist vollständig zur Ruhe – ein Erlebnis von Stille im ganzen Körper.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Iso-/Gymnastikmatte, Handtuch, Decke

Gonsenheim, Neue Sporthalle  
Dagmar Hermann

**XB81448**

**Beginn:** 18. 9. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

**XB81449**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

**XB81450**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 55,- €

## Chakra-Kundalini-Yoga

Vorkenntnisse im Hatha-Yoga sind von Vorteil

**Inhalt:** Im alten Indien wurde zuerst erkannt, dass Chakren Energiezentren sind, durch die unsere Lebenskräfte fließen und die für körperliche, geistige, emotionale und spirituelle Ausgeglichenheit sorgen. Jeder Aspekt des Lebens ist hiernach mit Chakren verbunden. Der Kurs erklärt, wo sich die Chakren befinden und bietet Methoden an, wie Sie sie so gut wie möglich nutzen können:

- Erlernen Sie einfache Übungen (Asanas) und Atemübungen, mit denen Sie jeden Teil Ihres Körpers erreichen.
- Aktivieren und stärken Sie Ihre Chakren durch Konzentration, Meditation und Visualisierung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yogamatte und Yogaklotz

vhs-Haus

Bernhard Hoppen-Leuschen

### XB81451

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 85,- €

### XB81452

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 75,- €

### XB81453

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 65,- €

## Yoga und Spiraldynamik®

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse in Yoga oder Pilates

**Inhalt:** Verspannte Schultern, Hohlkreuz oder Schmerzen, die durch chronifizierte Fehlhaltungen insbesondere des sitzenden Menschen hervorgerufen werden, können durch regelmäßige gezielte Übungen, die auf modernen anatomischen Erkenntnissen basieren, korrigiert werden.

Neuerdings berücksichtigt sowohl die Physiotherapie als auch die Yogatherapie spiral-dynamisches Wissen, das der Evolutionsgeschichte des Menschen gerecht wird und heute zu den anatomischen Grundlagen vorteilhafter Bewegungen und Haltungen gehört.

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Wahrnehmung der eigenen Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und darauf basierend, mithilfe zahlreicher Übungen zu mehr Achtsamkeit für gesunde Haltungen im Liegen, Stehen, Sitzen und Gehen zu gelangen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

vhs-Haus

Ulrich Lehmann

### XB81457

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
17.00–18.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 75,- €

### XB81458

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
17.00–18.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 65,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

XB81459

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
17.00–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 11,7  
**Entgelt:** 46,- €

## Yoga-Workshops

### Yoga am Samstag: der Sonnengruß **NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit und ohne  
Yoga-Vorkenntnisse

**Inhalt:** Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, sich fließend zu bewegen, und neugierig sind, eine effektive und allgemein belebende Übungsfolge aus dem Yoga kennenzulernen, die in vielen Yogatraditionen praktiziert wird und zudem ausgesprochen alltagstauglich ist. Die Yogahaltungen werden ausführlich vorgestellt und geübt, auch mit Variationen. Wenn der fließende Ablauf vertraut ist, die Synchronisation von Atem und Bewegung verinnerlicht wurde, erfolgt das Üben in mehrmaliger Wiederholung der Folge – von meditativ und exakt bis hin zu kraftvoll und dynamisch. Zum Abschluss: Tiefenentspannung.

**Bitte mitbringen:** Yoga-/Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

XB81463

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–12.30 Uhr  
**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3,3  
**Entgelt:** 20,- €  
vhs-Haus  
Dagmar Hermann

### Hatha-Yoga für Männer – Workshop **NEU**

**Zielgruppe:** Männer jeden Alters  
Das Programm ist spezifisch auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Männern abgestimmt. Wir arbeiten an einem gesunden Muskelaufbau, stärken den Rücken, dehnen die Muskeln und steigern den Energiehaushalt zusätzlich durch Integration von Atemübungen. Damit wird eine Verbesserung der Beweglichkeit, der Körperhaltung und der Vitalität erreicht. Die muskuläre Balance im Körper wird wiederhergestellt. Der Spaß an



„Die vhs ist ein Ort der Offenheit und Vielfalt, die auch in meinen Yoga- und Inklusions-Kursen eine besondere Atmosphäre schafft.“

Judith Gröschel

der Bewegung kommt nicht zu kurz und es wird sowohl intensive als auch ruhige Phasen in der Yogastunde geben. Der entschleunigende Effekt der Übungen sorgt für eine tiefe Entspannung am Ende der Stunde. Bitte nehmen Sie bis 1,5 Stunden vor dem Kurs keine feste Nahrung zu sich.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Gurt oder anderer stabiler Gurt, Mineralwasser, Handtuch, Sportkleidung (ideal sind kurze Sporthosen und Träger-T-Shirt), etwas zum Wärmen (Sportjacke oder Decke)

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

**Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Svend Bartnik

**XB81464**

Samstag, 14. 9. 2019, 10.00–11.30 Uhr

**XB81465**

Samstag, 28. 3. 2020, 10.00–11.30 Uhr

## Yin-Yoga und Faszien-Selbstmassage zum Kennenlernen

**Zielgruppe:** für Yogaanfänger/-innen und Yogageübte geeignet

**Inhalt:** Yin-Yoga ist ein optimaler Ausgleich zu unserer aktiven Lebensform. Die Aufmerksamkeit wird von außen wieder nach innen, in die Selbstwahrnehmung und das Empfinden des eigenen Körpers gelenkt.

Neben aktiven und kraftvoll ausgeführten Yogastilen ist Yin-Yoga eine wunderbare Ergänzung, bei der die Dehnübungen passiv, länger und ganz ohne Kraft ausgeführt werden. Mit dieser sanften Yogapraxis sollen besonders die tieferen Schichten im Körper, wie die Faszien, sowie die Gelenke und die Wirbelsäule angesprochen werden. Das Faszien-Netzwerk durchzieht unseren gesamten Körper. Es wird als eine sehr wesentliche Quelle für das Empfinden, das

Wahrnehmen unseres Körpers angesehen. Die Entspannung der Muskulatur und körperliche Beweglichkeit stehen sehr eng mit der Elastizität unserer Faszien in Verbindung. Eine Faszien-Selbstmassage in Verbindung mit Yin-Yoga wirken sich positiv auf das Nervensystem, die eigene Körperwahrnehmung, Entspannung, Regeneration und das Wohlbefinden aus. Eine Balance von Yin und Yang kann sich einstellen.

**Bitte mitbringen:** Iso- oder Yogamatte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, zwei Tennisbälle und ein Kniestrumpf, wenn vorhanden, festeres Kissen

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3,7**

**Entgelt:** 28,- €

vhs-Haus

Andrea Schrodke

**XB81461**

Samstag, 31. 8. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**XB81462**

Samstag, 15. 2. 2020, 10.00–13.00 Uhr

## Yoga bei Kopfschmerz und Migräne **NEU**

**Zielgruppe:** Betroffene, Interessierte, Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Wichtige Faktoren bei Kopfschmerzen und Migräne sind Stress und Verspannungen sowie Fehlhaltungen der Wirbelsäule. Yogaübungen wirken auf diese Faktoren ein und lösen Verspannungen, beugen Fehlhaltungen vor. Der natürliche Energiekreislauf kann sich wieder aufbauen und dadurch versorgtes Gewebe regeneriert sich. Damit kommt es zu einer Stärkung des Geistes, der dann wiederum einen besseren Umgang mit Stress ermöglicht.

Im Workshop werden Atem- und Körperübungen angewandt, die sich insbesondere bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben.

Viele Hintergrundinformationen aus yogischer und medizinischer Sicht, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie anregender Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden sind ebenfalls Teil des Programms.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Handtuch oder Decke, Yogamatte (wer möchte), Mineralwasser, Schreibutensilien

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3,7

**Entgelt:** 25,- €  
Svend Bartnik

**XB81466**

Samstag, 7. 12. 2019, 10.00–13.00 Uhr  
vhs-Haus

**XB81467**

Samstag, 15. 2. 2020, 10.00–13.00 Uhr  
vhs-Haus

**XB81468**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–13.00 Uhr  
Weisenau, Haus am Römerberg

### vhs-Sommer: Hatha-Yoga

*siehe Seite 658 vhs-sommer*

### Yoga-Tanz

*siehe Seite 449 Tanz*

## Atem und Entspannung

### Der erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf

In diesem Kurs geht es um die Erfahrung des individuellen, natürlichen Atems und des Spürens des eigenen Körpers. Durch Dehnungen, achtsame Bewegungen, Klopfen und Streichen im Sitz und Stand ist es möglich, den ganz eigenen Atem kennenzulernen. Durch die Balance zwischen Hingabe zum Atem und Achtsamkeit kommt der Kopf zur Ruhe. Der Workshop möchte eine Idee vermitteln, was aus dem eigenen Atem entstehen kann, und vielleicht lässt sich das Erlernte später im Alltag integrieren. Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse, nur eine gewisse Neugier und Unvoreingenommenheit.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 40,- €  
vhs-Haus  
Ulrike Stein

**XB81500**

Sonntag, 27. 10. 2019, 10.00–15.00 Uhr

**XB81501**

Sonntag, 15. 3. 2020, 10.00–15.00 Uhr

### Gesundheit durch bewusstes Atmen

Eine bewusste Atmung sorgt für die Gesunderhaltung von Körper und Geist. Mithilfe der Atmung lassen sich körperliche Verspannungen und Bewegungsblockaden beseitigen. Die Organe werden gestärkt und geistige Anspannung sowie Stress werden abgebaut. Ergänzt werden die Atemübungen durch körperliche Übungen, um die Bewusstheit und die eigene Wahrnehmung für sich selbst zu schulen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, warme Socken

**XB81502**

Samstag, 7. 12. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4**

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus

Emanuel Leyer

### Quantum Light Breath – Atemmeditation **NEU**

Der Atem wirkt sehr intensiv auf unsere Lebensenergie. Durch vollständiges und tiefes Atmen wird unser Energiefeld verstärkt. Dies kann zu mehr Klarheit führen, die Selbstheilungskräfte stärken und den eigenen Wachstumsprozess beschleunigen. Die Technik ist eine einstündige kraftvolle Atemmeditation unterstützt von klassischer Musik und führt zu einer Reinigung von Körper, Geist und Seele. Jeru Kabbal entwickelte diesen transformierenden Atemprozess auf der Grundlage des Vipassana, einer über 3.000 Jahre alten Meditation. Bitte nehmen Sie vorher keine Nahrung zu sich!

**Bitte mitbringen:** Mineralwasser, bequeme Kleidung

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

**Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Svend Bartnik

**XB81503**

Samstag, 9. 11. 2019, 9.00–10.30 Uhr

**XB81504**

Samstag, 1. 2. 2020, 9.00–10.30 Uhr

### Selbstheilungskräfte **NEU**

**Aus eigener Kraft zurück zum Wohlbefinden**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Energien, deren positiven wie negativen Auswirkungen und lernen unseren eigenen Schutz- und Heilungsmechanismus kennen, den wir bewusst einsetzen können, um wieder ins innere Gleichgewicht zu finden. Nach Meditations- und Ruheübungen erfolgt eine kurze Einführung in Energien und Schwingungen. Mit verschiedenen Übungen werden wir deren unterschiedliche Auswirkungen im Körper wahrnehmen und erfahren. Danach wollen wir unsere Selbstheilungsmechanismen aktivieren, indem wir die Energie im Körper und in den Chakren (Energiezentren) durch bestimmte Anwendungen anheben und wieder auffüllen. Infolgedessen können Blockaden gelöst und unsere Harmonie wiederhergestellt werden. Mit den vorgestellten Übungen können Sie selbst zu Hause weiter an Ihrem Wohlbefinden arbeiten.

Kleine Snacks und Tee/Wasser werden gestellt, für Mittagessen ist selbst zu sorgen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken/ Hausschuhe, eine Decke

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 6**

**Entgelt:** 43,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Martina Tullius-Schmalbach

**XB81505**

Sonntag, 27. 10. 2019, 9.00–14.00 Uhr

*Herbstlust statt Herbstfrust*

**XB81506**

Sonntag, 15. 3. 2020, 9.00–14.00 Uhr

*Frühlingskraft weckt Leidenschaft*

**XB81507**

Sonntag, 10. 5. 2020, 9.00–14.00 Uhr

*Sonne und Wärme lässt uns schwärmen*

## Didgeridoo

**Bauen und spielerisch lernen**

**Vorkenntnisse:** nicht erforderlich

**Inhalt:** Das Didgeridoo ist das traditionelle Instrument der australischen Ureinwohner, der Aborigines. Es zu spielen erfordert eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung. Wangen- und Bauchmuskulatur werden dabei gestärkt.

Didgeridoospielen wirkt stressabbauend, entspannt den ganzen Körper, versorgt ihn mit Sauerstoff und harmonisiert den Energiefluss durch körpereigene Energiezentren. Ziel des Seminars ist, den Teilnehmenden einen Einblick in die Geschichte dieses Naturvolkes zu geben, sowie der Selbstbau eines Didgeridoos und das Üben der Zirkularatmung. Treffpunkt ist der Kindergarten in der Alten Ziegelei.

**Hinweis:** ca. 35,-€ zusätzliche Materialkosten für den Didgeridoobau (Bienenwachs, Bambus etc.). Es werden 100 Prozent Naturmaterialien verwendet.

**Bitte mitbringen:** Holzfeile (optional), feste Handschuhe, alte Decke oder großes Tuch, Arbeitskittel/-schürze, passende Kleidung

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 42,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Carsten Neumann

### XB81510

Sa. u. So. 7. u. 8. 9. 2019, 10.30–16.15 Uhr

### XB81511

Sa. u. So. 16. u. 17. 5. 2020, 10.30–16.15 Uhr



## Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Feldenkrais®

### Für die Feldenkrais®-Kurse

**bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke, großes Handtuch

### Feldenkrais® am Vormittag

Basierend auf einem tiefen Verständnis für das menschliche Lernen entwickelte Moshé Feldenkrais Bewegungslektionen, in denen über langsame, sich stufenweise erweiternde Bewegungen die wechselseitige Beziehung von Bewegungen, Sinnesempfinden, Denken und Fühlen spürbar wird.

Durch die bewusste Wahrnehmung werden die eigenen Gewohnheiten wahrnehmbar. Über müheloses und spielerisches Erforschen von Alternativen werden neue Möglichkeiten der Beweglichkeit erfahrbar und können in die Gesamtheit der Bewegungen integriert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke

vhs-Haus

Erika Kincsem-Ramsthaler

#### XB81600

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
9.15–10.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 82,- €

#### XB81601

**Beginn:** 7. 1. 2020, Dienstag,  
9.15–10.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 69,- €

#### XB81602

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
9.15–10.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 69,- €

#### XB81603

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 82,- €

#### XB81604

**Beginn:** 7. 1. 2020, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 69,- €

#### XB81605

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 69,- €

### Feldenkrais® am Abend

Basierend auf einem tiefen Verständnis für das menschliche Lernen entwickelte Moshé Feldenkrais Bewegungslektionen, in denen über langsame, sich stufenweise erweiternde Bewegungen die wechselseitige Beziehung von Bewegungen, Sinnesempfinden, Denken und Fühlen spürbar wird. Durch die bewusste Wahrnehmung werden die eigenen Gewohnheiten wahrnehmbar. Über müheloses und spielerisches Erforschen von Alternativen werden neue Möglichkeiten der Beweglichkeit erfahrbar und können in die Gesamtheit der Bewegungen integriert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke

vhs-Haus

Erika Kincsem-Ramsthaler

#### XB81606

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
17.45–19.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 82,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB81607**

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mittwoch,  
17.45–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 69,- €

**XB81608**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
17.45–19.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 69,- €

**Entspannte Schultern, klarer Blick**

*siehe Seite 580 Fitness und Körpererfahrung*

**Feldenkrais® in den Herbstferien****NEU**

Basierend auf einem tiefen Verständnis für das menschliche Lernen entwickelte Moshé Feldenkrais Bewegungslektionen, in denen über langsame, sich stufenweise erweiternde Bewegungen die wechselseitige Beziehung von Bewegungen, Sinnesempfinden, Denken und Fühlen spürbar wird.

Durch die bewusste Wahrnehmung werden die eigenen Gewohnheiten wahrnehmbar. Über müheloses und spielerisches Erforschen von Alternativen werden neue Möglichkeiten der Beweglichkeit erfahrbar und können in die Gesamtheit der Bewegungen integriert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 8,3

**Entgelt:** 48,- €

vhs-Haus

Erika Kincsem-Ramsthaler

**XB81609**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 9.15–10.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 20. 9. 2019

**XB81610**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 10.45–12.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 20. 9. 2019

**Feldenkrais® in den Winterferien** **NEU**

Basierend auf einem tiefen Verständnis für das menschliche Lernen entwickelte Moshé Feldenkrais Bewegungslektionen, in denen über langsame, sich stufenweise erweiternde Bewegungen die wechselseitige Beziehung von Bewegungen, Sinnesempfinden, Denken und Fühlen spürbar wird.

Durch die bewusste Wahrnehmung werden die eigenen Gewohnheiten wahrnehmbar. Über müheloses und spielerisches Erforschen von Alternativen werden neue Möglichkeiten der Beweglichkeit erfahrbar und können in die Gesamtheit der Bewegungen integriert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Wolldecke

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 8,3

**Entgelt:** 48,- €

vhs-Haus

Erika Kincsem-Ramsthaler

**XB81611**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 9.15–10.30 Uhr  
**Stornoschluss:** 3. 2. 2020

**XB81612**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 10.45–12.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 3. 2. 2020

**Feldenkrais® intensiv** **NEU****Auf leichtem Fuß: Gehen und Stehen neu entdecken**

Die Feldenkrais®-Methode nutzt bewusste und angenehme Bewegungen, um sich besser spüren und kennenzulernen. Wenn man entdeckt, wie Bewegungen zusammenhängen, wird jede Handlung leichter. Wie wir stehen und gehen, wirkt sich auf den ganzen Körper aus. Stehe ich stabil auf meinen Füßen, können meine Knie- und Hüftgelenke richtig funktionieren, durch mehr Beweglichkeit im Becken wird es natürlich, sich aufzurichten. Der Kurs ist für alle geeignet, die in Kontakt mit ihrem Körper kommen und mehr Bewegungsmöglichkeiten und Bewusstheit in den Alltag mitnehmen wollen.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, ein Handtuch als Kopfpolster und eine Decke

**XB81613**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–16.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 7**

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Evelyn Richter

**Füße in Form**

*siehe Seite 579 Fitness und Körpererfahrung*

**Feldenkrais® intensiv** **NEU****Die Judorolle: eine Lektion in Bewegung**

Die Feldenkrais®-Methode nutzt kleine Bewegungen, um neue Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen und diese in größeren Zusammenhängen, Handlungen, zu nutzen. Die klassische Lektion der Judorolle bringt viel Bewegung in den Brustkorb, arbeitet mit der Balance, der Orientierung und der Koordination des ganzen Körpers.

Der Kurs ist für alle geeignet, die eine normale bis gute Beweglichkeit haben und ihren Körper besser kennenlernen und spüren wollen.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, ein Handtuch als Kopfpolster und eine Decke

**XB81614**

Samstag, 8. 2. 2020, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8**

**Entgelt:** 46,- €

vhs-Haus

Evelyn Richter

**Feldenkrais® intensiv** **NEU****Rollen und Krabbeln**

Rollen und Krabbeln sind Bewegungsfunktionen, die das Sitzen und dann das Stehen und Gehen vorbereiten. Wir lernen im Anlehnen an den Boden, unser Gewicht zu verlagern, den Kopf zu heben, uns im Drehen zu beugen und zu strecken, uns vom Boden zu lösen. Mit der Rückkehr zu diesen Bewegungsfunktionen vertrauen wir uns erneut dem Boden an und können damit unsere Bewegungen im Stehen leichter und weicher werden lassen. Das Experimentieren mit Bewegungen aus der Kindheit verbessert die Bewegungsfähigkeit des erwachsenen Körpers.

**Bitte mitbringen:** ein großes Handtuch, eine Decke

**XB81615**

Sa. u. So. 19. u. 20. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage: 2, Gesamt-UStd.: 15,3**

**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus

Anja Katharina Schön

**Feldenkrais® intensiv** **NEU****Mit weichem Biss**

Ober- und Unterkiefer liegen in nächster Nähe zu den Ohren, den Augen, der Zunge, dem Hinterkopf und dem Nacken. Die Nachbarschaft dieser Sinnesorgane umfasst vielseitige Verbindungen zwischen ihnen, die unsere sensorischen und motorischen Fähigkeiten beeinflussen. Kleine und feine Bewegungen des Kiefers und der Augen lösen Spannungen in diesen Körperpartien und bringen den Muskeltonus ins Gleichgewicht. Dies wirkt auf die gesamte Wirbelsäule und ihre Aufrichtung und bringt Erleichterung für den Rücken, den Nacken und den Kopf.

**Bitte mitbringen:** ein großes Handtuch, eine Decke

**XB81616**

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 9****Entgelt:** 52,- €

vhs-Haus

Anja Katharina Schön

**Muskelentspannung bei Zahnknirsch-, Tinnitus-, Nacken- oder Schulterproblemen**

*siehe Seite 524 Entspannung/Körpererfahrung*

**Massage/Wellness**

Hinweis für alle Massagekurse, die für Paare ausgeschrieben sind: Das Entgelt ist pro Person zu entrichten, Einzelanmeldungen sind für diese Kurse nicht möglich.

**Bitte mitbringen:** zwei Isomatten pro Paar, Wolldecke, Laken, Badetuch, evtl. Knierolle, kleines Kopfkissen, Massageöl möglich

**Wohlfühlen mit ganzheitlicher Massage für Paare**

**Zielgruppe:** Paare, Freunde, Bekannte, die sich gern gegenseitig massieren

**Inhalt:** Im Alltag sind oft die äußeren Anforderungen recht hoch. Die innere Balance, in sich ruhen, berühren und berührt werden, kommen nicht selten zu kurz.

Achtsame, wohlwollende Berührungen sind wohltuend und können ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermitteln. Verbunden mit einfachen, entspannenden Massagegriffen ist es möglich, wieder mehr zu sich selbst zu kommen, den eigenen Körper zu spüren. Regeneration und Wohlfühlgefühl können sich einstellen. Gönnen Sie sich eine Auszeit für Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8****Entgelt:** 47,- €

vhs-Haus

Andrea Schrodke

**XB81700**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB81701**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## Schulter-Nacken-Massage für Paare

**Zielgruppe:** Paare, Freunde, Bekannte, die sich gern gegenseitig massieren

**Inhalt:** Schulter- und Nackenspannungen können sich schnell einstellen. Stress kann zu einer flachen Atmung führen. Um solchen Fehlhaltungen entgegenzuwirken, sind eine manuelle, muskuläre Lockerung sowie ein entspannter, tiefer Atemfluss sehr sinnvoll. Eine wohltuende, entspannende Massage kann das Gefühl für den eigenen Körper fördern. Die Zentrierung zur Körpermitte unterstützt auch das Loslassen im Schulter- und Nackenbereich. Einfache Massagegriffe werden im Sitzen und Liegen vermittelt.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 8**

**Entgelt:** 47,- €

vhs-Haus

Andrea Schrodke

**XB81702**

Samstag, 19. 10. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB81703**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB81704**

Samstag, 29. 2. 2020, 10.00–17.00 Uhr

## Traditionelle Thai-Massage für Paare – zum Kennenlernen

**Zielgruppe:** Paare, Freunde, Bekannte, die sich gern gegenseitig massieren

**Inhalt:** Die Thai-Yoga-Massage steht für die traditionelle Thai-Massage. Hierbei wird eine Verbindung aus Dehnen und Strecken (passivem Yoga), Akupressur, Energiearbeit und Meditation geschaffen. Diese Massage erfolgt in meditativen, entspannten Bewegungen, die individuell abgestimmt, sanft bis dynamisch sein können. Durch sie können Verspannungen gelöst und die körpereigenen Selbstheilungs- sowie Regenerationsprozesse angeregt werden. Eine wohlige Tiefenentspannung kann sich einstellen. Die Massage wird mit Bekleidung durchgeführt.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3,7**

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus

Andrea Schrodke

**XB81705**

Samstag, 18. 1. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**XB81706**

Samstag, 16. 5. 2020, 10.00–13.00 Uhr

## Entspannung mit Klängen

Immer mehr Menschen erleben die Faszination der Klänge von Gongs und Klangschalen. Sie steigern die Bewusstheit und erzeugen eine beruhigende und geborgene Atmosphäre. Klangmassage führt in den Zustand der Tiefenentspannung. Diese bringt viele positive Effekte mit sich wie Immunisierung, Entschlackung und das Gefühl von Ausgeglichenheit. Sie weckt die Kreativität und Fantasie. Klangmassage steht auch im Zusammenhang mit Achtsamkeit und Meditation. In diesem Workshop werden Sie die wohltuenden Wirkungen verschiedener Klanginstrumente an sich selbst erfahren.

„Herzlichen Glückwunsch zum 100-jährigen – ich wünsche allen eine schöne Feier und weiterhin eine ansprechende vhs mit vielfältigem Angebot.“

**Andrea Schrodke**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, eigene Klangschalen

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 34,- €

vhs-Haus

Miroslav Danihel

**XB81710**

Samstag, 9. 11. 2019, 9.00–13.00 Uhr

**XB81711**

Samstag, 9. 5. 2020, 9.00–13.00 Uhr

### Klangmeditation

In allen Kulturkreisen der Welt spielt der Klang eine zentrale Rolle, denn Klänge beeinflussen den Menschen auf einzigartigste Weise. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Ebenso können die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Unterschiedliche Klangmeditationen und Übungen zur Körperwahrnehmung werden den Teilnehmenden vorgestellt. Im Vordergrund steht das Genießen und die Freude daran, sich selbst zu spüren.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke

**XB81712**

Samstag, 14. 12. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus

Emanuel Leyer

## Fernöstliche Entspannung Tai-Chi/Qigong

**Für Tai-Chi und Qigong-Kurse**

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

### Das Leben ist Bewegung durch Tai-Chi und Qigong

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen und Neueinsteiger/-innen

**Inhalt:** In diesem Kurs, der speziell auf die Bedürfnisse von Einsteigern eingeht, werden Übungen aus dem Tai-Chi und Qigong zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems gezeigt. Übungen zur Besserung bei Beschwerden im Rücken, Gelenkverschleiß oder anderen altersspezifischen Leiden werden erlernt und durchgeführt. Durch regelmäßige Ausübung der Bewegungen werden sowohl das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert als auch die Koordination, Ausdauer, Anmut und Konzentrationsfähigkeit deutlich erhöht.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

vhs-Haus

Andy Susanto

**XB81800**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
17.30–18.30 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 82,- €

**XB81801**

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mittwoch,  
17.30–18.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 62,- €

**XB81802**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
17.30–18.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 62,- €

**Taiji Quan (Tai-Chi)****Vom Alltagschaos in die Balance**

Taiji Quan ist eine 2.000 Jahre alte chinesische Meditationsform und eine Gymnastik in fließenden Bewegungen, die sowohl als Bewegungstherapie als auch als Selbstverteidigungskunst ihre Anwendung findet.

In der taoistischen Philosophie wurzelnd, unterstützt Taiji körperliches und seelisches Wohlbefinden und innere Stabilität bzw. Flexibilität. Neben der Akupunktur und Akupressur wird Taiji Quan in China schon immer als eine der wirksamsten physikalischen Heilmethoden ausgeübt.

Im Kurs werden Shaolin-Qigong (Dehnungsübungen für die Wirbelsäule), Grundbewegungen der Taiji-Übungen sowie Meditation in sitzender Haltung erlernt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

vhs-Haus

Andy Susanto

**XB81803**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 18,7

**Entgelt:** 82,- €

**XB81804**

**Beginn:** 8. 1. 2020, Mittwoch,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 62,- €

**XB81805**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 62,- €

**Tai-Chi für Neu- und Wiedereinsteiger/-innen**

**Zielgruppe:** Neu- und Wiedereinsteiger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Die chinesische Bewegungsform Tai-Chi bietet eine altbewährte Möglichkeit, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Durch die sanften und fließenden Bewegungen kann die Aufmerksamkeit in den Moment gebracht werden. Die Gedanken können zur Ruhe kommen und der Körper entspannt sich. So ist es möglich, neue Kraft zu schöpfen und konzentrierter die zu bewältigenden Aufgaben anzugehen.

Ziel des Kurses ist es, die Körperwahrnehmung zu vertiefen, sodass Körperhaltung und Befindlichkeit bewusster wahrgenommen und die innere Stabilität und Flexibilität gefördert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder Socken

Lerchenberg, Realschule plus  
Hui Geiß-He

**XB81807**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 76,- €

**XB81808**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 42,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB81809**

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 42,- €

Lerchenberg, Alte Kita  
Hui Geiß-He

**XB81810**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 76,- €

**XB81811**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 42,- €

**XB81812**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 42,- €

**Tai-Chi für Fortgeschrittene**

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Die chinesische Bewegungsform Tai-Chi bietet eine altbewährte Möglichkeit, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Durch die sanften und fließenden Bewegungen kann die Aufmerksamkeit in den Moment gebracht werden. Die Gedanken können zur Ruhe kommen und der Körper entspannt sich. So ist es möglich, neue Kraft zu schöpfen und konzentrierter die zu bewältigenden Aufgaben anzugehen. Ziel des Kurses ist es, die Körperwahrnehmung zu vertiefen, sodass Körperhaltung und Befindlichkeit bewusster wahrgenommen und die innere Stabilität und Flexibilität gefördert werden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder Socken

Lerchenberg, Alte Kita  
Hui Geiß-He

**XB81813**

**Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 76,- €

**XB81814**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 42,- €

**XB81815**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
10.45–12.15 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 42,- €

**Tai-Chi Chuan NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen und Teilnehmende mit Tai-Chi-Vorkenntnissen

**Inhalt:** Tai-Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampfkunst und basiert auf drei Säulen, die miteinander verknüpft worden sind: dem Qigong, der Anwendung von philosophischen taoistischen Prinzipien und Kampfbewegungen. Wir starten mit einem leichten Aufwärmset, um uns selbst zu sammeln und den Körper sanft zu bewegen. Die Tai-Chi-Bewegungen werden langsam eintrainiert, um ein höchst- mögliches Maß an Koordination und Körperbewusstheit zu erlangen. Das Vorbild ist hier „zu sein wie Wasser“, die Bewegungen sind sanft, durchdringend, immer in Bewegung und ausbalanciert. Wir lernen, die Energie (Qi) zu spüren, zu bewegen, zu verteilen, aufzunehmen und abzugeben. Ziel des Kurses sind die Steigerung der Vitalität,

Vertiefung der Körperwahrnehmung, Lösung von Verspannungen und das Bewusstmachen von Imbalancen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke

Weisenau, Haus am Römerberg  
Petra Peter

#### XB81816

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,  
18.00–19.30 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 62,- €

#### XB81817

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
18.00–19.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 68,- €

#### XB81818

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
18.00–19.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16,

**Entgelt:** 68,- €

## Qigong – vom Stress in die Balance

**Zielgruppe:** Teilnehmende mit Vorkenntnissen

**Inhalt:** Leicht zu lernende Atem- und Bewegungsübungen fördern den Ausgleich zu unserem oftmals hektischen Alltag. Ob im Sitzen, Stehen oder Liegen, immer bietet sich ein kurzer Moment des Verweilens, Innehaltens und Kraftschöpfens. Ziel des Kurses ist es, sich vom Stress des Alltags zu lösen und durch die Qigong-Übungen die eigene körperliche und geistige Mitte wiederzufinden. Praktische Übungen aus der Akupressur und Elemente aus den fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterstützen diesen „Balanceakt“ und fließen immer wieder in den Kurs ein. Eine kleine Ruheübung schließt jede Stunde ab. Die gesundheitlichen

Wirkungen sind vielfältig und stärken Körper und Seele, der Geist wird ruhig, gelassen und kann loslassen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ggf. Decke

vhs-Haus  
Carola Beyerle

#### XB81820

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag, 8.45–9.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 58,- €

#### XB81821

**Beginn:** 21. 1. 2020, Dienstag, 8.45–9.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 58,- €

#### XB81822

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag, 8.45–9.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 52,- €

## Qigong durch das Spiel der fünf Tiere **NEU**

Die Bewegungsform „Das Spiel der fünf Tiere“ wurde in taoistischen Klöstern Chinas entwickelt und aktiviert den Energiekreislauf des Körpers. Durch das Öffnen der Energiekanäle werden die Heilenergie Qi erweckt und die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt. Die Tiger-Übungen kräftigen den ganzen Körper. Die Reh-Übungen entspannen die Muskulatur. Durch die Imitation der Bewegungen der Affen werden wir gewandter und der Körper wird geschmeidig. Die Bären-Übungen stärken die inneren Organe und die Kranich-Übungen verbessern die Lungenfunktion und den Blutkreislauf.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

vhs-Haus  
Andy Susanto

**XB81823**

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,  
9.15–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 18,7  
**Entgelt:** 82,- €

**XB81824**

**Beginn:** 7. 1. 2020, Dienstag,  
9.15–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 62,- €

**XB81825**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
9.15–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 62,- €

**Qigong – der fliegende Kranich** **NEU**

Das Kranich-Qigong ist ein komplexes und anspruchsvolles Qigong, das fünf Teile umfasst, von denen wir die beiden ersten Teile erlernen. Es wirkt kräftigend, zentrierend, fördert die Balance und ist speziell für Frauen eine heilsame Übungsfolge. Die Kranich-Figuren wirken filigran und benötigen doch viel Stabilität. Eine sehr energetisierende Übungsabfolge, die durch meditative Konzentration auf den Energiefluss im Körper an Wirksamkeit gewinnt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus

Sigrid Jassenkoff

**XB81826**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**XB81827**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr

**Qigong – Einführung und Vertiefung**

Qigong ist eine aus China kommende Methode zur Regulierung der Lebensenergie (Qi), die in Ungleichgewicht geraten und blockiert sein kann. Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss angeregt. Im stillen Qigong lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und üben mit Ihrer Vorstellungskraft. Durch die Übungen, vorwiegend im Stehen und Sitzen, schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und stärken Ihre Selbstheilungskräfte. Der Kurs bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zur Mitte zu finden. Die sanften Bewegungsabläufe sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder warme Socken

vhs-Haus

Gabriele Biersch

**XB81828**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 88,- €

**XB81829**

**Beginn:** 9. 1. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 22  
**Entgelt:** 84,- €

**XB81830**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
18.15–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 14  
**Entgelt:** 51,- €

**Qigong – Morgenübungen** **NEU**

Unter dem Motto: „Das Gute pflegen und das Schwache stärken“ werden seit Jahrhunderten mit Qigong langsame, fließende Bewegungsübungen gelehrt und praktiziert, die das

Immunsystem stärken, Beschwerden lindern und das allgemeine physische und psychische Wohlbefinden steigern. Die aus der fernöstlichen Kultur stammenden Übungsformen beziehen Körper und Geist gleichermaßen ein. Die einfachen, schwingenden Bewegungen entspannen und geben Beweglichkeit und Kraft. Wir werden draußen an verschiedenen Plätzen auf dem Ziegeleigelände üben und so die Morgenenergie im Freien spüren und aufnehmen. Bei Kälte oder Regen steht uns ein Raum zur Verfügung. Die Übungen werden an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter entsprechende bequeme Kleidung und Schuhe

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 29,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Ruth Hammer

**XB81831**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
8.30–9.30 Uhr

**XB81832**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
8.30–9.30 Uhr

## Shaolin Qigong **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen und Teilnehmende mit Qigong-Vorkenntnissen

**Inhalt:** Wir lernen das Wecken des Qi durch Regulierung des Körpers, Mobilisation, Konzentrations- und Kraftübungen sowie Balanceübungen für das innere und äußere Gleichgewicht. Der Kurs kann mit sanften Übungen energetische Blockaden lösen und helfen, die Energie zum Fließen zu bringen. Es wird eine Atemtechnik zum Entspannen und Loslassen geübt, um besser im Hier und Jetzt zu sein. Wir beenden die Übungsstunde mit einer Chan-Stehmeditation. Ziel des Shaolin Qigong ist

die Entwicklung von innerer Ruhe, Harmonie, Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Zudem kann es das Selbstbewusstsein steigern.

Die Übungen eignen sich grundsätzlich für jeden – unabhängig von Alter, Geschlecht und Weltanschauung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 46,- €

vhs-Haus  
Petra Peter

**XB81833**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
17.30–18.30 Uhr

**XB81834**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
17.30–18.30 Uhr

**XB81835**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
17.30–18.30 Uhr

## Qigong im Park

Qigong ist eine aus China kommende Methode zur Regulierung der Lebensenergie (Qi), die in Ungleichgewicht geraten und blockiert sein kann. Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss angeregt. Im stillen Qigong lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und üben mit Ihrer Vorstellungskraft. Durch die Übungen, vorwiegend im Stehen und Sitzen, schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und stärken Ihre Selbstheilungskräfte. Der Kurs bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zur Mitte zu finden. Die sanften Bewegungsabläufe sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Unter freiem Himmel (bei Regen unterm Dach), umgeben von alten Bäumen, üben Sie eine einfach zu erlernende Bewegungsreihe.

**Hinweis:** Der Treffpunkt am ersten Abend ist das Vogelhaus (Stadtspark)

Der Kurs findet auch während der Ferien statt!

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 86,- €

**Treffpunkt:** Vogelhaus (Stadtspark)  
Gabriele Biersch

#### XB81836

**Beginn:** 26. 5. 2020, Dienstag,  
19.30–21.00 Uhr

#### XB81837

**Beginn:** 27. 5. 2020, Mittwoch,  
19.30–21.00 Uhr

### Neue Energie tanken durch Tai-Chi und Qigong – Einstiegskurs

Die Besonderheiten von Tai-Chi und Qigong liegen darin, dass Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander verbunden werden. Auf diese Weise wird das Qi (die Lebenskraft) des Menschen trainiert. Nach einem alten chinesischen Sprichwort helfen Tai-Chi und Qigong-Bewegungen beim Verdrängen von Krankheiten und der Verlängerung des Lebens.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

vhs-Haus  
Andy Susanto

#### XB81845

**Beginn:** 23. 8. 2019, Freitag, 9.15–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 18,7  
**Entgelt:** 82,- €

#### XB81846

**Beginn:** 10. 1. 2020, Freitag, 9.15–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 14,7  
**Entgelt:** 67,- €

#### XB81847

**Beginn:** 24. 4. 2020, Freitag, 9.15–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 9,3  
**Entgelt:** 47,- €

### Neue Energie tanken durch Tai-Chi und Qigong – Vertiefungskurs

**Zielgruppe:** Teilnehmende aus einem Einstiegskurs

Die Besonderheiten von Tai-Chi und Qigong liegen darin, dass Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander verbunden werden. Auf diese Weise wird das Qi (die Lebenskraft) des Menschen trainiert. Nach einem alten chinesischen Sprichwort helfen Tai-Chi und Qigong-Bewegungen beim Verdrängen von Krankheiten und der Verlängerung des Lebens.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

vhs-Haus  
Andy Susanto

#### XB81848

**Beginn:** 23. 8. 2019, Freitag, 10.30–11.30 Uhr  
**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 18  
**Entgelt:** 82,- €

#### XB81849

**Beginn:** 10. 1. 2020, Freitag, 10.30–11.30 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 14,7  
**Entgelt:** 67,- €

#### XB81850

**Beginn:** 24. 4. 2020, Freitag, 10.30–11.30 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 9,3  
**Entgelt:** 47,- €

## Intensiv- und Ferienkurse

### Qigong zum Kennenlernen

Qigong ist eine aus China kommende Methode zur Regulierung der Lebensenergie (Qi), die in Ungleichgewicht geraten und blockiert sein kann. Durch langsame, fließende Bewegungen wird der Energiefluss angeregt.

Im stillen Qigong lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen und üben mit Ihrer Vorstellungskraft. Durch die Übungen, vorwiegend im Stehen und Sitzen, schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und stärken Ihre Selbstheilungskräfte.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre zur Mitte zu finden. Die sanften Bewegungsabläufe sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder warme Socken

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 28,- €

vhs-Haus

Gabriele Biersch

**XB81840**

Samstag, 28. 9. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**XB81841**

Samstag, 7. 3. 2020, 10.00–13.00 Uhr

### Entdeckungsreise durch die fünf Elemente

Aus Yin und Yang gehen die fünf Elemente hervor – Holz (grün), Feuer (rot), Erde (gelb/orange), Metall (weiß) und Wasser (blau/schwarz). Wie die Jahreszeiten gehen sie ineinander über, unterstützen und bedingen sich. Auch Körper, Seele und Geist sind mit diesen Wandlungsphasen verbunden – so hat jedes Element eine ganz besondere Erscheinungsform, Qualität und Aufgabe, die auch im Menschen selbst spürbar wird. Einen Vormittag

lang wird einem Element ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt – in Theorie und Praxis, mit Körperübungen, Meridiandehnungen, Qigong, Akupressur, Meditation ... Sie gehen auf Entdeckungsreise, lernen das Wirken dieser Kräfte kennen und entdecken so vielleicht am Ende des Vormittags, wo Sie „in Ihrem Element“ sind:

- mit dem Mut des Holzelementes das Neue entdecken ... (Frühling)
- mit der Begeisterung des Feuelementes das Herz tanzen lassen ... (Sommer)
- mit der Balance des Erdelementes die eigene Mitte finden ... (Spätsommer)
- mit der Klarheit des Metallelementes die Essenz erkennen ... (Herbst)
- mit der Stille des Wasserelementes regenerieren und auftanken ... (Winter)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung in der Farbe des Elements, warme Socken, Decke, Schreibzeug

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus

Carola Beyerle

**XB81851**

Samstag, 24. 8. 2019, 9.00–12.15 Uhr

*Element Erde*

**XB81852**

Sonntag, 27. 10. 2019, 9.00–12.15 Uhr

*Element Metall*

**XB81853**

Samstag, 18. 1. 2020, 9.00–12.15 Uhr

*Element Wasser*

**XB81854**

Samstag, 7. 3. 2020, 9.00–12.15 Uhr

*Element Holz*

**XB81855**

Samstag, 20. 6. 2020, 9.00–12.15 Uhr

*Element Feuer*

**Tai-Chi-Fächer – Intensivkurs** **NEU**

Diese spezielle Tai-Chi-Form wird mit einem Fächer ausgeführt. Die Fächerform ist eine sehr elegante Form. Wie die anderen Tai-Chi-Bewegungen sollen die Bewegungen der Fächerform fließen und werden langsam und mit Achtsamkeit durchgeführt. Auffallend ist das geräuschvolle Öffnen der Fächer.

**Bitte mitbringen:** einen Tai-Chi-Fächer aus Stoff und Bambus, Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

**Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus

Andy Susanto

**XB81860**

Samstag, 26. 10. 2019, 10.00–11.30 Uhr

**XB81861**

Samstag, 25. 4. 2020, 10.00–11.30 Uhr

**Tai-Chi-Stab – Intensivkurs** **NEU**

Diese spezielle Form des Tai-Chi wird mit einem Holzstab ausgeführt, der vom Boden bis zum Bauchnabel reicht. Die Stäbe werden zur Verfügung gestellt. Diese Form dient der Lockerung der verspannten Rückenmuskulatur. Krankheitserscheinungen in Schultern und Rücken werden gelindert. Die Energieleitbahnen werden wieder durchlässig gemacht und durch die innere Reinigung wird neue Lebensenergie aktiviert.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

**Entgelt:** 15,- €

vhs-Haus

Andy Susanto

**XB81862**

Samstag, 23. 11. 2019, 10.00–11.30 Uhr

**XB81863**

Samstag, 21. 3. 2020, 10.00–11.30 Uhr

**Qigong – das innere Lächeln**

Das innere Lächeln ist eine Methode aus dem daoistischen Qigong, die besonders stark auf das emotionale Zentrum, aber auch auf die Organe und den gesamten Körper wirkt. Das innere Lächeln fördert die positive Energie, steigert das eigene Wohlbefinden und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Übungen zur Körperbewusstheit und Entspannung ergänzen das Programm.

Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder warme Socken

**XB81866**

Samstag, 9. 11. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4**

**Entgelt:** 28,- €

vhs-Haus

Emanuel Leyer

**Qigong – der Himmelskreislauf**

Das Qigong ist eine alte Methode zur Selbstheilung, deren Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen. Vorge stellt wird eine Technik, die als kleiner himmlischer Energiekreislauf bezeichnet wird. Dieser Kreislauf fördert die Gesundheit und dient der Harmonisierung von Körper und Geist. Die Übungen sind für Menschen jeden Alters geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe oder warme Socken

**XB81867**

Samstag, 15. 2. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 28,- €

vhs-Haus

Emanuel Leyer

**Ferienkurs:****100 x Klopfen für das Wohlbefinden – Reissack-Qigong NEU**

Mit einem mit Reis gefüllten Baumwollsäckchen wird mit pendelnden und schwingenden Bewegungen der Körper entlang der Meridiane abgeklopft. Das Qi im Körper kommt ins Fließen, alle wichtigen Akupunkturpunkte werden bearbeitet, gleichzeitig die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur angeregt. Wenige Praxisstunden genügen, um das Reissack-Qigong zu erlernen und zu Hause ganz nach Belieben praktizieren zu können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**XB81868**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.30–9.30 Uhr

**Stornoschluss:** 3. 2. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 36,- €

vhs-Haus

Carola Beyerle

**100 x Klopfen für das Wohlbefinden – Reissack-Qigong**

*siehe Seite 659 vhs-Sommer*

**Qigong für Aufgeweckte – acht Brokate in fünf Tagen**

*siehe Seite 658 vhs-Sommer*

**Tai-Chi, Qigong und Gewaltfreie Kommunikation**

*siehe Seite 670 Bildungsurlaub*

**Gesundheitsvorsorge, Vorträge und Seminare**

**Gesundheitsvorsorge:** Im Rahmen der Gesundheitsvorsorge werden biologische, anthropologische und medizinische Grundkenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, insbesondere der Körpererfahrung und Symptomwahrnehmung im Alltag. Der thematische Schwerpunkt der Vorträge liegt auf naturheilkundlichen Verfahren und Ernährungsfragen.

Für die Vorträge gibt es keine Abendkasse.

Es wird um frühzeitige Anmeldung gebeten.

**Tatort Darm****Mehr als nur ein Ausscheidungsorgan**

Etwa 50 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter unklaren Darmbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Übelkeit und Verkrampfungen. Doch dies ist nur der Anfang einer gestörten Darmflora. Es schließen sich chronische Verdauungsstörungen, entzündliche Darmerkrankungen, gefolgt von Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Vitalitätsverlust und vielem mehr an. Dies verdeutlicht die Bedeutung des Darms für uns Menschen, denn 70 Prozent unseres Immunsystems liegen im Darm.

Sie erfahren im Vortrag, wie man den Darm-Übeltätern auf die Spur kommt und diese dingfest macht.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 10,- €

vhs-Haus

Surya Patel

**XB82100**

Dienstag, 17. 9. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**XB82101**

Dienstag, 4. 2. 2020, 18.15–19.45 Uhr

## Vitamine und Mineralien – Hype oder Hope **NEU**

Die richtigen Mikronährstoffe und Vitamine sind eine wichtige Voraussetzung sowohl für die Funktion unserer Zellen als auch für das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Der Vortrag gibt Ihnen einen Einblick in die spannende Welt der Mikronährstoffe und Vitamine. Es wird u. a. aufgezeigt, wie Krankheitsprozesse durch Ernährung bzw. Substitution fehlender Stoffe aufgehalten und eine bleibende Gesunderhaltung dadurch erzielt werden kann.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 10,- €**  
vhs-Haus  
Surya Patel

**XB82102**

Dienstag, 27. 8. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**XB82103**

Dienstag, 14. 1. 2020, 18.15–19.45 Uhr

## Kindergesundheit **NEU**

Die Gesundheit unserer Kinder sollte uns am Herzen liegen. Daher ist es wichtig, von Anfang immer achtsam zu sein. Viele Kindererkrankungen lassen sich naturheilkundlich gut behandeln, ohne gleich ein Antibiotikum einzusetzen. Erfahren Sie im Vortrag, wie Sie Erkältungskrankheiten und weitere unkomplizierte Erkrankungen selbst behandeln können, worauf Sie in der Prophylaxe Ihres Kindes achten sollten und wie Sie die Gesundheit Ihres Kindes erhalten können.

**XB82104**

Dienstag, 28. 1. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 10,- €**  
Mombach, Nachbarschaftscafé „Schöne Zeit“  
Surya Patel

## Heilpflanzen für Entspannung und Schlaf **NEU**

Müde, erschöpft, kraftlos – kennen Sie das auch? Und dann noch Probleme, das Gedanken-Karussell abends abzustellen. Heutzutage sind Stress, Hektik, Leistungsdruck und Reizüberflutung unsere Alltagsbegleiter. Es wird zunehmend schwieriger, alle Anforderungen zu erfüllen. Neben der Balance von Leistungs- und Erholungsphasen helfen verschiedene Heilpflanzen, mit Belastungen besser umzugehen, bevor die Erschöpfung uns lähmt oder krank macht. Sie erden Sie wieder und bringen Sie in einen ruhigen Schlaf.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 10,- €**  
Surya Patel

**XB82108**

Dienstag, 26. 11. 2019, 18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

**XB82109**

Dienstag, 28. 4. 2020, 18.15–19.45 Uhr  
vhs-Haus

**XB82110**

Dienstag, 5. 5. 2020, 18.15–19.45 Uhr  
Mombach, Nachbarschaftscafé „Schöne Zeit“

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten – reine Bauchsache **NEU**

Die Nahrungsmittelallergie äußert sich durch eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Stoffe, die in der Nahrung enthalten sind und mit ihr aufgenommen werden. Symptome im Magen-Darm-Bereich sind Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Nahrungsmittelallergien können aber auch zu Atemwegs- und Gelenkerkrankungen, Reaktionen der Haut sowie der Schleimhaut führen, zum Beispiel in Form von Schleimhautschwellungen im Mund- und Rachenraum sowie Juckreiz und Anschwellen der Zunge.

Der Vortrag wird Ihnen einen Einblick in die Thematik und in naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten geben.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 10,- €**  
vhs-Haus  
Surya Patel

**XB82111**

Dienstag, 22. 10. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**XB82112**

Dienstag, 10. 3. 2020, 18.15–19.45 Uhr

## Augentraining für Bildschirmarbeits- ter/-innen – für einen klaren Blick!

Stundenlange tägliche Bildschirmarbeit ist eine große Herausforderung für die Augen. Der dauerhaft konzentrierte Blick auf den Monitor beansprucht sie auf unnatürliche, einseitige Weise und führt oft zu Beschwerden wie Müdigkeit, Brennen, Trockenheit und verschwommenem Sehen.

Beim Augentraining lernen Sie einfache, leichte Übungen zur Entlastung der Augen, zur Stärkung des Sehsinns und für einen klaren Blick! Die Übungen können Sie jederzeit zu Hause oder am Arbeitsplatz in Ihren Tagesablauf integrieren.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3,7**  
**Entgelt: 31,- €**  
vhs-Haus  
Gabriele Grasmück

**XB82113**

Samstag, 9. 11. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**XB82114**

Samstag, 9. 5. 2020, 10.00–13.00 Uhr

## Nahrungsaufnahme bei Demenz **NEU**

**Vorkenntnisse:** Wissen über das Krankheitsbild ist von Vorteil

**Inhalt:** Was sollte während der Nahrungsaufnahme bei Menschen mit einer demenziellen Erkrankung beachtet werden? Welche Hilfen können angeboten werden? Der Kurs erklärt, worauf zu achten ist, und bietet neue Ideen, wie Sie das Setting gestalten können.

**Bitte mitbringen:** einen Joghurt nach Wahl und einen Esslöffel

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 3, Entgelt: 17,- €**  
vhs-Haus  
Marina Blasen

**XB82115**

Freitag, 8. 11. 2019, 18.15–20.30 Uhr

**XB82116**

Freitag, 6. 3. 2020, 18.15–20.30 Uhr

## Alzheimer, Demenz **NEU**

**Vorkenntnisse:** keine

**Zielgruppe:** Angehörige, Interessierte und Ehrenamtliche

**Inhalt:** In diesem Kurs erhalten Sie Aufklärung über die verschiedenen Formen der Demenz und deren Verläufe. Durch praktische Übungen wird das herausfordernde Verhalten erklärt und bietet die Möglichkeit, eine wertschätzende Umgangsform mit der Alzheimer-Demenz zu gestalten.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 20,- €**  
vhs-Haus  
Marina Blasen

**XB82117**

Samstag, 19. 10. 2019, 9.00–12.15 Uhr

**XB82118**

Samstag, 8. 2. 2020, 9.00–12.15 Uhr

## Rauch(er)entwöhnung mit Hypnose in der Gruppe **NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmende, die nicht an psychischen Erkrankungen, schweren Herz- und Kreislauferkrankungen, Thrombose oder Epilepsie leiden

**Inhalt:** Rauchen ist keine Gewohnheit. Es ist eine Sucht. Verankert im animalischen Teil unseres Gehirns. Ursachenforschung zu betreiben bringt wenig. Das Gehirn verlangt aktuell danach. Und jetzt muss der Wechsel im Gehirn auf Abstinenz erreicht werden. Ob es von Ihnen gefordert wird, aufzuhören, Sie „geschickt“ werden, Sie schon alles probiert haben, den „einfachen“ Weg suchen, es selbst nicht schaffen, schon Rückfälle hatten, als Paar kommen und beide aufhören wollen: Wir entwickeln Ihren individuellen Weg, mit dem Rauchen aufzuhören. Ernsthaftigkeit des Wollens ist die Voraussetzung. *Wir schaffen das!*

### XB82119

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 60,- €

vhs-Haus

Hans-Dieter Bechtel

## Heilkräuter in der Küche **NEU**

Ernährung spielt in der chinesischen Medizin eine große Rolle. Viele der chinesischen Heilkräuter lassen sich auch in der Küche verwenden.

Im Vortrag sollen die Teilnehmenden die einzelnen auch hier bekannten Gewürze mit ihrer Wirkung genauer kennen lernen. Besprochen werden Ingwer, Zimt, Chili, Salz, Pfeffer, Salbei, Thymian, Kümmel, Fenchel, Weizen, Chin, Datteln, Süssholz usw.

Damit das Gelernte auch zu Hause angewendet werden kann, erhalten die Teilnehmenden eine schriftliche Zusammenfassung.

### XB82120

Mittwoch, 16. 10. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2

**Entgelt:** 10,- €

vhs-Haus

Dr. med. Wolfgang Scherpf

## Chinesische Medizin **NEU**

### 2.000 Jahre alte Heilkunst aus dem Reich der Mitte

In der chinesischen Medizin wird der Mensch ganzheitlich betrachtet. Die chinesische Diagnostik stützt sich auf ein ausführliches Gespräch, die Zungen- und die Pulsdiagnose. Neben einer theoretischen Einführung werden verschiedene Therapieverfahren (Qigong, Tai-Chi, Schröpfmassage, Akupressur) vorgestellt, die bei Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat hilfreich sind.

### XB82121

Mittwoch, 4. 12. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €

vhs-Haus

Dr. med. Wolfgang Scherpf

## Was Oma noch alles wusste **NEU**

Der Vortrag befasst sich mit dem Thema „Hausmittel“. Darunter sind all die Heilmethoden zu verstehen, die früher selbstverständlich in erster Linie bei Erkrankungen wie Erkältung, Heuschnupfen, Magen-Darm-Infekten sowie Rücken- und Gelenkschmerzen Einsatz fanden. Der Vortrag gibt einen Überblick über diese Verfahren und ihre Indikationen.

### XB82122

Mittwoch, 12. 2. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €

vhs-Haus

Dr. med. Wolfgang Scherpf

## Feuergläser: Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik in Vergessenheit geraten. Zeit, wieder etwas über diese Anwendung zu lernen. In diesem Kurs lernen Sie, Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anzuwenden und auch eine wohltuende Schröpfmassage durchzuführen. Material zum Üben wird bereitgestellt.

Am besten melden Sie sich mit einem Partner/ einer Partnerin an.

**Bitte mitbringen:** eine Decke

### XB82123

Mittwoch, 22. 4. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €  
vhs-Haus

Dr. med. Wolfgang Scherpf

## Akupressur

Wir erklären in diesem Kurs die Grundlagen der Akupressur, insbesondere ihren Ursprung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihren Bezug zu den Leitbahnen. Wir zeigen die Lokalisierung wichtiger Akupressur-Punkte und einige Behandlungskonzepte für klassische Erkrankungen wie z. B. Spannungskopfschmerzen, Heuschnupfen und Regelschmerzen. Wir erklären, wie Sie eine Selbstbehandlung durchführen und wann sie sinnvoll ist.

### XB82124

Mittwoch, 17. 6. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €  
vhs-Haus

Dr. med. Wolfgang Scherpf

## Kräuterwanderung im Gonsbachtal – Heilpflanzen in der Küche

Zurück zur Natur – je mehr wir in der „Tretmühle“ des Alltags stecken, desto nötiger brauchen wir die Natur, um wieder in die Balance zu kommen und uns durch sie zu entgiften, um den Körper zu reinigen, damit Geist und Seele frei wirken können. Wir bereiten die Heilpflanzen in der Gruppe zu vegetarischen Gerichten auf und essen anschließend gemeinsam die hergestellte Mahlzeit. Durch Anwendung von Heilkräutern in der Küche als Salate, Suppen, Sirups, Gemüse, Pfannkuchen, Chutneys und in weiteren Formen können Sie die Abwehrkräfte Ihrer ganzen Familie stimulieren und Gesundheit sozusagen zu den Mahlzeiten auf den Teller bringen.

Sie lernen bei der Heilpflanzenwanderung, gegen welche Erkrankung welche Heilpflanze für Sie von Nutzen ist, wie Sie die Kräuter sammeln und trocknen für Tees, Bäder, Urtinkturen und evtl. Umschläge.

**Kursort:** Akademie der Pflanzen, Grabenstr. 72, 55124 Gonsenheim

**Bitte mitbringen:** gutes Schuhwerk und bei Regen entsprechende Kleidung, da Sie ca. 1,5 Stunden laufen

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6, **Entgelt:** 38,- €  
inkl. Materialkosten

Gonsenheim, Akademie der Pflanzen  
Karoline Dabbelt

### XB82128

Sonntag, 15. 9. 2019, 13.30–18.00 Uhr

*Schwerpunkt: Brennnessel, Goldrute, Schafgarbe, Stiefmütterchen, Engelwurz*

### XB82129

Sonntag, 13. 10. 2019, 13.30–18.00 Uhr

*Schwerpunkt: Birke, Efeu, Nachtkerze, Walnuss, Wegwarte*

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB82130**

Sonntag, 17. 5. 2020, 13.30–18.00 Uhr  
*Schwerpunkt: Bärlauch, Löwenzahn, Salbei, Weißdorn, Spitzwegerich*

**XB82131**

Sonntag, 14. 6. 2020, 13.30–18.00 Uhr  
*Schwerpunkt: Ackerschachtelhalm, Gundermann, Holunder, Hirtentäschel, Gänseblümchen*

**XB82132**

Sonntag, 12. 7. 2020, 13.30–18.00 Uhr  
*Schwerpunkt: Johanniskraut, Mariendistel, Baldrian, Kamille, Ruprechtskraut*

## Aromatherapie mit ätherischen Ölen **NEU**

Ätherische Öle wirken sich gleichzeitig auf Körper, Psyche und Abwehrsystem aus. Aus diesem Grund werden nicht nur Symptome, sondern auch Funktionsstörungen und Erkrankungen behandelt. In diesem Kurs lernen Sie den Einsatz von ätherischen Ölen kennen. Der Kurs bietet gezielt Informationen über verschiedene Öle, deren Eigenschaften und Anwendungsmöglichkeiten. Nach einer theoretischen Einführung werden Sie selbst Mischungen herstellen. Auch das Zusammen-setzen von Salben werden Sie durchführen. Die hergestellten Produkte können mitgenommen werden.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt: 32,- €**  
 inkl. 8,- € Materialkosten  
 vhs-Haus  
 Ljudmila Wolf

**XB82135**

Dienstag, 29. 10. 2019, 18.00–21.00 Uhr

**XB82136**

Dienstag, 21. 1. 2020, 18.00–21.00 Uhr

## Einsatz von Heilpflanzen

Der Einsatz von Heilpflanzen nimmt immer mehr zu. Viele Pflanzen werden für die Behandlung von unterschiedlichen Erkrankungen oder zur Verbesserung der Lebensqualität eingesetzt. Der entscheidende Vorteil der Heilpflanzen ist, dass sie so gut wie keine Nebenwirkungen haben und daher über längere Zeit angewendet werden können.

Die Vortragsreihe bietet eine Übersicht der entsprechenden Symptome und Erkrankungen. Es wird darauf eingegangen, welche Heilpflanzen für die Beschwerden infrage kommen samt Zubereitung bzw. Rezepten. Es werden zusätzliche Maßnahmen aufgezeigt, die dazu führen, dass die Beschwerden seltener auftreten können. Das vermittelte Wissen hilft dabei, die richtigen Heilpflanzen auszuwählen und frühzeitig zu handeln. Das kann manchmal den Gang zum Arzt und die Einnahme von zusätzlichen Medikamenten ersparen.

Inhalte eines jeden Vortrags sind:

- Übersicht über die Erkrankung: Ursache, Symptome,
- Eigenschaften der Heilpflanzen, die für diese Beschwerden eingesetzt werden,
- Heilpflanzen, die infrage kommen und die richtige Kombination,
- Zubereitungsempfehlung mit Rezepten,
- zusätzliche Maßnahmen.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 10,- €**  
 vhs-Haus  
 Ljudmila Wolf

**XB82137**

Dienstag, 5. 11. 2019, 18.15–19.45 Uhr  
*Kopfschmerzen, Migräne, Fieber*

**XB82138**

Dienstag, 19. 11. 2019, 18.15–19.45 Uhr  
*Blasenentzündung, Magen-Darm-Erkrankungen*

**XB82139**

Dienstag, 3. 12. 2019, 18.15–19.45 Uhr  
*Rheuma, Arthrose, Gicht*

### Wechseljahre, nervöse Unruhe, Schlafstörungen **NEU**

Das Klimakterium (Wechseljahre) ist gekennzeichnet durch unterschiedliche Symptome wie Herzrasen, Hitzewallungen, Schlafstörungen, nervöse Unruhe, Schwindel u.a. Die Ursache dafür ist die verringerte Produktion von Östrogen. Die Symptome sind durch Heilpflanzen sehr erfolgreich behandelbar, so dass die Lebensqualität erhalten werden kann. In diesem Kurs lernen Sie einige Heilpflanzen kennen. Diese üben eine östrogenähnliche Wirkung aus. Somit kann es möglich sein, auf zusätzliche Hormongaben zu verzichten und die Beschwerden des Klimakteriums mit den Heilpflanzen zu behandeln.

**XB82140**

Dienstag, 17. 3. 2020, 18.15–19.45 Uhr  
**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2,**  
**Entgelt: 10,- €**  
 vhs-Haus  
 Ljudmila Wolf

### Die sanften Begleiter im Frausein

*siehe Seite 628 vhs spezial/Frauen*



**Annegret Zillich**

„Ich unterrichte in der Volkshochschule Mainz, weil es mich bereichert, Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen weiterzubilden.“

### Kinesiologisches Taping

#### Praktische Einführung

Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der Techniken des kinesiologischen Tappings. Neben einer Einführung in die Materialkunde werden typische Taping-Anlagen erklärt und geübt, wie z. B. Knie-, Schulter-, Arm-, Narbentape. Die richtige Klebetechnik sowie Indikationen und Kontraindikationen werden erläutert. Es wird auch auf spezielle Tapes wie das Gittertape eingegangen.

**Hinweis:** Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft haben, aneinander zu üben. Für den praktischen Teil sind kurze Hose und Trägershirt von Vorteil.

**Bitte mitbringen:** eine scharfe Schere, Schreibsachen, Tape (Tape kann auch im Kurs für 5,- € erworben werden)

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5,7**

**Entgelt: 40,- €**  
 vhs-Haus  
 Renate Leonidov

**XB82143**

Samstag, 30. 11. 2019, 8.30–13.00 Uhr

**XB82144**

Samstag, 15. 2. 2020, 8.30–13.00 Uhr

## Gesunde Ernährung

### Abnehmen durch eine Umstellung auf gesunde Ernährung **NEU**

**Zielgruppe:** keine Grund- und Vorkenntnisse notwendig

**Inhalt:** In diesem Kurs werden Sie lernen, Ihre Ernährung dauerhaft umzustellen, ohne zu hungern und ohne Diäten. Er beinhaltet umfassende Informationen, Rezepte und praktische Tipps für eine ausgewogene Ernährung. Neben der Dokumentation Ihrer Ernährungsgewohnheiten erhalten Sie Tipps zur Optimierung und individuelles Feedback. Ein Termin besteht aus einer Nordic-Walking-Einheit, denn für mich zählt die Bewegung zu einer gesunden Lebensweise dazu.

Werden Sie ein Teil dieser Gruppe, damit Sie langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und auch behalten können.

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 79,- €

vhs-Haus

Tanja Fellinghauer

**XB83100**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**XB83101**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.30 Uhr

### Abnehmen ohne Stress

**Sie wollen abnehmen, damit Sie sich wohler fühlen?**

In diesem Kurs werden Sie an eine systematische Ernährungsumstellung herangeführt, um so langfristig Ihr Gewicht zu reduzieren und auch zu halten. Ihnen werden Wege aufgezeigt, um Ihre eigenen Essgewohnheiten zu erkennen, sie dann schrittweise zu verändern und anschließend zu stabilisieren.

Nicht nur was und wie viel wir essen hat Einfluss auf unser Gewicht. Die Lebenssituation, die Zufriedenheit mit sich und anderen, die Anfälligkeit für Stress, Frust und vieles andere beeinflussen auch die Ernährung. Um das Erlernte umzusetzen, erhalten Sie bei Ihrem ganz persönlichen Speiseplan Hilfestellung von der zertifizierten Kursleiterin.

Es ist empfehlenswert, auch den Kurs *Gesund abnehmen – aber mit Genuss* zu belegen.

**Hinweis:** Dieser Kurs ist von den Kassen zertifiziert.

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 87,- €

vhs-Haus

Annegret Zillich

**XB83102**

**Beginn:** 23. 10. 2019, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

**XB83103**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
18.15–19.45 Uhr

### Gesund abnehmen – aber mit Genuss Theorie und Praxis

**Zielgruppe:** Wir empfehlen den Kurs *Abnehmen ohne Stress* vorab zu buchen.

**Inhalt:** Gesundheit geht durch den Magen. Mit der Nahrung versorgen Sie Ihren Körper mit Vitaminen, lebenswichtigen Mineralstoffen, aber auch mit Energie. Deshalb kommt es auf die richtige Zusammensetzung an. In diesem Seminar lernen Sie, welche Lebensmittel besonders wichtig sind, wenn Sie abnehmen wollen, ohne dabei auf den Genuss zu verzichten. Gemeinsam bereiten wir ein leckeres, kalorienarmes Essen zu. Alle Rezepte sind einfach zu Hause nachzukochen.

**Hinweise:** Interessierte mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Lactoseintoleranz) können teilnehmen, da die Kursleiterin zertifiziert

ist. Bitte weisen Sie bei der Anmeldung ggf. darauf hin.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Behälter für Reste

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 40,- €

inkl. 9,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Annegret Zillich

**XB83106**

Dienstag, 26. 11. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB83107**

Dienstag, 7. 4. 2020, 18.00–21.30 Uhr

## Mediterrane Ernährung

### Theorie und Praxis

Die mediterrane Küche erinnert an Italien mit Sonne, Lebensfreude und Urlaub.

Sie zeichnet sich u. a. durch viel Obst, Gemüse, Fisch und gesunde Fette aus und minimiert so das Risiko für Herz-Kreislauf- und andere ernährungsbedingte Erkrankungen. In diesem Seminar lernen Sie unter fachlicher

Anleitung (die Kursleiterin ist zertifiziert) die Zusammensetzung der mediterranen Küche kennen und erhalten Tipps und Informationen zur Ernährungsumstellung. Genießen Sie das gemeinsam zubereitete südländische, mehrgängige Menü, das schmackhaft und gut verträglich ist.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Behälter für Reste

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 4,7

**Entgelt:** 40,- €

inkl. 9,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Annegret Zillich

**XB83104**

Dienstag, 10. 12. 2019, 18.00–21.30 Uhr

**XB83105**

Dienstag, 21. 4. 2020, 18.00–21.30 Uhr

## Vollwerternährung – modern, genussvoll und gesund **NEU**

Die Vollwerternährung hat leider ein etwas verstaubtes Image. In diesem Kurs erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie lecker und modern eine vollwertige Ernährung sein kann und welche gesundheitlichen Vorteile sie mit sich bringt. Sie lernen die Grundlagen zur Lebensmittelauswahl und Zubereitungsmethoden kennen und bereiten dann in der Gruppe verschiedene einfache und alltagstaugliche Rezepte zu.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Interesse an einer ausgewogenen, gesundheitsförderlichen und genussvollen Ernährungsweise haben.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, scharfes Messer, Schraubgläser und Dosen für die zubereiteten Speisen, ggf. Schürze

**XB83108**

Dienstag, 19. 11. 2019, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.:** 4,3

**Entgelt:** 38,- €

inkl. 10,- € Lebensmittelkosten

vhs-Haus

Ruth Arnold

## Essen für zwei? Ernährung in der Schwangerschaft **NEU**

**Vorkenntnisse:** keine, es empfiehlt sich ebenfalls die Teilnahme am Seminar *Vollwerternährung – modern, genussvoll und gesund*

**Inhalt:** Die Schwangerschaft ist eine der aufregendsten Zeiten im Leben einer Familie. Auf einmal steht das Leben Kopf und unzählige Fragezeichen tauchen auf. Auch das Thema Ernährung rückt für viele in den

Fokus. In diesem Kurs lernen Sie, worauf es zu achten gilt, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind und welche gut gemeinten Ernährungstipps Sie getrost wieder vergessen können. Außerdem bekommen Sie wertvolle Tipps, wie Sie die benötigten Nährstoffe im Alltag einfach in Ihren Speiseplan integrieren können. Abschließend werfen wir einen Blick auf die nachfolgende Stillzeit.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 3, **Entgelt:** 21,- €  
vhs-Haus  
Ruth Arnold

#### XB83109

Montag, 4. 11. 2019, 18.15–20.30 Uhr

#### XB83110

Montag, 2. 3. 2020, 18.15–20.30 Uhr

### Locker leichter werden –

### Gewichtsreduktionskurs **NEU**

Wer die eine oder andere Diät ausprobiert hat, weiß, wie frustrierend Abnehmversuche sein können. In diesem Kurs lernen Sie, dass der Weg zum Wohlfühlgewicht nicht über Zwang und Verbote funktioniert. In der Gruppe werden Sie über einen Zeitraum von zehn Wochen bei einer dauerhaften und nachhaltigen Ernährungsumstellung unterstützt – alltagstauglich, ohne Jojo-Effekt und mit Genuss! Da ein Gewichtsverlust am einfachsten und nachhaltigsten durch die Kombination aus Bewegung und einer gesunden Ernährung erreicht wird, beinhaltet der Kurs eine Einführung in das Nordic Walking.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Nordic-Walking Stöcke an den aktiven Tagen (wird vorher angekündigt)

#### XB83111

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 69,- €

vhs-Haus

Ruth Arnold

### Basisch vital! Basenfasten-Kurs

Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ist die beste Prävention zur Vermeidung vieler Beschwerden. Was macht mich sauer? Wie einfach kann ich mir selbst helfen? Der Kurs richtet sich an alle Interessierten. Ein Fasten während dieser Woche ist sinnvoll, aber nicht zwingend Voraussetzung zur Teilnahme.

**Inhalt:** Erläuterung zum Säure-Basen-Haushalt, Beschreibung (und Durchführung) einer Basenfasten-Woche, Entstehung einer acidotischen Lymphblockade, Anleitung zur Selbst-Massage sowie Faszien-Gymnastik

**Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, Getränk

#### XB83112

Donnerstag, 9. 1. 2020,

Montag, 13. 1. 2020,

Mittwoch, 15. 1. 2020,

Freitag, 17. 1. 2020,

jeweils von 18.15–20.30 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 62,- €

Mombach, Evangelische Kirchengemeinde

Kerstin Wolf

## Sinn oder Unsinn? Ernährungstrends unter der Lupe **NEU**

**Inhalt:** Nie waren wir besser ernährt als in der heutigen Zeit – zumindest theoretisch. Das Überangebot an Nahrungsmitteln und Kalorien erschwert immer mehr den natürlichen Umgang mit Lebensmitteln. Kein Wunder, dass Diätbücher, Abnehm-Shakes und Nahrungsergänzungsmittel boomen. Aber wer ist nicht überfordert von der Fülle an Ernährungslehren, -trends und Diäten? Low Fat oder Low Carb, LOGI oder Metabolic Balance, Paläo oder vegan? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Ernährungstrends, deren Vor- und Nachteile sowie Gefahren kennen und zu bewerten.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**XB83113**

Dienstag, 28. 1. 2020, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 10,- €  
vhs-Haus  
Ruth Arnold

## Gesund essen – die Basics **NEU**

Noch nie wurde so viel über gesunde Ernährung gesprochen wie in der heutigen Zeit. Doch was bedeutet das überhaupt? Ist das teuer? Und wie setze ich eine gesunde Ernährungsweise im Alltag um? In diesem Vortrag lernen Sie, was es bedeutet, ausgewogen und gesundheitsförderlich zu essen und dabei den Genuss und die individuellen Vorlieben nicht aus den Augen zu verlieren. Mit den Basics aus diesem Kurs wird jeder Ernährungstrend und jede Diät überflüssig.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug

**XB83116**

Freitag, 25. 10. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt:** 10,- €  
Weisenau, Ortsverwaltung  
Ruth Arnold

## Mit Hypnose zum Wohlfühlgewicht **NEU**

**Zielgruppe:** Für Teilnehmende, die an psychischen Erkrankungen, schweren Herz- und Kreislauferkrankungen, Thrombose oder Epilepsie leiden, ist Hypnose im nichtklinischen Rahmen nicht empfehlenswert.

**Inhalt:** Gewichtsreduktion in der Gruppe mit Hilfe des Unterbewusstseins, um das individuelle Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Die erlernte Essgeschichte, das Essverhalten, die Entscheidung und der Wille zum Abnehmen, das Anfangen und Durchhalten, der Umgang mit Essattacken, die Wahrnehmung des Sättigungsgefühls, das Übergewichtsmuster, die Glaubenssätze, die das Essverhalten bestimmen, die Ernährungsumstellung, das sind die möglichen Themen.

In achtsamem, liebevollem Umgang mit dem Körper in hypnotischer Trance werden Blockaden gelöst, die einem erfolgreichen, nachhaltigen Abnehmprozess im Wege stehen.

**XB83114**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstag:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 120,- €

inkl. 20,- € Materialkosten

vhs-Haus

Hans-Dieter Bechtel

## Sport und Ernährung **NEU**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit eines Sportlers. Durch falsches Ess- und Trinkverhalten werden Erfolge gemindert. Worauf kommt es bei der Ernährung eines Freizeitsportlers an? Was braucht sein Körper während des Trainings und was während eines Wettkampfs wie ein Marathonlauf? Welche Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sollten bevorzugt werden? Dieser Vortrag zeigt, worauf es bei der Ernährung für den Freizeitsport ankommt.

Zusätzlich bekommen Sie Ernährungspläne für das Training, den Vorwettkampf- und den Wettkampftag vorgestellt.

### XB83115

Dienstag, 11. 2. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2, Entgelt: 10,- €**

vhs-Haus

Ljudmila Wolf

### Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Die vhs Mainz organisiert auch Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Wenn Sie ein passgenaues Angebot für Ihr Unternehmen bzw. Ihre Verwaltung suchen, sprechen Sie uns im Fachbereich an. Wir unterstützen Sie gerne und machen Ihnen ein attraktives Angebot.

## Fitness und Körpererfahrung

### Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückergerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückergerichtet gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte und Thera-Band (falls vorhanden), evtl. kleines Kissen

Dies ist ein durch die *Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)* zertifizierter Rückenkurs, der von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent an den Gesamtstunden.

„Ich unterrichte an der vhs Mainz, da es mir sehr viel Freude bereitet, mit den unterschiedlichsten Gruppen zu arbeiten.“

**Andrea Euler**

*Yoga- und Gymnastiklehrerin*

vhs-Haus  
Andrea Euler

#### **XB86100**

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 95,- €

#### **XB86101**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 85,- €

#### **XB86102**

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 85,- €

#### **XB86103**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
16.15–17.15 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 82,- €

#### **XB86104**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
16.15–17.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 69,- €

#### **XB86105**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
16.15–17.15 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 56,- €

#### **XB86106**

**Beginn:** 23. 8. 2019, Freitag,  
16.45–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 85,- €

#### **XB86107**

**Beginn:** 10. 1. 2020, Freitag,  
16.45–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 85,- €

#### **XB86108**

**Beginn:** 24. 4. 2020, Freitag,  
16.45–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 69,- €

#### **XB86119**

**Beginn:** 23. 8. 2019, Freitag,  
18.15–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 85,- €

#### **XB86120**

**Beginn:** 10. 1. 2020, Freitag,  
18.15–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 85,- €

#### **XB86121**

**Beginn:** 24. 4. 2020, Freitag,  
18.15–19.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 69,- €

## **Wirbelsäulentraining**

### **Faszien treffen Tiefenmuskulatur**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an ihrer Körperhaltung arbeiten möchten. Ziel ist, durch Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Koordinationsübungen die Tiefenmuskulatur – einschließlich der Beckenbodenmuskeln – zu stärken und unsere Faszien elastisch zu machen. Für eine gute Haltung und geschmeidige Bewegungen werden außerdem Kraft und Dehnfähigkeit geübt. Jede Stunde endet mit einer Entspannungsübung.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschlappchen oder rutschhemmende Socken, Handtuch, kleines Kissen, Getränk

vhs-Haus  
Birgit Hutterer

#### XB86109

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
9.00–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 21,7  
**Entgelt:** 76,- €

#### XB86110

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
9.00–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 62,- €

#### XB86111

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
9.00–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 56,- €

### Ferienkurs: Sotai kompakt – Rückentraining einmal anders **NEU**

Mit einfachen langsamen Bewegungen und einer besonderen Atemtechnik werden Spannungsmuster des Körpers, der Muskeln und Faszien nachgeahmt und bewusst wieder entspannt, was sich sehr positiv und heilsam auswirkt. Die eigene Körperwahrnehmung wird geschult und gezielt gefördert, denn oft sind es kleine alltägliche Bewegungs- und Haltungsmuster, die Spannung bewirken, sich aber auch einfach wieder lösen lassen. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine gezielt auf den Rücken abgestimmte Entspannungseinheit. Dieser intensive Wochenkurs bietet effektives Rückentraining mit spürbaren Resultaten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ggf. Decke

#### XB86112

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.30–10.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 20. 9. 2019  
**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10  
**Entgelt:** 52,- €  
vhs-Haus  
Carola Beyerle

### Rückengymnastik

Dieses Training hilft sowohl zur Vorbeugung als auch bei körperlichen Beschwerden, verzögert die Erkrankung und verbessert den Bewegungsapparat. Außerdem werden Anregungen zu rückengerechtem Verhalten gegeben. Sie erlernen Übungsformen, die zur Kräftigung und Mobilisierung der einzelnen Muskelpartien beitragen. Darauf aufbauend erfolgt eine Bewegungsschulung, die zur gezielten Haltungsverbesserung führt. Abschließend stehen Entspannungsübungen auf dem Programm.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Gymnastikmatte, Thera-Band, dicke Socken, kleines Kissen, Handtuch

Ebersheim, Grundschule  
Sarah Schreiber

#### XB86113

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.30–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 77,- €

#### XB86114

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
18.30–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 66,- €

**XB86115**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
18.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 11,7

**Entgelt:** 45,- €

### Wirbelsäulengymnastik für ältere Menschen

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die etwas zum Erhalt ihrer körperlichen Gesundheit tun möchten. Durch gezielte Übungen, die die Wirbelsäule in Bewegung bringen und die Muskulatur kräftigen und dehnen, können Sie Ihren Rücken stärken und Ihre Körperhaltung verbessern. Trainings zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination stehen ebenso auf dem Programm wie Lockerungs- und Entspannungsübungen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, kleines Kissen, Getränk

vhs-Haus  
Birgit Hutterer

**XB86186**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
15.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 17,3

**Entgelt:** 66,- €

**XB86187**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
15.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 52,- €

**XB86188**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
15.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 42,- €

## Gymnastik

*siehe Seite 618 vhs spezial/Ältere Menschen*

### Cantienica® – Kraft im Becken, gesunder Rücken **NEU**

Der CANTIENICA®-Körpertraining-Workshop erinnert den Körper wieder an seine natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster und schult die eigene Körperwahrnehmung. Dabei mobilisieren wir den Beckenboden als zentrale Schaltstelle der Muskelkoordination von Bein-, Hüft-, Bauch- und Rückenmuskulatur, das gibt inneren Halt und Stütze bis hoch in die Wirbelsäule. Das Skelett wird optimal ausgerichtet und so aufgespannt, dass alle Gelenke und Wirbel von Druck befreit sind und die tief liegende Muskulatur ihre Haltungsarbeit in ihrer natürlichen Länge leisten kann. Die dreidimensionale Mobilisation macht geschmeidig, vermittelt Kraft, Beweglichkeit und Kondition, unabhängig von Alter oder Fitnesszustand, und erlaubt beschwerdefreie Bewegungen.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 30,- €

vhs-Haus  
Iris Kurz

**XB86116**

Freitag, 18. 10. 2019, 17.00–20.00 Uhr

**XB86117**

Freitag, 7. 2. 2020, 17.00–20.00 Uhr

**XB86118**

Freitag, 3. 4. 2020, 17.00–20.00 Uhr

### Füße in Form – Grundlagen **NEU**

In diesem Grundlagenkurs werden alle wissenswerten Informationen zum Thema „Füße und Schuhe“ sowie die Basisübungen zur Fußgesundheit vermittelt. Blasen, Hühneraugen, Fersensporen, Hornhaut, Hallux valgus und Co. sind übliche Erscheinungen bei zuneh-

mendem Alter ... muss das wirklich sein? Kann ich heute etwas tun, damit ich mit 80 Jahren noch ohne Rollator wandern kann? Welche Bedeutung haben die Füße und die Schuhe für eine gesunde Entwicklung des Kindes? Welche Rolle spielen die Füße für Beweglichkeit und Wohlbefinden? Alle aufkommenden Fragen zum Thema werden beantwortet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 28,- €  
vhs-Haus  
Sigrid Jassenkoff

**XB86122**

Samstag, 14. 9. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**XB86123**

Samstag, 1. 2. 2020, 10.00–13.00 Uhr

### Füße in Form – Übungskurs **NEU**

Die Basisübungen für kraftvolle Füße werden geübt und durch weiterführende Übungen ergänzt. Hierzu gehören auch Mobility-Übungen für Fuß- und Hüftgelenke, um zu einer geschmeidigen Gehbewegung zurückzufinden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 52,- €  
vhs-Haus  
Sigrid Jassenkoff

**XB86124**

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
10.45–11.45 Uhr

**XB86125**

**Beginn:** 5. 3. 2020, Donnerstag,  
10.45–11.45 Uhr

### Entspannte Schultern – klarer Blick **NEU**

In der heutigen Zeit werden unsere Augen auf besondere Weise beansprucht, denn durch fortwährende Arbeit an Rechner, Laptop und Smartphone sind die Augen gezwungen, immer im Nahbereich zu bleiben – der starre Tunnelblick stellt sich ein. Die Folgen sind oft Probleme wie verschwommenes Sehen, Augenbrennen, trockene oder schnell ermüdete Augen. Einfache, leicht zu erlernende Übungen können die Augen spürbar entspannen, wieder in gute Bewegung bringen sowie den gesamten Sehsinn stärken und aktivieren. Bildschirmarbeit im Sitzen belastet aber nicht nur die Augen, sondern führt oft zu Verspannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat, vor allem betroffen sind Schultern und Nacken, Arme und Hände, Rücken und Gehgelenke. Hier kommen die langsamen, gelenkschonenden Übungen der Feldenkrais®-Methode ins Spiel, die eine optimale Ergänzung zum Augentraining sind: für eine nachhaltige Entspannung und Lockerung des gesamten Körpers, zur Reduzierung von Schmerzen und Stress.

**Hinweis:** Bitte tragen Sie lockere Kleidung; Kontaktlinsen sollten Sie beim Augentraining nicht tragen, sondern ggf. auf eine Brille zurückgreifen.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

**XB86126**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
18.00–19.00 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 49,- €  
Hechtsheim, Bürgerhaus Raum 1  
Gabriele Grasmück

## BBP – Bauch, Beine, Po

Dieser Kurs bietet ein spezielles Kräftigungsprogramm für die Problemzonen Bauch, Beine, Po mit dem Ziel, die Muskulatur zu straffen und die Körperhaltung spürbar zu verbessern. Besondere Berücksichtigung finden neue Erkenntnisse zur Schonung der Wirbelsäule. In der Entspannungsphase werden Rücken- und Dehnungsübungen durchgeführt, um die Stunde voll neuer Energie zu beenden.

**Bitte mitbringen:** Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band, kleines Handtuch, Getränk

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Nina Beaury

### XB86200

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
17.15–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 64,- €

### XB86201

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
17.15–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 53,- €

### XB86202

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
17.15–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 49,- €

Gonsenheim, Maler-Becker-Schule  
Sarah Schreiber

### XB86203

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
17.00–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

### XB86204

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
17.00–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 68,- €

### XB86205

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
17.00–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 63,- €

### XB86213

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
19.15–20.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

### XB86214

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 68,- €

### XB86215

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
19.15–20.30 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 63,- €

## Bewegungstraining und zeitgenössischer Tanz

*siehe Seite 449 Tanz*

## Beckenbodengymnastik

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Beckenbodens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenscho-nende Körperhaltungen und üben beckenbo-

denstärkende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird ein Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag beckenbodenstärkend gestaltet werden kann, und Übungen, die in kurzen Pausen, z. B. am Arbeitsplatz, eingesetzt werden können.

**Bitte mitbringen:** bequeme, warme Kleidung, Socken, Gymnastikmatte oder eine Decke als Unterlage

Lerchenberg, Realschule plus  
Ulrich Lehmann

#### XB86207

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 64,- €

#### XB86208

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 52,- €

#### XB86209

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 52,- €

## Beckenboden- und Wirbelsäulentraining **NEU**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gleichermaßen ihren Beckenboden trainieren und an ihrer Körperhaltung arbeiten möchten. Sie lernen, Ihren Beckenboden wahrzunehmen und zu aktivieren, um dann unter Einsatz der Atmung die Beckenbodenmuskulatur zu

kräftigen, aber auch zu entspannen. Im Zusammenspiel mit dem Beckenboden werden Sie auch Ihre aufrechte Haltung trainieren. Die Kräftigung der tief liegenden Muskeln sowie Balancetraining sorgen für Stabilität im Rumpf und stärken Ihren Rücken. Durch Mobilisationsübungen und Muskeldehnungen erhalten Sie Ihren Körper geschmeidig und beweglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschlappchen, Handtuch, kleines Kissen, Getränk

vhs-Haus  
Birgit Hutterer

#### XB86210

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
17.00–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 21,7  
**Entgelt:** 76,- €

#### XB86211

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
17.00–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 62,- €

#### XB86212

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
17.00–18.15 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 58,- €

## Zumba® und Zumba® Gold mit Wirbelsäulengymnastik

siehe Seite 617 Dance-Workout

**Hinweise zu den Aqua-Kursen****im Taubertsbergbad (Sportbad, Wallstr. 9)**

Im Entgelt ist die Nutzung des Sportbads (90 Minuten) enthalten. Der Kurs findet nicht während der Ferien statt.

**Stornoschluss:** fünf Werktage (Mo.–Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin

**Aqua-Basic**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Untrainierte

**Inhalt:** In diesem Kurs wird die Fitness im Element Wasser langsam gesteigert. Sie beginnen mit Grundsritten und Übungen, die im, mit und gegen das Wasser ausgeführt werden, um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination systematisch zu trainieren. Damit wird sowohl der Stoffwechsel optimal angeregt als auch Kalorien verbrannt. Die Stunde endet mit Dehnungsübungen.

**Bitte mitbringen:** Badesachen, Duschzeug

Taubertsbergbad (Sportbad), Wallstr. 9  
Werner Ruschmeier

**XB86216**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,

16.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 49,- €

**XB86217**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,

16.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

**XB86218**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,

16.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

**XB86219**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,

16.00–16.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

**XB86220**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,

18.00–18.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 49,- €

**XB86221**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,

18.00–18.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

**XB86222**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,

18.00–18.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

**XB86223**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,

18.00–18.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

Taubertsbergbad (Sportbad), Wallstr. 9  
Alina Böckling

**XB86232**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,

19.00–19.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 98,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB86233**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
19.00–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

**XB86234**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
19.00–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

**Aqua-Fitness für Fortgeschrittene**

**Zielgruppe:** Fortgeschrittene mit Grundfitness und Ausdauer

**Inhalt:** Durch das gesundheitsorientierte Fitnessstraining, das im, mit und gegen das Wasser ausgeführt wird, werden der Stoffwechsel angeregt und Kalorien verbrannt. Aqua-Fitness als effektives und gelenkschonendes Körpertraining ist stetig im Trend. Experten betonen, dass Ausdauertraining im Wasser sogar effektiver sei als an Land.

In diesem Kurs werden die physikalischen Gesetze des Elements Wasser optimal genutzt zum Training von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

**Bitte mitbringen:** Badesachen, Duschzeug

Taubertsbergbad (Sportbad), Wallstr. 9  
Werner Ruschmeier

**XB86224**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
17.00–17.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 49,- €

**XB86225**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,  
17.00–17.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

**XB86226**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
17.00–17.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

**XB86227**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
17.00–17.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

**XB86228**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
19.00–19.45 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 49,- €

**XB86229**

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,  
19.00–19.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

**XB86230**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
19.00–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

**XB86231**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
19.00–19.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 77,- €

Taubertsbergbad (Sportbad), Wallstr. 9  
Alina Böckling

**XB86235**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–20.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 98,- €

**XB86236**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–20.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

**XB86237**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
20.00–20.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 88,- €

## Outdoor-Kurse

### Nordic Walking am Rheinufer

Nordic Walking ist eine Sportart für alle, die Spaß daran haben, sich gelenkschonend an der frischen Luft zu bewegen. Diese Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung mit einbeziehen. Es ist somit ein wirksames Ganzkörpertraining mit Übungseffekten für Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur und wirkt positiv auf den Fettabbau.

Grundlagen, Technikübungen und Praxis stehen im Vordergrund des Kurses und am Ende sind Sie in der Lage, die richtige Nordic-Walking-Technik anzuwenden und somit die gesundheitlich positiven Aspekte der beliebten Trendsportart zu genießen.

**Bitte mitbringen:** atmungsaktive Sportkleidung, gute Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke, Getränk

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 8,3

**Entgelt:** 32,- €

**Treffpunkt:** Großer Brunnen vor dem Hilton-Hotel (Rheinseite)

Michaela Moisch

**XB86240**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
18.00–19.15 Uhr

**XB86241**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
18.00–19.15 Uhr

**XB86242**

**Beginn:** 8. 6. 2020, Montag,  
18.00–19.15 Uhr

„Ich bin gerne Kursleiterin in der VHS-Mainz, weil ich hier meine Ideen einbringen kann und wir gemeinsam daran arbeiten sie umzusetzen.“

**Birgit Hutterer**

## Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart für alle, die Spaß daran haben, sich gelenkschonend an der frischen Luft zu bewegen. Diese Bewegungsform verbindet aktives Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung mit einbeziehen. Es ist somit ein wirksames Ganzkörpertraining mit Übungseffekten für Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur und wirkt positiv auf den Fettabbau.

Grundlagen, Technikübungen und Praxis stehen im Vordergrund des Kurses. Am Ende sind Sie in der Lage, die richtige Nordic-Walking-Technik anzuwenden und somit die gesundheitlich positiven Aspekte der beliebten Trendsportart zu genießen.

**Hinweis:** Walking-Stöcke können ausgeliehen werden.

**Bitte mitbringen:** atmungsaktive Sportkleidung, gute Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke (soweit vorhanden), Getränk

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 36,- €

**Treffpunkt:** Parkplatz am Weisenauer Sportplatz  
Tanja Fellinghauer

**XB86243**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag,  
18.30–20.00 Uhr

**XB86244**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Montag,  
18.30–20.00 Uhr

## Qigong im Park

*siehe Seite 561 Fernöstliche Entspannung*

## Gutenberg-Marathon 2020

**Zielgruppe:** Läufer/-innen, die eine gewisse Lauferfahrung mitbringen oder sich einen Halbmarathon bzw. Marathon zutrauen. Dieser Kurs ist nicht für Laufanfänger geeignet.

**Inhalt:** Der Kurs beinhaltet ein zweimonatiges, systematisches Lauftraining unter Anleitung eines professionellen Lauftrainers. Neben dem gemeinsamen Lauftermin erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan sowie Tipps und wichtige Informationen (Laufschuhe, Bekleidung, Ernährung etc.).

Ziel ist die gemeinsame Teilnahme am Gutenberg-Marathon 2020 (voraussichtlicher Termin: 10. 5. 2020). Außerdem findet an einem Sonntag – ca. zwei bis drei Wochen vor dem Marathon – ein zusätzliches Training (10.00–12.15 Uhr) statt, um gemeinsam die Laufstrecke zu erkunden.

**Hinweis:** Im Entgelt sind Startgebühr, Lauftraining, Laufchip sowie ein atmungsaktives vhs-Laufshirt enthalten. Falls Sie bereits einen Laufchip besitzen, ist dieser Kurs auch separat für 100,- € buchbar (nicht online).

Sie können beim Start entscheiden, ob Sie die Halbdistanz oder den ganzen Marathon laufen wollen. Der Kurs findet auch während der Osterferien statt.

**Bitte mitbringen:** gute Laufschuhe, atmungsaktive Sportkleidung, Getränk

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 106,- €

**Treffpunkt:** Großer Brunnen vor dem Hilton-Hotel (Rheinseite)  
Dirk Meyer

**XB86250**

**Beginn:** 10. 3. 2020, Dienstag,  
18.00–19.45 Uhr

**XB86251**

**Beginn:** 12. 3. 2020, Donnerstag,  
18.00–19.45 Uhr

## Neue Spiele – Spielen ohne Wettbewerb im Mainzer Volkspark

Gruppenspiele ohne Gewinner und Verlierer. Spaß hat hier die höchste Priorität. Alle Altersgruppen, alle Fitnesslevel, alle Kulturen, *alle* sind angesprochen. In den 60ern des letzten Jahrhunderts entstanden die New Games in den USA als Gegenbewegung gegen das etablierte Bürgertum und Wettbewerbsdenken. Heutzutage sind sie auf der ganzen Welt verbreitet.

Die lustigen und bunten Kooperationsspiele bringen Menschen zusammen, jeder kann sich so viel oder so wenig beteiligen, wie er/sie möchte. Auch einfach nur zuschauen ist erlaubt! Grundprinzip ist, dass nicht gegeneinander, sondern miteinander gespielt wird. Die angeleiteten Spiele können dabei jederzeit von allen Beteiligten erweitert oder variiert werden, neue Spielideen entstehen spontan und werden gemeinsam ausprobiert. Wenn Sie neugierig geworden sind und wissen möchten, was sich hinter Spielnamen wie *Fliegender Holländer*, *Hoppla*, *hier komm ich* und *Dreieckfangerl* verbirgt, sind Sie bei unserem New-Games-Treffen genau richtig!

**Bitte mitbringen:** Spaß und Neugierde, Essen und Getränke für einen halben Tag, Picknickdecke, falls vorhanden

**Treffpunkt:** 10.15 Uhr, Mainzer Volkspark, auf dem Parkplatz Göttelmannstr.

### XB86253

Donnerstag, 3. 10. 2019, 10.30–15.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 25,- €

Mainzer Volkspark  
Renate Kochenrath

Bei den Stand-up-Paddling (SUP)-Kursen werden gute Schwimmfertigkeiten vorausgesetzt.

**In der Ausleihgebühr enthalten sind:** SUP-Board, Finne, Leash, Auftriebsweste, Repair Kit, Boardbag und Paddel

## Stand-up-Paddling – Natur erleben **NEU**

**Voraussetzung:** gute Schwimmfertigkeiten

**Inhalt:** Stand-up-Paddling (SUP) strahlt eine wunderbare Faszination aus, die nicht nur in der Sportart an sich begründet liegt. Dieses tolle Gefühl beim SUPpen resultiert aus einem Mix aus Natursport, etwas für sich und seinen Körper tun und zusammen mit der Familie und/oder Freunden Zeit zu verbringen und dabei die Natur aus der Perspektive des Wassers wahrzunehmen.

Das Paddeln an sich ist innerhalb kurzer Zeit zu erlernen und bietet daher gute und schnelle Einstiegsmöglichkeiten in die Sportart. Bei diesem Termin liegt der Schwerpunkt auf idyllischem Paddeln auf einem Altrhein-Arm mit intensivem Naturerlebnis.

**Treffpunkt:** Alter Kran, an der Fähre, 65462 Ginsheim

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die nass werden kann, Handtuch, Sonnencreme  
In der Kursgebühr sind die Materialkosten sowie Leih-Auftriebswesten enthalten.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 49,- €

Ginsheim, An der Fähre  
Michael Decker

### XB86255

Donnerstag, 22. 8. 2019, 18.00–21.00 Uhr

### XB86256

Sonntag, 17. 5. 2020, 10.00–13.00 Uhr

### XB86257

Sonntag, 17. 5. 2020, 14.00–17.00 Uhr

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB86258**

Donnerstag, 25. 6. 2020, 18.00–21.00 Uhr

*Weitere Termine siehe vhs-Sommer, Seite 657***Stand-up-Paddling –  
Paddel- und Techniktraining** **NEU****Voraussetzung:** gute Schwimmfertigkeiten

**Inhalt:** Schwerpunkt dieser Kurseinheit ist es, die unterschiedlichen Paddelschläge zu erlernen. Die Grundformen sind der Grunds Schlag, der J-Schlag und der Stopschlag. Um effektiv zu wenden, werden der Crossbow-Turn und der Pivot-Turn geschult. Um einen praktischen Bezug herzustellen, werden die unterschiedlichen Schläge in spielerischen Formen geübt. Der Spaß soll dabei natürlich nicht zu kurz kommen, sodass dieses Paddel- und Techniktraining in entspannter Atmosphäre stattfinden kann.

**Kursort:** Ingelheimer Aue, Gassnerallee 93 (Mainzer Rudergesellschaft 1898), 55120 Mainz

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die nass werden kann, Handtuch, Sonnencreme, Kälte- oder Wärmeschutz

In der Kursgebühr sind die Materialkosten sowie Leih-Auftriebswesten enthalten.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt:** 49,- €  
Ingelheimer Aue, Gassnerallee 93,  
55120 Mainz  
Michael Decker

**XB86259**

Sonntag, 15. 9. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**XB86260**

Sonntag, 15. 9. 2019, 14.00–17.00 Uhr

**XB86261**

Sonntag, 3. 5. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**XB86262**

Sonntag, 3. 5. 2020, 14.00–17.00 Uhr

**XB86263**

Sonntag, 21. 6. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**XB86264**

Sonntag, 21. 6. 2020, 14.00–17.00 Uhr

**XB86265**

Donnerstag, 2. 7. 2020, 18.00–21.00 Uhr

*Weitere Termine siehe vhs-Sommer, Seite 657***Barfußwandern im  
Gonsenheimer Wald***siehe Seite 526 Stressbewältigung*

## Pilates

### Pilates

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörper-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte („Kraftzylinder“) und des Rückens kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, flaches Kissen, Gymnastikmatte

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Ursula Mattern

#### XB86300

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

#### XB86301

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 61,- €

#### XB86302

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 11,7  
**Entgelt:** 47,- €

vhs-Haus  
Ulrich Lehmann

#### XB86303

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
9.00–10.30 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 86,- €

#### XB86304

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
9.00–10.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 72,- €

#### XB86305

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
9.00–10.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 56,- €

#### XB86312

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 64,- €

#### XB86313

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 54,- €

#### XB86314

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
20.00–21.00 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 9,3  
**Entgelt:** 38,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

vhs-Haus  
Klaus Freitag

**XB86315**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
17.00–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 64,- €

**XB86316**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
17.00–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 48,- €

**XB86317**

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
17.00–18.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 43,- €

**XB86318**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.15–19.15 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 64,- €

**XB86319**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.15–19.15 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 48,- €

**XB86320**

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
18.15–19.15 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 43,- €

vhs-Haus  
Ursula Mattern

**XB86306**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

**XB86307**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 61,- €

**XB86308**

**Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 11,7  
**Entgelt:** 47,- €

vhs-Haus  
Gabriela Gattnar

**XB86309**

**Beginn:** 12. 9. 2019, Donnerstag,  
9.15–10.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 72,- €

**XB86310**

**Beginn:** 23. 1. 2020, Donnerstag,  
9.15–10.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 72,- €

**XB86311**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
9.15–10.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 56,- €

Weisenau, Ringerhalle ASV  
N. N.

#### XB86321

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 86,- €

#### XB86322

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 72,- €

#### XB86323

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 42,- €

## Yoga-Pilates

**Zielgruppe:** Menschen, die Fitness und Entspannung gleichermaßen suchen

**Inhalt:** Der Kurs ist eine Verbindung von Hatha-Yoga und Pilates und damit von Entspannung und Bewegung. Während Yoga mit gezielten Übungen und Haltungen das Bewusstsein erweitert, körperliche und geistige Beweglichkeit fördert sowie Entspannung erzeugt, sorgt Pilates für die Stärkung der tiefer liegenden Muskulatur, fördert die Körperhaltung und stärkt die Muskelkoordination. Die Stunde wird mit einer Tiefenentspannung abgerundet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Decke, Handtuch

vhs-Haus  
Ulrich Lehmann

#### XB86330

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
17.15–18.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 76,- €

#### XB86331

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
17.15–18.30 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 57,- €

#### XB86332

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
17.15–18.30 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 11,7

**Entgelt:** 45,- €

#### XB86333

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 65,- €

#### XB86334

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 49,- €

#### XB86335

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 9,3

**Entgelt:** 38,- €

#### XB86336

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 76,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB86337**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 57,- €

**XB86338**

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
10.45–12.00 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 51,- €

**XB86339**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.30–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 76,- €

**XB86340**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
18.30–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 64,- €

**XB86341**

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
18.30–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 11,7  
**Entgelt:** 45,- €

„Ich unterrichte an der VHS Mainz, weil der Mensch im Fokus steht.“

**Maximilian Lang**

*Abteilung Sport, Bodystyling, Zirkel- und  
Konditionstraining*

## Fitness

**Bei Fitnesskursen bitte mitbringen:**

Gymnastikmatte, Handtuch, gute Hallenschuhe, Sportbekleidung, Getränk.

**Mummy-Fitness – Workout für Mamas mit Minis** **NEU**

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Mamas & Minis. Nach der Schwangerschafts-Rückbildung wollt ihr weiter fit bleiben und euch für den Alltag mit Kind/-ern stärken und motivieren? Zusammen trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Ein Mix aus Cardiotraining und statischen Übungen macht euch energiegeladen und gestärkt für den Tag!

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Handtuch, eine Decke o.Ä. für euer Baby

vhs-Haus  
Melanie Mämpel

**XB86280**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
10.30–11.45 Uhr  
**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 21,7  
**Entgelt:** 85,- €

**XB86281**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
10.30–11.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 66,- €

**XB86282**

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag,  
10.30–11.45 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 60,- €

## Fit und Fun

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fitness verbessern möchten.

Es wird eine ausgewogene Mischung aus den Bereichen Ausdauertraining, Cross-Training, Rücken-Fitness, High-Intensity-Training, Faszien-Massage, Krafttraining, Zirkeltraining, BBP, Bodystyling, Funktionsgymnastik und z. T. (nach Absprache) Outdoor-Training in Kombination angeboten.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, ein kleines Kissen, gute Hallenschuhe, Sportbekleidung, dicke Socken, Getränk

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Florian Lehmann

### XB86400

*Fit und Fun im Herbst*

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
18.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 68,- €

### XB86402

*Fit und Fun im Frühjahr*

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
18.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 23,3  
**Entgelt:** 94,- €

## Fit und Fun im Winter

Der Kurs richtet sich an alle, die im Winter ihre Fitness verbessern möchten. Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus den Bereichen Ausdauertraining, Aerobic, Rücken-Fitness, Pilates, Aroha, BBP, Bodystyling, Trivital und Funktionsgymnastik in einer Kombination, die Sie begeistern wird.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch, ein kleines Kissen, gute Hallenschuhe, Sportbekleidung, dicke Socken, Getränk

### XB86401

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,  
18.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7,  
**Entgelt:** 68,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Markus Hafner

## Skigymnastik – fit für den Winter

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf die kommende Skisaison vorbereiten oder einfach nur etwas Gutes für sich tun möchten. Neben der Schulung von Kraft, Ausdauer und Koordination gibt es einen Entspannungsteil. Ball-, Fang- und Wurfspiele ergänzen das konditionsaufbauende, bewegungsfreudige Programm. Die Stunden haben unterschiedliche Konzepte, zahlreiche Handgeräte werden eingesetzt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, gute Hallenschuhe, Getränk, Handtuch

### XB86403

**Beginn:** 20. 11. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 76,- €  
Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Markus Hafner

## Bodyfit **NEU**

**Vorkenntnisse:** sportliche Bewegungserfahrung ist von Vorteil.

**Inhalt:** Ein Mix von Ausdauer- und Kraftübungen für den ganzen Körper: Durch abwechslungsreiche Kursformate werden mit dem Einsatz verschiedener Kleingeräte oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht Muskulatur gestärkt, geformt sowie die Fettverbrennung angeregt. Das funktionale Ganzkörpertraining wird durch motivierende Musik begleitet und durch umfassende Dehn- und Entspannungsübungen abgeschlossen. Mit viel Spaß in einer

bunt gemischten Gruppe wird das persönliche Fitnessniveau auf ein neues Level gehoben.

**Bitte mitbringen:** Hallensportschuhe, Gymnastikmatte, etwas zu trinken

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Nina Beaury

#### XB86404

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
18.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20,  
**Entgelt:** 76,- €

#### XB86405

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
18.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 68,- €

#### XB86406

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
18.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 64,- €

## Bodystyling

Der Kurs bietet ein mit Schwung und Musik unterstütztes Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel.

Am Anfang stehen Warm-up und Dehnübungen auf dem Programm, um den Kreislauf zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern. Ein intensives Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po und Rücken strafft die Muskulatur, schult eine richtige Körperhaltung und beugt möglichen Schäden vor. In eingebauten Konditionsphasen werden das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Ausdauer verbessert.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallensportschuhe

vhs-Haus  
Sarah Schreiber

#### XB86407

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
20.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

#### XB86408

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
20.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7  
**Entgelt:** 68,- €

#### XB86409

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,  
20.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 58,- €

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Johan Gomez Fuchslocher

#### XB86410

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
20.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

#### XB86411

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 62,- €

#### XB86412

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
20.00–21.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15  
**Entgelt:** 62,- €

vhs-Haus  
Maximilian Lang

#### XB86413

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
18.45–20.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 78,- €

#### XB86414

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
18.45–20.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 68,- €

#### XB86415

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
18.45–20.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 58,- €

Ebersheim, Grundschule  
Sarah Schreiber

#### XB86416

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
19.45–21.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 78,- €

#### XB86417

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
19.45–21.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 68,- €

#### XB86418

**Beginn:** 30. 4. 2020, Donnerstag,  
19.45–21.00 Uhr

**Kurstage:** 7, **Gesamt-UStd.:** 11,7

**Entgelt:** 53,- €

## Step-Aerobic – Basic NEU

Menschen mit Spaß an der rhythmischen Bewegung erlernen hier Übungen mit Schrittkombinationen und erhalten gezielte Belastungsvarianten. Eine weitere Möglichkeit des Herz-Kreislauf-Trainings, ein Ausgleich zu Stress, Anspannung und Hektik im Alltag. **Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallensportschuhe, Getränk

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Johan Gomez Fuchslocher

#### XB86419

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 64,- €

#### XB86420

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 49,- €

#### XB86421

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
18.45–19.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 49,- €

## Zirkel- und Konditionstraining

Bei diesem Kurs ist der Name Programm: Bei diesem Kurs ist der Name Programm: Nach einem gemeinsamen Aufwärmen steht ein intensives Kraft- bzw. ein Kraftausdauertraining auf dem Plan. Hierbei werden an verschiedenen Stationen, in Kleingruppen, unterschiedlichste Übungen durchgeführt. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur des gesamten Körpers zu kräftigen und das Herz-Kreislauf-System nachhaltig zu stärken. Es wird auf das korrekte Ausführen aller Übungsformen geachtet, denn Prävention steht ebenso wie Progression im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, kleines Handtuch, Getränk

vhs-Haus  
Maximilian Lang

#### XB86422

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
20.05–21.05 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 62,- €

#### XB86423

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
20.05–21.05 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 52,- €

#### XB86424

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
20.05–21.05 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 42,- €

### Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung **NEU**

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten, Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für

den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.  
**Bitte mitbringen:** feste Hallensportschuhe, Thera-Band (soweit vorhanden)

Dies ist ein durch die *Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)* zertifizierter Bewegungskurs, der von den meisten Krankenkassen anerkannt wird. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme von mindestens 80 Prozent an den Gesamtstunden.

vhs-Haus  
Prof. Dr. Swantje Scharenberg

#### XB86425

**Beginn:** 19. 9. 2019, Donnerstag,  
17.40–19.10 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20  
**Entgelt:** 78,- €

#### XB86426

**Beginn:** 9. 1. 2020, Donnerstag,  
17.40–19.10 Uhr  
**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24  
**Entgelt:** 90,- €

#### XB86427

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
17.40–19.10 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 62,- €

### Fitnessgymnastik

Durch Kombination von Kraftübungen, Stretching und Funktionsgymnastik wird in diesem Kurs ein vielseitiges Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training erreicht. Die Verbindung von Gymnastik und moderner Musik ist ein zusätzlicher Anreiz zu intensiver Bewegung. Variantenreiche Übungen wirken dem alltäglichen Bewegungsmangel entgegen. Dadurch wird eine Verbesserung der Kondition erreicht.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Thera-Band

vhs-Haus  
Johan Gomez Fuchslocher

**XB86428**

**Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag, 17.30–18.30 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 14,7  
**Entgelt:** 57,- €

**XB86429**

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag, 17.30–18.30 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 52,- €

**XB86430**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag, 17.30–18.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 42,- €

**Konditionstraining**

Der Kurs bietet eine gezielte Mischung aus Konditionsgymnastik, Zirkeltraining, Stretching, Rückenschule und vielem mehr und erleichtert gerade Neueinsteigerinnen und Neueinsteigern, die nach längerer Pause wieder etwas für sich tun wollen, den Start. Musik zu den Übungen sorgt für den richtigen Schwung. Durch die Kombination der verschiedenen Disziplinen wird ein vielseitiges Ganzkörpertraining erreicht.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Hallenschuhe, Getränk

vhs-Haus  
Johan Gomez Fuchslocher

**XB86431**

**Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag, 18.45–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 11, **Gesamt-UStd.:** 14,7  
**Entgelt:** 57,- €

**XB86432**

**Beginn:** 17. 1. 2020, Freitag, 18.45–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 52,- €

**XB86433**

**Beginn:** 8. 5. 2020, Freitag, 18.45–19.45 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 42,- €

**Cross-Training** NEU

Das Motto des Kurses lautet: „Cross your own limits!“ Cross-Training ist eine höchst intensive Sportart, die in den USA ihren Ursprung hat. Der Fokus liegt auf dem Kraft- und Ausdauertraining mit hauptsächlich dem eigenen Körpergewicht, aber die übrigen motorischen Grundfähigkeiten (Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) werden auch angesprochen.

In dem Kurs *Cross-Training* werden pro Einheit nach einer effektiven Erwärmung ein bis zwei abwechslungsreiche Workouts angewandt, die gezielte Partien oder den gesamten Körper fordern. Auch wenn es bei diesem Kurs darum geht, seine eigenen Grenzen zu überwinden, spielt dennoch der Gesundheitsaspekt eine große Rolle, weshalb Sie sich nur anmelden sollten, wenn Sie fit sind, eine hohe sportliche Belastung suchen und keine akuten Beschwerden (Rücken, Schultern, Handgelenke, Hüfte, Knie, Sprunggelenke, etc.) vorliegen.

**Bitte mitbringen:** Handtuch, feste Turnschuhe, ausreichend zu trinken

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Florian Lehmann

**XB86434**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag, 19.30–20.45 Uhr  
**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 23,3  
**Entgelt:** 90,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB86435**

**Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
19.30–20.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 68,- €

**XB86436**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
19.30–20.45 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 58,- €

**Tae-Bo-Mix für Einsteiger/-innen**

Der Einstiegskurs beinhaltet eine vielfältige und abwechslungsreiche Mischung aus verschiedenen Elementen des Kickboxens, der Selbstverteidigung und von Aerobic-Schritten.

Diese Elemente werden mit Musik zu einem perfekten Ausdauertraining kombiniert. Das Training fördert Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Das Stretching rundet den Kurs ab.

Ziele sind Steigerung des Wohlbefindens, Stressabbau, Fettverbrennung sowie eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

In diesem Kurs werden Ihnen Grundübungen beigebracht, die Sie später in Kursen für Fortgeschrittene anwenden können.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, evtl. Fahrradhandschuhe

vhs-Haus  
Helena Greb

**XB86437**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
18.45–20.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 86,- €

**XB86438**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
18.45–20.00 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 65,- €

**XB86439**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
18.45–20.00 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 65,- €

**Tae-Bo-Mix für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene**

Eine heiße Mischung aus Kampfsport, Aerobic-Schritten und Stretching. Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden geeignet, da Technikstunden sowie Choreographien (Tritte, Schläge und Aerobic-Schritte kombiniert) vorkommen werden. Das Training bietet Ausdauer, Kraft und Flexibilität mit mitreißender Musik. Das Stretching rundet diesen Kurs ab, sodass Sie mit viel Spaß fit und ausgeglichener werden.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, feste Hallensportschuhe, evtl. Fahrradhandschuhe

vhs-Haus  
Helena Greb

**XB86440**

**Beginn:** 19. 8. 2019, Montag,  
20.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 86,- €

**XB86441**

**Beginn:** 13. 1. 2020, Montag,  
20.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 65,- €

**XB86442**

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
20.15–21.30 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 65,- €

**Fit-Mix** **NEU**

Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit unterschiedlichsten Varianten wie Zirkeltraining, Stabilisierung des Körpers oder auch Sportspielen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Auf die Inhalte Stabilisierung, Beweglichkeit und Kraftaufbau wird hier viel Wert gelegt. Übungen für die Koordination und Beweglichkeit sowie Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Arme und Rückenmuskulatur fordern vollen Körpereinsatz. Eine abschließende Dehnung rundet die Sportstunde ab.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

Weisenau, Schillerschule Turnhalle  
Tanja Fellinghauer

**XB86445**

*Fit-Mix – Fit in den Winter*

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
20.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 64,- €

**XB86446**

*Fit-Mix – Fit ins neue Jahr*

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
20.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 48,- €

**XB86447**

*Fit-Mix – Fit in den Sommer*

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,  
20.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 48,- €

**Hinweis zu den Selbstverteidigungskursen:**

Aufgrund von Rollen- und Situationsspielen sind die Kurse für traumatisierte Personen nicht geeignet. Im Zweifel können Sie sich im Fachbereich gerne beraten lassen.

**Selbstverteidigung – Grund- und Aufbaukurs**

Im Gesamtkurs werden vorhandene Basiskenntnisse mit neu gelernten Techniken kombiniert und geübt. Auch Neu- und Wiedereinsteiger/-innen haben hier schnell den „Durchblick“ und können motorische Fähigkeiten für den Selbstschutz erlernen und vertiefen.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, robuste Sport- oder Freizeitkleidung, Getränk

Anne-Frank-Realschule plus Mainz  
Klaus Hummel

**XB86500**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 80,- €

**XB86501**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 14, **Gesamt-UStd.:** 28

**Entgelt:** 96,- €

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

Bei diesem Wochenend-Workshop erlernen Sie in systematischen Schritten und durch vielfältige Übungen die Grundlagen für die konsequente Anwendung von Selbstverteidigung in Notwehrsituationen, als Selbstschutz im Alltag sowie die körperliche und psychische Schulung für selbstbewusstes Auftreten im täglichen Leben.

**Bitte mitbringen:** Sportschuhe, robuste Sport- oder Freizeitkleidung, Getränk

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 43,- €

vhs-Haus

Klaus Hummel

**XB86502**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**XB86503**

Samstag, 14. 3. 2020, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 54,- €

Lerchenberg, ASB-Vitalzentrum,

Hindemithstr, 1

Karl-Heinz Schimpf

**XB86505**

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,

18.30–20.00 Uhr

**XB86506**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,

18.30–20.00 Uhr

## Selbstverteidigung für Mädchen (12–17 Jahre)

*siehe Seite 640 vhs spezial*

## Selbstverteidigung für Frauen

*siehe Seite 629 vhs spezial*

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

*siehe Seite 630 vhs spezial*

## Boxen für Anfänger

Der Kurs vermittelt die Grundelemente des Boxens. Boxgrundstellung, Verteidigungs- und Angriffstechniken werden in Partnerübungen vorgestellt. Boxen fördert motorische und kognitive Fähigkeiten. Disziplin, Fairness, Selbstkontrolle und das Einhalten von Regeln werden vermittelt.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer (ab 16 Jahren), die, auch wenn sie keine Ambitionen zum Wettkampf haben, sich voll auspowern wollen.

**Bitte mitbringen:** Getränk, Boxhandschuhe (soweit vorhanden), Bandagen (können beim Dozenten für 5,- € erworben werden)



**603 Barrierefreies Lernen**

- 604 Leichte Sprache
- 605 Entspannung

**606 Ältere Menschen**

- 607 Ruhestand
- 607 Gedächtnistraining
- 608 Treff am Freitag
- 608 Aktive Freizeit
- 608 Computer, Internet und Co.
- 610 Englisch
- 615 Afrikanisches Trommeln
- 615 Film ab! Kino für Ältere
- 616 Improvisationstheater
- 616 Zumba® Gold
- 618 Gymnastik

**619 Seniorenwerkstatt**

- 619 Schreiben, Gestalten, Werken
- 620 Töpfern, Modellieren
- 620 Figurentheater, Theater
- 620 Nähen, Seidenmalerei, Filzen
- 622 Männerseniorenband

**622 Frauen**

- 622 Frauen treffen Frauen
- 623 Frauen wollen mehr ...
- 623 Frauen über 60
- 624 Frauen und Geld
- 625 Beruf und Familie
- 626 Bogenschießen
- 626 Goldschmieden
- 627 Fotografie
- 627 Gesang
- 628 Kochkurs Mädelsabend
- 628 Die sanften Begleiter im Frausein
- 629 Mummy Fit
- 629 Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

**630 Kinder und Jugendliche**

- 630 Ton, Ziegel
- 631 Computer, Internet und Co.
- 632 Englisch
- 634 Comic Zeichnen
- 635 Scrapbooking

- 635 Zirkus und Jonglieren
- 637 Goldschmieden
- 637 Mundharmonika Spielen
- 638 Fotografieren
- 638 Kochen
- 639 Nähen
- 639 Auszeit in der Vorweihnachtszeit
- 640 Entspannungsmomente
- 640 Selbstverteidigung

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

**Noch Fragen zu vhs spezial?**

Infotelefon: 06131 2625-0

**Schnell und einfach online buchen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Besuchen Sie uns auf**

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Barrierefreies Lernen

Barrierefreiheit ist uns wichtig. Damit die vhs Mainz offen für alle sein kann, besteht seit 2012 eine Zielvereinbarung mit der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Behinderter RLP e. V. zur Verwirklichung dieses Ziels. Wir wissen um den Wunsch der Betroffenen, an möglichst allen Veranstaltungen teilnehmen zu können, ohne besondere Unterstützung erbitten zu müssen. In vielen Fällen kann das auch jetzt schon funktionieren. Die vhs Mainz verfolgt langfristig das Ziel, dass dies zur Selbstverständlichkeit werden kann. Jedoch sind wir in manchen Fällen noch von Ihrer Mitwirkung als Expertinnen und Experten in eigener Sache abhängig, um möglichst gute Lösungen zu finden. Bitte sagen Sie uns deshalb vorab, wo Sie aufgrund Ihrer Einschränkung Unterstützung brauchen.

### **Benötigen Sie einen Unterrichtsraum, der barrierefrei erreichbar ist?**

- Die Räume im vhs-Haus sind für mobilitäts-eingeschränkte Menschen barrierefrei zu erreichen.
- Ausnahmen bilden die Aula C 0.03, die Atelierräume C 3.06–C 3.09 sowie der Entspannungsraum C 3.13.
- Die Werkräume der Seniorenwerkstatt sind für Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung derzeit nur durch einen Seiteneingang über eine Rampe zugänglich, aber unsere Mitarbeiter/-innen helfen Ihnen gerne. Weitere Maßnahmen zur völligen Herstellung von Barrierefreiheit sind geplant. Alle anderen Räume am Hauptstandort sind schon jetzt barrierefrei erreichbar. Leider gilt dies nicht für alle Außenstellen der vhs Mainz. Informationen zur Barrierefreiheit in den Außenstellen finden Sie unter <http://mobilemenschen.de/> startseite. Die Seite befindet sich im Aufbau.

- Im vhs-Haus gibt es zudem eine barrierefreie Lehrküche in Raum C 0.04.

### **Benötigen Sie aufgrund einer Hörschädigung einen gut schallgeschützten Raum, um dem Unterricht folgen zu können?**

- Im vhs-Haus gibt es drei Räume mit Induktionsanlage. Dies sind die Räume C 1.04, C 1.05, C 1.06.
- Mobile FM-Anlagen, etwa für Stadtführungen, können über die *Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe* ausgeliehen werden.
- Für die Nutzung dieser Anlagen muss bei Ihrem Hörgerät eine Telefonspule eingebaut und aktiviert sein. Wenn Sie sich unsicher sind, ob oder wie dies bei Ihrem Hörgerät funktioniert, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem Hörgeräteakustiker auf und lassen sich erklären, wie Sie die Spule ein- und ausschalten können.

### **Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder eingeschränkter Orientierung Hilfe beim Auffinden des Kursraumes?**

Bitte wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter/-innen an der Anmeldung und Information.

### **Benötigen Sie aufgrund einer Sehbehinderung oder Blindheit Unterrichtsmaterialien vorab in digitaler Form oder als Ausdruck?**

Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

### **Benötigen Sie zum erfolgreichen Kursbesuch eine eigens mitgebrachte Begleitperson, die kostenlos mitkommt, oder einen Service- oder Blindenhund?**

Die vhs Mainz erlaubt dies ausdrücklich.

### **Lernen Sie lieber langsam und in kleinen Schritten?**

Besonders geeignete Kurse für Menschen mit Lernschwierigkeiten sind im Folgenden aufgeführt. Diese Kurse stellen wie die anderen Zielgruppenangebote der vhs Mainz, z. B. für Ältere und für Frauen, ein zusätzliches Angebot dar und wollen besonders auf die Lernbedürfnisse dieser Menschen eingehen. Sie sind in der Regel niedrigschwelliger als andere Kurse der vhs Mainz.

### Benötigen Sie Nachteilsausgleiche bei Prüfungen?

Bitte wenden Sie sich an den zuständigen Fachbereich.

### Stellen für Sie die Kursentgelte eine preisliche Barriere dar?

Über das *Persönliche Budget* können Menschen mit Behinderung in bestimmten Fällen das Kursentgelt finanziert bekommen.

### Haben Sie weitere Wünsche, wie die Dozentinnen und Dozenten Sie beim Kursbesuch unterstützen können?

Unsere Mitarbeiter/-innen sind darum bemüht, eine Lösung zu finden. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Besuch unserer Kurse.

Ihre vhs Mainz

## Leichte Sprache – Einführung für Unternehmen und Verwaltungen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/-innen von Unternehmen und Verwaltungen

**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse, sichere Kenntnis der deutschen Schrift-Sprache  
Sie möchten mit Ihren Online- und Print-Texten möglichst viele Menschen erreichen? Dann stellen Sie diese im Idealfall auch in Leichter Sprache zur Verfügung. Dies ist eine leicht verständliche Sprache, die besonderen Regeln folgt. Somit können alle Menschen und Kundinnen/Kunden sich ohne fremde Hilfe informieren und selbstbestimmt teilhaben. Für Sie als Angestellte/-r in einer Verwaltung besonders wichtig zu wissen: Laut Novellierung des Bundesgleichstellungsgesetzes sollen Behörden Informationen ab 2018 vermehrt in Leichter Sprache bereitstellen. Hinzu kommt, dass die Leichte Sprache bereits rechtlich in der Barrierefreien-Informationstechnik-Verordnung (BITV 2.0) verankert ist. Nutzen Sie daher diesen Kurs für Ihren leichten und praktischen Einstieg in die Leichte Sprache. Im Kurs erproben Sie gleich die praktische Umsetzung. Sie können direkt im Kurs an Ihren Texten arbeiten und Feedback erhalten. Zur Vertiefung steht ein Aufbaukurs zur Verfügung.

### Inhalt:

- Zielgruppen und ihre Kommunikationswünsche
- kluger Textaufbau
- entscheidende Merkmale hinsichtlich Wortwahl und Grammatik
- Besonderheiten der Textgestaltung
- Sachverhalte in Leichter Sprache kommunizieren
- eigene Texte umformulieren

**Hinweis:** Der Kurs wird ab zwei Anmeldungen durchgeführt.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, wenn möglich eigene Textbeispiele und Themen, ggf. eigener Laptop

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5****Entgelt:** 120,- €

vhs-Haus

Petra von Schenck

**XB31191**

Donnerstag, 31. 10. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**XB31192**

Donnerstag, 19. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr

## Leichte Sprache – Einführung für Unternehmen und Verwaltungen **NEU**

**Aufbaukurs****Zielgruppe:** Teilnehmende des Grundlagen-Kurses

**Voraussetzung:** PC-Kenntnisse, sichere Kenntnis der deutschen Schrift-Sprache  
Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Leichter Sprache und/oder den *Einführungskurs Leichte Sprache* besucht und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? In diesem Aufbaukurs beschäftigen wir uns mit weiteren Details der Leichten Sprache. Vor allem nutzen wir unsere Zeit für viele Übungsbeispiele und Textbesprechungen. So können Sie Ihr Wissen und Können ganz praktisch erweitern und vertiefen. Gerne können Sie Ihre Texte mitbringen und direkt im Kurs daran arbeiten und Feedback erhalten.

**Inhalt:**

- Praxisbeispiele Leichte Sprache
- Fachwörter, „Falsche Freunde“ und Fremdwörter
- verschiedene Formen der Nebensätze und deren Umformulierung
- eigene Texte umformulieren

**Hinweis:** Der Kurs wird ab zwei Anmeldungen durchgeführt.

**Bitte mitbringen:** Schreibutensilien, wenn möglich eigene Textbeispiele und Themen, ggf. eigener Laptop

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 5****Entgelt:** 120,- €

vhs-Haus

Petra von Schenck

**XB31193**

Donnerstag, 7. 11. 2019, 14.00–18.00 Uhr

**XB31194**

Donnerstag, 26. 3. 2020, 14.00–18.00 Uhr

## Entspannung leicht gemacht

Im Kurs werden sehr einfache Yogaübungen für Anfänger gemacht. Außerdem wird die Dozentin zur Entspannung und Meditation unter anderem Traumreisen anleiten. Die Übungen können sowohl im Sitzen auf dem Stuhl als auch auf der Matte im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt werden. Ziel dieses inklusiven Kurses ist eine Steigerung des Körpergefühls und Selbstvertrauens. Zudem kann mehr Sicherheit bei Körperbewegungen erreicht werden.

Nieder-Ramstädter Diakonie,  
Hegelstr. 36, 55122 Mainz (Münchfeld)  
Judith Gröschel

**XB81105****Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
17.00–18.30 Uhr**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 26**Entgelt:** 89,- €**XB81106****Beginn:** 16. 1. 2020, Donnerstag,  
17.00–18.30 Uhr**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 20**Entgelt:** 68,- €*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB81107****Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
17.00–18.30 Uhr**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16**Entgelt:** 55,- €

## Das Programm für ältere Menschen (ab ca. 60 Jahren)

### Warum überhaupt ein Extra-Programm für ältere Menschen?

Zunächst – Menschen aller Altersstufen sind in allen Kursen der vhs willkommen. Für „ältere Menschen“ bedeutet nicht, dass diese Gruppe von anderen Angeboten ausgeschlossen werden soll. Gemischte Gruppen mit Frauen und Männern, mit Alt und Jung, zeichnen sich durch Lebendigkeit und Dynamik aus. Jüngere arbeiten auf bestimmte Lebensziele hin, Ältere bringen einen reichen Fundus an Lebenserfahrung und angesammeltem Wissen mit. So können die verschiedenen Gruppen voneinander profitieren.

Dennoch – es gibt gute Gründe für unsere speziellen Angebote für ältere Menschen:

- Themen, die für Ältere interessant sind – zum Beispiel: Rentenreform und Erbrecht,
- Veranstaltungsformen, die den Bedürfnissen älterer Menschen entgegenkommen – zum Beispiel: die offene Seniorenwerkstatt,
- Tageszeiten, die angenehm sind – zum Beispiel: Kurse am Vor- oder Nachmittag sowie am Wochenende,
- Kurse, deren Gestaltung und Lerntempo lockerer und flexibler sind – zum Beispiel: bei den Sprach- und EDV-Kursen für Ältere,
- Lernorte, die gut zu erreichen sind – zum Beispiel: in Laufnähe zur nächsten Bushaltestelle.

*Übrigens:*

*Bei uns gilt Hörerausweis = Busticket.*

## Der Ruhestandsgenuss

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die bereits im Ruhestand sind. Nicht selten überwiegt am Anfang die Euphorie: Was hat man nicht alles aufgeschoben bis zum Rentenbeginn, endlich das Haus renovieren, den Garten neu gestalten, die ersehnte längere Reise unternehmen. Doch nicht selten folgt nach ein paar Wochen oder Monaten die Ernüchterung. Das Haus ist auf Vordermann gebracht, der Garten tipptopp und nur noch die Erinnerungen sowie das Fotoalbum lassen die Reise nochmals lebendig werden.

Aber: „Der Ruhestand will geplant sein wie der nächste Karriereschritt.“ In diesem Seminar erarbeiten Sie mittels der Bausteine

- Vorbereiten
- Loslassen
- Genießen

Ihr persönliches Ruhestandskonzept und machen so Ihren Ruhestand zu einem einzigartigen Erlebnis.

### XB12801

**Beginn:** 10. 3. 2020, Dienstag,  
16.30–18.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 8, **Entgelt:** 39,- €  
vhs-Haus  
Christian Hartmann

## Neustart mit 60 – Anstiftung zum dynamischen Ruhestand NEU

Die Angehörigen der 68er-Generation und der Babyboomer durchliefen ihr Arbeitsleben zumeist erfolgreich, rundum abgesichert, bruchlos und glücksverwöhnt. Und dann kommt, ohne Vorwarnung (weil ohne Vorbereitung), eine heftige Rüttelstrecke, Länge und Ziel unbekannt. 20 bis 30 zusätzliche Jahre wollen erfüllend gelebt werden. Aber wie? Der Autor Henning von Vierегge stellt sein Buch vor, gibt Anregungen weiter und möchte mit Ihnen in eine erfolgreiche Diskussion über den Neustart mit 60 kommen.

### XB12168

Mittwoch, 11. 9. 2019, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €  
vhs-Haus  
Henning von Vierегge

## Fantasievolles Gedächtnistraining

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie spielerisch – aber wirkungsvoll – Tricks und Techniken zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Gedächtnisleistung. Fantasievolle Übungen trainieren das Kurz- und Langzeitgedächtnis sowie unter anderem Konzentration, Wahrnehmung und Denkflexibilität. Zahlreiche Fühl-, Riech- und Schmeckübungen sensibilisieren nachhaltig Ihre Sinne. Darüber hinaus erwarten Sie interessante Informationen zur Funktionsweise unseres Gehirns beim Lernen und vielfältige Denkanregungen, wie es auf Dauer leistungsfähig bleibt.

### XB12802

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 54,- €  
vhs-Haus  
Susanne Zander

### XB12803

**Beginn:** 20. 1. 2020, Montag,  
13.30–15.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 79,- €  
vhs-Haus  
Sabine Uecker

### XB12804

**Beginn:** 20. 4. 2020, Montag,  
13.30–15.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 79,- €  
vhs-Haus  
Sabine Uecker

## Treff am Freitag

Sich gemeinsam informieren macht Spaß! Recht im Alltag, Politik, Wirtschaft und Soziales, Verbände, Institutionen und ihre Aufgaben, Medizin, Gesundheit und Ernährung, Kunst und Kultur – das alles sind Bereiche, die uns interessieren. Fachleute werden referieren. Wir werden miteinander sprechen und Erfahrungen austauschen. Exkursionen ergänzen unser Programm, das jeweils zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle der vhs ausliegt.

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus  
Ingrid Suder

**XB14801**

**Beginn:** 6. 9. 2019, Freitag, 15.00–16.30 Uhr

**XB14802**

**Beginn:** 7. 2. 2020, Freitag, 15.00–16.30 Uhr

## Aktive Freizeit

Der Kurs *Aktive Freizeit* gibt älteren Menschen die Möglichkeit zur geistigen und körperlichen Betätigung. Vorträge und Filme über geschichtliche, literarische, künstlerische, rechtliche und medizinische Fragen dienen der Information und Aussprache. In dem abwechslungsreichen Programm sind auch Ausstellungsbesuche, Betriebsbesichtigungen und Museumsführungen enthalten.

Das detaillierte Gesamtprogramm ist immer zu Semesterbeginn in der Geschäftsstelle erhältlich.

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 50,- €

vhs-Haus  
Harry Poignie

**XB14803**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
15.00–16.30 Uhr

**XB14804**

**Beginn:** 4. 3. 2020, Mittwoch,  
15.00–16.30 Uhr

## PC-Einstieg leicht gemacht

**Vorkenntnisse:** Übungsmöglichkeiten an einem privat genutzten PC sind notwendig.  
**Inhalt:** In einfacher und verständlicher Sprache erlernen Sie den Umgang mit der Maus, der Tastatur und der Arbeitsoberfläche Ihres PCs. Im Anschluss werden Sie einen ersten Einblick in die Standard-Anwendungen erhalten und selbstverständlich auch ins Internet schnuppern. Der Spaß am Arbeiten mit dem Computer steht dabei immer im Vordergrund.

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18

**Entgelt:** 176,- € inkl. Lehrbuch  
vhs-Haus  
Hans-Eberhard Pulter

**XB33710**

**Beginn:** 16. 10. 2019, Mittwoch,  
9.00–10.30 Uhr

**XB33711**

**Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,  
9.00–10.30 Uhr

**XB33712**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
11.00–12.30 Uhr

## PC-Einstieg leicht gemacht

**Aufbaukurs**

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses  
*PC-Einstieg leicht gemacht*

**Inhalt:** Ein Kurs zum Auffrischen und Vertiefen Ihrer bisher erworbenen Kenntnisse. Au-

Berdem nutzen Sie das Internet für Einkaufsrecherchen und als Wissensvermittler und laden Fotos von Ihrem Handy oder Ihrem Stick auf die Festplatte, um sie dort zu katalogisieren und zu bearbeiten.

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 153,- € inkl. Lehrbuch

vhs-Haus

**XB33720**

**Beginn:** 11. 9. 2019, Mittwoch, 9.00–12.15 Uhr

Reinhard Gundal

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 153,- € inkl. Lehrbuch

vhs-Haus

**XB33721**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,

9.00–10.30 Uhr

Hans-Eberhard Pulter

## 100 Möglichkeiten, digitale Fotos leicht und kostenfrei zu bearbeiten **NEU**

**Vorkenntnisse:** Inhalte des Kurses *PC-Einstieg leicht gemacht*

**Inhalt:** In lockerer Atmosphäre lernen Sie an Ihrem eigenen Laptop zahlreiche Möglichkeiten der Nachbearbeitung und Korrektur digitaler Fotos durch das kostenlos verfügbare Bildbearbeitungsprogramm GIMP kennen. Dabei installieren wir zunächst gemeinsam die benötigte Software. Ein Schwerpunkt dieses Kurses ist die Veränderung von Farbe und Schärfe. Außerdem lernen Sie durch Auswahl und Zusammenfügen von Bildbereichen kreative Gestaltungsmöglichkeiten kennen, wobei der gemeinsame Spaß nicht zu kurz kommen soll. Gerne können wir Ihr eigenes Bildmaterial beispielhaft benutzen.

→ Grundlagen: Arbeitsumgebung, Menüs, Werkzeuge

- Bildbereiche auswählen und bearbeiten
- Beseitigung von Bildfehlern
- Bildoptimierung: Farben und Schärfen
- Arbeiten mit Ebenen
- Fotomontagen
- Texte in Fotos
- Aufbereitung des Bildmaterials für Druck und Internet

**XB33730**

**Beginn:** 19. 11. 2019, Dienstag,

9.00–11.30 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 98,- € inkl. Lehrbuch

vhs-Haus

Dr. Irina Liptay-Reuter

## Erste Schritte mit dem Smartphone (Android)

**Voraussetzung:** Smartphone mit selbst finanziertem Internet (kein WLAN vorhanden!)

Sie haben sich Ihr erstes Smartphone zugelegt, die ersten Einstellungen wurden von einem Familienangehörigen oder vom Verkäufer des Gerätes vorgenommen und Sie wollen nun selbst sicher im Umgang mit der neuen Technik werden? Wir zeigen Ihnen die notwendigen ersten Schritte in der Praxis.

**Inhalt:**

- Anpassung des Gerätes auf Ihre persönlichen Bedürfnisse
- Einfache und sichere Navigation auf dem Gerät
- Anlegen eines Google Accounts
- Anmeldung und Nutzung von WLAN-Verbindungen
- Präsentation häufig verwendeter Anwendungen (E-Mail, WhatsApp, Kalender usw.)
- Erweiterung der Funktionen Ihres Gerätes durch Hinzufügen von neuen Anwendungen
- Steuerung des Gerätes über Sprache (Internetsuche, Vornehmen von Einstellungen usw.)

**Bitte mitbringen:** eigenes Smartphone mit aktuellem Android-Betriebssystem

#### **XB33740**

**Beginn:** 20. 8. 2019, Dienstag,  
10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 123,- €

Mombach, Ort wird noch bekannt gegeben  
Peter Maus

#### **XB33741**

**Beginn:** 13. 9. 2019, Freitag,  
15.45–18.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 80,- €

Gonsenheim, Stadtteiltreff  
Hartmut Nehme

#### **XB33742**

**Beginn:** 3. 3. 2020, Dienstag,  
10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 123,- €

Mombach, Ort wird noch bekannt gegeben  
Peter Maus

## **Erste Schritte mit dem Smartphone (Android)**

### **Aufbaukurs**

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse bei der Bedienung von Smartphone oder Tablet und idealerweise Besuch des Grundkurses

**Inhalt:** Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit dem aktuellen Android-Betriebssystem und können es in den Grundfunktionen bedienen, aber es gibt immer wieder Fragen und Probleme? In diesem Kurs wollen wir die Kenntnisse vertiefen und Fragen klären, die sich im Laufe der Zeit ergeben haben.

**Bitte mitbringen:** eigenes Smartphone oder Tablet mit aktuellem Android-Betriebssystem

#### **XB33748**

**Beginn:** 10. 1. 2020, Freitag, 15.45–18.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 69,- €

Gonsenheim, Stadtteiltreff  
Hartmut Nehme

**Sprachenlernen** ist erwiesenermaßen eine effektive Methode, sich geistig fit zu halten. Machen Sie mit bei unserem Fitnessprogramm.

In unseren Kursen lernen Sie in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck. Sowohl bei der Unterrichtsgestaltung als auch bei den Inhalten werden die Interessen und Bedürfnisse von älteren Menschen berücksichtigt.

In den Kursen auf den Niveaus A1 bis B1 geht es vor allem um die Verständigung im Urlaub und den Austausch über allgemeine Themen wie Hobbys, Familie, Alltagsleben. In den Kursen auf den höheren Niveaus B2 und C1 werden auch literarische Texte und Zeitungsartikel gelesen und diskutiert. Eine Übersicht über die Beschreibung der Niveaus finden Sie auf Seite 205.

## **Englisch A1/1**

**Zielgruppe:** ältere Menschen ohne Vorkenntnisse oder Personen, die vor sehr langer Zeit schon ein wenig Englisch gelernt haben und noch mal von Anfang an beginnen möchten. Sie lernen, erste Schritte in der Sprache zu machen: sich vorstellen, begrüßen, über sich und die Familie sprechen, Zahlen und Uhrzeiten. Auf humorvolle und anregende Art werden Sprache und Kultur vermittelt. Intensives Üben von kurzen Dialogen macht es Ihnen möglich, sehr schnell einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen.

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

Entgelt: 122,- €

vhs-Haus

**XB54700**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,

10.30–12.00 Uhr

Elke Matz

**XB54702**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,

10.30–12.00 Uhr

Maria-Anna Weinberger

## Englisch A1/2

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit

ersten Vorkenntnissen

**Inhalt:** Sie lernen, sich auf einfache Art in verschiedenen Situationen zu verständigen: beschreiben, wo man wohnt, nach dem Weg fragen, den Alltagsablauf beschreiben, einkaufen. Sie erfahren Interessantes über Mahlzeiten und Esskultur in Großbritannien und üben die Verständigung im Restaurant. Auf humorvolle und anregende Art werden Sprache und Kultur vermittelt. Intensives Üben von kurzen Dialogen macht es Ihnen möglich, sehr schnell einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen.

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 3

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

Entgelt: 122,- €

vhs-Haus

**XB54704**

**Beginn:** 26. 8. 2019, Montag, 8.45–10.15 Uhr

Maria-Anna Weinberger

**XB54705**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag, 10.30–12.00 Uhr

Elke Matz

## Englisch A1/3

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit einigen

Vorkenntnissen

**Inhalt:** Sie lernen, über Vergangenes zu berichten (eigene Lebensgeschichte, Urlaubserlebnisse, Wochenendaktivitäten) und Gespräche über diese Themen zu führen. Sie schreiben kurze E-Mails und Postkarten und üben einfache Telefongespräche. Auf humorvolle und anregende Art werden Sprache und Kultur vermittelt. Intensives Üben von kurzen Dialogen macht es Ihnen möglich, sehr schnell einfache Gespräche in Alltagssituationen zu führen.

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 5

**XB54708**

**Beginn:** 27. 1. 2020, Montag, 8.45–10.15 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

Entgelt: 122,- €

vhs-Haus

Maria-Anna Weinberger

## Englisch A1/4

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit

Grundkenntnissen auf dem Niveau A1

**Lehrwerk:** *Great A1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 7

**XB54709**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,

10.30–12.00 Uhr

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

Entgelt: 122,- €

vhs-Haus

Maria-Anna Weinberger

## Englisch A2/1

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit Grundkenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** In den Kursen, die zum Niveau A2 führen, lernen Sie authentisches, lebendiges Englisch aus vielen Bereichen des Alltags (Essen und Trinken, Wettervorhersagen, Einkaufen, Reisen und Verkehr, Hobbys, Sport und Spiel). Sprechen und Hören stehen weiter im Vordergrund. Auch das Lesen von kürzeren Texten und das Verfassen von E-Mails werden geübt. Sie erfahren Interessantes über die englischsprachige Welt, lernen mit unterhaltensamen und abwechslungsreichen Aktivitäten, denn Lernen soll auch Spaß machen.

**Lehrwerk:** *Great A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 1

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

### XB54712

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Ulla Zenz

### XB54715

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr  
Maria-Anna Weinberger

## Englisch A2/2

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit Grundkenntnissen auf dem Niveau A1

**Lehrwerk:** *Great A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 3

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

### XB54716

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Ulla Zenz

### XB54718

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr  
Maria-Anna Weinberger

## Englisch A2/3

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit Grundkenntnissen, die Englisch für die Kommunikation auf Reisen und in Alltagssituationen weiterlernen möchten

**Lehrwerk:** *Great A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 5

### XB54719

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
10.30–12.00 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Ulla Zenz

## Englisch A2/4

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit Grundkenntnissen, die Englisch für die Kommunikation auf Reisen und in Alltagssituationen weiterlernen möchten

**Lehrwerk:** *Great A2*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 8

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

### XB54720

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Maria-Anna Weinberger

**XB54721**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
Elke Matz

**Let's Talk (A2) NEU**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die bereits Kurse auf Niveau A2 besucht haben oder ein vergleichbares Niveau haben

**Inhalt:** Sie lernen schon seit einiger Zeit Englisch, fühlen sich aber immer noch unsicher? Gehen Sie mit uns auf „Konversationstour“ und lernen Sie, sich selbstbewusst zu vielen interessanten Themen zu äußern und über Ihre Meinung und Interessen zu sprechen. Der Wortschatz wird gezielt erweitert und wichtige Grammatik wiederholt.

**Lehrwerk:** *Let's Talk Now A2*, Klett Verlag

**XB54724**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag, 8.45–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Elke Matz

**Englisch B1/1**

**Zielgruppe:** ältere Menschen, die ein Lehrwerk der Grundstufe A2 abgeschlossen haben oder vergleichbare Kenntnisse haben

**Inhalt:** Mit interessanten Texten, Aktivitäten und Übungen bauen Sie Ihre Kenntnisse weiter aus und lernen, sich immer flüssiger zu verständigen.

Natürlich erfahren Sie auch Wissenswertes aus der englischsprachigen Welt und erhalten viele Tipps, die Ihnen bei der Orientierung auf Reisen nützlich sind.

**Lehrwerk:** *Great B1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unit 1

**XB54731**

**Beginn:** 28. 1. 2020, Dienstag,  
8.45–10.15 Uhr  
**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Maria-Anna Weinberger

**Englisch B1/2**

**Zielgruppe:** ältere Menschen, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau B1 weiter ausbauen möchten

**Lehrwerk:** *Great B1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 3

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

**XB54732**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Ulla Zenz

**XB54733**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
8.45–10.15 Uhr  
Maria-Anna Weinberger

**Englisch B1/3**

**Zielgruppe:** ältere Menschen, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau B1 weiter ausbauen möchten

**Lehrwerk:** *Great B1*, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. ab Unit 5

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30  
**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB54734**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
8.45–10.15 Uhr  
Ulla Zenz

**XB54735**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag, 8.45–10.15 Uhr  
Maria-Anna Weinberger

**Refresher B1**

**Zielgruppe:** ältere Menschen, die ihre Kenntnisse auf dem Niveau B1 auffrischen möchten

**Inhalt:** Sie wiederholen und festigen bereits früher Gelerntes, um sicherer in der Grammatik zu werden und einen Stand zu erreichen, auf dem man sich in allen Standardsituationen auf Reisen verständigen und über Alltagsthemen unterhalten kann.

**Lehrwerk:** *Fairway Refresher B1*, Klett Verlag

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 122,- €  
vhs-Haus  
Donald A. Kos

**XB54740**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag, 8.45–10.15 Uhr

**XB54741**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag, 8.45–10.15 Uhr

**Conversation Practice (B1)**

**Zielgruppe:** ältere Menschen mit Vorkenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Sie beschäftigen sich mit landeskundlichen und alltäglichen Themen, die zum Diskutieren und zum Meinungsaustausch anregen. Ziel ist es, vor allem das freie Sprechen zu üben. Zur systematischen Entwicklung der Ausdrucksfähigkeit wird auch mit einem Lehrwerk gearbeitet.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 125,- €  
vhs-Haus  
Donald A. Kos

**XB54745**

**Beginn:** 29. 8. 2019, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**XB54746**

**Beginn:** 30. 8. 2019, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

**XB54747**

**Beginn:** 30. 1. 2020, Donnerstag,  
10.30–12.00 Uhr

**XB54748**

**Beginn:** 31. 1. 2020, Freitag,  
10.30–12.00 Uhr

**English Conversation for Seniors (B2/C1)**

**Zielgruppe:** ältere Menschen, die bereits fließend sprechen können und ihre Kenntnisse anwenden und aufrechterhalten möchten.

Keep up your English – enjoy talking in a relaxed atmosphere!

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 128,- €  
vhs-Haus  
Sigrid Stahl-Walbaum

**XB54750**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr

**XB54751**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
10.30–12.00 Uhr

## Afrikanisches Trommeln kennenlernen für Ältere

Man ist nie zu jung oder zu alt, etwas Neues kennenzulernen! Lassen Sie sich in entspannter Atmosphäre auf die Rhythmik Afrikas und seiner Trommeln ein. Die Grundschnitte auf der Djembe und einfache afrikanische Rhythmen werden Schritt für Schritt geübt, beim gemeinsamen Trommeln vertieft und durch die Gruppendynamik auf eine besondere Art erlebt. Lernen Sie die Lebensfreude Afrikas kennen und lassen Sie sich von dem Erlebnis in der Gruppe und den getrommelten Rhythmen begeistern. Gleichzeitig wird die Motorik der Hände geübt und auch die Konzentration gefördert. Die Trommeln werden gestellt, eigene Djembes können mitgebracht werden.

**XB66383**

Sonntag, 15. 3. 2020, 15.00–18.00 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4, Entgelt:** 32,- €  
Finthen, Layenhof, Am Finther Wald 5856  
Moulaye Seck

## Film ab!

### Filmerleben am Nachmittag

Filme nicht nur gemeinsam ansehen, sondern auch über ihre Thematik, ihre künstlerische und schauspielerische Gestaltung reden, das wollen wir – meist am ersten Dienstag im Monat – im medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e. V., in der Petersstraße 3.

*Für diesen Kurs ist eine Anmeldung in der vhs erforderlich.* Mit dem vhs-Hörerausweis können Sie ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der Vorführung eine Hin- und Rückfahrt auf allen Linien innerhalb des Verkehrsverbundes Mainz-Wiesbaden (Tarifgebiet 65) nutzen. Der Hörerausweis ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2,7**

**Entgelt:** 3,- €

medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e. V., Petersstr. 3  
Ingrid Suder

**XB67180**

Dienstag, 3. 9. 2019, 14.30–16.30 Uhr

### Das Leuchten der Erinnerung

Frankreich/Italien, 2017, 113 Min.

Ein romantisches Roadmovie, in dem sich ein alt gewordenes Ehepaar mit Furchtlosigkeit, Witz und einer unbeirrbarsten Liebe zueinander der Sehnsucht nach Freiheit, Identität und selbstbestimmtem Leben widmen

**XB67181**

Dienstag, 1. 10. 2019, 14.30–16.30 Uhr

### Suffragetten – Taten statt Worte

Großbritannien 2015, 106 Min.

Das politische Engagement der Suffragetten bildet den Kern des überzeugend gespielten Films, eine spannende Geschichte um Würde und Selbstbestimmung.

**XB67182**

Dienstag, 5. 11. 2019, 14.30–16.30 Uhr

### Mr. May und das Flüstern der Ewigkeit

Großbritannien/Italien 2013, 92 Min.

Ein bewegendes Drama über einen Eigenbrötler, der Angehörige Verstorbener sucht, ein Film, der traurig macht und glücklich stimmt

**XB67183**

Dienstag, 3. 12. 2019, 14.30–16.30 Uhr

### Die göttliche Ordnung

Schweiz 2017, 96 Min.

Eine zärtlich erzählte, humorvolle Geschichte mit einer kraftvollen Botschaft, eine erfrischende Hommage an Gleichberechtigung und Freiheit, spannend, berührend und witzig

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB67184**

Dienstag, 4. 2. 2020, 14.30–16.30 Uhr

**Das Wunder**

USA 2017, 114 Min.

Ein berührender Unterhaltungsfilm, der die Botschaft vermittelt, dass das Äußere eines Menschen nie so viel bedeuten kann wie das, was er tut oder bewirkt

**XB67185**

Dienstag, 3. 3. 2020, 14.30–16.30 Uhr

**Ein Sack voll Murmeln**

Frankreich 2017, 110 Min.

Eine eindringlich erzählte Geschichte von Flucht, Verfolgung und Überleben im Zweiten Weltkrieg, die für Millionen von anderen wahren Geschichten dieser Zeit steht.

**XB67186**

Dienstag, 5. 5. 2020, 14.30–16.30 Uhr

**Maikäfer flieg**

Österreich 2016, 109 Min.

Das Ende des Zweiten Weltkrieges gesehen mit Kinderaugen, ein unterhaltsamer und zugleich ernsthafter Familienfilm, der von Flucht und großer Not, aber auch von Freundschaft und Menschlichkeit in einer un menschlichen Zeit erzählt

**XB67187**

Dienstag, 2. 6. 2020, 14.30–16.30 Uhr

**Hinter den Wolken**

Belgien 2018, 105 Min.

Eine humorvolle Hommage an die Liebe in jedem Alter, warmherzig und voller Lebenslust inszeniert

**XB67188**

Dienstag, 7. 7. 2020, 14.30–16.30 Uhr

**Picknick mit Bären**

USA 2015, 104 Min.

Eine charmant-amüsante Komödie über zwei Senioren, die sich mit der Begehung des 3.500 Kilometer langen Appalachian Trails auf eine Wanderung auch zu sich selbst wagen

**Improvisationstheater 60 plus**

Diese beliebte, lebendige Theaterform bringt Spaß; sie fördert die Kreativität und Spontaneität! Lernen Sie neue, ungeahnte Seiten an sich kennen. Spontan und ohne vorher einen Text lernen zu müssen, entstehen Szenen, die spannend, lustig und lebendig sind. Wir kreieren verschiedene Rollen und Charaktere, erstellen Situationen und erfinden kleine Szenen. Erweitern Sie so Ihre Reaktionsvielfalt. Entdecken Sie eigene Verhaltensmuster und lernen Sie, sie zu durchbrechen. Sie erfahren zudem, wie man spannende Geschichten erfindet und so erzählt, dass andere einem an den Lippen hängen.

**XB67283**

Freitag, 25. 10. 2019, 10.00–15.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 25,- €

vhs-Haus

Rolf Bidingner

**Zumba® Gold NEU**

Zumba® Gold richtet sich an aktive ältere Menschen sowie an alle, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Zumba® Gold eignet sich hervorragend, um fit zu bleiben. Es bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die Tanzschritte sind leicht zu lernen. Zumba® Gold kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich. Die Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden. Spaß ist garantiert!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Turnschuhe, ausreichend Getränke und Handtuch

vhs-Haus  
Andrea Crusius

#### **XB67480**

**Beginn:** 21. 8. 2019, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 54,- €

#### **XB67481**

**Beginn:** 6. 11. 2019, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 61,- €

#### **XB67482**

**Beginn:** 29. 1. 2020, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 68,- €

#### **XB67483**

**Beginn:** 22. 4. 2020, Mittwoch,  
16.50–17.50 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 68,- €

vhs-Haus  
Carolina Vanesa Romero

#### **XB67484**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
10.40–11.40 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 54,- €

#### **XB67485**

**Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag,  
10.40–11.40 Uhr  
**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 61,- €

#### **XB67486**

**Beginn:** 21. 1. 2020, Dienstag,  
10.40–11.40 Uhr  
**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 13,3  
**Entgelt:** 68,- €

#### **XB67487**

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag,  
10.40–11.40 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7  
**Entgelt:** 54,- €

### **Zumba® Gold mit Wirbelsäulengymnastik** **NEU**

Mit Zumba® Gold können Sie Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen. Es bietet Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Die leicht zu erlernenden Tanzschritte sind einfach nachzutun und können in jedem Alter erlernt werden. Im Anschluss an das Tanz-Workout machen wir funktionelle Übungen zur Kräftigung v. a. der rumpfstabilisierenden Muskulatur, zur Dehnung und Mobilisation und zur Entspannung. Somit erhalten Sie ein gesundes Ganzkörpertraining, das durch Musik und Tanz für gute Laune sorgt.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung Turnschuhe, Handtuch

vhs-Haus  
Carolina Vanesa Romero

#### **XB67488**

**Beginn:** 22. 8. 2019, Donnerstag,  
9.00–10.30 Uhr  
**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16  
**Entgelt:** 69,- €

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB67489****Beginn:** 7. 11. 2019, Donnerstag,

9.00–10.30 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 18**Entgelt:** 77,- €**Gymnastik**

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Menschen, die sich gerne bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Auf dem Programm stehen spezielle Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Gehirnttraining durch Bewegung, die Schulung von Koordination, Reaktion und Ausdauer, das Kennenlernen unterschiedlicher Entspannungsformen mit und ohne Musik sowie der Einsatz verschiedener Handgeräte.

**Bitte mitbringen:** Decke bzw. Handtuch, kleines Kissen

**XB86180****Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

9.00–10.15 Uhr

**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 21,7**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus

Melanie Mämpel

**XB86181****Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,

9.00–10.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7**Entgelt:** 58,- €

vhs-Haus

Melanie Mämpel

**XB86182****Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,

9.00–10.15 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Melanie Mämpel

**XB86183****Beginn:** 28. 8. 2019, Mittwoch,

10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 21,7**Entgelt:** 74,- €

vhs-Haus

Melanie Mämpel

**XB86184****Beginn:** 15. 1. 2020, Mittwoch,

10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7**Entgelt:** 58,- €

vhs-Haus

Melanie Mämpel

**XB86185****Beginn:** 29. 4. 2020, Mittwoch,

10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15**Entgelt:** 54,- €

vhs-Haus

Melanie Mämpel

**Vorträge zum Thema Demenz***siehe Seite 567 Gesundheitsvorsorge***Wirbelsäulengymnastik  
für ältere Menschen***siehe Seite 579 Fitness und Körpererfahrung*

## Seniorenwerkstatt

Die Seniorenwerkstatt bietet älteren Menschen (ab ca. 60 Jahren) von Montag bis Donnerstag in speziell ausgestatteten Fachräumen Anregungen zum kreativen Gestalten und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen. Hier können Sie zwischen zwölf Werkstattgruppen wählen, die sich mit speziellen kreativen Techniken beschäftigen und zu festen Zeiten stattfinden. Werkstattgruppen gibt es für die Bereiche:

- kreatives Schreiben,
- Töpfern,
- Specksteinmodellieren,
- Werken,
- Musizieren,
- (Figuren-)Theater,
- Nähen,
- Filzen,
- Seidenmalerei.

Während der Zeiten der Werkstattgruppen können Sie flexibel kommen und gehen. Wollen Sie sich grundlegend in eine kreative Technik einarbeiten, so finden Sie im Programm der Volkshochschule Mainz eine Fülle passender Kurse. In der Seniorenwerkstatt können Sie anschließend die erlernten Techniken anwenden und weiterentwickeln. Die Teilnehmerzahl jeder Werkstattgruppe ist begrenzt. Daher ist eine Anmeldung erforderlich. Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt mit Franziska Wienzek, Leiterin der Seniorenwerkstatt, auf, Telefon: 06131 2625-235. Die Teilnahme an den Werkstattgruppen ist kostenfrei. Sie bezahlen das von Ihnen verbrauchte Material (z. B. Ton, Glasuren, Speckstein) oder bringen es mit (z. B. Stoffe, Garne).

Da die Seniorenwerkstatt ein gebührenfreies Angebot der vhs Mainz ist, entfällt der Hörerausweis als Busticket vor und nach den Veranstaltungen, wie er bei den bezahlten Kursen angeboten wird.

Sie finden die Seniorenwerkstatt im Haus B, in den Räumen B 0.03 bis B 0.05. Die Öffnungszeiten der Seniorenwerkstatt richten sich nach den einzelnen Gruppenangeboten, die im Folgenden aufgeführt sind.

### Schreibwerkstatt

In diesem Angebot steht das gemeinsame Schreiben im Vordergrund. Es kann an eigenen biografischen Texten gearbeitet oder freigeschrieben werden. Ein Schreibimpuls regt zur Themenfindung an.

vhs-Haus

**XB69000**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
10.00–12.00 Uhr

**XB69001**

**Beginn:** 4. 2. 2020, Montag,  
10.00–12.00 Uhr

### Plastisches Gestalten in Speckstein

Der weiche, unterschiedlich gefärbte Speckstein wird mit Feilen, Schnitzwerkzeugen und Schleifpapier bearbeitet. Es können kleine Plastiken, Tiere oder abstrakte Formen hergestellt werden.

vhs-Haus

**XB69002**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
9.00–12.30 Uhr

**XB69003**

**Beginn:** 5. 2. 2020, Dienstag,  
9.00–12.30 Uhr

## Werken und Gestalten

In offener Projektarbeit wird mit unterschiedlichen Materialien und Ideen gearbeitet. Hierbei werden Anregungen aus der Gruppe aufgegriffen und gemeinsam neue Umsetzungen erarbeitet, die mit pädagogischer Unterstützung ausgeführt werden.

vhs-Haus

### **XB69004**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
9.00–12.30 Uhr

### **XB69005**

**Beginn:** 5. 2. 2020, Dienstag,  
9.00–12.30 Uhr

## Töpfern und Modellieren

Hier können Gefäße, Figuren und dekorative Gegenstände modelliert werden. Alle notwendigen Materialien wie Ton, Glasuren, Modellierhölzer etc. sind vorhanden. Für diese Gruppen sind Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie einen Keramikkurs besucht haben und Basiskenntnisse des keramischen Arbeitens besitzen, können Sie hier mit fachlicher Begleitung aktiv werden.

vhs-Haus

### **XB69006**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
13.30–16.30 Uhr

### **XB69007**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
9.00–12.30 Uhr

### **XB69008**

**Beginn:** 4. 2. 2020, Montag,  
13.30–16.30 Uhr

### **XB69009**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Mittwoch,  
9.00–12.30 Uhr

## Figurentheater

Die Figurentheatergruppe der Seniorenwerkstatt tritt an verschiedenen Orten in Mainz und Umgebung mit eigenen Inszenierungen auf. Der Text, die Konzeption, der Bau von Figuren und Kulissen, Ton- und Musikaufnahmen und -bearbeitung bis zur fertigen Aufführung entstehen ausschließlich im Rahmen der Seniorenwerkstatt. Für 2019 ist die Premiere eines neuen Stückes mit anschließenden Auftritten vorgesehen. Auftritte erfolgen maximal alle vier Wochen. Auftrittsfragen und Probestermine werden mit den Gruppenmitgliedern abgesprochen. Neue Mitwirkende, auch ohne Vorerfahrung oder mit körperlichen Einschränkungen, die Lust am Figurentheater spielen haben, sind herzlich willkommen!

vhs-Haus

### **XB69012**

**Beginn:** 6. 9. 2018, Freitag,  
9.00–12.30 Uhr

### **XB69013**

**Beginn:** 1. 2. 2020, Freitag,  
9.00–12.30 Uhr

## Nadel und Faden

Hier können Sie Ihre Handarbeiten von zu Hause mitbringen, um in anregender Gesellschaft daran zu arbeiten. Parallel dazu finden Sie verschiedene Nähangebote, die Sie unter Anleitung wahrnehmen können, wie z. B. das Nähen von Stofftieren, Dekorationen oder Haushaltstextilien. Eine Grundausstattung und Nähmaschinen sind vorhanden.

vhs-Haus

**XB79091**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
9.00–12.30 Uhr

**XB79092**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,  
9.00–12.30 Uhr

**XB79093**

**Beginn:** 4. 2. 2020, Montag,  
9.00–12.30 Uhr

**XB79094**

**Beginn:** 6. 2. 2020, Mittwoch,  
9.00–12.30 Uhr

## Seidenmalerei

Sie können Tücher, Schals oder Bilder malen. Wir experimentieren mit den verschiedenen Techniken, die die Seidenmalerei bietet, z. B. mit Wachs, Salz, Gutta, verdickter Farbe oder Drehtechnik. Themen oder auch Künstler wie Hundertwasser, Klimt oder Miró inspirieren zur eigenen Farb- und Motivkombination. Sie können eigenes Material mitbringen oder auch zum Selbstkostenpreis bei uns erwerben.

vhs-Haus

**XB79095**

**Beginn:** 2. 8. 2018, Donnerstag,  
9.00–12.30 Uhr

**XB79096**

**Beginn:** 7. 2. 2019, Donnerstag,  
9.00–12.30 Uhr

## Filzen

Das Filzen ist eine uralte Technik. Aus ungepönnener, farbiger Wolle werden Objekte wie Etais, Hand- und Handytaschen, Ketten, Broschen und vieles mehr hergestellt. Für diese Gruppe sind Vorkenntnisse notwendig. Wenn Sie einen Filzkurs besucht haben und über Basiskenntnisse im Filzen verfügen, können Sie hier aktiv werden.

vhs-Haus

**XB79097**

**Beginn:** 5. 9. 2019, Donnerstag,  
9.00–12.30 Uhr

**XB79098**

**Beginn:** 7. 2. 2020, Donnerstag,  
9.00–12.30 Uhr

## Theater

Mit praktischen Übungen und freien Improvisationen werden die Darstellungs- und Spielmöglichkeiten erweitert. Wir erarbeiten unsere Stücke gemeinsam und entwickeln Rollen, Bühnenbild und alles, was dazu gehört, selbst. 2019 ist die Premiere des neuen Stücks geplant. Anschließend finden Auftritte in Mainz und näherer Umgebung statt. Auch Menschen ohne Vorerfahrung oder mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen.

vhs-Haus

**XB69014**

**Beginn:** 3. 9. 2019, Dienstag,  
13.45–15.30 Uhr

**XB69015**

**Beginn:** 5. 2. 2020, Dienstag,  
13.45–15.30 Uhr

## Männerseniorenband

Gespielt werden Klassiker aus der Rock- und Popgeschichte von ca. 1960 bis heute. Männer ab ca. 60 Jahren, die ein Instrument beherrschen und damit improvisieren können, sind herzlich willkommen. Es finden Auftritte in Mainz und Umgebung statt.

Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**XB69010**

**Beginn:** 2. 9. 2019, Montag,  
18.00–20.00 Uhr

**XB69011**

**Beginn:** 4. 2. 2020, Montag,  
18.00–20.00 Uhr

## Das Programm für Frauen

**Diese Kurse der vhs Mainz werden exklusiv für Frauen angeboten.**

Mit diesem Programm soll Frauen ein Raum geboten werden, in dem sie, ohne sich mit den Erwartungen des anderen Geschlechts zusätzlich auseinandersetzen zu müssen, Wissen erwerben, eigene Standpunkte klären und Solidarität von Frauen in ähnlichen familiären und beruflichen Lagen erfahren können. Den Bedürfnissen von Frauen in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen soll hier explizit Rechnung getragen werden. Sollten Sie weitere Vorschläge und Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an Iris Dilg unter der Telefonnummer 06131 2625-130.

### Frauen treffen Frauen

Wir – eine Gruppe jüngerer und älterer Frauen – diskutieren einmal pro Woche miteinander über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur, Geschichte und Politik. Aber nicht nur die „großen“ Themen spielen eine Rolle, sondern auch Fragen und Probleme, die sich aus unserem unmittelbaren, alltäglichen Leben ergeben. Die Auswahl der Themen wird von den Teilnehmerinnen gemeinsam vorgenommen. Sich informieren, voneinander und miteinander lernen, einen eigenen Standpunkt finden, sich einmischen sind Ziele, die wir durch unsere Gespräche erreichen wollen. Wichtig ist, dass die Teilnehmerinnen Neugierde, Interesse an aktuellen und geschichtlichen Themen, Offenheit für Neues und Bereitschaft zur Mitarbeit mitbringen. Alter spielt keine Rolle – im Gegenteil: Je mehr Frauen sich aus verschiedenen Altersgruppen zusammenfinden, umso unterschiedlichere Erfahrungen können in die Gespräche eingebracht werden. Nur Mut – über „neue Gesichter“ in unserer Gruppe freuen wir uns! Da wir – falls mehrheitlich gewünscht – auch ein- bis zweimal unterwegs sind, um z. B. eine Ausstellung anzusehen,

an einem Vortrag teilzunehmen oder andere interessante Veranstaltungen zu besuchen, können sich die angegebenen Anfangs- bzw. Endzeiten des Kurses etwas verschieben.

**Kurstage:** 15, **Gesamt-UStd.:** 45

**Entgelt:** 89,- €

vhs-Haus

Ruth Renner

**XB14401**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,

9.45–12.00 Uhr

**XB14402**

**Beginn:** 4. 9. 2019, Mittwoch,

19.15–21.30 Uhr

**XB14403**

**Beginn:** 5. 2. 2020, Mittwoch,

9.45–12.00 Uhr

**XB14404**

**Beginn:** 4. 2. 2020, Mittwoch,

19.15–21.30 Uhr

## Frauen wollen mehr ...

### ... lernen, wissen, Information

Deshalb treffen wir uns einmal wöchentlich zu unterschiedlichen Themen, zum Austausch, zur Kontaktpflege. Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Geschichte, Gesundheit, Kultur, Soziales usw. eröffnen uns manch neuen Blickwinkel, helfen uns, eine Meinung zu bilden, geben uns Anregungen. Außerdem sind wir zwei- bis dreimal pro Semester unterwegs. Besichtigungen oder Ausstellungsbesuche stehen dann auf unserem „Stundenplan“. Wir laden Sie ein, mitzumachen.

**Kurstage:** 12, **Gesamt-UStd.:** 36

**Entgelt:** 72,- €

vhs-Haus

Karin Lott

**XB14405**

**Beginn:** 10. 9. 2019, Dienstag,

9.30–11.45 Uhr

**XB14406**

**Beginn:** 11. 9. 2019, Mittwoch,

9.30–11.45 Uhr

**XB14407**

**Beginn:** 10. 3. 2020, Dienstag,

9.30–11.45 Uhr

**XB14408**

**Beginn:** 11. 3. 2020, Mittwoch,

9.30–11.45 Uhr

## Wir Frauen über 60

### Impulse für die „dritte Lebenshälfte“

Die bewährte Workshop- und Gesprächsrunde geht weiter: Es erwarten Sie drei Abende, an denen Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt stehen. Dabei wird eine Vielfalt von Themen angesprochen, die für die Gestaltung der wertvollen Jahre am Ende der Berufstätigkeit und möglicherweise der Familienphase oftmals in den Vordergrund rücken: innere Lebendigkeit, lebenslanges Lernen, Partnerschaft und Freundschaft, Geselligkeit und Rückzug, Gesundheit, Mut zur Muße, selbstbestimmtes Leben. Auch lebenspraktische Themen finden ihren Platz, wie z. B. Mobilität, rund um das Smartphone, Ehrenamt und Engagement. Freundschaftliches Netzwerken ist dabei anregend und hilfreich. Im Fokus steht immer das gelingende Leben mit gesunder Work-Life-Balance.

Die Referentin, langjährige Leiterin eines Gymnasiums, ist als Dozentin, Beraterin und Autorin tätig.

**XB14409**

**Beginn:** 4. 11. 2019, Montag,  
19.15–20.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 6

**Entgelt:** 37,- €

vhs-Haus

Brigitte Wonneberger

## Wir Frauen über 60 – Marktplatz **NEU**

Für ehemalige Kursteilnehmerinnen der Kursreihe *Wir Frauen über 60*

Bei diesem Treffen nehmen wir uns Zeit, uns über neue Erfahrungen zu den bekannten Lebens-themen auszutauschen und das eigene Netzwerk zu erweitern.

Ein kleines gemeinsames Frühstück soll den Kurs abrunden. Bitte bringen Sie Kaffee, Tee oder Brötchen mit! Butter, Marmelade und Geschirr sind vorhanden.

**XB14410**

Samstag, 23. 11. 2019, 9.30–11.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Brigitte Wonneberger

## Frauen, Geld und Zukunft **NEU**

Frauen in Deutschland: Sie studieren, machen Abschlüsse, arbeiten in Voll- oder Teilzeit, sind hervorragend ausgebildet. Sie ziehen Kinder groß, managen Haushalte, kümmern sich um kranke Angehörige. Und doch, Frauen verarmen oft im Alter. Und es werden stetig mehr. Wir beleuchten in unserer Vortragsreihe das Thema „Frauen, Geld und Zukunft“ von verschiedenen Seiten und stellen Lösungsansätze vor. Vorschläge, sich der Altersarmut entgegenzustellen durch: Teilhabe-Projekte, Aufklärungsarbeit und vor allem durch ökonomische Weiterbildung.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 9,- €  
vhs-Haus

## „Wir stellen uns der Altersarmut entgegen, denn: Weiber wollen Wohlstand – Männer auch!“

Dass das möglich ist, soll hier gezeigt werden.

**XB15241**

Dienstag, 24. 9. 2019, 18.30–20.00 Uhr  
Elisabeth Kolz-Josic

## Die Psyche und das liebe Geld

Emotionale Faktoren und Geldtraditionen: Denn „das liebe Geld“ verdirbt ja bekanntlich „den Charakter“.

**XB15242**

Dienstag, 26. 11. 2019, 18.30–20.00 Uhr  
Elisabeth Kolz-Josic

## Die Mär von der Rente

Sicher ja – auch hoch genug? Minijob trotz Rente: Wenn es trotz guter Ausbildung und lebenslangem Arbeiten doch nicht reicht.

**XB15243**

Dienstag, 28. 1. 2020, 18.30–20.00 Uhr  
Elisabeth Kolz-Josic

## Care-Arbeit und ihre Herausforderungen

Lücken in der Vita und ihre Folgen: Wie wir uns um andere sorgen und uns später Sorgen um uns machen müssen.

**XB15244**

Dienstag, 24. 3. 2020, 18.30–20.00 Uhr  
Sabine Berg

## Teilzeit – Vollzeit – Minijob

Arbeitszeitmodelle und ihre Folgen für unser Auskommen mit dem Einkommen

**XB15245**

Dienstag, 26. 5. 2020, 18.30–20.00 Uhr  
Sabine Berg, Elisabeth Kolz-Josic

## Gleiche Arbeit – gleiches Geld

Zielgerichtet kommunizieren und verdienen, was Sie verdienen. Denn gerechte Bezahlung braucht Wissen, Klarheit und einen überzeugenden Auftritt.

**XB15246**

Dienstag, 23. 6. 2020, 18.30–20.00 Uhr  
Sabine Berg, Elisabeth Kolz-Josic

## Beruf, Familie, Pflege – und ich?! Wiedereinstieg und Vereinbarkeit für Frauen jeden Alters **NEU**

**Zielgruppe:** berufstätige Frauen, die sich neue Perspektiven im Umgang mit ihren verschiedenen Rollen erarbeiten möchten  
Wer Beruf und Familie erfolgreich miteinander verbinden will, muss teilweise sehr unterschiedlichen Rollen und Anforderungen gerecht werden. Das ist oft nicht einfach. In diesem Workshop geht es darum, unterschiedliche Rollen und Anforderungen sowie mögliche Konfliktfelder zu reflektieren, um dann Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten, die den eigenen Spielraum erweitern.

### Inhalt:

- Mein Standort: Wer bin ich im Beruf, in der Familie, als Frau?
- Mein Netzwerk: Wer übt einen wichtigen Einfluss auf mein Leben aus? Wer hilft mir beruflich weiter? Wer trägt Aufträge an mich heran?

- Stolperfallen und Hürden: Wo hakt es in der Passung zwischen Familie und Beruf? Welche Themen tauchen immer wieder auf und wollen gelöst werden?
- Hilfreiche Perspektiven: Was funktioniert hervorragend? Was will ich auf jeden Fall beibehalten?
- Meine neue Freiheit: die nächsten drei Schritte zu mehr Handlungsspielraum

**XB37310**

Freitag, 22. 11. 2019, 16.30–20.45 Uhr  
Samstag, 23. 11. 2019, 9.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 140,- €

vhs-Haus

Melanie Oehl

## Stark, souverän und (möglichst) entspannt in Beruf und Familie **NEU**

### Bildungsurlaub

**Zielgruppe:** berufstätige Frauen oder Mütter kurz vor dem Wiedereinstieg  
Die gestiegenen Anforderungen von Arbeitswelt und Familienmanagement verlangen Arbeitnehmerinnen volle Konzentration und Einsatzfähigkeit ab. Im Spagat zwischen Berufsrollen, Haushaltsorganisation und Erziehung wollen Frauen beruflich aktiv und wirtschaftlich weitgehend unabhängig bleiben und sich selbst verantwortlich zeigen. Dabei entstehen Fragen danach, welche Anforderungen an die Einzelnen gestellt werden, wie ein gutes Zeitmanagement funktionieren kann und wie der Blick nach innen für mehr Kraft und innere Stärke sorgen kann, um im Beruf „den Kopf frei“ zu haben. Das Ziel ist, eine tragfähige und nachhaltige Perspektive für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu entwickeln, die zu der eigenen Lebenssituation und den eigenen Ressourcen passt. Auf diesem Weg bietet dieses Seminar Unterstützung an.

**Inhalt:**

- gesellschafts- und arbeitsmarktpolitische Herausforderungen für berufstätige Mütter
- Rahmenbedingungen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Selbstverortung in den einzelnen Rollen in den Lebensbereichen Beruf, Haushalt und Erziehung
- Anforderungen und Erwartungen an Mütter in diesen Lebensbereichen
- mögliche Stolperfallen, welche die Handlungsfähigkeit von berufstätigen Müttern einschränken
- Methoden des Zeitmanagements nutzen
- Entlastung durch effiziente Haushaltsorganisation
- Ressourcen stärken im Alltag und in Netzwerken
- eine gesunde und langfristig tragfähige Perspektive für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie entwickeln

**XB37830**

**Beginn:** 23. 3. 2020, Mo.–Do.,  
9.00–16.15 Uhr

**Stornoschluss:** 2. 3. 2020

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 32

**Entgelt:** 230,- €

vhs-Haus

Melanie Oehl

## Existenzgründung light – nebenberuflich in die Selbstständigkeit

*siehe Seite 144 Wirtschaftskompetenz*

### Bogenschießen für Frauen: Abenteuer – Entspannung – Spaß

An einem Wochenende erhalten Sie Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln erste Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit Ihrem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils. Wir verbinden

das Ausüben dieser Sportart mit Lockerungs- und Atemübungen sowie mit Inhalten aus dem Survival-Training.

Am Freitagabend erfolgt eine theoretische Einführung im vhs-Haus. Das Bogenschießen findet samstags in der Alten Ziegelei statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme, wetterfeste Kleidung und Verpflegung für den Tag sowie ca. 12,- € Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 45,- €

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Cordelia Rüb

**XB64280**

Freitag, 16. 8. 2019, 19.30–21.30 Uhr

Samstag, 17. 8. 2019, 10.00–16.30 Uhr

**XB64281**

Freitag, 15. 5. 2020, 19.30–21.30 Uhr

Samstag, 16. 5. 2020, 10.00–16.30 Uhr

## Goldschmieden

**Zielgruppe:** Anfängerinnen, Geübte

**Inhalt:** Nach eigenen Entwürfen werden Schmuckstücke (Ring, Anhänger ...) vorzugsweise in Silber, auch in Verbindung mit Edelsteinen, hergestellt. Die Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Feilen, Löten ...) werden erläutert. Anfängerinnen erproben anhand eines Übungsstückes verschiedene Arbeitstechniken und setzen Erlerntes in ein individuell gestaltetes Schmuckstück um.

Der Kurs wird mit max. acht Teilnehmerinnen durchgeführt, sodass alle an einem eigenen Werkbrett arbeiten können.

**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, Bleistift, Kittel oder Schürze, Imbiss, Werkzeug – falls vorhanden. Alle Metall- und Edelsteinkosten richten sich nach dem Verbrauch.

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 52,- € inkl. 9,-€ Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
Hildegard Rösch

**XB64484**

Samstag, 17. 8. 2019, 10.00–16.30 Uhr

**XB64485**

Sonntag, 18. 8. 2019, 10.00–16.30 Uhr

## Basiskurs Kamera verstehen **NEU**

**Zielgruppe:** Fotobegeisterte mit Interesse an einer gelungenen Kamerabedienung einer Spiegelreflex- oder Systemkamera ab 16 Jahren

**Inhalt:** Moderne digitale Spiegelreflexkameras und deren Aufnahmeautomatik verleiten oft dazu, alle Entscheidungen der Kamera zu überlassen. Hier lernen Sie, wie Sie das Potenzial Ihrer Kamera optimal nutzen und einen geschickten Umgang mit den Einstellungsmöglichkeiten erlangen. Nach Einführung in Themen wie Blende, Brennweite, Sensoren-Empfindlichkeit, Belichtungsmessung/-korrektur, Fokussierung, Weißabgleich etc. soll das Gelernte experimentell umgesetzt werden. Wenn das Wetter es erlaubt, wird draußen in naher Umgebung fotografiert!

**Bitte mitbringen:** Kamera, leere Speicherkarten, volle Akkus, Ladegeräte, Laptop, falls vorhanden. Evtl. Snack mitbringen für den Hunger zwischendurch! Mikrowelle und Wasserkocher sind vorhanden; Tee, Wasser und Kekse stehen zur Verfügung.

**XB65280**

Sa. u. So. 19. u. 20. 10. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 14

**Entgelt:** 88,- €  
Studio 5881, Am Finther Wald 5881,  
55126 Mainz  
Carola Schmitt

## Barbershop-Gesang für Frauen – ein A-cappella-Highlight **NEU**

**Vorkenntnisse:** Chorerfahrung ist sehr hilfreich, da Barbershop-Gesang ein gutes Gehör und Intonationsfähigkeit erfordert.

Barbershop-Gesang ist ca. Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA entstanden. Es ist eine spezielle, mal schwungvolle, mal sehr gefühlsbetonte Sparte der A-cappella-Musik. Im Barbershop werden populäre traditionelle oder moderne Songs in besonderer Art und Weise in einem vierstimmigen Satz arrangiert. Kennzeichnend ist die „close harmony“, deshalb wird meist in reinen Frauen- oder Männerensembles gesungen. Die Melodiestimme (Lead) liegt in der Mitte der Harmonien und wird von den anderen drei Stimmen (Tenor, Bariton und Bass) umspielt und gestützt. Ganz besonders wichtig sind die viertönigen, spannungsreichen Akkorde mit vielen Reibungen, die in reiner Stimmung intoniert werden, um einen obertonreichen Klang zu erzeugen. Nach diesem Sound kann man süchtig werden!

**XB66184**

Fr. u. Sa., 31. 1. u. 1. 2. 2020, 18.00–21.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8

**Entgelt:** 35,- €  
vhs-Haus  
Silke Wüllner

## vhs-Sommeratelier: Barbershop-Gesang für Frauen – ein A-cappella-Highlight **NEU**

*siehe Seite 655 vhs Sommer*

## Hear, Sing and Swing! 100 Jahre VHS – 100 Jahre Musik **NEU**

**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Inhalte:** aktives Werkhören, Singen, Instrumentalspiel auf Perkussionsinstrumenten, Visualisierung von Musik, Improvisation. In

diesem Kurs lernen Frauen Musikwerke der vergangenen 100 Jahre aus verschiedenen Stilrichtungen und Genres (von Klassik bis Pop) nicht nur hörend, sondern auf sehr aktive Weise kennen. Sie gestalten mit der Stimme, Körperklanggesten („body percussion“) und Bewegung sowie Instrumenten des kleinen und großen Schlagwerks (Djembe und andere Handtrommeln, Caxixi, Stabspiele u. a.) und erschließen sich auf diesem Weg die Kompositionen. Im Vordergrund stehen dabei das Kennenlernen der Musikwerke sowie die Freude am gemeinsamen musikalischen Erleben und Gestalten.

**XB66185**

**Beginn:** 16. 8. 2019, Freitag, 10.00–11.30 Uhr  
**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 49,- €  
 Peter-Cornelius-Konservatorium,  
 Binger Str. 18, 55122 Mainz  
 Bianca Dell

## Sing and Swing – mit Rhythmus ins Frühjahr

**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Inhalte:** Singen, Stimmbildung, Instrumentalspiel auf Perkussionsinstrumenten, Erlernen rhythmischer/harmonischer Begleitstimmen, Improvisation. Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die Lust haben, den Frühling musikalisch aktiv zu begrüßen. Gemeinsam werden Frühliedlied und andere Musik (verschiedener Kulturen) mit der Stimme, Körperklanggesten („body percussion“) und anderen einfachen Perkussionsinstrumenten gestaltet und improvisiert. Stimmbildung und das Erlernen einfacher rhythmischer sowie harmonischer Begleitstimmen auf Instrumenten des kleinen Schlagwerks sind weitere Inhalte des Kurses. Im Vordergrund steht nicht die künstlerische Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen musikalischen Erleben und Gestalten.

**XB66186**

**Beginn:** 7. 2. 2020, Freitag, 9.30–11.00 Uhr  
**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 12  
**Entgelt:** 49,- €  
 Peter-Cornelius-Konservatorium,  
 Binger Str. 18, 55122 Mainz  
 Bianca Dell

## Mädelsabend **NEU**

Bei Ihnen steht bald wieder der nächste Mädelsabend an und Sie wissen noch nicht, was Sie Ihren Freundinnen zaubern wollen? Oder Sie möchten mit Ihren Freundinnen gemeinsam etwas zubereiten? Auf jeden Fall mit Ihren Freundinnen einen netten Abend verbringen? Dann sind Sie bei uns richtig. Wir genießen einen wundervollen Kochabend mit Prosecco & Co.  
 Im Kursentgelt sind die Lebensmittelkosten enthalten.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze

**XB73253**

Donnerstag, 25. 6. 2020, 17.45–21.15 Uhr  
**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4,7  
**Entgelt:** 42,- €  
 inkl. 12,- € Lebensmittelkosten  
 vhs-Haus  
 Hiltrut Römer

## Die sanften Begleiter im Frausein **NEU**

Jede Frau, die durch Wechseljahresbeschwerden, gestörten Menstruationszyklus oder Ähnliches im Alltag ausgebremst wird, ist froh und dankbar um jegliche Unterstützung. Hierbei stellen Heilpflanzen verlässliche Begleiterinnen dar, die gezielt lindern, den Organismus stabilisieren und Sie wieder in Balance bringen – und das ohne Nebenwirkungen. Erfahren Sie in meinem Vortrag mehr über die Kraft der „Frauenpflanzen“ und wie diese Sie

bei prämenstruellem Syndrom, schmerzhafter Regelblutung und klimakterischen Beschwerden unterstützen können.

**XB82105**

Dienstag, 12. 11. 2019, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €

vhs-Haus

Surya Patel

**XB82106**

Dienstag, 12. 5. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €

vhs-Haus

Surya Patel

**XB82107**

Dienstag, 24. 3. 2020, 18.15–19.45 Uhr

**Kurstage:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 10,- €

Mombach, Nachbarschaftscafé „Schöne Zeit“

Surya Patel

## Mummy Fit – Workout für Mamas mit Minis **NEU**

Dieses Kursangebot richtet sich an alle Mamas & Minis. Nach der Schwangerschafts-Rückbildung wollt ihr weiter fit bleiben und euch für den Alltag mit Kind/-ern stärken und motivieren? Zusammen trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten. Ein Mix aus Cardiotraining und statischen Übungen macht euch energiegeladener und gestärkt für den Tag!

**Bitte mitbringen:** eine Decke o. Ä. für euer Baby

vhs-Haus

Melanie Mämpel

**XB86280**

**Beginn:** 27. 8. 2019, Dienstag, 10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 13, **Gesamt-UStd.:** 21,7

**Entgelt:** 85,- €

**XB86281**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag, 10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 16,7

**Entgelt:** 66,- €

**XB86282**

**Beginn:** 28. 4. 2020, Dienstag, 10.30–11.45 Uhr

**Kurstage:** 9, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 60,- €

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**Zielgruppe:** Frauen ab 16 Jahren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder sportliche Voraussetzungen nötig!

**Inhalt:** „Ich will mich erfolgreich wehren können!“ Wer diesen Entschluss gefasst hat, kann in dem Kurs lernen, sich in alltäglichen Situationen besser zu behaupten und sich auch bei Angriffen selbst zu verteidigen.

Im Kurs wird mit Stimme, Körperhaltung und Mimik geübt, selbstbewusst aufzutreten und deutliche Grenzen zu setzen. Darüber hinaus wird erlernt und eingeübt, wie man mit einfachen Mitteln und Techniken aus dem Kampfsport (v. a. Ju-Jitsu) einen Angreifer effektiv und wirksam abwehren kann.

**Hinweis:** Schmuck bzw. Haarspangen bitte zu Hause lassen (Verletzungsgefahr)

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, ein Paar zusätzliche Socken, Schreibzeug, Verpflegung, Getränk

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB86584**

Samstag, 16. 11. 2019, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 8,3

**Entgelt:** 43,- €

vhs-Haus

Astrid Wenzel

**Selbstverteidigung** **NEU**

Die Teilnehmerinnen erlernen verschiedene Abwehrtechniken und können das Erlernete in Situationsspielen ausprobieren. Es wird außerdem die verbale und körpersprachliche Abwehr von Angriffen geübt, denen speziell Frauen ausgesetzt sind. Selbstverteidigung ist jedoch nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen und Zivilcourage.

Mombach, Haus Haifa

Klaus Hummel

**XB86582**

für Mädchen (12–17 Jahre) und Frauen

**Beginn:** 11. 2. 2020, Dienstag,

18.00–20.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 77,- €

**XB86583**

nur für Frauen

**Beginn:** 22. 10. 2019, Dienstag,

19.30–21.45 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 62,- €

**Kinder und Jugendliche**

Das Programm für Kinder und Jugendliche orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen fünf und achtzehn Jahren. Kursangebote gibt es in den Bereichen Geschichte, Computer und Sprachen sowie im kreativen und kulinarischen Bereich.

**Wie wird der Ton zum Ziegel**

**Zielgruppe:** Schüler/-innen von 7 bis 11 Jahren

**Inhalt:** Hoch ragt der Schornstein über der Alten Ziegelei in Mainz-Bretzenheim. Aber woher kommt der Name der Alten Ziegelei? Im Zieglmuseum erfahren wir vieles über Ton, Backsteine und Dachziegel. Wir gewinnen Ton aus dem Gelände der Alten Ziegelei und bereiten ihn mit Wasser auf. Aus dem Ton formen wir kleine Ziegel, die auch verziert werden können. Bei einer Führung durch den Ringofen erfahren wir etwas über die industrielle Herstellung von Ziegeln in der Alten Ziegelei.

**Bitte mitbringen:** geeignete Kleidung, die auch schmutzig werden darf

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2,5

**Entgelt:** 12,-€

Bretzenheim, Alte Ziegelei, Zieglmuseum

Ursula Ries

**XB13112**

Samstag, 24. 8. 2019, 10.00–12.00 Uhr

**XB13113**

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–12.00 Uhr

**XB13114**

Samstag, 13. 6. 2020, 10.00–12.00 Uhr

## Tastschreiben am PC – multisensorische Methode

**Zielgruppe:** Schüler/-innen ab der 4. Klasse

**Inhalt:** Schreibt ihr immer noch mit dem „Zwei-Finger-Suchsystem“? Mit dem neuen Trainingsprogramm könnt ihr in nur 16 Stunden das Tastschreiben erlernen! Das macht Spaß und ihr habt keinen Stress mit ständigen Wiederholungsübungen. Schon nach wenigen Stunden fühlt ihr euch auf dem gesamten Tastenfeld zu Hause. Nach der Erarbeitung des Tastenfelds erfolgt ein Schreibtraining, bei dem die Geschwindigkeit systematisch gesteigert wird.

Die Kosten für das Lehrbuch sind im Entgelt enthalten.

### XB33810

**Beginn:** 21. 4. 2020, Dienstag,

17.00–18.30 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 16

**Entgelt:** 105,- €

vhs-Haus

Margit Allgeier

## vhs-Sommer: Tastschreiben am PC – multisensorische Methode

**Zielgruppe:** Schüler/-innen ab der 4. Klasse

**Inhalt:** Habt ihr Spaß daran, auch in den Ferien noch etwas zu lernen? Na ja, werdet ihr denken. Aber lernen kann auch lustig und interessant sein. Die multisensorische Methode ermöglicht es euch, das Tastschreiben innerhalb einer Woche zu erlernen. Stellt euch mal vor, ihr kommt nach den Ferien in eure Schule zurück und könnt auf dem Computer Texte „blind“ schreiben. Das ist doch toll! Kein „Zwei-Finger-Suchsystem“ mehr. Der Unterricht wird sehr abwechslungsreich sein: Wir schreiben nach Musik, lösen einige Quizaufgaben und Rätsel und machen Bewegungsübungen nach Musik. Pause machen wir natürlich auch. Und – ist das was für euch?

Die Kosten für das Lehrbuch sind im Entgelt enthalten.

### XB33811

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 99,- €

vhs-Haus

Margit Allgeier

## Ferienkurs: PowerPoint, Excel und Word

**Zielgruppe:** Schüler/-innen der 7. bis 10. Klasse

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Inhalt:** Der heutige Schulalltag fordert von jungen Menschen immer früher, mit dem Computer auf Du und Du zu stehen. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer grundlegende Kenntnisse und Techniken im Umgang mit *PowerPoint*:

- Referate, Vorträge, Multimedia-Shows
- grafischer Aufbau der Seiten, Einbindung von Text, Fotos und Grafiken
- Umgang mit Grafiken
- Fotos mit Freeware aufbereiten
- raffinierte Animationen für Text und Seitenübergänge
- Tricks und Effekte, die keiner kennt
- Bilder aus dem Internet für die Vorträge nutzen
- Folien für Tageslichtprojektoren erstellen, Infoblätter oder Präsentationsmappen für Zuschauer oder Lehrer ausdrucken

*Excel*:

- Formeln und Funktionen
- Schriftarten und Zahlenformate
- relative und absolute Bezüge
- Dateiablage (Ablagesystem)
- nützliche Techniken (Detektiv und Funktionsassistent)
- Verknüpfungen und Datenimporte
- einfache Diagramme und Graphen
- freie Objekte

**Word:**

→ Textgestaltung, Textdesign  
Die Kosten für die zwei Lehrbücher (Power-Point und Excel) sind im Entgelt enthalten.

**XB33820**

**Beginn:** 30. 9. 2019, Montag, 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 198,- €

vhs-Haus

Ralf Schmitt

**Ferienkurs: Computer für Kids**

**Zielgruppe:** Schüler/-innen der 3. und 4. Klasse, auch ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Das gemeinsame Arbeiten, Entdecken, Ausprobieren und Gestalten am Computer fördert das ausgewogene Sozialverhalten von Kindern. In lockerer Atmosphäre kann solides Computergrundwissen erlernt werden:

→ Zehn-Finger-Tast schreiben

→ Textbearbeitung und -gestaltung

→ Bildbearbeitung

→ Tabellenkalkulation

→ Präsentationen

→ Internet-Recherchen

**XB33830**

**Beginn:** 6. 7. 2020, Mo.–Fr., 9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 181,- €

vhs-Haus

Inge Schäfer-Engemann

**Kick-off – aufholen und durchstarten in Englisch** **NEU**

**Intensivkurs für Schüler/-innen**

**Zielgruppe:** Schüler/-innen der 9. und 10. Klasse

**Inhalt:** Die Herbstferien werdet ihr nutzen, um wichtige Grundlagen in Grammatik und Wortschatz aufzuarbeiten und sicherer im Sprechen und Schreiben zu werden.

Mit kreativen und abwechslungsreichen Übungen in kleinen Gruppen könnt ihr Englisch anders erleben und erlernen. In einem Intensivkurs voll ins Englisch eintauchen und im kleinen Kreis einfach drauflos chatten – off you go!

**XB54760**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 25

**Entgelt:** 137,- €

**Stornoschluss:** 20. 9. 2019

vhs-Haus

Miriam Kremer

**English is cool!**

**Intensivkurs für Schüler/-innen**

**Zielgruppe:** Schüler/-innen der 7. und 8. Klasse

**Inhalt:** Läuft es nicht so gut im Englischunterricht? Oder würdest du dich einfach gerne verbessern, freier sprechen oder besser schreiben lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Wir erarbeiten verschiedene grammatische Themen, erweitern den Wortschatz und üben das Anwenden der Sprache in einer kleinen Gruppe mit vielen Aktivitäten.

**XB54762**

**Beginn:** 14. 4. 2020, Di.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 112,- €

**Stornoschluss:** 27. 3. 2020

vhs Haus

Miriam Kremer

## Ferienkurs: English – Kids Camp

**Zielgruppe:** Kinder von 11 bis 12 Jahren, ab Ende der 5. Klasse

**Inhalt:** Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm, um mittels verschiedener Aktivitäten Englisch zu lernen (games, theater, role-plays, cooking, singing, painting). Zwischendrin werden Sprachübungen zu ausgewählten Bereichen aus Grammatik oder Wortschatz gemacht.

Am ersten Tag gibt es eine Einführung auf Deutsch, in der das Programm erklärt und die Grundregeln festgelegt werden. In der restlichen Zeit wird alles auf Englisch laufen.

Ihr werdet voll in die Sprache eintauchen und einen ganz anderen Zugang zum Erlernen einer Fremdsprache erfahren. You'll have fun while learning English!

Bitte Lunchpaket für das gemeinsame Mittagessen mitbringen.

vhs-Haus

Kate Parotat/Jodie Parotat

### XB54763

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 220,- €

**Stornoschluss:** 19. 9. 2019

### XB54765

**Beginn:** 14. 4. 2020, Di.–Fr., 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 32

**Entgelt:** 179,- €

**Stornoschluss:** 27. 3. 2020

### XA54766

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 220,- €

**Stornoschluss:** 17. 7. 2020

## Ferienkurs: English – Summer Camp

**Zielgruppe:** Jugendliche von 13 bis 14 Jahren (7. bis 8. Klasse)

**Inhalt:** Dieser Kurs bietet ein abwechslungsreiches Programm, um mittels verschiedener Aktivitäten Englisch zu lernen. Dabei kommt der Spaß aber nicht zu kurz!

Je nach Kenntnisstand werden die verschiedenen Fertigkeiten wie Lesen, Hören und Schreiben intensiv geübt. Die Kommunikationssprache ist Englisch, sodass auch das Sprechen und das Vertrauen in die eigene Sprachkompetenz gefördert werden. Das Programm wird durch Spiele, Bewegung, gemeinsames Kochen und andere Aktivitäten aufgelockert und abgerundet.

Am ersten Tag gibt es eine Einführung auf Deutsch, in der die Schwerpunkte des Wochenprogramms gemeinsam festgelegt und die organisatorischen Regeln geklärt werden. In der restlichen Zeit wird alles auf Englisch laufen. Es wird viel in Kleingruppen gearbeitet, sodass eine individuelle Förderung möglich ist. Ihr werdet voll in die Sprache eintauchen und einen ganz anderen Zugang zum Erlernen einer Fremdsprache erfahren. You'll have fun while learning English!

Bitte Lunchpaket für ein gemeinsames Mittagessen mitbringen

### XB54768

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 220,- €

**Stornoschluss:** 17. 7. 2020

vhs-Haus

Miriam Kremer

## Ferienkurs: Grammatikwiederholung für die Oberstufe

**Zielgruppe:** Schüler/-innen nach der 10. Klasse bzw. in der Oberstufe  
In diesem Kurs werden grammatische Strukturen aus der Mittelstufe wiederholt und geübt, die im Oberstufenunterricht vorausgesetzt werden. Wer schon in der Oberstufe ist oder nach den Ferien in die Oberstufe kommt und noch Probleme mit der Grammatik hat, kann hier Versäumtes nachholen. Dieser Intensivkurs bietet:

- Konzentration auf die häufigsten Fehlerquellen
- abwechslungsreiche und kommunikative Übungen
- Training der korrekten Verwendung im Mündlichen und Schriftlichen

Ihr werdet sehen, eine Ferienwoche zu opfern lohnt sich auf jeden Fall.

### XB54768

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 25

**Entgelt:** 138,- €

**Stornoschluss:** 17. 7. 2020

vhs-Haus

Aiveen Byrne

## Fit für das Abitur – Improve your Reading and Writing Skills **NEU**

**Zielgruppe:** Schüler/-innen Ende der Oberstufe

**Inhalt:** In this course we will revise grammar and clarify common mistakes made in speaking and writing. We will read and analyse texts focusing on stylistic devices, vocabulary, development of ideas and arguments. You will learn to produce clear and concise answers to comprehension questions and writing tasks. Speaking practice will aid to give you more confidence.

### XB54770

**Beginn:** 19. 10. 2019, Samstag, 9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 32

**Entgelt:** 150,- €

**Stornoschluss:** 7. 10. 2019

vhs-Haus

Sharmila Steimer

## Fit für die Oberstufe: Grammatik und Sprechen

**Zielgruppe:** Schüler/-innen Anfang der Oberstufe

**Inhalt:** Der Kurs bietet die Gelegenheit, grammatische Grundlagen, die im Oberstufenunterricht vorausgesetzt werden, zu wiederholen und zu festigen. In kleinen Gruppen wird außerdem freies Sprechen geübt und die mündliche Ausdrucksfähigkeit gefördert, um mehr Sicherheit zu gewinnen.

### XB54772

**Beginn:** 18. 1. 2020, Samstag, 10.00–12.30 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 30

**Entgelt:** 145,- €

**Stornoschluss:** 8. 1. 2020

vhs-Haus

Sharmila Steimer

## Ferienkurs: Illustration und Comiczeichnen

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen und Fortgeschrittene von 10 bis 16 Jahren

**Inhalt:** Du möchtest deine Geschichten in Bildern umsetzen? Dann bist du hier richtig. Du erhältst Anleitung zur zeichnerischen Umsetzung, erfährst alles über Storybord und Stilmittel. Dabei besprechen wir das Darstellen von Personen, Tieren und Gesichtern (Mimik), Bewegung, Charakteren, wie perspektivisch gezeichnet werden kann und vieles mehr. Mit Farbe und Bildeinstellungen wird Spannung

aufgebaut. Es können aber auch nur einzelne Bildsequenzen ausgearbeitet werden.

**Bitte mitbringen:** Zeichenpapier, Bleistift, Buntstift, Fineliner, Lineal, gern bereits vorhandene eigene Comics oder Drehbücher

### **XB63280**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Mi.,  
10.00–14.00 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 44,- €  
vhs-Haus  
Elli Weishaupt

### **Ferienkurs: 100 Hexenrezepte Scrapbooking** **NEU**

Der Fluch, der Dornröschen für hundert Jahre schlafen lässt, wird uns inspirieren, weitere verzauberte Rezepte aufzuspüren. Lasst uns ein kleines Hexenbuch voller magischer Rezepte, Weissagungen und Formeln kreieren! Ob man wohl 100 Kräuter für den perfekten Liebestrank benötigt? Wie zaubere ich jemandem 100 grüne Haare?

Wir gestalten ein Buch und binden es sogar selbst. Dieser Kurs ist sicherlich etwas für alle *Harry Potter*-Fans!

**Bitte mitbringen:** Stifte, verschiedene Papiere (gerne Reste), Fotos, Zeitschriften, Kleber, Pinsel, Wasserfarben, Kleber, Washi-Tape, Stoffreste, Schwämme

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 8,

**Entgelt:** 29,- €

vhs-Haus  
Bianca Wagner

### **XB63785**

Di. u. Mi., 1. u. 2. 10. 2019, 10.00–13.00 Uhr

### **XB63786**

Dienstag, 18. 2. 2020, 10.00–13.00 Uhr

### **Zirkuswochenende auf der Alten Ziegelei** **NEU**

An diesem Wochenende geht es rund auf der Alten Ziegelei: Hier fliegen Jonglierbälle, da rollen Laufkugeln und dort hinten schlägt jemand einen Purzelbaum! Der Verein flip Mainz e. V. bietet dir an diesem Wochenende die Gelegenheit, in die Welt der Zirkusartisten einzutauchen. Hier kannst du vieles lernen: z. B. wie man jongliert, auf einer großen Kugel läuft oder Menschenpyramiden baut! Egal, ob du schon ein alter Zirkushase bist oder ob du gerade erst Lust bekommen hast, hineinzuschnuppern: Du bist herzlich willkommen! Am Sonntag schließt das Ziegeleifest an den Kurs an und du kannst bei einem kleinen Auftritt zeigen, was du gelernt hast. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Zirkusverein flip e. V. angeboten.

**Bitte mitbringen:** bewegungsfreundliche Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Sportschuhe, jeweils Verpflegung für den Tag. Wer hat und möchte, die eigenen Zirkusmaterialien wie Bälle, Einrad, Diabolo

### **XB67240**

Sa. u. So., 31. 8. u. 1. 9. 2019,  
10.00–15.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 54,- € inkl. 10,- € Materialkosten  
Bretzenheim, Alte Ziegelei  
flip Mainz e. V.



### **Das Ziegeleifest am 1. 9. 2019, 15–18 Uhr**

Die vhs Mainz ist mit Musik, Tanz, Kunsthandwerk, kulinarischen Köstlichkeiten

und vielem mehr dabei.

Sie sind herzlich willkommen!

**Ort:** Alte Ziegelei, Mainz-Bretzenheim

**Weitere Informationen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

## Manege frei auf der Alten Ziegelei **NEU** Ferienkurs: Zirkusspiele für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wie wunderbar muss das Artistenleben sein! Morgens jongliert man sich fix drei Eier in die Pfanne, fährt dann auf dem Einrad los in den Tag, übt die tollsten Kunststücke und abends tänzelt man müde, aber glücklich übers Drahtseil zurück ins Bett. Ob das wirklich so ist?

Vielleicht nicht ganz, aber komm doch einfach mit uns auf die Reise und schnupper fünf Tage lang frische Zirkusluft! Du kannst in verschiedenen Workshops vieles ausprobieren und lernen, z. B. wie man jongliert, auf einer Kugel läuft, Diabolo spielt oder Pyramiden baut. Am Ende der Woche heißt es „Manege frei“ und du zeigst deinen Eltern als frisch gebackene/-r Artist/-in, was du gelernt hast.

**Bitte mitbringen:** bewegungsfreundliche Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Sportschuhe sowie jeweils Verpflegung für den Tag (Mittagessen wird gestellt). Wer hat und möchte: eigene Zirkusmaterialien wie Bälle, Einrad, Diabolo ...

In Kooperation mit flip e. V. Mainz und den Ziegeleifreunden e. V., gefördert vom



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



**XB67289**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 9.00–15.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Bretzenheim, Alte Ziegelei  
flip Mainz e. V.

## Zirkuswochenende für Kinder (8 bis 12 Jahre): Balance

Ihr wolltet schon immer einmal auf einer großen Kugel laufen lernen oder Slackline ausprobieren wie die Menschen, die ihr in Parks beobachtet habt? An diesen Wochenenden könnt ihr ganz unterschiedliche Balancegeräte zusammen mit ausgebildeten Zirkuspädagoginnen des Zirkusvereins flip ausprobieren und trainieren. Auch Einräder sind dabei. Anfangende und auch fortgeschrittene Kugelläufer/-innen sind herzlich willkommen. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Zirkusverein flip angeboten.

**Bitte mitbringen:** feste Schuhe, bequeme wetterfeste Kleidung, Verpflegung für den Tag und, wenn ihr möchtet, euer eigenes Einrad

**XB67252**

Sa. u. So., 4. u. 5. 4. 2020, 10.00–15.00 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 56,- €

inkl. 12,- € Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei, Scheune  
flip Mainz e. V.

## Zirkustraining für Kinder (8 bis 12 Jahre)

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte

**Inhalt:** Einmal in der Woche werdet ihr in die zauberhafte Welt des Zirkus eintauchen können. Es stehen unterschiedliche Disziplinen zur Auswahl, die ihr zusammen mit den ausgebildeten Zirkuspädagoginnen des Zirkusvereins flip kennenlernen, ausprobieren

und trainieren könnt. Unter anderem werden wir jonglieren, Diabolo spielen, auf großen Kugeln laufen, auf der Slackline balancieren oder akrobatische Pyramiden bauen. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Zirkusverein flip angeboten.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung oder Sportsachen, Schlappchen oder Turnschuhe und eine Trinkflasche

#### XB67280

**Beginn:** 17. 10. 2019, Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 50,- €

inkl. Materialkosten

#### XB67281

**Beginn:** 27. 2. 2020, Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 50,- €

inkl. Materialkosten

#### XB67282

**Beginn:** 23. 4. 2020, Donnerstag, 17.00–18.15 Uhr

**Kurstage:** 6, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 50,- €

inkl. Materialkosten

## Ferienkurs: Goldschmieden für Kinder und Jugendliche

**Zielgruppe:** Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren

**Inhalt:** Ihr werdet bei diesem Kurs in die Grundlagen des Goldschmiedens eingeführt. Es wird gesägt, gefeilt, gewölbt, gebogen und gelötet. Eure eigenen Ideen fließen bei der Gestaltung mit ein. So entstehen eure ganz eigenen Schmuckstücke wie Anhänger, Schlüsselanhänger, Ringe, Ohringe ... Es entstehen zusätzlich Kosten für Verbrauchswerkzeuge und Material von ca. 5,- €. Bei Arbeiten in Silber kommen noch Kosten

für das Edelmetall hinzu.

**Bitte mitbringen:** viele, viele Ideen, einen Imbiss zur Stärkung und ältere Freizeitkleidung (möglichst aus Baumwolle), die nichts übernimmt

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 75,- €

inkl. 6,- € Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Hildegard Rösch

#### XB64486

Di. u. Mi., 8. 10. u. 9. 10. 2019, 10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 23. 9. 2019

#### XB64487

Mo. u. Di., 17. 2. u. 18. 2. 2020, 10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 5. 2. 2020

## Mundharmonika **NEU**

**Familienworkshop für Eltern und Kinder**

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche von 6 bis 12 Jahren sowie ihre Eltern

**Inhalt:** mit Spaß gemeinsam musizieren – mit dem Instrument für die Hosentasche!

Die Mundharmonika eignet sich als Einsteiger-Instrument auch für Kinder. Erwachsene lernen bei diesem Workshop, einfache Melodien und Rhythmen zu spielen. Kinder, je nach Alter, lernen das Instrument, seinen Klang und auch ein erstes Stück kennen. Die Zeit lässt sich individuell und flexibel gestalten. Der Workshop wird mit Gitarre begleitet.

Kinder melden sich in Begleitung durch eine/-n Erwachsene/-n an, das Entgelt ist pro Person zu entrichten.

**Bitte mitbringen:** diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2,7

**Entgelt:** 28,- €

vhs-Haus

Linda Krieg

**XB66380**

Freitag, 11. 10. 2019, 11.00–13.00 Uhr

**XB66381**

Freitag, 17. 4. 2020, 11.00–13.00 Uhr

## Fotosafari für Kinder und Jugendliche **NEU**

**Zielgruppe:** Kinder, Teens zwischen 11 und 14 Jahren

Helle Wiesen, dunkle Gänge und der Charme vergangener Zeiten: Die Alte Ziegelei bietet eine Vielfalt spannender Fotomotive wie kaum ein anderer Ort in Mainz.

Entdecke die kleinen und großen Besonderheiten des Ziegeleigeländes und fange sie aus deinem persönlichen Blickwinkel ein. Interessante Muster, Blätter, Baumrinden, Wolkenbilder, alte Ziegel, Licht und Schatten, alles kann spannend sein. Vielleicht lassen sich sogar einige Tiere blicken? Oder du wirst selbst zum Motiv. Wie wäre es mit einem Selfie mit Pustebume, im Laub einer Birke oder in den dunklen Gängen des alten Ofens?

Es geht um das Experiment und den Spaß an der Sache. Theorie und Technik stehen im Hintergrund, du sollst aber deine Kamera bzw. die Kamerafunktion deines Handys oder Tablets zumindest in der Automateinstellung bedienen können. In dem zweiten Termin stellt, wer möchte, den anderen ausgewählte Bilder vor. Dazu bringe bitte zum zweiten Termin höchstens fünf Bilder ausgedruckt oder auf einem USB-Stick mit.

**Bitte mitbringen:** Handy mit Kamerafunktion, Tablet, oder wenn möglich natürlich am besten Digitalkamera, wetterangepasste Kleidung (wir sind zwei Stunden draußen!), feste Schuhe und Wasserflasche. Kleine Handspiegel

und nicht zu helle Taschenlampen wären auch nützlich. Voraussetzung ist eine schriftliche Erlaubnis eurer Eltern, um euch eigenständig ohne Aufsicht in kleinen Gruppen auf dem Gelände der Ziegelei zu bewegen.

Bretzenheim, Alte Ziegelei, Kursraum 1. OG  
Anne Böschen

**XB65382**

Sa. u. Sa., 21. 9. u. 28. 9. 2019,  
10.00–12.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 22,- €

**XB65383**

Sa. u. Sa., 9. 5. u. 16. 5. 2020,  
10.00–12.30 Uhr

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 22,- €

## Ferienkurs für Kinder: Italienisch kochen mit Kindern

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche von 6 bis 13 Jahren

**Inhalt:** Hier backen wir leckere Pizzen und Pizzabrotchen, kochen Risotto und köstliche Pastasößen zu den verschiedensten Nudeln. Zum Dessert essen wir ein selbstgemachtes Eis.

Im Kursentgelt sind die Lebensmittelkosten enthalten.

**Bitte mitbringen:** Geschirrtücher, Gefäße zum Mitnehmen, Kinderschürze

**XB73195**

Montag, 30. 9. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,- €

inkl. 8,- € Materialkosten

**Stornoschluss:** 16. 9. 2018

vhs-Haus

Dagmar Wingender

## Ferienkurs für Kinder: Gesunde Lieblingsessen für junges Gemüse

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche im Alter von 9 bis 13 Jahren.

**Inhalt:** Hier erfahren die Kinder und Jugendlichen, warum eine gesunde Ernährung schon in diesem Alter wichtig ist und wie lecker gesundes Essen schmecken kann. Wir machen Burger, Pastagerichte, Rohkost mit Dipp und Eis. Das Essen, das wir hier zubereiten, eignet sich hervorragend für eine Geburtstagsparty.

### XB73196

Dienstag, 1. 10. 2019, 10.00–13.00 Uhr

**Stornoschluss:** 16. 9. 2019

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 34,- € inkl. 8,- € Materialkosten

vhs-Haus

Dagmar Wingender

## Ferienkurs: Nähen für Kinder

**Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche von 10 bis 15 Jahren, insbesondere auch Anfänger und Anfängerinnen

**Inhalt:** In diesem Ferienkurs lernt ihr den Umgang mit Nadel und Faden: wie eine Nähmaschine funktioniert, wie ihr richtig Maß nehmt und zuschneidet.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine (falls vorhanden), 50 cm Baumwollstoff, Nähgarn, Stoff- und Fadenschere, Hand- und Bandmaß, Stecknadeln, Kreide, Schreibzeug

**Entgelt:** 110,- €

vhs-Haus

Rosemarie Fett

### XB74180

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 9.00–12.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Stornoschluss:** 20. 9. 2019

### XB74181

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 13.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Stornoschluss:** 20. 9. 2019

### XB74182

**Beginn:** 14. 4. 2020, Di.–Fr., 9.00–12.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Stornoschluss:** 26. 3. 2020

### XB74183

**Beginn:** 14. 4. 2020, Di.–Fr., 13.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 16

**Stornoschluss:** 26. 3. 2020

## Auszeit in der Vorweihnachtszeit – Erwachsene und Kinder (5–7 Jahre) **NEU**

Laden Sie Ihren Akku auf! Gönnen Sie sich und Ihrem Kind in der stressigen und aufregenden Vorweihnachtszeit eine kleine gemeinsame Auszeit. Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit einer wohltuenden Massage und finden Sie in einer wunderbaren Phantasiegeschichte mit integrierter Formeln aus dem autogenen Training wieder mehr Ruhe und Gelassenheit.

**Zielgruppe:** Erwachsene und Kinder, Alter der Kinder: von 5 bis 7 Jahren

**Hinweis:** Das Entgelt ist pro Person zu entrichten, Einzelanmeldungen sind für diesen Kurs nicht möglich.

### XB81180

Samstag, 7. 12. 2019, 10.00–11.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 30,- € vhs-Haus

Ursula Best

## Entspannungsmomente für Kinder – Schnupperkurs für Eltern und Kinder (6–9 Jahre) **NEU**

**Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 9 Jahren  
Die Kinder sollten bereit sein, an einem solchen Kurs teilzunehmen, und ungefähr wissen, was auf sie zukommt. Ziel des Kurses ist das Erlernen von Entspannungstechniken.

**Inhalt:** In dem Kurs nehme ich die Kinder mit auf Fantasiereisen. In diese Fantasiereisen sind Techniken der Progressiven Muskelentspannung (bewusste und selbstbestimmte An- und Entspannung einzelner Muskeln) eingebaut, welche die Kinder dadurch leicht lernen und trainieren. Weitere Inhalte des Kurses sind Bewegungsspiele, Achtsamkeitsübungen und Reflexion des Erlebten. Das Erlernete hilft Kindern, mit Stress und Überreizung gelassener umzugehen.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, kleine Decke zum Zudecken, Kuscheltier

**Hinweis:** Das Entgelt ist pro Person zu entrichten, Einzelanmeldungen sind für diesen Kurs nicht möglich.

### XB81181

Samstag, 21. 9. 2019, 10.00–11.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 13,- €

vhs-Haus

Claudia Hartmann

### XB81182

Samstag, 4. 4. 2020, 10.00–11.30 Uhr

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 2, **Entgelt:** 13,- €

vhs-Haus

Claudia Hartmann

## 100 Entspannungsmomente für Kinder **NEU**

**Zielgruppe:** Kinder von 6 bis 9 Jahren  
Die Kinder sollten bereit sein, an einem solchen Kurs teilzunehmen, und ungefähr wissen, was auf sie zukommt. Ziel des Kurses ist das Erlernen von Entspannungstechniken.

**Inhalt:** In dem Kurs nehme ich die Kinder mit auf Fantasiereisen. In diese Fantasiereisen sind Techniken der Progressiven Muskelentspannung (bewusste und selbstbestimmte An- und Entspannung einzelner Muskeln) eingebaut, welche die Kinder dadurch leicht lernen und trainieren. Weitere Inhalte des Kurses sind Bewegungsspiele, Achtsamkeitsübungen und Reflexion des Erlebten. Das Erlernete hilft Kindern, mit Stress und Überreizung gelassener umzugehen.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken, kleine Decke zum Zudecken, Kuscheltier

### XB81183

**Beginn:** 14. 10. 2019, Montag,

17.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 58,- €

vhs-Haus

Claudia Hartmann

### XB81184

**Beginn:** 27. 4. 2020, Montag,

17.00–18.00 Uhr

**Kurstage:** 8, **Gesamt-UStd.:** 10,7

**Entgelt:** 58,- €

vhs-Haus

Claudia Hartmann

## Selbstverteidigung für Mädchen (12–17 Jahre) **NEU**

Die Teilnehmerinnen erlernen verschiedene Abwehrtechniken und können das Erlernete in Situationsspielen ausprobieren. Es wird außerdem die verbale und körpersprachliche Abwehr von Angriffen geübt, denen speziell Frauen ausgesetzt sind. Selbstverteidigung ist jedoch nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen und Zivilcourage.

**XB86580**

**Beginn:** 22. 10. 2019, Dienstag,  
17.00–19.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 62,- €

Mombach, Haus Haifa

Klaus Hummel

**XB86581**

**Beginn:** 14. 1. 2020, Dienstag,  
17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 62,- €

Mombach, Haus Haifa

Klaus Hummel

## Selbstverteidigung für Mädchen (12–17 Jahre) und Frauen **NEU**

Die Teilnehmerinnen erlernen verschiedene Abwehrtechniken und können das Erlernte in Situationsspielen ausprobieren. Es wird außerdem die verbale und körpersprachliche Abwehr von Angriffen geübt, denen speziell Frauen ausgesetzt sind. Selbstverteidigung ist jedoch nicht nur eine Frage gezielter Abwehrtechniken, sondern auch eine Frage des Vertrauens in die eigenen psychischen und körperlichen Fähigkeiten und Stärken. Der Kurs fördert Selbstvertrauen und Zivilcourage.

**XB86582**

**Beginn:** 11. 2. 2020, Dienstag,  
18.00–20.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 77,- €

Mombach, Haus Haifa

Klaus Hummel

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



## Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

Mainz

Volkshochschule

### Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)



## 645 Sprachen

- 645 Englisch
- 647 Französisch
- 648 Italienisch
- 649 Spanisch

## 651 Kunst und Kultur im vhs-Sommeratelier

- 651 Kreatives Schreiben
- 652 Zeichnen
- 652 Aquarell
- 652 Malen
- 653 Mischtechniken
- 654 Fotografie
- 654 Singen
- 655 Musik machen

## 656 Haus und Garten

- 656 Thailändische Sommerküche
- 656 Bienen-Info-Kurs

## 657 Gesundheit und Fitness

- 657 Stand-up-Paddling
- 658 Yoga
- 658 Waldbaden
- 658 Qigong

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

### Noch Fragen zum vhs-Sommer 2020?

Infotelefon: 06131 2625-110

**Schnell und einfach online buchen:**

**[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

**Besuchen Sie uns auf**

**[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://www.facebook.com/VolkshochschuleMainz)**

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## vhs-Sommer 2020

Die Volkshochschule bietet ein besonderes Sommerprogramm an. So können Sie in Wochenintensivkursen oder auch Kursen mit kurzen Laufzeiten Spaß haben, sich entspannen, Neues entdecken und vorhandenes Wissen auffrischen.

Thematisch ist unser Sommerprogramm breit aufgestellt: Ob Sie intensiv oder spielerisch Sprachen lernen wollen oder sich künstlerisch betätigen möchten mit kreativem Schreiben, Zeichnen, Malen oder anderen kreativen Techniken, wie Fotografieren oder Singen, ob Sie kochen oder nähen möchten oder aber Stand-up-Paddling oder Yoga lernen und trainieren möchten – Sie werden bei uns fündig!

In unserem Sommerprogramm finden sich Kurse für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche.

Sommerferienkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie im Programmbuch unter der Rubrik Kinder und Jugendliche oder auf unserer Homepage [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

## Sprachen

Wir bieten Kurse auf verschiedenen Niveaus, die Sie in ihrer kompakten Form zu einem „Sprachenbad“ einladen oder sich dazu eignen, Ihre schon vorhandenen Sprachkenntnisse zu intensivieren und zu erweitern.

### Crashkurs Englisch A1

Sie haben früher mal Englisch gelernt, aber das Gefühl, alles vergessen zu haben? Sie möchten sich für eine bevorstehende Reise, einen Jobwechsel oder eine Ausbildung Grundkenntnisse in Englisch aneignen? In diesem Kurs werden intensiv und zügig Kenntnisse auf dem Niveau A1 vermittelt (begrüßen und vorstellen, einfache Unterhaltungen führen, Fragen stellen, einfache Wegbeschreibungen geben, kurze Notizen verfassen und kurze Texte verstehen).

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**XB54190**

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 50

**Entgelt:** 230,– €

**Stornoschluss:** 17. 7. 2020

vhs-Haus

### Crashkurs Englisch A2

Der Kurs vermittelt auf intensive und effektive Weise Kenntnisse auf der Grundstufe, Niveau A2. Sie lernen, sich auf einfache Art in alltäglichen Situationen im Urlaub und auf Reisen zu verständigen und sich zu allgemeinen Themen zu äußern: eigene Person, Familie, Hobbys, Beruf, Gespräche beim Einkaufen, nach dem Weg zu fragen, Informationen zu Hotels einzuholen, einfache Texte (Prospekte, Anzeigen, Briefe) zu verstehen und einfache Korrespondenz und Notizen zu verfassen. Die grammatischen Strukturen

werden im jeweiligen thematischen Kontext eingeführt und geübt.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

#### XB54292

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 50

**Entgelt:** 230,- €

**Stornoschluss:** 17. 7. 2020

vhs-Haus

### English Refresher (B1)

Sie kommen in den meisten Situationen zwar mit Ihren Englischkenntnissen zurecht, fühlen sich aber unsicher und können oft nur zögerlich reagieren.

Schwerpunkte des Kurses sind die Förderung des Hörverstehens, der Ausbau des Wortschatzes und das Training des freien Sprechens. Ziel ist es, Äußerungen in normalem Sprechtempo besser zu verstehen und an Gesprächen zu allgemeinen Themen flüssiger teilnehmen zu können.

**Lehrwerk:** *A new Start – Refresher B1*, Cornelsen Verlag

#### XB54391

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 50

**Entgelt:** 230,- €

**Stornoschluss:** 17. 7. 2020

vhs-Haus

### Think Global and Improve your English (B2) NEU

If you enjoy travelling, learning about other cultures, seeing the world from different perspectives and wish to practise your English, this is your course.

Fascinating photos, professional documentaries and challenging articles based on National Geographic will make this course a very special learning experience.

Language learning takes place in the context of engaging global themes and explorations into diverse parts of the world.

Participants should have good language skills at least level B2.

**Lehrwerk:** *Life Upper Intermediate, Student Book A*, National Geographic/Cornelsen

#### XB54395

**Beginn:** 10. 8. 2019, Mo.–Fr., 9.00–13.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 25

**Entgelt:** 120,- €

**Stornoschluss:** 25. 7. 2019

Aiveen Byrne

vhs-Haus

### Grammatikwiederholung für die Oberstufe (B1)

In diesem Kurs werden grammatische Strukturen aus der Mittelstufe wiederholt und geübt, die im Oberstufenunterricht vorausgesetzt werden. Wer schon in der Oberstufe ist oder nach den Ferien in die Oberstufe kommt und noch Probleme mit der Grammatik hat, kann hier Versäumtes nachholen. Dieser Intensivkurs bietet:

- Konzentration auf die häufigsten Fehlerquellen
- abwechslungsreiche und kommunikative Übungen
- Training der korrekten Verwendung im Mündlichen und Schriftlichen

Ihr werdet sehen, eine Ferienwoche zu opfern, lohnt sich auf jeden Fall.

#### XB54769

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 9.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 20

**Entgelt:** 107,- €

**Stornoschluss:** 17. 8. 2020

Aiveen Byrne

vhs Haus

## Vive la France (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Sie bauen Ihre Grundkenntnisse aus, damit Sie einfache Sätze zur Begrüßung und Vorstellung parat haben, wenn Sie in Frankreich oder in einem französischsprachigen Land in Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung treten möchten. Interaktion ist der Schwerpunkt, aber Sie erhalten auch viele kulturelle Informationen, die Sie in die Lage versetzen, sich entspannt und gut vorbereitet im Land zu bewegen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

### XB55800

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 120,- €

**Stornoschluss:** 27. 7. 2020

vhs-Haus

N. N.

## Rebonjour – Schulfranzösisch auffrischen und erweitern (A2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Ziel dieses Kurses ist es, vorhandene, aber lange nicht genutzte französische Sprachkenntnisse durch strukturierte Wiederholung zu reaktivieren. Wortschatz und grundlegende Grammatikstrukturen werden aufgefrischt. Sie werden in kürzester Zeit wieder selbstbewusster mit der Sprache umgehen können – und daran Spaß haben.

**Lehrwerk:** *Rebonjour A2*, Hueber Verlag

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 120,- €

vhs-Haus

N. N.

### XB55810

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–12.15 Uhr

**Stornoschluss:** 3. 8. 2020

### XB55820

**Beginn:** 17. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–12.15 Uhr

**Stornoschluss:** 10. 8. 2020

## Thèmes du jour (B2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2

**Inhalt:** Vous souhaitez échanger vos opinions en français en petit groupe. *Thèmes du jour* vous propose de mettre en œuvre vos connaissances de niveau B2 dans un cadre informel et détendu. En fonction de vos intérêts, nous aborderons des thèmes d'actualité, de société ou de culture en rapport avec la France et la francophonie. Nous discuterons autour d'articles de magazines mais aussi à partir de différents médias pour affiner votre compréhension auditive. Nous attacherons une importance particulière à l'expression orale, à l'argumentation et à l'enrichissement du vocabulaire thématique. Nous reverrons aussi quelques points de grammaire. Nous vous attendons avec plaisir et impatience.

### XB55830

Montag, 17. 8. 2020, 17.30–19.45 Uhr

Mittwoch, 19. 8. 2020, 17.30–19.45 Uhr

Freitag, 21. 8. 2020, 17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 75,- €

**Stornoschluss:** 10. 8. 2020

vhs-Haus

N. N.

### Italiano rapidissimo (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Kenntnissen in Italienisch, die Erfahrung im Fremdspracherwerb (vor allem der romanischen Sprachen) mitbringen und schnell in die italienische Sprache einsteigen wollen

**Inhalt:** Sie lernen, sich vorzustellen und über Ihre Familie und Herkunft zu sprechen, sich mit einfachen Fragen und wichtigen Redemitteln in Italien zurechtzufinden und am Alltagsgeschehen teilzuhaben.

Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt und geht schnell voran.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

#### XB56800

**Beginn:** 27. 7. 2020, Montag,  
10.00–13.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 240,- €

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

vhs-Haus  
Giuseppa Criscione

### Italiano rapidissimo (A2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Sie lernen, mithilfe einfacher Redemittel kleine Diskussionen zu führen, in denen Sie Ihren Standpunkt verteidigen, Enttäuschung oder Zufriedenheit ausdrücken können. Das Erlernen einer weiteren Vergangenheitsform ermöglicht es Ihnen, Erlebnisse in der Kindheit und andere Vorgänge der Vergangenheit zu beschreiben.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A2*, Klett Verlag, ab L. 1

#### XB56810

**Beginn:** 10. 8. 2020, Montag,  
10.00–13.15 Uhr

**Kurstage:** 10, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 240,- €

**Stornoschluss:** 3. 8. 2020

vhs-Haus  
Giuseppa Criscione

### Buon appetito! – italienisch kochen und sprechen (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Es wird italienisch gesprochen und gekocht! Der Wortschatz der italienischen Rezepte wird im Vorfeld erarbeitet, dann kann der praktische Teil beginnen. Und nach der Arbeit kommt das Vergnügen: das gemeinsame Speisen – mit Zeit und Genuss!

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 50,- € (inkl. Lebensmittelkosten)  
vhs-Haus  
N. N.

#### XB56820

Donnerstag, 6. 8. 2020, 17.00–21.00 Uhr

**Stornoschluss:** 30. 7. 2020

#### XB56830

Donnerstag, 13. 8. 2020, 17.00–21.00 Uhr

**Stornoschluss:** 6. 8. 2020

#### XB56840

Donnerstag, 20. 8. 2020, 17.00–21.00 Uhr

**Stornoschluss:** 13. 8. 2020

**¡Vamos! – Spanisch für die Reise 1 (A1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

**Inhalt:** Dieser Kurs dient als sprachliche Vorbereitung auf einen touristischen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Sie lernen, sich in einfachen Worten vorzustellen und Ihre Absichten zu verdeutlichen. Mittels einfacher Fragen bzgl. der Unterkünfte, des Weges, der Reiseverbindungen, der Verpflegung werden Sie das in Erfahrung bringen können, was Sie auf Reisen benötigen, und zusätzliche Hintergrundinformationen erhalten.

**Lehrwerk:** *¡Buen viaje! Spanisch für die Reise*, Cornelsen Verlag

**XB57800**

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 120,- €

**Stornoschluss:** 27. 7. 2020

vhs-Haus

N. N.

**¡Vamos! – Spanisch für die Reise 2 (A1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen aus dem Kurs *Spanisch für die Reise 1 (A1)*, bzw. mit geringen Kenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Dieser Kurs dient der sprachlichen Vorbereitung auf einen touristischen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika. Vorhandene, bruchstückhafte Kenntnisse der spanischen Sprache werden erweitert, damit man sich in typischen Situationen des Reisealltags (z. B. Einkauf, Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Hotel) mitteilen kann. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt. Eine intensivere Erarbeitung der spanischen Sprache kann in den regulären Kursen *Spanisch A1/2* fortgesetzt werden.

**Lehrwerk:** *¡Buen viaje! Spanisch für die Reise*, Cornelsen Verlag

**XB57810**

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–12.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 15

**Entgelt:** 120,- €

**Stornoschluss:** 3. 8. 2020

vhs-Haus

N. N.

**Schnelles Auffrischen – Spanisch (A1)**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau A1

**Inhalt:** Schwerpunkte des bis zu diesem Niveau erarbeiteten Lernstoffs werden gezielt und systematisch wiederholt und geübt, damit mit mehr Sicherheit in Kursen auf dem Niveau Spanisch A2/1 weitergelernt werden kann.

**XB57820**

Montag, 24. 8. 2020, 17.30–19.45 Uhr

Mittwoch, 26. 8. 2020, 17.30–19.45 Uhr

Freitag, 28. 8. 2020, 17.30–19.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 9

**Entgelt:** 75,- €

**Stornoschluss:** 17. 8. 2020

vhs-Haus

N. N.

## Spanisch auffrischen (B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1

**Inhalt:** Dieser Kurs dient dem aktiven Training der sprachlichen Kompetenz und der Wiederholung wesentlicher grammatischer Aspekte auf dem Niveau B1, damit Sie sicherer in einem Kurs auf dem Niveau Spanisch B2 weiterarbeiten können.

### XB57830

Montag, 10. 8. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Mittwoch, 12. 8. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Freitag, 14. 8. 2020, 17.30–20.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 85,- €

**Stornoschluss:** 3. 8. 2020

vhs-Haus

Mirtha Ruiz

## Ventana al mundo (C1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B2/C1

**Inhalt:** Un mundo variado como los temas que trataremos y que representan los diferentes registros de lengua que existen en España y en Latinoamérica. ¡Vamos a practicarlos con fluidéz y con éxito!

### XB57840

Montag, 17. 8. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Mittwoch, 19. 8. 2020, 17.30–20.45 Uhr

Freitag, 21. 8. 2020, 17.30–20.45 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 12

**Entgelt:** 85,- €

**Stornoschluss:** 10. 8. 2020

vhs-Haus

Mirtha Ruiz

## ¡Me gusta! – spanisch kochen und sprechen (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1

**Inhalt:** Es wird spanisch gesprochen und gekocht! Der Wortschatz der spanischen Rezepte wird im Vorfeld erarbeitet, dann kann der praktische Teil beginnen. Und nach der Arbeit kommt das Vergnügen: das gemeinsame Speisen – mit Zeit und Genuss!

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 5

**Entgelt:** 50,- €

inkl. Lebensmittelkosten

vhs-Haus

N. N.

### XB57850

Mittwoch, 5. 8. 2020, 17.00–21.00 Uhr

**Stornoschluss:** 29. 7. 2020

### XB57852

Mittwoch, 12. 8. 2020, 17.00–21.00 Uhr

**Stornoschluss:** 5. 8. 2020

### XB57854

Mittwoch, 19. 8. 2020, 17.00–21.00 Uhr

**Stornoschluss:** 12. 8. 2020

## Kunst und Kultur im vhs-Sommeratelier

Ob Sie sich ausprobieren, inspirieren lassen oder gezielt weiterentwickeln möchten, im vhs-Sommeratelier wird unter der Leitung professioneller Künstler/-innen intensiv geschrieben, gezeichnet, gemalt, geformt, fotografiert, musiziert oder auch gesungen. Zur Verfügung stehen gut ausgestattete Atelier- und Werkräume inmitten der Mainzer Innenstadt.

### Schreibwerkstatt – Romanwerkstatt

Wer einen Roman schreiben möchte oder lernen will, welche Vorarbeit dafür nötig ist, ist hier richtig. Jenseits der Genre Grenzen wird ein theoretisches Basiswissen über den Kosmos des Romanschreibens vermittelt. In praktischen Übungen wird die Herangehensweise erprobt. Die Teilnehmenden arbeiten an ihren Romanideen. Wer keine hat, erfindet eine und arbeitet exemplarisch. Beide Dozenten sind Romanautoren.

Der Kurs ist für Schreibanfänger/-innen nicht geeignet. Bitte bis eine Woche vor Kursbeginn eine kurze Projektbeschreibung oder Textprobe im Büro der vhs einreichen (bis ca. acht Normseiten).

#### XB61380

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 24. 7. 2020  
**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3  
**Entgelt:** 198,- €  
 vhs-Haus  
 Jutta Schubert, Peter H. Gogolin

### Schreibwerkstatt – der rote Faden

Die Teilnehmenden sollten ein längeres Schreibprojekt planen oder in Arbeit haben. Es kann sich um eine Sammlung von Erzählungen handeln, einen Roman oder einen autobiografischen Text. Alle Genres sind möglich. Der Kurs dient der intensiven Arbeit an den Texten, an Aufbau und Struktur, der Klärung von Problemen und der Anleitung, wie das Projekt weitergeführt, verbessert und zu Ende gebracht werden kann. Wir arbeiten ausschließlich mit den Texten der Teilnehmenden. Bitte bis spätestens zehn Tage vor Kursbeginn eine kurze Projektbeschreibung und eine Textprobe einreichen (max. acht Normseiten)

#### XB61381

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
 10.00–16.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 27. 7. 2020  
**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3  
**Entgelt:** 150,- €  
 vhs-Haus  
 Jutta Schubert

### Schreibwerkstatt – Short Storys schreiben

#### Die kurze Form des Erzählens

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen und Teilnehmende mit Schreiberfahrungen

**Inhalt:** In diesem Intensivkurs schreiben wir Geschichten: Kurzgeschichten, Short Storys, Erzählungen. Aus Schreibanlässen und Themenvorschlägen ergeben sich die Ideen, die schreibend umgesetzt werden. Die entstandenen Texte werden in der Gruppe vorgestellt. Es geht ums spielerisch lustvolle Schreiben, aber auch ums Handwerkszeug zum Schreiben einer kurzen Geschichte. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene mit Schreiberfahrungen geeignet. Bereits vorhandene Geschichten können mitgebracht werden.

**XB61382**

**Beginn:** 17. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 150,- €

vhs-Haus

Jutta Schubert

**Hinweis zu den Kursen Bildende Kunst:**

Für die Kurse im Bereich Bildende Kunst müssen Sie i. d. R. bestimmte Materialien mitbringen. Die benötigten Materialien finden Sie auf der jeweiligen Materialliste. Die Materiallisten können Sie im Internet bei den zugehörigen Kursen einsehen. Alternativ fordern Sie sie im Fachbereich Kunst und Kultur an: 06131 2625-140.

**Die freie Linie –  
experimentelles Zeichnen**

**Zielgruppe:** Geübte Anfänger/-innen, Fortgeschrittene, Studienbewerber/-innen

**Inhalt:** Stricheln, kritzeln, umreißen, überzeichnen, reduzieren ... – Zeichnen ist nicht die Vorstufe für malerisches Gestalten, sondern eine eigene Haltung künstlerischen Schaffens. Konzentration auf einzelne Sinneswahrnehmungen wird Ihre Fantasie anregen. Neue Fragestellungen werden das wahrnehmende Auge schulen, die Hand trainieren und den Blick weiten. Ziel ist die Öffnung der eigenen Sicht: Hand und Kopf anders zu bewegen, einen neuen Standpunkt einzunehmen. Das selbstvergessene Arbeiten, die Fähigkeit, sich einzulassen, ist ein Teil des Kurses, ebenso wie der reflektierende Umgang mit dem Medium.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Zeichenutensilien aus der Materialliste

**XB63282**

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr  
**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 140,- €

vhs-Haus

Susann Gassen

**Aquarell – Mainzer Impressionen**

**Zielgruppe:** mal- und kunstbegeisterte Einsteiger und Fortgeschrittene

**Thema:** Mainzer Impressionen

Mainzer Impressionen sind in den letzten Jahren beliebte Aquarellmotive. Teilnehmer/-innen des Workshops können durch Schritt-für-Schritt-Demos der Dozentin das technische Know-how dieser Aquarellmalerei leicht nachvollziehen. Gemalt wird an Motiven vor Ort in der zentralen Innenstadt Mainz. Bei Regen wird nach Vorlagen im Atelier gearbeitet.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Materialien aus der Materialliste

**XB63580**

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Do., 8.45–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 140,- €

vhs-Haus

Anja Gensert

**Sommerfrische – Acrylmalerei  
im Atelier NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Geübte, Studienbewerber/-innen

**Inhalt:** Mit Acrylmalerei erzielt man „schnelle“ Ergebnisse, da die Farben wasserlöslich sind, rasch trocknen und man Schicht auf Schicht arbeiten kann. Durch interessante Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Materialien ist die Acrylmalerei besonders auch für Experimentierfreudige bestens

geeignet. Sie erlernen die Grundkenntnisse im Umgang mit Farben, Hilfsmitteln, Werkzeugen und diversen Maluntergründen. Außerdem können Sie sich in verschiedenen Techniken wie pastosem Malen, Lasieren, Spachteln und Walzen üben.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Materialien aus der Materialliste

#### **XB63680**

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 31. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 140,– €

vhs-Haus

Susann Gassen

## **Pleinair – Landschaftsmalerei und -zeichnung**

**Inhalt:** Zeichnen und Malen vor der Natur ist eine ganz besondere und zugleich wunderbar entspannende Form der künstlerischen Arbeit. Die Abgeschiedenheit und Schönheit der aufgesuchten Orte sowie landschaftliche Höhepunkte der näheren Umgebung vermitteln den Eindruck von Kurzferien und konfrontieren Sie zugleich zeichnerisch oder malerisch mit unterschiedlichen Landschaftstypen. In einer systematischen Einführung in die Landschaftszeichnung erlernen Sie die Darstellung verschiedener Landschaftstypen vor Ort (Motivsuche, Umsetzen des Gesehenen, Skizze, Zeichnung, Abstraktion). Bei schlechtem Wetter machen die Teilnehmer/-innen im Atelier gezielte Übungen, die das Arbeiten aus der Erinnerung heraus oder das Erfinden eigener Landschaften auf Papier ermöglichen. Für die Erreichbarkeit können Fahrgemeinschaften, evtl. auch mit Leihwagen, abgestimmt werden (mögliche Fahrtkosten werden direkt umgelegt). Je nach Wetterlage ist nach Absprache auch eine Vorverlegung der Exkursionen auf kühlere Morgenstunden möglich.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Materialien aus der Materialliste

#### **XB63681**

**Beginn:** 17. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 7. 8. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 140,– €

vhs-Haus

Susann Gassen

## **Künstlerbuch / Künstler-Tagebuch** **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

**Inhalt:** Das Kursthema ist die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema Buch, nicht das Handwerk des Buchbindens an sich. Wir entdecken Besonderheiten des Mediums „Künstlerbuch“, seine poetische und erzählerische Kraft, seine Dramaturgie. Die Form des Buches und seine Erzählung kann sehr vielfältig und individuell gestaltet werden. Texte, Worte, Bilder, Farben, Linien, Fotografien, Zeichnungen stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander. Eigene Erinnerungen, Erfahrungen können in künstlerische, experimentelle Formen übertragen werden, das Buch kann aber auch ein reines Fantasieprodukt sein.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Materialien aus der Materialliste

#### **XB63682**

Mo.–Do., 3. 8.– 6. 8. 2020, 10.00–16.15 Uhr  
Freitag, 7. 8. 2020, 10.00–14.00 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 32

**Entgelt:** 140,– €

vhs-Haus

Gabriela Csikos

## 100 Möglichkeiten – die Papierwerkstatt **NEU**

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen, Fortgeschrittene

**Inhalt:** Ich führe Sie in die Welt der künstlerischen Papierarbeiten. Große Künstler wie Matisse und seine Scherenschnitte, Lore Bert, bekannt durch ihre Papier-Reliefs, Andreas von Weizsäcker, der Objekte in Papier abformte, dienen als Vorbild und Anregung. Dann lernen Sie selbst die 100 Möglichkeiten kennen, mit Papier kreativ zu arbeiten: reißen, kleben, nähen, falten, knüllen, färben, einwachsen, kleistern und vieles mehr.

Es entstehen Papierbilder, Papierreliefs, Papierobjekte und aus Fundstücken individuelle Leporellos; auch die Technik der Papierabformung wird gezeigt. Die Thematik spannt sich von gegenständlich (Landschaftsdarstellung, menschliche Figur) bis abstrakt (geometrische Formen). Eigenständige Ideen werden entstehen, bei deren Umsetzung Sie fachlich unterstützt werden.

**Bitte mitbringen:** die erforderlichen Materialien aus der Materialliste

### **XB63880**

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–15.00 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 26,7

**Entgelt:** 120,- €

**Stornoschluss:** 31. 7. 2020

vhs-Haus

Elli Weishaupt

## Konzeptionelle Fotografie – vom Einzelbild zur Serie

**Zielgruppe:** Fotobegeisterte, die an längeren Fotoprojekten arbeiten möchten

**Inhalt:** Sie haben viele Einzelbilder im Archiv, möchten aber einmal eine Bildstrecke ausprobieren? Sie lernen Möglichkeiten der Bildbeziehungen vom Paar bis zum Essay kennen und wie diese funktionieren. Dann erarbeiten wir Bildthemen und Ideen für

deren fotografische Umsetzung, damit Sie zwischen den Terminen Ihre eigene Serie (drei bis sechs Fotos) fotografieren können. Zu den folgenden Terminen bringen Sie Ihre Fotoserie ausgedruckt mit. Wir besprechen Ihre Bilder, indem wir z. B. verschiedene Anordnungen ausprobieren und prüfen, wie gut die Bilder zueinander passen.

**Bitte mitbringen:** Bereitschaft, sich mit Fotos anderer wertschätzend auseinanderzusetzen

### **XB65380**

Freitag, 14. 8. u. 21. 8. 2020, 14.00–16.15 Uhr

**Stornoschluss:** 31. 7. 2020

**Kurstage:** 2, **Gesamt-UStd.:** 5,3

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Christiane Weismüller

## Wer sprechen kann, kann auch singen!

**Vocal Coaching/Gesangsunterricht**

**Zielgruppe:** Einsteiger/-innen

Egal ob Sie gerne auf der Bühne oder unter der Dusche singen möchten: Gesang kann erlernt werden – Ihre Stimme ist Ihr einzigartiges Instrument! Sie lernen, auf der Grundlage Ihrer Sprechstimme Ihre Gesangsstimme zu finden und diese hörbar zu verbessern, das Ganze mit spannenden Übungen, die einfach umsetzbar sind, und vielen schönen Liedern von Interpreten wie den Beatles, John Denver und Reinhard Mey! Sie lernen anhand Ihrer Lieblingssongs, Ausdruck, Rhythmus und Timing im Lied perfekt einzusetzen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **XB66180**

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 146,- €

vhs-Haus

André Rößler

## Vocal Power – Singen lernen leicht gemacht **NEU**

**Inhalt:** Sie haben Spaß am Singen und möchten Ihren Gesang hörbar verbessern? In diesem Gesangsworkshop arbeiten wir mit äußerst wirkungsvollen, zielorientierten Gesangs- und Stimmübungen an Ihrem Gesang. Ihre Stimme ist einzigartig – holen Sie das Beste aus sich heraus! Egal ob Sie unter der Dusche, vor Freunden oder auf der großen Bühne singen möchten: Hier erlernen Sie die richtigen Werkzeuge!

Singen mit Resonanz, der richtige Stimmsitz und die Stimme gesund, frei und kraftvoll einsetzen: Lernen Sie mit viel Spaß, Emotion und spannenden Übungen, wie Sie sich Ihre Lieblingsongs zu eigen machen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **XB66181**

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 27. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 146,- €

vhs-Haus

André Rößler

## Musikwerkstatt – gemeinsam tolle Musik machen **NEU**

**Inhalt:** Sie singen gerne oder spielen ein Instrument? Sie haben Spaß an den schönsten Liedern der Musikgeschichte und möchten diese zusammen mit anderen Musikbegeisterten umsetzen? Unter qualifizierter Anleitung erarbeiten wir uns Songs und erwecken diese gemeinsam mit viel Spaß und Musikalität zum Leben. Von der Gitarre, Percussion bis hin zur Mundharmonika – alles ist erlaubt und findet seinen Platz in der Musikwerkstatt! Dieser Kurs ist offen für alle Sänger/-innen, Instrumentalistinnen und Instrumentalisten, die ihr Instrument natürlich mitbringen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie

Ihren Gesang verbessern, Ihr Instrument bereichernd einsetzen und sich die Songs zu eigen machen.

### **XB66182**

**Beginn:** 17. 8. 2020, Mo.–Fr.,  
10.00–16.00 Uhr

**Stornoschluss:** 7. 8. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 33,3

**Entgelt:** 146,- €

vhs-Haus

André Rößler

## Barbershop-Gesang für Frauen – ein A-cappella-Highlight **NEU**

Barbershop-Gesang ist ca. Anfang des 20. Jahrhunderts in den USA entstanden. Es ist eine spezielle, mal schwungvolle, mal sehr gefühlsbetonte Sparte der A-cappella-Musik. Im Barbershop werden populäre traditionelle oder moderne Songs in besonderer Art und Weise in einen vierstimmigem Satz arrangiert. Kennzeichnend ist die „close harmony“, deshalb wird meist in reinen Frauen- oder Männerensembles gesungen. Die Melodiestimme (Lead) liegt in der Mitte der Harmonien und wird von den anderen drei Stimmen (Tenor, Bariton und Bass) umspielt und gestützt. Ganz besonders wichtig sind die viertönigen, spannungsreichen Akkorde mit vielen Reibungen, die in reiner Stimmung intoniert werden, um einen obertonreichen Klang zu erzeugen. Nach diesem Sound kann man süchtig werden!

**Vorkenntnisse:** Chorerfahrung ist sehr hilfreich, da Barbershop-Gesang ein gutes Gehör und Intonationsfähigkeit erfordert.

### **XB66183**

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo., 11.30–13.00 Uhr

**Stornoschluss:** 31. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 42,- €

vhs-Haus

Silke Wüllner

## Haus und Garten

### Sommerküche – Kochen wie in Thailand **NEU**

An diesem Abend lernen Sie ein thailändisches Drei-Gänge-Menü kennen. Sie lernen, wie man richtige Saté-Spieße mit Erdnuss-sauce zubereitet. Dazu kommen weitere Sommergerichte, wie Sie sie aus dem letzten Thailand-Urlaub kennen.

**Bitte mitbringen:** Behälter für Reste, Geschirrtücher, ggf. Schürze

#### **XB73375**

Freitag, 3. 7. 2020, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 4,3**

**Entgelt:** 41,- €, inkl. 13,- € Lebensmittelkosten  
vhs-Haus

Marasri Diederich

### Bienen-Info-Kurs

Ganz nah an den Bienen können Sie spannende Eindrücke direkt aus einem Bienenvolk und der Imkerei erfahren. Sie werden unter erfahrener Leitung direkt an und in einem Bienenkasten (Bienenbeute) die Bienen beobachten und interessante Vergleiche mit unserer Lebensweise/Gesellschaft entdecken.

Bei diesem Bienen-Info-Kurs werden Sie erleben, wie ein Bienenvolk lebt, sich selbst organisiert, mit den Schwierigkeiten schlechter und guter Futterquellen/-versorgung umgeht und sich selbst immer wieder erneuert, um den Fortbestand zu sichern.

Weiterhin werden Sie die Arbeitsweisen der Imkerei kennenlernen und dürfen selbstverständlich auch mitimkern. Abgerundet wird dieses unvergessliche Erlebnis mit einer Honigverkostung. Zum Kurs gehört auch am Ende eine Verköstigung von Honig und Brot sowie Informationen zu Bienenpatenschaften.

**Hinweise:** Obwohl die Bienen im Allgemeinen nicht bzw. selten stechen, werden Schutzanzüge bereitgehalten.

Bitte tragen Sie zu dem Kurs lange Hosen und festes, geschlossenes Schuhwerk.

#### **XB77135**

Samstag, 4. 7. 2020, 14.00–15.30 Uhr

**Kurstag: 1, Gesamt-UStd.: 2**

**Entgelt:** 15,- €

inkl. 4,- € Materialkosten

Bretzenheim, Alte Ziegelei

Ralf Tullius

## Gesundheit und Fitness

### Stand-up-Paddling – Natur erleben **NEU**

**Voraussetzung:** gute Schwimmfertigkeiten

**Inhalt:** Stand-up-Paddling (SuP) strahlt eine wunderbare Faszination aus, die nicht nur in der Sportart an sich begründet liegt. Dieses tolle Gefühl beim SUPpen resultiert aus einem Mix aus Natursport, etwas für sich und seinen Körper tun und zusammen mit der Familie und/oder Freunden Zeit zu verbringen und dabei die Natur aus der Perspektive des Wassers wahrzunehmen.

Das Paddeln an sich ist innerhalb kurzer Zeit zu erlernen und bietet daher gute und schnelle Einstiegsmöglichkeiten in die Sportart. Bei diesem Termin liegt der Schwerpunkt auf idyllischem Paddeln auf einem Altrhein-Arm mit intensivem Naturerlebnis.

**Treffpunkt:** Alter Kran, an der Fähre, 65462 Ginsheim

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die nass werden kann, Handtuch, Sonnencreme  
In der Kursgebühr sind die Materialkosten sowie Leih-Auftriebswesten enthalten.

#### **XB86270**

Sonntag, 2. 8. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 49,- €

Ginsheim, An der Fähre

Michael Decker

#### **XB86271**

Sonntag, 2. 8. 2020, 14.00–17.00 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4, **Entgelt:** 49,- €

Ginsheim, An der Fähre

Michael Decker

### Stand-up-Paddling – Paddel- und Techniktraining **NEU**

**Voraussetzung:** gute Schwimmfertigkeiten

**Inhalt:** Schwerpunkt dieser Kurseinheit ist es, die unterschiedlichen Paddelschläge zu erlernen. Die Grundformen sind der Grunds Schlag, der J-Schlag und der Stopschlag. Um effektiv zu wenden, werden der Crossbow-Turn und der Pivot-Turn geschult. Um einen praktischen Bezug herzustellen, werden die unterschiedlichen Schläge in spielerischen Formen geübt. Der Spaß soll dabei natürlich nicht zu kurz kommen, sodass dieses Paddel- und Techniktraining in entspannter Atmosphäre stattfinden kann.

**Kursort:** Ingelheimer Aue, Gassnerallee 93 (Mainzer Rudergesellschaft 1898), 55120 Mainz

**Bitte mitbringen:** Kleidung, die nass werden kann, Handtuch, Sonnencreme, Kälte- oder Wärmeschutz

In der Kursgebühr sind die Materialkosten sowie Leih-Auftriebswesten enthalten.

#### **XB86272**

Sonntag, 9. 8. 2020, 10.00–13.00 Uhr

**Stornoschluss:** 27. 7. 2020

**Kurstag:** 1, **Gesamt-UStd.:** 4

**Entgelt:** 49,- €

Ingelheimer Aue, Gassnerallee 93,

55120 Mainz

## Hatha-Yoga

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

### XB81470

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 9.00–10.30 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 50,– €

vhs-Haus

Judith Gröschel

### XB81471

**Beginn:** 3. 8. 2020, Mo.–Fr., 10.45–12.15 Uhr

**Stornoschluss:** 20. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 10

**Entgelt:** 50,– €

vhs-Haus

Judith Gröschel

## Waldbaden – barfuß mit allen Sinnen Wald erleben **NEU**

Shinrin Yoku – in die Atmosphäre des Waldes eintauchen – auch Waldbaden genannt, ist eine in Japan kultivierte Achtsamkeits-Methode, um die heilenden Kräfte der Natur aufzunehmen. Der Wald wird nicht als Kulisse für eine Aktivität wie Wandern, Joggen, Radfahren genutzt. Die 120 Minuten im Wald werden zu einer meditativen Achtsamkeits-Übung, in der wir mit allen Sinnen den Wald im Hier und Jetzt erleben: barfuß den Waldboden spüren, das Lichtspiel durch die Blätter schauen, die Bäume spüren, Vogelgezwitscher und Geräuschen aus dem Unterholz lauschen, die Lungen mit Waldluft fluten.

**Bitte mitbringen:** wetterentsprechende bequeme Kleidung, kleine leichte Decke oder Sitzunterlage

### XB81170

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr., 9.00–11.00 Uhr

**Stornoschluss:** 27. 7. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 13,3

**Entgelt:** 68,– €

Gonsenheimer Wald,

Vierzehn-Nothelfer-Kapelle

Sigrid Jassenkoff

## Qigong für Aufgeweckte – acht Brokate in fünf Tagen

Die „8 Edlen Brokate“ ist eine klassische und leicht zu lernende Qi Gong-Übungsabfolge – wegen der geschmeidigen Bewegungen und der anmutigen Haltung wird diese mit der Schönheit und Kostbarkeit eines Brokatstoffes verglichen. Die Übungen helfen uns, die eigene körperliche und geistige Mitte wieder-zufinden, praktische Elemente aus der Akupressur und den 5 Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin fließen ebenfalls in den Kurs ein. Die gesundheitlichen Wirkungen sind vielfältig und stärken Körper und Seele, der Geist wird ruhig, gelassen und kann loslassen.

**Hinweis:** Der Kurs findet (bei gutem Wetter) draußen statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**XB81871**

**Beginn:** 10. 8. 2020, Mo.–Fr., 8.30–9.30 Uhr

**Stornoschluss:** 27.07.2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 36,- €

vhs-Haus

Carola Beyerle

**100 x Klopfen für das Wohlbefinden –  
Reissack-Qigong** **NEU**

Mit einem mit Reis gefüllten Baumwollsäckchen wird mit pendelnden und schwingenden Bewegungen der Körper entlang der Meridiane abgeklopft. Das Qi im Körper kommt ins Fließen, alle wichtigen Akupunkturpunkte werden bearbeitet, gleichzeitig die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur angeregt. Wenige Praxisstunden genügen, um das Reissack-Qigong zu erlernen und zu Hause ganz nach Belieben praktizieren zu können.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

**XB81870**

**Beginn:** 17. 8. 2020, Mo.–Fr., 8.30–9.30 Uhr

**Stornoschluss:** 3. 8. 2020

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 6,7

**Entgelt:** 36,- €

vhs-Haus

Carola Beyerle

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.

Mainz

Volkshochschule

# Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

Mainz

Volkshochschule

## Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)



**664 Mensch und Gesellschaft****665 Arbeit und Beruf****668 IT- und Medienkompetenzen****672 Sprachen**

- 672 Englisch
- 675 Französisch
- 677 Italienisch
- 678 Spanisch
- 680 Chinesisch
- 680 Niederländisch
- 680 Japanisch

Bevor Sie einen Kurs belegen, lesen Sie bitte unsere allgemeinen Hinweise ab Seite 681.

**Noch Fragen zu den BFG-Kursen?**

Infotelefon: 06131 2625-110

**Schnell und einfach online buchen:**

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Besuchen Sie uns auf**

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)

**Unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)**

## Bildungsurlaub

### **Bildungsfreistellung – Freistellung von der Arbeit zur persönlichen Weiterbildung**

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben die Möglichkeit, Veranstaltungen der Weiterbildung nach dem Bildungsfreistellungsgesetz in Anspruch zu nehmen. Bildungsfreistellung ist die bezahlte Freistellung von der Arbeit für die berufliche und/oder gesellschafts-politische Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen. Anspruchsberechtigt sind:

- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
- in Heimarbeit Beschäftigte und andere arbeitnehmerähnliche Personen
- Beamte und Beamtinnen im Sinne von §1 des Landesbeamtengesetzes Rheinland-Pfalz und Richter und Richterinnen im Sinne von §1 Abs. 1 Satz 1 des Landesrichtergesetzes für Rheinland-Pfalz
- Auszubildende

Aber auch alle anderen Personen können an Veranstaltungen der Bildungsfreistellung teilnehmen.

Der Anspruch auf Bildungsfreistellung entsteht nicht vor Ablauf von sechs Monaten nach Beginn des Ausbildungsverhältnisses oder des Beschäftigungsverhältnisses.

Anspruchsberechtigte können sich bis zu zehn Tagen innerhalb von zwei Kalenderjahren freistellen lassen. Auszubildende haben einen Anspruch auf fünf Tage im Ausbildungsjahr, allerdings nur für Themen der gesellschaftlichen Weiterbildung.

Wichtig ist eine möglichst frühzeitige Anmeldung, da Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung informiert werden müssen. Ein Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung wird bei der Anmeldung in der Volkshochschule, eine Teilnahmebescheinigung nach dem Besuch der Bildungsveranstaltung automatisch von der Volkshochschule ausgestellt.

In Veranstaltungen der Bildungsfreistellung wird erwachsenengemäß gearbeitet, d. h., es wird auf die persönlichen Lernerfahrungen der Teilnehmenden Rücksicht genommen. Veranstaltungen der Bildungsfreistellung sind für alle abhängig Beschäftigten in Rheinland-Pfalz zugänglich, ohne Ansehen der Zugehörigkeit zu einer politischen Partei oder Gewerkschaft, der Religionszugehörigkeit oder Nationalität.

Für die nachfolgenden Kurse ist die Anerkennung nach dem Bildungsfreistellungsgesetz beantragt.

### **Noch Fragen? Infotelefon:**

Arbeit und Beruf: 06131 2625-115

IT- u. Medienkompetenzen: 06131 2625-132

Englisch, weitere Fremdsprachen:

06131 2625-130

Französisch, Italienisch, Spanisch:

06131 2625-130

Mensch und Gesellschaft: 06131 2625-112

## Mensch und Gesellschaft

### Zwischen Beruf und Rente – wie ein guter Übergang gelingen kann **NEU**

Sie sind in den letzten Jahren Ihrer Erwerbstätigkeit angekommen? Der Kurs lenkt Ihr Augenmerk auf diese besondere Phase des Abschieds und Neubeginns. Sie wünschen sich, dass sie harmonisch und passend für Sie verläuft. Sie erhalten über die Einführung in das jeweilige Tagesthema sowie Gruppen- und Einzelarbeit wertvolle Impulse, die Ihnen Mut schenken mögen, die letzten Berufsjahre mit all Ihrem Können und Ihrer Erfahrung bewusst zu genießen sowie schon langsam den Blick nach vorne zu richten auf das, was anschließend auf Sie zukommen könnte. Neben der thematischen Arbeit bleibt genügend Zeit für den Austausch mit anderen Kursteilnehmern.

Themen der drei Kurstage sind:

- Wo stehe ich in meinem Berufsleben?
- von Kommunikation, Kollegialität und Karriere in den späteren Berufsjahren
- eine neue Work-Life-Balance gestalten
- Weiter lernen und wachsen macht glücklich!

→ hinterm Horizont geht's weiter

Die Referentin, langjährige Leiterin eines Gymnasiums, ist als Dozentin, Beraterin und Autorin tätig.

#### **XB14800**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Mi., 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 189,- €

vhs-Haus

Brigitte Wonneberger

### Das liebe Geld **NEU**

Niedrige Zinsen, Immobilienboom, Finanzierungswünsche und Rentenlücke – in diesem Spannungsfeld müssen sich Bürgerinnen und Bürger mit ihren privaten Geldangelegenheiten beschäftigen, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Der Bildungsurlaub informiert ausführlich über die unterschiedlichen Teilbereiche des privaten Finanzhaushaltes:

- Leben, Wohnen und Arbeiten in Deutschland – einige Zahlen, Daten und Fakten.
- Finanzhaushalt – wer bin ich, was habe ich, was will ich?
- Kreditmanagement – kurz- und mittelfristige Finanzierungsmöglichkeiten
- Immobilien und Baufinanzierung – kaufen oder mieten?
- Geldanlage
- Altersvorsorge und Rente – leben oder überleben im Alter?
- Digitaler Nachlass – wer soll es wie für mich regeln?

Ein Besuch der Bundesbank in Frankfurt und die Besichtigung des Geldmuseums in Frankfurt runden den Bildungsurlaub ab.

#### **XB15800**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 299,- €

vhs-Haus

Roland Lehmann

## Arbeit und Beruf

Die folgenden Kurse aus dem Bereich Arbeit und Beruf sowie IT- und Medienkompetenzen sind nach dem Bildungsfreistellungsgesetz in Rheinland-Pfalz anerkannt. Einige Kurse gelten auch als anerkannt nach dem hessischen Bildungsurlaubsgesetz. Diese Information finden Sie jeweils in der Kursbeschreibung. Beschäftigte aus Hessen benötigen weitere Unterlagen zur Vorlage im Betrieb. Wir beraten Sie gern!

### Kommunikation für den Beruf: Rhetorik – freie Rede und Gesprächsführung

**Voraussetzung:** sichere Kenntnis der deutschen Sprache

**Inhalt:** Im beruflichen Alltag und im privaten Bereich möchte man sich überzeugend ausdrücken und souverän vor Gruppen sprechen. In der Gesprächsführung will man Ziele erreichen, andere überzeugen oder für Ideen gewinnen, sympathisch wirken und Vertrauen aufbauen. Es geht immer darum, das eigene Anliegen überzeugend zu vermitteln. Durch theoretische Grundlagen, praktisches Training, Rollenspiele und Reflexion erweitern Sie Ihre kommunikative Kompetenz. Anhand von Beispielen aus der beruflichen Praxis werden die Themenfelder mit Videounterstützung bearbeitet.

- Rahmenbedingungen von Reden
- Selbst- und Fremdeinschätzung
- Redestruktur
- sprecherische Ausdrucksmittel
- Körpersprache
- rhetorische Stilmittel
- aktives Zuhören
- Kurzpräsentation
- Stimme und Körpersprache
- Kommunikationsmodelle
- Störungen in der Kommunikation
- Vorbereitung und Durchführung von Gesprächen

- Reflexion der Kommunikation
- Fragetechniken
- Werkzeuge der Konfliktbehandlung

#### **Hinweise:**

- Der Kurs ist in Rheinland-Pfalz und Hessen gemäß Bildungsfreistellungsgesetz bzw. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.
- Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

#### **XB31811**

**Beginn:** 22. 6. 2020, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 330,- €

vhs-Haus

Traudel Schönborn

### Kommunikationsmanagement (IHK)

*siehe Seite 163 IHK-Zertifikatslehrgänge*

#### **Erfolgreiche Teamarbeit und konstruktive Konfliktbearbeitung**

Immer häufiger arbeiten wir mit anderen zusammen in Teams. Hier lernen Sie, wie Teams funktionieren und wie Sie dazu beitragen können, dass sie das erfolgreich tun. Teamarbeit bedeutet, durch Synergie-Effekte größere Erfolge zu erzielen. Damit Erfolge nicht durch Konflikte blockiert werden, erlernen und trainieren Sie wirkungsvolles Verhalten, mit dem Sie Konfliktsituationen erfolgreich meistern können. Erwerben Sie Verhaltens- und Kommunikationskompetenz, die für ein konstruktives Verhalten im Umgang mit Konflikten unerlässlich sind. So erhöhen Sie Qualität und Leistungsfähigkeit in Ihrem Berufsalltag.

#### **Inhalt:**

- Besonderheiten von Teams, Psychologie und Gruppendynamik
- Voraussetzungen erfolgreicher Teamarbeit

- Team-Typen
- Moderation und Leitung, Koordination von Arbeitsprozessen
- Konfliktherde erkennen
- Zustandsmanagement
- Verhaltenstraining; E.W.A.F.-Strategie
- Kommunikationsmodelle
- Argumentation und kontrollierte Gesprächsführung; Ich-Botschaften
- Fragetechnik; Rapport durch Pacing; partnerorientierte Sprache
- Win-win-Situationen schaffen

**Hinweis:** Der Kurs ist in Rheinland-Pfalz und Hessen gemäß Bildungsfreistellungsgesetz bzw. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

#### **XB31821**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr.,

9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 330,- €

vhs-Haus

Stefan Heller

### **Projektmanagement nach ISO 21500 (IHK)**

*siehe Seite 164 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### **Projektmanagement für nationale und europäische Fördermittel/ Non-Profit (IHK)**

*siehe Seite 165 IHK-Zertifikatslehrgänge*

### **Erfolgreich führen und motivieren (IHK)**

*siehe Seite 170 IHK-Zertifikatslehrgänge*

Einige IHK-Zertifikatslehrgänge beinhalten Blockwochen (Mo.–Fr. ganztags), an denen eine Teilnahme über Bildungsfreistellung möglich ist. Sie finden diese ab Seite 665.

## **Grundlagen der Buchführung und Einstieg in Lexware Financial Office**

**Zielgruppe:** Interessierte, die die Buchführung erlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten

**Vorkenntnisse:** PC-Kenntnisse

**Inhalt:** Schritt für Schritt werden die Grundlagen, einfache laufende Buchungen und ausgewählte Jahresabschlussbuchungen erarbeitet. Gesetzliche Bestimmungen lernen Sie ebenso kennen wie die praktische Umsetzung am Buchführungsprogramm Lexware Financial Office:

- Aufgaben der Buchführung und rechtliche Grundlagen (Gewinnermittlungs-, Buchführungs-, Aufzeichnungs-, Inventur- und Aufbewahrungspflichten)
- Gewinnermittlungsarten (Einnahmen-Überschuss-Rechnung oder doppelte Buchführung)
- Inventur, Inventar und Bilanz, Wertveränderungen in der Bilanz und Auflösung der Bilanz in Konten
- Buchungsregeln und Buchungssätze
- Grundbuch (Journal), Hauptbuch (Sachkonten), Nebenbücher (Debitoren, Kreditoren)
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung und digitaler Datenzugriff (GoBD)
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Grundlagen der Umsatzsteuer (Umsatzsteuerschuld, Vorsteuerabzug, Zahllast)
- Buchung auf Bestandskonten (Aktiv- bzw. Passivkonten) und Erfolgskonten (Aufwands- bzw. Ertragskonten)
- Buchungen des Warenverkehrs mit Bestandsveränderungen
- Privateinlagen, Privatentnahmen und Eigenverbrauch (unentgeltliche Wertabgaben)
- abzugsfähige, beschränkt und nicht abzugsfähige Betriebsausgaben
- Abschreibungen auf Anlagevermögen und Forderungen
- ausgewählte Buchungen zum Jahresabschluss (Rechnungsabgrenzungen, Rückstellungen)

**Bitte mitbringen:** Taschenrechner

**XB32850**

**Beginn:** 6. 4. 2020, Mo.–Mi., 9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 24

**Entgelt:** 215,- € inkl. Lernmittel

vhs-Haus

Rudolf Hoidn

## Finanzbuchführung (IHK)

*siehe Seite 167 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Lohn- und Gehaltsabrechnung (IHK)

*siehe Seite 168 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Betriebliche Unternehmensrechnung (IHK)

*siehe Seite 169 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Investitionsfinanzierung und -planung **NEU**

**Investitionen beurteilen – Alternativen vergleichen**

**Zielgruppe:** Berufstätige und Interessierte im Bereich Rechnungswesen/Controlling, die im unternehmerischen Investitionsprozess beteiligt sind; (angehende) Führungskräfte; Unternehmer/-innen

**Zielsetzung:** Investitionen sind für die meisten Unternehmen unerlässlich, um zukünftig erfolgreich zu sein. Dies gilt vor allem in Zeiten von digitalem Wandel und in zunehmend schneller werdenden Wettbewerbsumfeldern. Doch neben den Chancen, die sich auf der einen Seite bieten, binden Investitionen auf der anderen Seite auch enorme betriebliche Ressourcen und können zu erheblichen finanziellen Risiken führen. Um mit Investitions- und Finanzierungsentscheidungen die Profitabilität und Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens zu sichern und die Risiken zu minimieren, sollten daher vor allem folgende Fragestellungen geklärt werden:

- Welchen monetären und nicht monetären Nutzen stiftet die Investition?

- Welcher Finanzbedarf entsteht durch die Investition?
- Auf welche Informationsquellen kann zurückgegriffen werden und welche Alternativen gibt es?
- Welche Investitionshürden müssen berücksichtigt werden?
- Wie lassen sich die Risiken möglicher Fehlinvestitionen verringern?
- Wie kann eine Wirtschaftlichkeitsprüfung zur Investitionsbeurteilung erstellt werden?
- Wie müssen Ertrags- und Finanzplanungen aufgebaut sein, um strategische Finanzierungspartner für sich zu gewinnen?

### Inhalt:

- Investitionsmotive im Einklang mit den Unternehmenszielen
- Möglichkeiten zur Unternehmensfinanzierung als Entscheidungshilfe
- Investitionen für Kreditinstitute aufbereiten
- Aufbau einer strukturierten und integrierten Planung

**Methoden:** Begleittext, Arbeit mit Echtfallstudien, Gruppenarbeiten, Diskussionen, Checklisten und Hilfen für die Praxis

**Ihr Nutzen:** Sie lernen anhand von konkreten Praxisfällen,

- wie Sie eine einheitliche Vorgehensweise bei der Planung, Steuerung und Kontrolle von Investitionen sicherstellen,
- mit welchen Methoden und Verfahren Sie Ihren Kapitaleinsatz effizient gestalten,
- wie Sie ein effektives Investitionscontrolling konzipieren und implementieren und
- wie Sie Ihre Stakeholder von Finanzierungsentscheidungen überzeugen und mögliche Finanzierungsquellen nutzen.

**Hinweis:** Die vhs Mainz führt dieses Seminar in Kooperation mit der RDG Unternehmensberatung durch, von der Sie auch eine Teilnahmebescheinigung erhalten.

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB32865****Beginn:** 6. 11. 2019, Mi.–Fr., 9.00–16.15 Uhr**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 24**Entgelt:** 590,- €

vhs-Haus

Jens Löw, Arno Emmerich

**Geprüfte/-r Bilanzbuchhalter/-in (IHK)***siehe Seite 180 IHK-Berufsabschlüsse***IT- und Medienkompetenzen****Office 2016 kompakt****Vorkenntnisse:** Grundlagenkenntnisse in Word und Windows sind unbedingt notwendig!**Montag/Dienstag:**

- Betriebssystem Windows: Einstellungen, Hilfe-Funktion, Dateiverwaltung und -organisation, Hilfsprogramme und Antivirensoftware, Editor und Druckverwaltung
- Textverarbeitung Word: Tabstopps, Grafiken und ClipArts, AutoTexte, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Formatvorlagen, Dokumentvorlagen, Serienbriefe

**Mittwoch:**

- Präsentation PowerPoint: AutInhalt-Assistent, verschiedene Folienarten, Diagramme, Organigramme, Zeichenobjekte, Bildschirmpräsentation, Textgestaltung

**Donnerstag/Freitag:**

- Tabellenkalkulation Excel: Zellformatierung, Funktionen, Datum und Uhrzeit, Diagramme, unterschiedliche Dateiformate speichern

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40**Entgelt:** 398,- € inkl. 3 Lehrbücher

vhs-Haus

Ralf Schmitt

**XB33851****Beginn:** 14. 10. 2019, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr**XB33852****Beginn:** 4. 5. 2020, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

## MS-Office Grundlagen- und Aufbaukurse

siehe Seite 147 IT- und Medienkompetenzen

### Mediengestaltung kompakt (Photoshop, InDesign und Illustrator CC)

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit dem PC

**Inhalt:** In dem Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Techniken aus den Adobe-Programmen Photoshop, Illustrator und InDesign kennen und erfahren, wie sie ineinandergreifen. Das Seminar beginnt bei den Grundlagen der Gestaltung. Die Aufgaben reichen von einfachen Übungen (Bildbearbeitung, Layout, Vektortechniken) bis hin zu anspruchsvolleren Designprojekten.

**Inhalt:**

- mit Photoshop Bilder bearbeiten,
- mit InDesign Seiten mit Texten und Bildern setzen,
- Raster anlegen,
- mit Illustrator Skizzen illustrieren,
- die Adobe Bridge kennenlernen,
- geeignete Schriftarten und Farben finden.

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis drei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 499,- € inkl. 3 Lehrbücher  
vhs-Haus  
Tobias Dombrowski

**XB33860**

**Beginn:** 18. 11. 2019, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

**XB33861**

**Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

**XB33862**

**Beginn:** 4. 5. 2020, Mo.–Fr., 9.00–16.15 Uhr

## Individuelle Webseitengestaltung mit HTML und CSS

**Zielgruppe:** CMS-Anwender/-innen (WordPress, Joomla!, Jimdo, Typo 3), Online-Redakteure/-Reakteurinnen, Nutzer/-innen von Homepage-Baukästen oder mit Wunsch nach einer individuellen Website

**Vorkenntnisse:** sicherer Umgang mit dem Internet (Browser, Google u.ä.m.)

**Zielsetzung:** Internetseiten sind auf HTML und CSS aufgebaut. Möchten Sie eine Homepage planen, erstellen und online veröffentlichen oder Ihre Webpräsenz individuell anpassen, mit Funktionen erweitern oder einfach verfeinern? Der Kurs bietet Ihnen eine kompakte, praxisbezogene Einführung in die moderne Inhaltssprache HTML5 und der Gestaltungstechnik CSS3. Dabei arbeiten wir mit einem kostenlosen Text-Editor. Lernen Sie, wie Sie eine moderne, standardgerechte, suchmaschinenfreundliche und multimediale Beispiel-Webseite erstellen, so dass Sie Ihre Erkenntnisse anschließend direkt auf Ihrer eigenen Website umsetzen können.

**Inhalt:**

- HTML5-Grundgerüst
- Strukturierung der Inhalte (Überschriften, Navigation, Tabellen, Formulare, Verknüpfungen, Bilder, Videos)
- Gestalten mit CSS3 (Schriften, Farben, Formate, Größen, Interaktiv)
- Bildoptimierung für das Web
- Suchmaschinenoptimierung
- Testen und Veröffentlichen von Websites (FTP, Domainreservierung)
- Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit
- Responsiveness („Mobile-First“-Ansicht für das Smartphone)
- Rechtssicherheit
- Erweiterbarkeit mit Frameworks, Scripten und Plug-ins

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB33870****Beginn:** 9. 3. 2020, Mo.–Mi., 9.00–16.15 Uhr**Kurstage:** 3, **Gesamt-UStd.:** 24**Entgelt:** 264,- €

vhs-Haus

Tobias Dombrowski

**IT-Administrator/-in (IHK)***siehe Seite 175 IHK-Zertifikatslehrgänge***Grow in statt Burn-out****Strategien für mehr Gelassenheit und Erfolg im Beruf**

Verfolgt man Berichte der Krankenkassen, so nehmen vor allem die psychisch bedingten Krankheitsausfälle zu. Die Anforderungen der modernen Welt und der heutigen Arbeitsorganisation führen bei vielen Menschen zu dauerhaftem Stress, falscher Ernährung, mangelnder Bewegung und fehlenden Ruhezeiten. Das macht den Körper auf Dauer krank. Nutzen Sie diese Auszeit, die eigenen Ressourcen zu stärken. Danach kehren Sie gestärkt in den Berufsalltag zurück.

**Inhalt:**

- realistische Ziele setzen und motiviert umsetzen
- die eigene Zeit managen
- Verhaltensmuster erkennen
- Blockaden abbauen
- erfolgreich kommunizieren
- Entspannungszeiten in den Alltag einbauen

**Hinweis:** Der Kurs ist in Rheinland-Pfalz und Hessen gemäß Bildungsfreistellungsgesetz bzw. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40**Entgelt:** 330,- €

vhs-Haus

Iris Fischer

**XB37811****Beginn:** 2. 3. 2020, Mo.–Fr., 9.15–16.30 Uhr**Tai-Chi, Qigong und Gewaltfreie Kommunikation (GFK)****Bewusst und effektiv gegen Stress in Beruf und Alltag**

**Vorkenntnisse:** keine erforderlich – aber auch Fortgeschrittene im Tai-Chi/Qigong können teilnehmen und sicherlich eine Menge Neues lernen.

**Voraussetzungen:** normale körperliche Belastbarkeit – entsprechend in etwa der Fähigkeit, gemächlich spazieren gehen zu können

**Zielsetzung:** Mit Tai-Chi, Qigong und Gewaltfreier Kommunikation können Sie schädlichem Stress auf mehreren Ebenen regulierend begegnen. Die wohlwollenden Übungen des Tai-Chi und Qigong bringen den Körper zurück ins Gleichgewicht und stellen die Balance zwischen Aktivität (Yang) und Ruhe (Yin) wieder her. Die GFK stellt Werkzeuge zur Verfügung, die zur Klärung des eigenen Standpunktes und einer wertschätzenden, ehrlichen Art der Kommunikation führen. Unnötige Formen von Stress, wie Konflikte und Missverständnisse in Beruf und Alltag können so transformiert werden, dass sie den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der anderen dienlich sind. Während Tai-Chi und Qigong auf der körperlichen – non-verbalen Ebene – wirken, bietet GFK Möglichkeiten, sich selbst und anderen auch in schwierigen Kommunikationssituationen wohlwollend und bedürfnisorientiert zu begegnen. So können sich die Methoden gegenseitig bereichern, indem sie Wohlbefinden und Entspannung fördern und Sie mit praxisrelevantem Wissen über gelingende Kommunikation versorgen.

**XB37810****Beginn:** 18. 11. 2019, Mo.–Fr., 9.15–16.30 Uhr

**Inhalt:**

- Tai Chi und Qigong-Übungen zum „Auftanken“
- Haltungsprinzipien
- verschiedene Entspannungstechniken
- Entwicklung von Übungsroutinen
- Selbstwahrnehmung auf körperlicher und geistiger Ebene
- Analyse von Stressoren bzw. Ressourcen
- die wichtigsten Unterscheidungen der GFK
- beobachten, ohne zu werten
- Unterscheidung: Gefühle/Gedanken
- legitime Bedürfnisse von konflikträchtigen Strategien unterscheiden
- Bitten konstruktiv formulieren
- gesamtgesellschaftliche Relevanz von Konfliktbewältigungsstrategien

**Hinweis:** Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung Ihrer persönlichen Ressourcen (Resilienz, soziale Kompetenz usw.). Er befähigt und berechtigt nicht, die erlernten Methoden zu unterrichten!

**Hinweis:** Der Kurs ist in Rheinland-Pfalz und Hessen gemäß Bildungsfreistellungsgesetz bzw. Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

**Bitte mitbringen:** Yoga-Matte o. Ä.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 330,- €

vhs-Haus

Markus Maria Wagner, Almut Busch

**XB37815**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 9.15–16.30 Uhr

**XB37816**

**Beginn:** 22. 6. 2020, Mo.–Fr., 9.15–16.30 Uhr

## Stressprävention im beruflichen Alltag

*siehe Seite 524 Gesundheit und Fitness*

## Das Züricher Ressourcenmodell (ZRM) – Nutzen und Einsatzfelder im Beruf **NEU**

Erkenntnisse aus dem ZRM lassen sich beruflich vielseitig nutzen, etwa zur persönlichen Ziel- und Ressourcenplanung, aber auch im Hinblick auf erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams. Dieser Kurs ist zum Zeitpunkt des Programmendrucks noch in Planung. Aktuelle Informationen erhalten Sie unter Telefon 06131 2625-115 oder [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de).

**XB37820**

Termine und Preise auf Anfrage und [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

vhs-Haus

Elke Sängler-Wolf

## Mediator/-in (IHK)

*siehe Seite 175 IHK-Zertifikatslehrgänge*

## Stark, souverän und (möglichst) entspannt in Beruf und Familie **NEU**

**Bildungsurlaub für Frauen**

**Zielgruppe:** Berufstätige Frauen oder Mütter kurz vor dem Wiedereinstieg

Die gestiegenen Anforderungen von Arbeitswelt und Familienmanagement verlangen Arbeitnehmerinnen volle Konzentration und Einsatzfähigkeit ab. Im Spagat zwischen Berufsrollen, Haushaltsorganisation und Erziehung wollen Frauen beruflich aktiv und wirtschaftlich weitgehend unabhängig bleiben und sich selbst verantwortlich zeigen. Dabei entstehen Fragen danach, welche Anforderungen an die Einzelnen gestellt werden, wie ein gutes Zeitmanagement funktionieren kann und wie der Blick nach innen für mehr Kraft und innere Stärke sorgen kann, um im Beruf „den Kopf frei“ zu haben. Das Ziel ist, eine tragfähige und nachhaltige Perspektive für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu entwickeln, die zu der eigenen Lebenssituation und

den eigenen Ressourcen passt. Auf diesem Weg bietet dieses Seminar Unterstützung an.

#### Inhalt:

- gesellschafts- und arbeitsmarktpolitische Herausforderungen für berufstätige Mütter
- Rahmenbedingungen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Selbstverortung in den einzelnen Rollen in den Lebensbereichen Beruf, Haushalt und Erziehung
- Anforderungen und Erwartungen an Mütter in diesen Lebensbereichen
- mögliche Stolperfallen, welche die Handlungsfähigkeit von berufstätigen Müttern einschränken
- Methoden des Zeitmanagements nutzen
- Entlastung durch effiziente Haushaltsorganisation
- Ressourcen stärken im Alltag und in Netzwerken
- gesunde und langfristig tragfähige Perspektive für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie entwickeln

#### XB37830

**Beginn:** 23. 3. 2020, Mo.–Do.,  
9.00–16.15 Uhr

**Kurstage:** 4, **Gesamt-UStd.:** 32

**Entgelt:** 230,- €  
vhs-Haus  
Melanie Oehl

### Beruf, Familie, Pflege – und ich?!

siehe Seite 194 Arbeit und Beruf

## Sprachen

### Sprachenlernen intensiv – Bildungsurlaub

Die Niveaus dieser Intensivsprachkurse orientieren sich an den Kompetenzniveaus des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens* zum Sprachenlernen (siehe S. 205). Alle Sprachkurse sind in *Rheinland-Pfalz und Hessen* als Bildungsfreistellungsmaßnahmen anerkannt.

Gesellschaftliche Themen haben einen Anteil von mindestens 20 Prozent am Seminarinhalt. Der Nachweis über die Anerkennung kann beim jeweiligen Kurs von unserer Homepage [www.vhs-mainz.de/vhs Spezial/Sprachen/Bildungsurlaub](http://www.vhs-mainz.de/vhs_Spezial/Sprachen/Bildungsurlaub) heruntergeladen werden.

Das *Lehrwerk* besorgen Sie sich bitte selbst im Buchhandel.

Für die Teilnahme an diesen Kursen ist in der Regel vor der Anmeldung eine *Beratung und Einstufung* erforderlich.

Telefonische Auskunft und *Terminvereinbarung* unter Telefon: 06131 2625-130.

### Englisch Auffrischkurs (A2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen (3 bis 4 Jahre Schulenglisch)  
*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Inhalt:** In diesem Kurs können Sie Ihre grammatischen Kenntnisse festigen und lernen, sich auf Reisen und im Alltag besser zu verständigen. Die Themenbereiche umfassen u. a. Freunde und Familie, Essen und Trinken, Freizeit und Urlaub, Small Talk, Arbeit und Beruf. Sie erwerben die nötigen Redemittel, um Ratschläge zu geben, über Reisen und Erlebnisse zu berichten, Telefongespräche zu führen und kleine E-Mails zu verfassen. Lese- und Hörverstehen werden mit aktuellen und interessanten Texten geübt. Außerdem setzen Sie sich mit Fragen zu Gesellschaft und Kultur englischsprachiger Länder auseinander.

**Lehrwerk:** *A new Start Refresher A2*, Cornelsen Verlag

#### XB54100

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 281,– €

vhs-Haus

### Let's Talk (A2/B1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen, die über gute Grundkenntnisse verfügen

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Inhalt:** Sich mit anderen austauschen, über Erlebnisse berichten, die eigenen Ansichten und Gefühle ausdrücken zu können – diesem Ziel möchte Sie dieser Kurs näher bringen.

Natürlich gehört auch Grammatik dazu, aber vor allem geht es darum, die richtigen Worte zu finden, um sich auszudrücken, auf andere zu reagieren und Gespräche in Gang zu halten. Durch abwechslungsreiche und kreative Aktivitäten lernen Sie, immer flüssiger in der Verwendung der Fremdsprache zu werden. Ergänzend werden wir uns mit Fragen zu Gesellschaft und Kultur englischsprachiger Länder beschäftigen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

#### XB54105

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 281,– €

vhs-Haus

### Refresher:

#### Grammar & Speaking (B1)

You are already able to get along in English in most everyday situations, but you feel insecure and know that you still make common mistakes.

This course will give you the chance to revise standard grammar structures (tenses, if-

clauses, prepositions) and thus help you to use the language more accurately. Interesting texts and tasks will give you the chance to activate your vocabulary and become more confident in speaking again. Along with practising your language skills you will deal with current social, political or cultural issues in the English-speaking world.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 289,– €

vhs-Haus

#### XB54110

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

#### XB54111

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

### Advanced English Practice (B2+)

For upper intermediate to advanced learners of English who want to practise and perfect their language skills. Participants should be able to speak quite fluently.

Skills practice includes reading, writing and listening, but the main focus is on improving and perfecting your speaking skills: discussing, commenting, stating opinions, narrating, presenting and negotiating. You will have plenty of opportunities to develop your fluency in the language. Difficult grammar areas will be revised if necessary. Along with practising your language skills you will deal with current social, political or cultural issues in the English-speaking world.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 289,– €

vhs-Haus

*Fortsetzung siehe nächste Seite*

**XB54120**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB54121**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Presentation Skills for Private and Professional Life (B2) **NEU**

For upper-intermediate students who wish to improve their communication skills. Listening to authentic talks about inspiring topics you will improve your understanding of presentations in English. Real-life language input will serve as a springboard to develop your own speaking skills and express yourselves powerfully and fluently in English for personal and professional purposes.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Keynote Upper-Intermediate*, National Geographic

**XB54124**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 285,- €

vhs-Haus

## English for the Job (A2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf einfachem Niveau, die grundlegende Sprachstrukturen wiederholen und ihre Kenntnisse gezielt für eine berufsbezogene Verwendung aufbauen möchten

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Inhalt:** Am Ende des Kurses können Sie die Alltagsroutine im Beruf und Privatleben beschreiben, Informationen über ein Unternehmen geben, einfache Telefonate tätigen, einfache E-Mails schreiben, Wegbeschreibungen geben und Termine vereinbaren. Ergänzt werden Themen wie Arbeitsbedingungen, Ausbildung und Karriere, Work-Life-Balance

im internationalen Vergleich mit der Situation in Deutschland behandelt.

**Lehrwerk:** *Get ready for international Business*, Hueber Verlag

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis zwei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

**XB54130**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 281,- €

vhs-Haus

## Communication Skills for Business (B1)

Perhaps you already get along in most situations, but you wish to become more confident and efficient in using the language when dealing with customers, colleagues or business partners. In this course you will work through a range of authentic tasks and situations from modern business life: person-to-person contacts, telephoning, taking parts in meetings, exchanging information, dealing with problems, entertaining visitors and business travel. While the main focus of this course is on developing listening and speaking skills, we will also look at the language of modern business correspondence. The training of language skills will be complemented by studying and discussing issues from the business world.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Essential Business B1*, Oxford University Press

**Hinweis:** Der Kurs ist nach AZAV zertifiziert. Die Teilnahme kann über einen Bildungsgutschein gefördert werden, der bis zwei Wochen vor Kursbeginn an der vhs eingegangen sein muss.

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 285,- €

vhs-Haus

**XB54131****Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**XB54134****Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**English for Socialising, Work and Travel (B1+)**

For learners on a B1 level who wish to improve their communication skills in a working environment and for social contacts in general. This course invites you to discuss an interesting mix of topics from the world of work, travelling and lifestyle in the 21st century (e. g. globetrotting, networking, remote working, IT generation). Vocabulary building, intensive grammar revision and training of communication strategies will help you to refresh and expand your language skills to interact more effectively both at work and in your private life.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**Lehrwerk:** *Lifestyle Intermediate, Student Book*, Longman Verlag

**XB54135****Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40**Entgelt:** 285,- €  
vhs-Haus**Business English (B2)**

This is a course for business professionals or students of business who are already able to express themselves quite well in English. It offers an intensive skill-based training with a strong focus on speaking skills. All major business skills such as dealing with customers, making presentations, emails and formal correspondence, negotiating, participating in meetings will be dealt with. The training of communication skills will be complemented by studying current developments in the

business world and discussing their effects on our lives.

*Beratung und Einstufung sind erforderlich.*

**XB54136****Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40**Entgelt:** 355,- €  
vhs-Haus**Französisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die zwar von null an, aber intensiv in die Sprache einsteigen möchten.

Eine Beratung und Einstufung ist nur erforderlich, wenn Sie schon einmal die Sprache erlernt oder Vorkenntnisse durch häufigere Aufenthalte im Land erworben haben (Termin unter Tel. 06131 2625-130).

**Inhalt:** Sie trainieren die fünf Fertigkeiten Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation sowie Interaktion auf einem Niveau, das es Ihnen ermöglicht, über Herkunft, berufliche Tätigkeiten und persönliche Interessen zu berichten.

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Französisch A1/2* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40**Entgelt:** 289,- €  
vhs-Haus**XB55100****Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**XB55101****Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**XB55102****Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Französisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Sie lernen, von alltäglichen Tätigkeiten und Freizeitaktivitäten zu erzählen, in einer einfachen Form von vergangenen Erlebnissen zu berichten sowie sich sprachlich in einer fremden Stadt zurechtzufinden.

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Französisch A1/3* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *On y va! A1*, Hueber Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 289,- €  
vhs-Haus

**XB55105**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB55106**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Französisch (A1) – auffrischen und erweitern

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1, die ihr Wissen auffrischen und festigen möchten

**Inhalt:** Die Französischkenntnisse werden aufgefrischt, damit Sie sich in einfachen Sätzen verständigen können. Dies beinhaltet, sich und andere vorzustellen, anderen Leuten Fragen zu deren Person zu stellen (z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen) und auf Fragen dieser Art Antwort zu geben, über Erlebnisse in der Vergangenheit einfach zu berichten, Absichten mitzuteilen, einfache Schilder und Plakate zu lesen und kurze, einfache Texte zu erstellen. Zudem werden interkulturelle Vergleiche zwischen dem deutschen und französischen Berufsleben und der gesellschaftspolitischen Entwicklung in einfacher Weise erarbeitet.

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Französisch A2/1* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *Intermezzo Französisch A1*, Hueber Verlag

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 299,- €  
vhs-Haus

**XB55108**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB55109**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB55110**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Rebonjour (A2) – Französisch auffrischen und erweitern

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A2

**Inhalt:** Ziel dieses Kurses ist es, vorhandene Sprachkenntnisse zu reaktivieren und in berufsbezogenen Zusammenhängen zu erweitern. Wortschatz und grundlegende Grammatikstrukturen werden aufgefrischt und in unterschiedlichen privaten wie beruflichen Zusammenhängen anwendungsbezogen geübt. Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Französisch B1/1* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *Rebonjour A2*, Hueber Verlag

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 299,- €  
vhs-Haus

**XB55115**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB55116**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB55117****Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**Italienisch A1/1**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die zwar von null an, aber intensiv in die Sprache einsteigen möchten. Eine Beratung und Einstufung ist nur erforderlich, wenn Sie schon einmal die Sprache erlernt oder Vorkenntnisse durch häufigere Aufenthalte im Land erworben haben (Termin unter Tel. 06131 2625-130).

**Inhalt:** Sie trainieren die fünf Fertigkeiten Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation sowie Interaktion auf einem Niveau, das es Ihnen ermöglicht, über Herkunft, berufliche Tätigkeiten und Wünsche zu berichten.

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Italienisch A1/2* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40**Entgelt:** 289,- €  
vhs-Haus**XB56100****Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**XB56101****Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**XB56102****Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**Italienisch A1/2**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Die fünf Fertigkeiten Lesen, Hörverstehen, Schreiben, Kommunikation und Interaktion werden mit Schwerpunkt auf den beiden

letzten trainiert und ausgebaut. Konkrete Lernziele sind: sich und seinen Tagesablauf vorstellen, in einem Restaurant und beim Einkaufen sagen, was man möchte, Dinge miteinander vergleichen, jemandem zustimmen oder widersprechen, Schilder mit Öffnungszeiten, einfache Anzeigen und Speisekarten verstehen, Uhrzeiten angeben, Wesentliches in kurzen Texten erfassen. Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Italienisch A1/2* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *Con piacere nuovo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 4

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40**Entgelt:** 289,- €  
vhs-Haus**XB56105****Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**XB56106****Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**XB56107****Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr**Italienisch (A1) – auffrischen und erweitern**

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1, die ihr Wissen festigen und erweitern möchten

**Inhalt:** Sie frischen Ihre Italienischkenntnisse auf, um sich in einfachen Sätzen verständigen zu können. Dies beinhaltet, sich und andere vorzustellen, anderen Leuten Fragen zu deren Person zu stellen (z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen) und auf Fragen dieser Art Antwort zu geben, über Erlebnisse in der Vergangenheit einfach zu berichten, Absichten mitzuteilen, einfache Schilder und Plakate zu lesen und kurze, einfache Texte zu verfassen.

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Italienisch A2/1* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 299,- €

vhs-Haus

**XB56108**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB56109**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Spanisch A1/1

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die zwar von null an, aber intensiv in die Sprache einsteigen möchten. Eine Beratung und Einstufung ist nur erforderlich, wenn Sie schon einmal die Sprache erlernt oder Vorkenntnisse durch häufigere Aufenthalte im Land erworben haben (Termin unter Tel. 06131 2625-130).

**Inhalt:** Sie trainieren die fünf Fertigkeiten Leseverstehen, Hörverstehen, schriftliche und mündliche Kommunikation sowie Interaktion auf einem Niveau, das es Ihnen ermöglicht, über Herkunft, berufliche Tätigkeiten und Wünsche zu berichten.

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Spanisch A1/2* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ab L. 1

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 289,- €

vhs-Haus

**XB57100**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB57101**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB57102**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Spanisch A1/2

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen auf der Stufe A1/1

**Inhalt:** Die fünf Fertigkeiten Lesen, Hörverstehen, Schreiben, Kommunikation und Interaktion werden mit Schwerpunkt auf den beiden letzten trainiert und ausgebaut.

Konkrete Lernziele sind: sich vorstellen und seinen Tagesablauf darstellen, in einem Restaurant und beim Einkaufen sagen, was man möchte, Dinge miteinander vergleichen, jemandem zustimmen oder widersprechen, Schilder mit Öffnungszeiten, einfache Anzeigen und Speisekarten verstehen, Uhrzeiten angeben, Wesentliches in kurzen Texten erfassen.

Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Spanisch A1/3* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** *Con gusto nuevo A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 5

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 289,- €

vhs-Haus

**XB57105**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB57106**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB57107**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Spanisch A1/3

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf der Stufe A1/2

**Inhalt:** Sie werden Ihre mündlichen Fertigkeiten trainieren, um sich beim Shopping, im Restaurant und beim Einkauf auf dem Markt sicherer zu fühlen. Gerichte und Gewohnheiten, Feste und Bräuche zu kennen ist wichtig, um die kulturellen Eigenheiten verstehen und lieben zu können. Aber auch die schriftliche Handhabung einer Sprache soll nicht zu kurz kommen: Das Schreiben kurzer Texte, von E-Mails und Postkarten, wird geübt.

**Lehrwerk:** *Con gusto A1*, Klett Verlag, ca. ab L. 9

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 289,- €

vhs-Haus

**XB57109**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB57110**

**Beginn:** 17. 2. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Spanisch (A1) – auffrischen und erweitern

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem Niveau A1, die ihr Wissen auffrischen und festigen möchten

**Inhalt:** Die Spanischkenntnisse werden aufgefrischt, damit Sie sich in einfachen Sätzen verständigen können. Dies beinhaltet, sich und andere vorzustellen, anderen Leuten Fragen zu deren Person zu stellen (z. B. wo sie wohnen, wen sie kennen oder was sie mögen) und auf Fragen dieser Art Antwort zu geben, über Erlebnisse in der Vergangenheit einfach zu berichten, Absichten mitzuteilen, einfache Schilder und Plakate zu lesen und kurze, einfache Texte zu erstellen. Zudem werden interkulturelle Vergleiche zwischen dem deutschen und spanischen Berufsleben und der gesellschaftspolitischen

Entwicklung in einfacher Weise erarbeitet. Nach Beendigung des Kurses sind Sie in der Lage, in einem Kurs *Spanisch A2/1* weiterzulernen.

**Lehrwerk:** wird bekannt gegeben

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 299,- €

vhs-Haus

**XB57112**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB57113**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## Spanisch (B1/B2)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen mit Kenntnissen auf dem abgeschlossenen Niveau B1, die ihre mündliche Sprachkompetenz festigen und erweitern möchten

**Inhalt:** Ziel des Kurses ist es, die vorhandenen Kenntnisse auf dem Niveau B1 auszubauen. Es werden täglich verschiedene soziopolitische Schwerpunkte ausgewählt, um dadurch das Vokabular und das grammatische Spektrum zu erweitern und die Sprachkompetenz zu üben.

**Lehrwerk:** *Tema a tema B2*, Cornelsen Verlag

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 299,- €

vhs-Haus

**XB57115**

**Beginn:** 7. 10. 2019, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**XB57116**

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

## China: Sprache und Kultur (A1)

**Zielgruppe:** Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**Inhalt:** Einführung in die chinesische Sprache, ergänzt durch Informationen über Land und Kultur. Um möglichst schnell auf Chinesisch kommunizieren zu können, erhalten Sie eine Einführung in die chinesische Aussprache mithilfe des lateinischen Umschriftsystems „Pinyin“ und trainieren, sich in verschiedenen Alltagssituationen zu verständigen. Der Schwerpunkt liegt auf der Förderung der Fertigkeiten Hören/Verstehen und Sprechen. Sie erhalten auch eine Einführung in die Struktur der chinesischen Sprache und erlernen einige wichtige Schriftzeichen. Ergänzend zum Sprachtraining lernen Sie Interessantes über die chinesische Kultur und Gesellschaft, erhalten Einblicke in Politik und Wirtschaft des heutigen Chinas.

*Die Unterrichtsmaterialien werden von den Kursleitenden erstellt.*

### XB58173

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 345,- €

vhs-Haus

Yabo Zhu, Hong Gao

## Niederländisch A1 NEU

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich schnell und intensiv auf einen Aufenthalt in den Niederlanden vorbereiten möchten

**Inhalt:** In einer Woche erwerben Sie Grundkenntnisse der niederländischen Sprache. Sie lernen die Begrüßungsformeln, ein Zimmer zu reservieren, im Restaurant zu bestellen, die Uhrzeiten, nach dem Weg zu fragen, Dialog beim Einkaufen.

Zwischendurch werden wir wichtige Aspekte der niederländischen Kultur und Gesellschaft sowie die Beziehungen zwischen Deutschland

und den Niederlanden besprechen.

So werden Sie schon in diesem Jahr den Urlaub auf Niederländisch genießen können.

**Lehrwerk:** *Welkom neu*, Klett Verlag

### XB58404

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 281,- €

vhs-Haus

Paulien Megens, Max van der Put

## Japan: Sprache und Kultur (A1)

**Zielgruppe:** Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf eine Reise nach Japan vorbereiten möchten oder allgemein Interesse an japanischer Sprache und Kultur mitbringen

**Inhalt:** Im Sprachteil lernen Sie grundlegende Kommunikationsmittel, um sich im Land zu verständigen. Sie erfahren auch etwas über die japanischen Schriftarten und ihre Verwendung. Zweiter Bestandteil des Kurses ist die Vermittlung von Kenntnissen über die japanische Kultur und die heutige Gesellschaft. Anders als bei der Lektüre eines Reiseführers erhalten Sie einen lebendigen Eindruck von den vielseitigen Facetten Japans. Lassen Sie sich von Japan faszinieren!

*Die Unterrichtsmaterialien werden von den Kursleitenden erstellt.*

### XB58273

**Beginn:** 29. 6. 2020, Mo.–Fr., 8.45–16.15 Uhr

**Kurstage:** 5, **Gesamt-UStd.:** 40

**Entgelt:** 345,- €

vhs-Haus

Yoshiko Hashimoto,

Dr. Ute Roßmann-Knapp



**683 Anmeldezeiten und -bedingungen**

- 683 Beginn des Programmjahres
- 683 Anmeldestellen
- 683 Anmeldezeiten  
Haus der Volkshochschule
- 684 Anmeldezeiten  
Außenstellen/Stadtteile

**685 Impressum****686 Veranstaltungsorte**

- 686 Mainz/Stadt
- 686 Mainz/Stadtteile

**688 Allgemeine Geschäftsbedingungen****694 Datenschutzbestimmungen****697 Kalender****698 Stichwortverzeichnis****713 Anmeldeformulare****717 Lageplan Innenstadt****Ihre Meinung ist uns wichtig!**

Die vhs Mainz versteht sich als Dienstleistungsunternehmen. Unser Ziel ist es, Ihren Ansprüchen und Erwartungen an qualitativ gute Weiterbildungskurse gerecht zu werden.

Sollte jedoch einmal Anlass zu Kritik bestehen, bitten wir Sie, uns dies mitzuteilen. Natürlich freuen wir uns auch über Verbesserungsvorschläge und Anregungen. Ihre Rückmeldung ist für uns wichtig, damit wir unsere Angebote und Dienstleistungen weiterentwickeln und verbessern können. Unser Kontaktformular finden Sie hier: <https://www.vhs-mainz.de/infos-und-service/kontakt/kontaktformular.html>

Für Ihre Mitwirkung bedanke ich mich ganz herzlich!

Ihr  
Christian Rausch  
Direktor

Die Volkshochschule Mainz ist eine gemeinnützige Einrichtung der Weiterbildung und gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt. Teilnehmen kann jeder, der sich für eine der Veranstaltungen interessiert. Einschränkungen sind nur aus pädagogischen Gründen möglich und bei den entsprechenden Kursen vermerkt.

*Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie vermeiden die Enttäuschung, dass der Kurs Ihrer Wahl bereits ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl eingestellt wurde.*

### **Beginn des Programmjahres**

Das Programmjahr 2019/2020 beginnt am Montag, dem 19. August 2019.

### **Anmeldestellen**

Anmeldungen werden im Haus der Volkshochschule, im Bürgeramt der Stadt Mainz oder in den für die Außenstellen zuständigen Ortsverwaltungen angenommen.

### **Haus der Volkshochschule**

Karmeliterplatz 1

Telefon: 06131 2625-0

Fax: 06131 2625-100

E-Mail: vhs@vhs-mainz.de

Internet: www.vhs-mainz.de

### **Anmeldezeiten:**

- Montag bis Freitag 8.30–20.00 Uhr
- abweichend hiervon an Ferientagen der Volkshochschule Mainz: (Kalender siehe Seite 697)  
Montag bis Freitag 8.30–16.00 Uhr
- das vhs-Haus bleibt geschlossen:
  - an Samstagen in den Ferien
  - an Sonntagen (mit Ausnahme der Seminarwochenenden)
  - an Feiertagen
  - vom 24. 12. 2019 bis zum 1. 1. 2020
  - vom 22. 2. 2020 bis zum 25. 2. 2020 (Fastnacht)

### **Bitte beachten Sie:**

Während der Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte dem Kalender auf Seite 697.

## Anmeldezeiten Außenstellen/Stadtteile:

### Mainz-Innenstadt

Bürgerservice  
 Stadthaus (Lauteren-Flügel)  
 Kaiserstraße 3–5, 55116 Mainz  
 Telefon 115  
           06131 12-3530  
 Fax 06131 12-2775  
 E-Mail buergerservice@stadt.mainz.de

Haltestelle Hauptbahnhof, alle Bus- und  
 Straßenbahnlinien, außer 28, 33 und 70

Montag 9.00–13.00 Uhr und 15.00–19.00 Uhr  
 Dienstag 9.00–13.00 Uhr und 14.30–17.00 Uhr  
 Mittwoch bis Freitag 7.30–13.00 Uhr  
 Die oben genannten Öffnungszeiten gelten  
 nur für den Bürgerservice. Für den Bereich  
 Einbürgerung sind Vorsprachen nur nach  
 vorheriger Terminvereinbarung möglich.

### Mainz-Bretzenheim

Ortsverwaltung, Heinrich-Mumbächer-Schule,  
 Essenheimer Straße 38, 55128 Mainz  
 Telefon 06131 33-8260  
 Fax 06131 36-6933  
 E-Mail ortsverwaltung.bretzenheim  
       @stadt.mainz.de

Haltestelle Bahnstraße, Linie 52  
 Haltestelle Vor der Frecht, Linien 75, 650

Montag bis Donnerstag 8.00–12.00 Uhr  
 und Mittwoch 15.00–18.00 Uhr

### Mainz-Ebersheim

Ortsverwaltung, Römerstr. 17, 55129 Mainz  
 Telefon 06136 4107  
 Fax 06136 45-558  
 E-Mail ortsverwaltung.ebersheim  
       @stadt.mainz.de

Haltestelle Neugasse, Linien 66 und 67

Montag bis Donnerstag 7.30–12.00 Uhr  
 und Dienstag 15.00–18.30 Uhr

### Mainz-Finthen

Ortsverwaltung, Poststr. 42–44, 55126 Mainz  
 (im Gebäude der VR-Bank Mainz, Hinterhof,  
 Eingang 1. Stock)  
 Telefon 06131 47-5413  
 Fax 06131 47-5417  
 E-Mail ortsverwaltung.finthen  
       @stadt.mainz.de

Haltestelle Markthalle, Linien 55, 56, 71, 90

Montag bis Donnerstag 8.00–12.00 Uhr,  
 Donnerstag 14.00–18.00 Uhr  
 und Freitag 7.30–12.00 Uhr

### Mainz-Gonsenheim

Ortsverwaltung, Pfarrstraße 1, 55124 Mainz  
 Telefon 06131 44-651  
 Fax 06131 46-6165  
 E-Mail ortsverwaltung.gonsenheim  
       @stadt.mainz.de

Haltestelle Rathaus, Linie 68

Montag bis Donnerstag 8.00–12.00 Uhr,  
 Donnerstag 14.00–18.00 Uhr  
 und Freitag 7.00–11.00 Uhr

### Mainz-Hechtsheim

Ortsverwaltung, Morschstraße 1,  
 55129 Mainz  
 Telefon 06131 50-4069  
 Fax 06131 59-2535  
 E-Mail ortsverwaltung.hechtsheim  
       @stadt.mainz.de

Haltestelle Bürgerhaus, Linien 50, 53  
 Haltestelle Am Schinnergraben, Linie 52

Dienstag bis Freitag 8.00–12.00 Uhr  
 und Dienstag 15.00–18.00 Uhr

**Mainz-Lerchenberg**

Ortsverwaltung, Hindemithstraße 1,  
55127 Mainz  
Telefon 06131 78-171  
Fax 06131 73-322  
ortsverwaltung.lerchenberg@stadtmainz.de

Haltestelle Hindemithstraße,  
Linien 51, 53, 54, 66, 71, 91

Montag bis Donnerstag 8.00–12.00 Uhr  
und Dienstag 14.00–16.00 Uhr

**Mainz-Mombach**

Ortsverwaltung, Hauptstr. 136, 55120 Mainz  
Telefon 06131 68-0303  
Fax 06131 68-0635  
E-Mail ortsverwaltung.mombach  
@stadt.mainz.de

Haltestelle Ortsverwaltung,  
Linien 60, 61, 78, 92, 620

Montag bis Donnerstag 8.00–12.00 Uhr  
und Dienstag 14.00–18.00 Uhr

**Mainz-Weisenau**

Ortsverwaltung, Tanzplatz 3, 55130 Mainz  
Telefon 06131 83-1930  
Fax 06131 89-1478  
E-Mail ortsverwaltung.weisenau  
@stadt.mainz.de

Haltestelle Wormser Straße, Linien 62 und 76

Montag bis Mittwoch 8.30–13.00 Uhr  
und Donnerstag 14.00–18.00 Uhr

**Volkshochschule Mainz e. V.**

Gemäß rheinland-pfälzischem Weiter-  
bildungsgesetz staatlich anerkannt.  
Gefördert durch die Landeshauptstadt  
Mainz und das Land Rheinland-Pfalz.

Haus der Volkshochschule  
Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz  
Postanschrift: Postfach 40 64, 55030 Mainz  
Telefon 06131 2625-0  
Telefax 06131 2625-100  
E-Mail: vhs@vhs-mainz.de  
Internet: www.vhs-mainz.de

**Bankverbindung:****Sparkasse Mainz****IBAN: DE38 5505 0120 0000 0008 85****SWIFT-BIC: MALADE51MNZ**

Vorsitzender: Oberbürgermeister  
Michael Ebling  
Direktor: Christian Rausch  
Herausgeber: Volkshochschule Mainz e. V.  
Eingetragen im Vereinsregister des  
Amtsgerichts Mainz, VR 2145  
Verantwortlich: Christian Rausch  
Gestaltung und Konzeption:  
www.schelenz-design.de  
Druck: NINO Druck GmbH, www.ninodruck.de

Bildnachweis: Fotos der Mitarbeiter/-innen:  
Donald H. Unter Ecker (S. 5–10); © Fotolia,  
P. Daxenbichler (S. 388, 400, 410); © Adobe  
Stock: 53636700, 31467637, 39606788,  
64913707, 95076246, 166532251,  
184219814, 7027244, 117490048,  
151494526 (Titel, S. 25), 57952028 (S.  
41), 146166446 (S. 91), 80123240 (S. 105),  
51704428 (S. 197), 65123390 (S. 203),  
98561398 (S. 369), 129734037 (S. 459),  
121109011 (S. 515), 95182747 (S. 601),  
100328644 (S. 643), 158653246 (S. 661),  
41029684 (S. 681); © Pixabay (S. 390, 405,  
414); Porträts „Zitate zu 100 Jahre VHS“:  
Alle Rechte liegen bei den abgebildeten  
Personen. Motive S. 13–24: Archiv der  
Volkshochschule Mainz e. V.

## Veranstaltungsorte Mainz Stadt

(Lageplan siehe Seite 717)

**vhs-Haus**, Karmeliterplatz 1,  
Linien 6, 9, 28, 54, 55, 56, 57, 68, 70, 91, 99  
(Haltestelle Brückenplatz)

Linien 62, 63, 64, 65, 68, 71 (Haltestelle  
Schusterstraße/Galeria Kaufhof)

### **Anne-Frank-Realschule plus Mainz,**

Petersplatz 2, Linien 6, 62, 63, 64, 65, 68  
(Haltestelle Bauhofstraße/Rheinland-Pfalz-  
Bank)

### **medien.rlp – Institut für Medien und Pädagogik e.V.,**

Petersstraße 3, Linien 6, 62, 63, 64,  
65, 68 (Haltestelle Bauhofstraße/Rheinland-  
Pfalz-Bank)

### **Peter-Cornelius-Konservatorium,**

Binger  
Straße 18, 55122 Mainz, Linien 6, 9, 28, 51, 52,  
53, 54, 55, 56, 57, 59, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68,  
69, 75, 76, 90, 91, 650, 652, 660  
(Haltestelle Hauptbahnhof West/  
Taubertsbergbad)

### **Rathaus,**

Jockel-Fuchs-Platz 1, Linien 28, 54,  
55, 56, 57, 60, 61, 68, 70, 71, 90, 91, 99  
(Haltestelle Rheingoldhalle/Rathaus)

### **Taubertsbergbad,**

Wallstraße 9, Linien 6, 9,  
28, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59, 62, 63, 64,  
65, 66, 67, 68, 69, 75, 76, 90, 91, 650, 652, 660  
(Haltestelle Hauptbahnhof West/  
Taubertsbergbad)

## Veranstaltungsorte Mainz Stadtteile

### **Mainz-Bretzenheim:**

#### **Alte Ziegelei,**

Nähe Südring/Bezirkssportanlage, Linien 70, 71

#### **Dantehaus,**

Dantestraße 13, Linien 9, 51, 52, 53, 57, 70, 71

#### **Haus Recht und Wirtschaft,**

Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Ja-  
kob-Welder-Weg 9, Linien 6, 51, 53, 54, 55, 56,  
57, 59, 64, 65, 68, 75, 78, 90, 91, 650

#### **IGS Mainz-Bretzenheim,**

Hans-Böckler-Straße 2,  
Linien 51, 53, 57, 61, 63, 64

#### **Ortsverwaltung,**

An der Wied 2, Linie 57

### **Mainz-Ebersheim:**

#### **Grundschule „Im Feldgarten“,**

Feldgartenstraße 5, Eingang über Schulhof,  
Parkplatz Töngeshalle, Linien 66, 67

#### **Ortsverwaltung,**

Römerstraße 17, Linien 66, 67

### **Mainz-Finthen:**

#### **Bürgerhaus Finthen,**

Am Obstmarkt 24, Linien 55, 58, 91

#### **Evang. Kirche, Evangelische Kirchengemeinde,**

Huttenstraße 1, Linien 51, 71, 90

#### **Freie Waldorfschule Mainz,**

Merkurweg 2, Linien 50, 56

#### **Layenhof,**

Am Finther Wald 5856, Linie 56

### **Mainz-Gonsenheim:**

#### **Akademie der Pflanzen,**

Grabenstraße 72, Linien 6, 50, 51, 68, 76, 91

#### **AWO-Tagesstätte,**

Pfarrer-Grimm-Straße 3, Linien 50, 51, 68, 76

#### **Maler-Becker-Schule,**

Schulstraße 7, Linien 50, 51, 68, 76

#### **Neue Sporthalle,**

Rektor-Forestier-Straße 2,  
Linien 6, 50, 51, 62, 76, 92

**Nimmerland Kinderbuchhandlung,**

Breite Straße 63,

Linien 50, 51, 76

**Ortsverwaltung,**

Pfarrstraße 1, Linien 68

**Otto-Schott-Gymnasium****Mainz-Gonsenheim (GyGo),**

An Schneiders Mühle 2, Linien 50, 51

**Stadtteiltreff Gonsenheim,**

Am Sportfeld 7g, Linien 6, 62, 76, 92

**Mainz-Hechtsheim:****ASana Yoga,** Heuerstraße 14 A,

Linien 52, 53, 66, 67, 76, 660

**Bürgerhaus Hechtsheim,**

Am Heuergrund 6, Linien 50, 53

**in.betrieb Gesellschaft für****Teilhabe und Integration,**

Carl-Zeiss-Str. 2, Linie 52

**Integrierte Gesamtschule****Auguste Cornelius,**

Ringstraße 41 B, Linien 50, 52, 53

**Weingut Bernhard Stenner,**

Graelstr. 11, Linien 52, 53

**Mainz-Lerchenberg:****ASB-Vitalzentrum,**

Hindemithstraße 1, Linien 51, 54, 66, 71, 91

**Kita Lerchenberg, Integrative städtische****Kindertagesstätte,**

Hindemithstraße 3 a, Linien 51, 54, 66, 71, 91

**Realschule plus im Carl-Zuckmayer-****Schulzentrum,**

Hindemithstraße 1–5, Linien 51, 54, 66, 71, 91

**Mainz-Mombach:****CaritasHaus St. Rochus,**

Emrichruhstr. 33, Linien 60, 61, 62, 63, 78, 92,

620

**Evangelische Kirchengemeinde,**

Pestalozziplatz 2, Linien 60, 61, 63, 76, 92

**Haus Haifa,**

Zeustraße 5, Linien 60, 61, 78, 92, 620

**Lenneberg Grund- und Realschule plus****Budenheim und Mainz-Mombach,**

Am Lemmchen 48/50, Linien 60, 61, 63, 76, 92

**Stadtteilbücherei,**

Hauptstraße 94,

Linien 50, 51, 60, 61, 62, 63, 78, 92, 620

**Wohnprojekt Zuhause in Mainz,****Nachbarschaftscafé „Schöne Zeit“**

Westring 46 A, Linien 60, 62, 63, 76, 92

**Mainz-Münchfeld:****Stiftung Nieder-Ramstädter Diakonie,**

Hegelstraße 36, 55122 Mainz, Linien 56, 57, 91

**Mainz-Weisenau:****Haus am Römerberg,**

Laubenheimer Straße 36, Linien 62, 65, 91

**Ortsverwaltung,**

Tanzplatz 3, Linien 63, 92

**Ringerhalle ASV Mainz 88,**

Jakob-Anstatt-Straße 9 B, Linien 62, 64, 65, 90

**Schillerschule (Turnhalle),**

Portlandstraße 26, Linien 62, 65, 91

**UmweltBildungsZentrum,**

Wormser Straße 185, Linien 60, 61, 63, 92

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Geltungsbereich, Leistungsumfang, Schriftform, organisatorische Änderungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Mainz e. V. gelten für alle Verträge zwischen der Volkshochschule Mainz und ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Soweit die Allgemeinen Geschäftsbedingungen nichts Abweichendes vorsehen, gelten ergänzend die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches.

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Veranstaltungsbeschreibung des jährlich erscheinenden Programmes bzw. der sonstigen Ankündigungen von Veranstaltungen. Darüber hinausgehende ergänzende mündliche Absprachen sind unwirksam. Die Lehrkräfte sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jeder Art bedürfen der Schriftform.

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

Die Volkshochschule Mainz kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt einer geplanten Veranstaltung ändern. In diesem Fall besteht ein besonderes Rücktrittsrecht.

### 2. Vertragsschluss, Vertragspartner und Teilnehmende

Ein Veranstaltungsvertrag zwischen einem Teilnehmenden und der Volkshochschule Mainz kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme dieser Anmeldung durch die Volkshochschule Mainz zustande. Die Volkshochschule Mainz darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten

nur zwischen der Volkshochschule Mainz als Veranstalterin und der/dem Anmeldenden (Vertragspartner/-in) begründet. Die/Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer/-in) begründen. Diese ist der Volkshochschule Mainz namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmenden bedarf der Zustimmung der Volkshochschule Mainz. Die Anmeldungen für die gewünschten Veranstaltungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen und schnellstmöglich gebucht. Im Regelfall erhalten die Teilnehmenden nach erfolgreicher Buchung der Veranstaltung einen Hörerausweis, der als Teilnahmeberechtigung dient. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, diesen Hörerausweis mitzuführen und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der Volkshochschule Mainz auszuweisen. Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule verpflichtet zur Unterschrift in der entsprechenden Anwesenheitsliste. Die Teilnahme an einer Veranstaltung setzt eine vorherige Anmeldung zwingend voraus.

### 3. Entgelt

Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Hinterlegung in der Verwaltungssoftware. Die Volkshochschule Mainz behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programm vor.

Das Entgelt muss in voller Höhe bei der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Ausnahmen hiervon sind Kurse mit Ratenzahlungsplänen und Studienreisen. In diesen Fällen ist bei der Anmeldung eine Anzahlung fällig. Weitere Zahlungstermine werden durch einen Weiterbildungsvertrag oder eine Leistungsbeschreibung mitgeteilt.

Das bereits eingezahlte Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung gegen Vorlage des Hörerausweises in voller Höhe zurückerstattet.

## 4. Möglichkeiten der Anmeldung

Die Volkshochschule Mainz bietet mehrere Möglichkeiten an, um sich oder eine dritte Person zu einer Veranstaltung anzumelden:

### 4.1 Persönliche Anmeldung

Bei einer Anmeldung im Haus der Volkshochschule ist das volle Kursentgelt in bar, per Girocard oder durch Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Im direkten Anschluss an die Bezahlung der gewünschten Veranstaltung wird ein persönlicher Hörerausweis erstellt, der als Zahlungsnachweis und Teilnahmeberechtigung dient. In den Ortsverwaltungen können Anmeldungen nur entgegengenommen werden, wenn gleichzeitig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wird oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt (siehe Kasten).

### Hörerausweis

Zentrales Dokument ist der Hörerausweis. Dieser ist nicht übertragbar. Er dient als Quittung für das eingezahlte Kursentgelt, berechtigt zur Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung und wird vom Finanzamt und anderen Ämtern anerkannt. Für den (fristgerechten) Rücktritt von einer Veranstaltung ist der Hörerausweis zwingend vorzulegen. Der Hörerausweis ist an einem Veranstaltungstag auf allen nicht zuschlagspflichtigen Verkehrsmitteln (in Zügen in der 2. Klasse) im RMV-Tarifgebiet 6500 ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der angegebenen Unterrichtszeit als Fahrschein für eine Hin- und Rückfahrt anerkannt. Dieses Kombiticket ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

### 4.2 Schriftliche Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen sind möglich per Briefpost (Volkshochschule Mainz, Postfach 40 64, 55030 Mainz), per Fax (06131 2625-200) oder per E-Mail (anmeldung@

vhs-mainz.de). Eine schriftliche Anmeldung muss vollständige Angaben enthalten zu den Kursdaten (Kursnummer, Kursbezeichnung, Kursentgelt) und zu den persönlichen Daten des Teilnehmers (Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Ort).

Eine schriftliche Anmeldung kann nur dann bearbeitet werden, wenn der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat beigelegt ist oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt.

### SEPA-Basislastschrift

Aufgrund gesetzlicher Vorgaben sind Anmeldungen mit Einzug des Kursentgeltes von einem Bankkonto nur noch dann möglich, wenn uns einmalig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wird. Es ist zwingend erforderlich, hierfür unser Standardformular vollständig auszufüllen, dieses eigenhändig zu unterschreiben und im Original an die Volkshochschule Mainz zu geben. Dieses Formular findet sich im Programmbuch, auf der Homepage der Volkshochschule Mainz und ist selbstverständlich auch an unserer zentralen Anmeldung im Haus der Volkshochschule erhältlich.

Grundsätzlich wird bei einer schriftlichen Anmeldung der Hörerausweis im Haus der Volkshochschule Mainz am Empfang hinterlegt und kann dort während der Öffnungszeiten abgeholt werden. Wenn der Hörerausweis zugeschickt werden soll, ist dies auf der Anmeldung zu vermerken.

Sind Lastschriften aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat (z. B. falsche Bankverbindung, falscher Kontoinhaber, nicht gedecktes Konto, erloschenes Konto oder bei Widerruf), nicht einlösbar, so sind die dadurch entstehenden Kosten von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu tragen (Bearbeitungsentgelt in Höhe von jeweils 10,- €).

### 4.3 Internet/Online-Anmeldung

([www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de))

Kunden, die der Volkshochschule Mainz ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben (siehe Kasten unter Punkt 4.2), können auf der Homepage der Volkshochschule Mainz nach Anlage eines Kundenkontos Kurse ihrer Wahl buchen. Die Hörerausweise werden zeitnah zur Buchung per Briefpost versendet.

### 4.4 Anmeldung mit Rechnungsstellung

Anmeldungen mit der Bitte um Rechnungsstellung sind grundsätzlich nur durch die Handlungsbevollmächtigten von Unternehmen für ihre Mitarbeiter/-innen möglich. Hierzu ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung auf dem Briefbogen des entsprechenden Unternehmens erforderlich. Der Hörerausweis wird erst nach Eingang des Rechnungsbetrages versandt.

### 4.5 Telefonische Anmeldungen

Kunden, die der Volkshochschule Mainz ein SEPA-Mandat erteilt haben, können sich auch telefonisch anmelden.

Grundsätzlich wird bei einer telefonischen Anmeldung der Hörerausweis im Haus der Volkshochschule Mainz am Empfang hinterlegt und kann dort während der Öffnungszeiten abgeholt werden. Wenn der Hörerausweis zugeschickt werden soll, ist dies bei der Anmeldung mitzuteilen.

## Widerrufsbelehrung

Teilnehmende, die Kurse der Volkshochschule Mainz per Brief, Fax, E-Mail, Telefon oder online gebucht haben, können ihre Vertragserklärung innerhalb von vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach dem Tag der Anmeldung, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten

gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Mainz, Postfach 40 64, 55030 Mainz, Telefax: 06131 2625-100, E-Mail: [vhs@vhs-mainz.de](mailto:vhs@vhs-mainz.de).

Im Falle eines wirksamen Widerrufs nach Veranstaltungsbeginn kann die Volkshochschule Mainz ein anteiliges Kursentgelt nach Maßgabe der Inanspruchnahme durch die Teilnehmenden berechnen. Überzahlte Kursentgelte sind von der Volkshochschule Mainz gegen Vorlage des Hörerausweises zu erstatten. Bankgebühren aufgrund von Lastschriftrückgaben sind von den Teilnehmenden zu tragen.

Das Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten vollständig erfüllt ist, bevor das Widerrufsrecht ausgeübt wurde.

Ende der Widerrufsbelehrung

## 5. Sonstige Kosten

### 5.1 Materialkosten

Sofern nicht anders angegeben, sind die Kosten für notwendige Arbeitsmittel in dem ausgewiesenen Entgelt nicht enthalten. Besorgt die Lehrkraft das für den jeweiligen Kurs erforderliche Unterrichtsmaterial, so handelt sie in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. In diesem Fall wird das Materialgeld während des Kurses von der Lehrkraft eingesammelt. Etwaige Reklamationen bezüglich des Materials sind an die Lehrkraft zu richten.

### 5.2 Lehrbücher

Lehrbücher sind in der Regel selbstständig und auf eigene Rechnung zu beschaffen. Diese sollten erst dann gekauft werden, wenn feststeht, dass der gebuchte Kurs stattfinden wird.

### 5.3 Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden bei regelmäßiger Teilnahme (Teilnahme an mindestens 80 Prozent der durchgeführten Unterrichtsstunden) auf schriftliche Anforderung am Ende der Veranstaltung ausgestellt.

Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, möglich.

### 5.4 Hörerausweisduplikate

Im Falle des Verlustes kann gegen Zahlung eines Betrages von 5,- € ein Hörerausweisduplikat erstellt werden.

### 5.5 Anmeldebescheinigungen

Das Entgelt für eine Anmeldebescheinigung, die zusätzlich zum Hörerausweis vor Beginn einer Veranstaltung benötigt wird, beträgt 5,- €. Soll die Anmeldung auf einem Fremdfeldformular bescheinigt werden, so beträgt das Entgelt 10,- €.

## 6. Ermäßigungen

Die Volkshochschule Mainz bemüht sich um niedrige Entgelte für alle Kunden. Besondere Ermäßigungen für bestimmte Personengruppen werden daher nicht gewährt.

## 7. Rücktritt vom Vertrag

### 7.1 Rücktritt durch die Volkshochschule

Die Volkshochschule Mainz kann von dem Vertrag zurücktreten,

- wenn die erforderliche Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wird; abweichend hiervon kann die Volkshochschule Mainz auf eine Absage verzichten, wenn zwischen den Beteiligten eine Entgeltaufzahlung und/oder eine Unterrichtsverkürzung vereinbart wird. Die Kürzung erfolgt unter Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.
- wenn die verpflichtete Lehrkraft aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat (z. B. Krankheit), ausfällt und

ein Ersatz nicht zur Verfügung steht.

- wenn die zur Durchführung der Veranstaltung notwendigen räumlichen oder technischen Kapazitäten wider Erwarten nicht zur Verfügung gestellt werden können.

Für Veranstaltungen, die nicht zustande kommen, wird das eingezahlte Entgelt zurückgezahlt.

Es gilt die regelmäßige Verjährungsfrist. Weitergehende Ansprüche der Teilnehmer/-innen gegen die Volkshochschule bestehen nicht.

### 7.2 Rücktritt durch Teilnehmer/-innen

Teilnehmer/-innen können ihren Rücktritt vom Vertrag bis spätestens zum Geschäftsschluss des dritten Werktages nach dem ersten Veranstaltungstermin schriftlich oder persönlich erklären (allgemeine Rücktrittsfrist), sofern nicht besondere Rücktrittsfristen zu beachten sind oder ein Rücktrittsverzicht vereinbart wurde.

*Eine Rücktrittserklärung wird nur unter Beifügung des Hörerausweises akzeptiert.* Eine Angabe von Gründen für den Rücktritt ist nicht erforderlich. Entscheidend für die Frist ist das Datum des Zugangs der Willenserklärung und des Hörerausweises im Haus der Volkshochschule.

### Besondere Rücktrittsfristen:

- Kurse mit Ratenzahlung, Kochkurse, Nähkurse sowie Schmiede- und Goldschmiedekurse: Zehn Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin
- Kurse nach dem Bildungsfreistellungsgesetz (BFG): Fünfzehn Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin
- Veranstaltungen mit bis zu fünf Kursterminen: sieben Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem ersten Veranstaltungstermin
- Prüfungen:
  - Allgemein: fünfzehn Werktage (Mo. bis Fr.) vor dem Prüfungstermin,
  - Sprachprüfungen: Stornoschluss gleich Anmeldeschluss

- Rücktrittsfristen, die im Programm bei den entsprechenden Kursen vermerkt sind, haben Vorrang.

Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das eingezahlte Entgelt abzüglich eines Bearbeitungsentgelts in Höhe von 5,- € zurückgezahlt. Bei Kursen mit obligatorischer Beratung beträgt das Bearbeitungsentgelt 15,- €. Erfolgt der Rücktritt von einem Kurs mit Ratenzahlung, so entspricht das Bearbeitungsentgelt der einmaligen Anzahlung. Porti für zugesandte Hörerausweise sind nicht erstattungsfähig.

Beim Überschreiten der angegebenen Rücktrittsfristen ist eine Erstattung des Kursentgelts nicht möglich. Bei allen Veranstaltungen mit besonderen Rücktrittsfristen wird spätestens einen Tag nach dem letzten Rücktrittstag entschieden, ob die Veranstaltung stattfinden kann oder abgesagt werden muss. Ein Dozentenwechsel berechtigt nicht zum Rücktritt.

### **8. Kündigung**

Grundsätzlich ist eine ordentliche Kündigung mit Eintritt der Rücktrittsfrist ausgeschlossen. Ausnahmen regeln entsprechende Weiterbildungsverträge in längerfristigen Lehrgängen. Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt davon unberührt.

### **9. Integrations(sprach)kurse und berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV)**

Für Teilnehmer/-innen mit Berechtigung bzw. Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrations- bzw. berufsbezogenen Deutschkurs gem. DeuFöV sind besondere Anmelde- und Teilnahmebedingungen zu beachten. Maßgebend sind das Zuwanderungsgesetz, die Integrationskursverordnung bzw. die Verordnung über die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV), jeweils in der aktuell gültigen Fassung, sowie die Trägerrundschreiben des BAMF.

### **10. Studienreisen**

Zu jeder Studienreise erstellt die Volkshochschule Mainz eine separate Ausschreibung, in der die besonderen Anmelde- und Zahlungsmodalitäten sowie die Reiserücktrittsmöglichkeiten beschrieben sind.

### **11. Haftung**

Die Haftung der Volkshochschule Mainz wird auf die Fälle von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beschränkt. Für Unfälle während einer Veranstaltung oder auf dem Wege zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule Mainz gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keinerlei Haftung. Bei EDV-Kursen wird für Hard- und Software-Fehler keine Haftung übernommen.

Die Volkshochschule Mainz übernimmt weiterhin keine Haftung, wenn aufgrund höherer Gewalt (z. B. Naturkatastrophen, Feuer, Überschwemmung, Glatteis, Stromausfall, behördliche Anordnungen und alle anderen Umstände, die außerhalb der Kontrolle der Vertragsparteien stehen) eine Veranstaltung oder ein Kurstag ausfällt oder abgebrochen wird. Insbesondere erfolgt keine Rückzahlung von (anteiligen) Entgelten.

Können Kurstage aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz zu vertreten hat, nicht oder nicht vollständig durchgeführt werden, so ist die Volkshochschule Mainz verpflichtet, einen Ersatztermin anzubieten. Eine (anteilige) Erstattung von Kursentgelten ist nicht möglich.

### **12. Urheberrecht**

Es ist nicht gestattet, in den Veranstaltungen zu fotografieren, zu filmen und Softwarekopien oder Tonmitschnitte zu erstellen. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule Mainz in keiner Weise vervielfältigt werden.

### 13. Datenschutz

Mit ihrer Anmeldung erklären sich die Teilnehmer/-innen an vhs-Veranstaltungen mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, soweit diese für interne Verwaltungszwecke erforderlich ist. Die Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert. Bitte beachten Sie unsere Datenschutzbestimmungen.

### 14. Hausordnung

Die am jeweiligen Unterrichtsort geltende Hausordnung ist zu beachten. Das Rauchen ist in allen Gebäuden und Gebäudeteilen der Volkshochschule Mainz nicht gestattet.

### 15. Unwirksamkeit einzelner

#### Bestimmungen

Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

### 16. Erfüllungsort und Gerichtsstand

Mainz wird als vertraglicher Erfüllungsort und Gerichtsstand für alle Ansprüche aus dem Teilnahmevertrag vereinbart.

### 17. Weitere Hinweise

#### *Kontaktdaten (freiwillige Angabe)*

Bei einem Kursausfall oder einer Verlegung informieren wir Sie gerne per SMS oder E-Mail. Hierfür benötigen wir Ihre entsprechenden Kontaktdaten. Bitte lassen Sie uns diese bereits bei der Kursanmeldung zukommen.

#### • *Dauer einer Unterrichtsstunde*

In der Regel umfasst eine Unterrichtsstunde 45 Minuten.

#### • *Rückfragen*

Bei Rückfragen jeder Art geben Sie bitte die Veranstaltungsnummer an.

#### • *vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!*

Geschenkgutscheine sind bereits ab 10,- € im Haus der Volkshochschule erhältlich. Geschenkgutscheine gelten fünf Jahre ab Ausstellungsdatum. Mit Geschenkgutscheinen können auch niedrigere Kursgebühren als der Gutschein-Wert bezahlt werden. In diesen Fällen erhalten Sie einen neuen Gutschein über den Restbetrag. Eine Erstattung der Gutscheine in bar, auch teilweise, ist nicht möglich.

#### • *Förderung durch das Job-Center bzw. die Agentur für Arbeit*

Die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen kann im Einzelfall ganz oder teilweise gefördert werden. Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der Volkshochschule Mainz unter Telefon 06131 2625-110.

#### • *Programmänderungen*

Die Volkshochschule Mainz behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programm vor. Diese sind der Tagespresse, der vhs-Homepage und den Aushängen im Haus der Volkshochschule zu entnehmen.

## Datenschutzbestimmungen

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Mainz in der Rechtsform eines eingetragenen Vereins (e. V.), Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz, (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldeformular abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten wie Name, Vorname, Adresse (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden.

Freiwillig anzugebende Daten: Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen können. Ihr Geschlecht erheben wir, da die Anmeldung für einige Kurse nur dem weiblichen Geschlecht vorbehalten ist.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN und vollständigem Namen können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben (Adresse des Kontoinhabers, Name des Kreditinstitutes und BIC) dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hier-

durch entstehenden Datenbanken können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z. B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Ihre E-Mail-Adresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Vor- und Nachname, Wohn- und E-Mail-Adresse, verfügbare Telefonnummer, Geburtsdatum) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelnkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsdatum) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent/-in oder Kursteilnehmer/-in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger E-Mail-Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursentgelts bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten: [datschutzbeauftragter@vhs-mainz.de](mailto:datschutzbeauftragter@vhs-mainz.de)

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.

# Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

## Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

2019		2020											
August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli		
01 DO	01 SO	01 DI	01 FR	01 SO	01 MI	01 SA	01 SO	01 MI	01 FR	01 MO	01 MI		
02 FR	02 MO	02 MI	02 SA 1)	02 MO	02 DO	02 SO	02 MO	02 DO	02 SA	02 DI	02 DO		
03 SA	03 DI	03 DO	03 SO	03 DI	03 FR	03 MO	03 DI	03 FR	03 SO	03 MI	03 FR		
04 SO	04 MI	04 FR	04 MO	04 DI	04 SA	04 DI	04 MI	04 SA	04 MO	04 DO	04 SA		
05 MO	05 DO	05 SA	05 DI	05 MO	05 SO	05 MI	05 DO	05 SO	05 DI	05 FR	05 SO		
06 DI	06 FR	06 SO	06 MI	06 FR	06 MO 1)	06 DO	06 FR	06 MO	06 MI	06 SA	06 MO	28	
07 MI	07 SA	07 MO	07 DO	07 SA	07 DI	07 FR	07 SA	07 DI	07 DO	07 SO	07 DI		
08 DO	08 SO	08 DI	08 FR	08 SO	08 MI	08 SA	08 SO	08 MI	08 FR	08 MO	08 MI		
09 FR	09 MO	09 MI	09 SA	09 MO	09 DO	09 SO	09 MO	09 DO 1)	09 SA	09 DI	09 DO		
10 SA	10 DI	10 DO	10 SO	10 DI	10 FR	10 MO	10 DI	10 FR	10 SO	10 MI	10 FR		
11 SO	11 MI	11 FR	11 MO	11 MI	11 SA	11 DI	11 MI	11 SA	11 MO	11 DO	11 SA		
12 MO	12 DO	12 SA	12 DI	12 DO	12 SO	12 MI	12 DO	12 SO	12 DI	12 FR 1)	12 SO		
13 DI	13 FR	13 SO	13 MI	13 FR	13 MO	13 DO	13 FR	13 MO	13 MI	13 SA	13 MO	29	
14 MI	14 SA	14 MO	14 DO	14 SA	14 DI	14 FR	14 SA	14 DI	14 DO	14 SO	14 DI		
15 DO	15 SO	15 DI	15 FR	15 SO	15 MI	15 SA	15 SO	15 MI	15 FR	15 MO	15 MI		
16 FR	16 MO	16 MI	16 SA	16 MO	16 DO	16 SA	16 MO	16 DO	16 SA	16 DI	16 DO		
17 SA	17 DI	17 DO	17 SO	17 DI	17 FR	17 MO	17 DO	17 FR	17 SO	17 MI	17 FR		
18 SO	18 MI	18 FR	18 MO	18 MI	18 SA	18 DI	18 MI	18 SA	18 MO	18 DO	18 SA		
19 MO	19 DO	19 SA	19 DI	19 MO	19 SO	19 MI	19 DO	19 SO	19 DI	19 FR	19 SO		
20 DI	20 FR	20 SO	20 MI	20 DO	20 MO	20 DO	20 FR	20 MO	20 MI	20 SA	20 MO	30	
21 MI	21 SA	21 MO	21 DO	21 SA	21 DI	21 FR	21 SA	21 DI	21 DO	21 SO	21 DI		
22 DO	22 SO	22 DI	22 FR	22 SO	22 MI	22 SA	22 SO	22 MI	22 FR 1)	22 MO	22 MI		
23 FR	23 MO	23 MI	23 SA	23 MO	23 DO	23 SO	23 MO	23 DO	23 SA	23 DI	23 DO		
24 SA	24 DI	24 DO	24 SO	24 DI	24 FR	24 MO	24 DI	24 FR	24 SO	24 MI	24 FR		
25 SO	25 MI	25 FR	25 MO	25 DI	25 SA	25 DI	25 MI	25 SA	25 MO	25 DO	25 SA		
26 MO	26 DO	26 SA	26 DI	26 DO	26 SO	26 MI 1)	26 DO	26 SO	26 DI	26 FR	26 SO		
27 DI	27 FR	27 SO	27 MI	27 FR	27 MO	27 DO	27 FR	27 MO	27 MI	27 SA	27 MO	31	
28 MI	28 SA	28 MO	28 DO	28 SA	28 DI	28 FR	28 SA	28 DI	28 DO	28 SO	28 DI		
29 DO	29 SO	29 DI	29 FR	29 SO	29 MI	29 SA	29 SO	29 MI	29 FR	29 MO	29 MI		
30 FR	30 MO	30 MI	30 SA	30 MO	30 DO	30 SA	30 MO	30 DO	30 MI	30 SA	30 DO		
31 SA		31 DO		31 DI	31 FR		31 DI		31 SO		31 FR		

1) Kurse im vhs-Haus  
Kommen stattfinden

1) Kurse im vhs-Haus  
vhs-Haus möglich  
Von 0:30 bis 16:15 Uhr

1) Kurse im vhs-Haus  
Kommen stattfinden

1) Kurse im vhs-Haus  
vhs-Haus möglich  
Von 0:30 bis 16:15 Uhr

Schließzeiten

Seminarwochenende  
bzw. länger Samstag

Ferien

29.07.-16.08.2019

vhs-Sommer

1.1. Neujahr // 6.1. Heilige Drei Könige // 24.2. Rosenmontag // 10.4. Karfreitag // 12.4. Ostersonntag // 1.5. Tag der Arbeit // 21.5. Christi Himmelfahrt // 31.5. Pfingstsonntag // 11.6. Fronleichnam // 31.10. Allerheiligen // 24.12. Heiligabend // 25.12.1. Weihnachtstag // 26.12.2. Weihnachtstag // 31.12. Silvester

## Stichwortverzeichnis

### A

---

- Abfall, 99  
 Abnehmen, 572, 575  
 Access 2016 – Grundkurs, 151  
 Achtsamkeit, 520  
 Achtsamkeits-Yoga, 542  
 Actionpainting, 409  
 AD(H)S, 66  
 Adobe After Effects, 157  
 Adobe InDesign CC, 157  
 Adobe Lightroom CC, 157  
 Adobe Photoshop CC, 156  
 Adobe Premiere, 157  
 AEVO, 179  
 Afrikanische Küche, 490  
 Afrikanisches Trommeln, 443, 615  
 Agiles Projektmanagement, 121  
 Akademie für Logotherapie und  
   Existenzanalyse, 45  
 Aktive Freizeit, 608  
 Akustikgitarre, 441  
 Aktzeichnen, 392  
 Akupressur, 569  
 Allgemeine Geschäftsbedingungen, 688  
 Alphabetisierung, 199
  - Deutsch als Erstsprache, 199
  - Deutsch als Fremd-/Zweitsprache, 244
 Ältere Menschen 606–622  
 Alzheimer, 567  
 Amt für Jugend und Familie, 185  
 Anerkennung nach § 20 SGB V, 517, 528  
 Anmeldebescheinigung, 691  
 Anmeldeformulare, 713  
 Anmeldemöglichkeiten, 689  
 Anmeldestellen/-zeiten, 683  
 Antike, 75, 94  
 Aqua-Basic, 583  
 Aqua-Fitness, 584  
 Aquarell, 36, 401, 652  
 Arabisch, 335  
 Arabische Kalligrafie, 397  
 Arbeitsorganisation, 121  
 Arbeitszeugnis, 142  
 Architekturzeichnen, 394  
 Argumentation, 117, 665  
 Armenische Küche, 478  
 Aromatherapie, 570  
 Asiatische Küche, 483  
 Assessment-Center-Training, 122  
 Astronomie, 103  
 Atem/Atmung, 548  
 Auffrischkurse,
  - Englisch A2, 253
  - Englisch B1, 257
  - Französisch A1, 283
  - Französisch A2, 285, 286
  - Französisch B1, 288
  - Italienisch A1, 300
  - Italienisch A2, 302
  - Italienisch B1, 304
  - Spanisch A1, 318
  - Spanisch A2, 325
  - Spanisch B1, 327
 Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion  
 (ADD), 183  
 Aufstiegs-BAföG, 107, 178, 179  
 Aufstiegsfortbildung, 178  
 Auftragsmaßnahmen, 109  
 Augentraining, 567, 580  
 Aurelius, 376  
 Ausbildereignung, 179  
 Außenstellenmitarbeiterinnen, 8  
 Ausstellung, 35, 385  
 Ausstellung „Menschen.Rechte.Leben“, 32  
 Autobiografisches Schreiben, 377  
 Autogenes Training (ZPP), 527  
 Ayurvedische Küche, 463

### B

---

- Backen,
  - Brot, 467
  - Kuchen, 476
  - Macarons, 477
  - vegan, 466
 Badekugeln, 507  
 Bankverbindung der Volkshochschule

- Mainz, 685
- Barbershop-Gesang, 627, 655
- Barfuß, 658, 526
- Barrierefreies Lernen, 603
- Basenfasten, 574
- Bauch, 566
- BBP – Bauch Beine Po, 581
- Bearbeitungsentgelt (Rücktritt), 692
- Beckenboden, 579, 581
- Beerensträucher, 511
- Beratung und Einstufung,
  - Deutsch als Fremdsprache, 222
  - Englisch, 249
  - Französisch, 277
  - Italienisch, 292
  - Spanisch, 309
- Beruf und Familie, 164, 671
- Beruflich orientierte und fachsprachliche Sprachkurse,
  - Deutsch als Zweitsprache, 235, 247
  - Englisch, 273
  - Spanisch, 678
- Berufliche Bildung, 107
- Berufliche Weiterbildung,
  - Info-Veranstaltungen, 108
- Berufseinstieg, 191
- Berufsfeld Erziehung, 185
- Berufsorientierung, 191
- Bescheinigungen, 691
- Besprechungen moderieren, 123, 665
- Betriebliche Gesundheitsvorsorge, 576
- Betriebliche Unternehmensrechnung (IHK), 169
- Betriebliche Weiterbildung, 109
- Betriebliche/-r Datenschutzbeauftragte/-r (IHK), 174
- Betriebliches Eingliederungsmanagement, 191
- Betriebsbesichtigungen, 97
- Betriebswirtschaft, 134, 167, 178
- Bewerbung: Training, Strategien,
  - Berufserfahrene, 157
- Bewerbungsgespräche führen, 142
- Bienen-Info-Kurs, 512
- Bienenjahr, 512
- Bilanzbuchhalter/-in (IHK), 169, 180
- Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom und Adobe Photoshop CC, 156
- Bildbearbeitung mit GIMP, 155
- Bildende Kunst, 382, 388
- Bildervortrag, 93
- Bildungsfreistellung, 661
- Bildungsgutschein, 107
- Bildungsprämie, 107
- Bildungsurlaub, 661
  - Beruf und Familie, 671
  - Chinesisch, 680
  - Englisch, 672
  - Französisch, 675
  - Gewaltfreie Kommunikation, 670
  - Grow in statt Burn-out, 670
  - Grundlagen der Buchführung, 666
  - HTML und CSS, 669
  - Investitionsfinanzierung, 667
  - Italienisch, 677
  - Japanisch, 680
  - Kommunikation für den Beruf, 665
  - Mediengestaltung kompakt, 669
  - Niederländisch, 680
  - Office 2016 kompakt, 668
  - Spanisch, 678
  - Tai-Chi, Qigong, GFK (Beruf), 670
  - Teamarbeit und Konfliktbearbeitung, 665
  - Züricher Ressourcenmodell (Beruf), 671
- Blockflöte, 444, 445
- Bloggen für Einsteiger/-innen, 153
- Bodyfit, 593
- Bodystyling, 594
- Bogenbau, 422
- Bogenschießen, 626
- Bowls, 462
- Boxen, 600
- Brasilianisches Portugiesisch, 337
- Buchführung, 130, 167
- Buddhismus, 43
- Buffet, 469
- Burn-out-Vermeidung (Bildungsurlaub), 670
- Büromanagement, 128, 166, 178, 181
- Büromanagement, Grundlagen, 128, 166
- Büroorganisation, 128, 166, 178, 181

Business English, 273  
 Business Knigge, 113  
 Busverbindungen, 686  
 BWL, 134, 167, 178  
 BWL kompakt/Grundlagen, 134

## C

---

Cambridge Business Certificates,  
 · Prüfung, 249  
 · Vorbereitungskurse, 275  
 Cambridge English Key (A2)  
 · Prüfung, 216  
 Cambridge English: Advanced (C1)  
 · Prüfung, 216  
 · Vorbereitungskurse, 271  
 Cambridge English: First (B2)  
 · Prüfung, 216  
 · Vorbereitungskurse, 266  
 Cambridge English: Proficiency (C2)  
 · Prüfung, 216  
 Cantienica®, 579  
 Change-Management, 141, 171  
 Chinesisch, 339  
 · Bildungsurlaub, 680  
 Cicero, 376  
 Collage, 412  
 Coming-out, 64  
 Community Interpreter, 177  
 Computer für Kids, 538  
 Cross-Training, 597  
 Currypaste, 484  
 Currys, 484

## D

---

Dance-Workout, 456  
 Dänisch, 340  
 Darm, 565, 570  
 Darstellende Kunst, 445  
 Datenanalyse mit PowerPivot, 150  
 Datenschutz, 174, 693, 694  
 Datenschutzbeauftragte/-r (IHK), 174  
 DATEV, 167  
 DavinciResolve, 118

Demenz, 567  
 Dessert, 477  
 Deutsch als Erstsprache  
 · Lesen und Schreiben, 199  
 · Rechtschreibung und Zeichensetzung, 199  
 Deutsch als Fremd-/Zweitsprache,  
 · Alphabetisierung, 244  
 · Deutsch für Alltag und Beruf (A1–B1), 223  
 · Deutsch für Arbeit und Studium B2, 235  
 · Deutsch für Arbeit und Studium C1, 239  
 · Deutsch für Beruf und Studium C2, 242  
 · Berufsbezogene Deutschkurse (DeuFöV),  
 247  
 · Grammatiktraining, 233  
 · Integrationskurse, 243  
 · Lernen im Alltagsleben, 234  
 · Literaturkurs C2, 243  
 · Niveau A1 bis B1, Abendkurse, 228  
 · Niveau A1 bis B1, Intensivkurse, 223  
 · Niveau B2, 235  
 · Niveau C1, 239  
 · Niveau C2, 242  
 Deutsch lesen und schreiben von Anfang an  
 · Deutsch als Erstsprache, 199  
 Deutsch-Test für Zuwanderer, 210  
 Didgeridoo, 550  
 Digitale Kommunikation und  
 Zusammenarbeit, 124, 153  
 DIN 5008, 129  
 Disco-Fox, 451  
 Dolmetschen für Flüchtlinge/Zuwanderer, 177  
 Donna Leon, 479  
 Doppelte Buchführung – mit Lexware  
 Financial Office, 130  
 Drehen auf der Töpferscheibe, 418  
 Drucken, 412  
 Drum Circle, 443  
 Duplikat (Hörerausweis), 691

## E

---

EDV, 145  
 EFT, 52  
 Einbürgerungstest, 213  
 Einführung in die Finanzbuchführung, 130

- Einnahmen-Überschuss-Rechnung –  
mit Lexware Financial Office, 133
- Einstellungsinterviews führen, 142
- Elevator Pitch, 117, 135
- E-Mail-Adressen der Volkshochschule Mainz,  
1, 683, 685, 689
- Englisch,  
· Anfängerkurse, 250  
· Auffrischkurse, 256  
· berufsorientierte Kurse, 273  
· Bildungsurlaub, 672  
· für ältere Menschen, 610  
· für Kinder und Jugendliche, 632  
· Intensivkurse, 672  
· Konversationskurse, 261
- Entscheiden durch Konsensieren, 125
- Entspannung,  
· Entspannung leicht gemacht, 519  
· Entspannen und innehalten, 524  
· Dynamische Entspannung, 525
- Erfolgreich führen und motivieren (IHK), 170
- Erfolgreich zum Verkaufsabschluss, 136
- Erfolgreiche Teamarbeit und  
Konfliktbearbeitung (BFG), 665
- Erfüllungsort, 693
- Ermäßigungen, 691
- Erstattung (Kursgebühr), 692
- Erstattung durch Krankenkassen, 517
- Erzieher/-innen-Fortbildung, 185
- Español profesional  
· berufsorientierte Kurse, 678
- Essen und Wein, 496
- Ethik, 376
- Europa, 35, 386
- Europäischer Referenzrahmen, 205
- Excel 2016  
· Aufbaukurs, 148  
· fortgeschrittene Anwendungen, 149  
· Grundkurs, 148
- Excel-Programmierung mit VBA – Grundlagen,  
149
- Existenzgründung, 144
- Experimentelles Gestalten, 393, 412, 653
- Expresskochen, 474
- Externenprüfung Büromanagement, 178
- Externenprüfung Hauswirtschaft, 183
- F**
- 
- FachWerk Vendersheim, 492
- Fachwirt/-in (Aufstiegsfortbildung), 178
- Fachwirt/-in Büro- und Projektorganisation  
(IHK), 181
- Fahrausweis, 3, 689
- Fahrradtechnik, 508
- Faszien, 538, 547, 577
- Feierabend, 474, 492
- Feldenkrais,  
· Abendkurse, 552  
· Vormittagskurse, 551  
· Wochenendworkshops, 553
- Ferien, 697
- Ferne Länder, 93
- Feuergläser, 569
- Film, 615
- Finanzbuchführung, 130, 167
- Fingerfood, 472
- Finnisch, 341
- Firmenschulungen, 109
- First Friday Conversation Evening, 273
- Fisch, 468
- Fit-Mix, 599
- Fit und Fun, 593
- Fitnessgymnastik, 596
- Fördermittel-Projektmanagement, 165
- Förderung durch das Job-Center, 693
- Fotografie,  
· Aufbau, 426  
· Bildgestaltung, 428  
· für Frauen, 627  
· Grundlagen, 427  
· künstlerische Fotografie, 428
- Französisch,  
· Auffrischkurse, 283, 285, 286, 288  
· Bildungsurlaub, 675  
· für die Reise, 279  
· schnelle Progression, 280  
· Sommerkurse, 647  
· Von null auf Französisch! – Vorkurs, 278  
· Zeit für Französisch, 278

französische Küche, 480  
 Frauen, 622  
 Freie Malerei, 406  
 Freies Zeichnen, 392  
 Führen im Veränderungsprozess, 141  
 Führung, 139, 170  
 Führung als Nicht-Führungskraft, 140  
 Fünf Elemente, 563  
 Füße, 579

## G

---

Ganzkörperkräftigung (ZPP), 596  
 Garderobencheck, 503  
 Gartengestaltung, 510  
 Gedächtnistraining, 56, 607  
 Gedichte, 374  
 Gefahren im Internet, 158  
 Gehölzschnitt, 510  
 Gelassen zur Prüfung, 126  
 Geldanlage, 81  
 Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen, 205  
 Geprüfte/-r Bilanzbuchhalter/-in (IHK), 169, 180  
 Geprüfte/-r Personalfachkauffrau/-mann (IHK), 182  
 Geprüfte/-r Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK), 181  
 Gerichtsstand, 693  
 Gesang, 432, 654  
 Geschäftsbedingungen, 688  
 Geschäftsbrief nach DIN 5008, 129  
 Geschichte, 74  
 Gesellschaftstänze, 450  
 Gesprächsführung, 116, 665  
 Gesunde Ernährung, 572  
 Gesundheitsvorsorge, 565  
 Gewaltfreie Kommunikation, 61  
 Gewaltfreie Kommunikation (Bildungsurlaub), 670  
 Gewürze, 468, 487  
 GIMP, 155  
 Gitarrenspiel, 439  
 Glück, 68  
 Goldschmieden, 423, 626

· für Kinder und Jugendliche, 637  
 Gottesstaat, 376  
 Grammatikkurse, 263  
 Griechisch (Neu-), 349  
 Griechische Küche, 478  
 Griechische Tänze, 454  
 Grillen, 468, 471, 489  
 Grow in statt Burn-out (BFG), 670  
 Grundbildung, 198  
 Grundlagen der Buchführung (BFG), 666  
 Grundqualifikationen Deutsch, 199  
 Gruppengröße (Gesundheitskurs), 517, 528  
 Gutenberg-Marathon 2020, 586  
 Gutscheine, 3, 693, 696  
 Gymnastik für Ältere, 579, 618

## H

---

Haare, 506  
 Haftung der Volkshochschule Mainz, 692  
 Hand und Fuß zeichnen, 392  
 Handlettering, 396  
 Harmonielehre und Griffbrett, Gitarre, 438  
 Haus der kleinen Forscher, 153  
 Haushaltsführung (Grundbildung), 202  
 Hausordnung, 693  
 Hauswirtschaft (Aus- und Fortbildung), 183  
 Hauswirtschaftler/-in, 183  
 Hebräisch (Neu-), 342  
 Heilpflanzen, 566, 569  
 Hochbegabung, 66  
 Homepage online in drei Tagen, 153  
 Hörerausweis=Fahrausweis, 3, 689  
 Hörerausweisduplikat, 691  
 HTML und CSS, 669  
 Hund, 508  
 Hundeernährung, 509  
 Hypnose, 58

## I

---

IHK-Abschlüsse, 178  
 IHK-Zertifikate, 162  
 Illustration, 395, 634  
 Ilse Middendorf (Atemkurs), 548

iMovie, 118  
 Impressum der Volkshochschule Mainz, 685  
 Improvisationstheater, 447  
 · für ältere Menschen, 616, 447  
 Indische Küche, 485  
 Indonesische Küche, 483  
 Industrie- und Handeskammer, 162, 178  
 Informelle Malerei, 409  
 Info-Veranstaltungen (Berufliche Weiterbildung), 108  
 Instrumentenkunde, 431  
 Integrations(sprach)kurse (AGB), 692  
 Integrationskurse  
 · Deutsch als Zweitsprache, 243  
 Intensivsprachkurse gem. BFG,  
 · Chinesisch, 680  
 · Englisch, 672  
 · Französisch, 675  
 · Italienisch, 677  
 · Spanisch, 678  
 Internetadresse der Volkshochschule Mainz,  
 1, 682, 683, 685  
 Investitionsfinanzierung und -planung (BFG),  
 667  
 ISO 21500, 164  
 IT- und Medienkompetenzen, 145  
 Italiano  
 · più rapido für Lernerfahrene, 295  
 Italienisch,  
 · Bildungsurlaub, 677  
 · für die Reise, 293  
 · Konversationskurse, 304, 306, 307  
 · langsame Progression, 295  
 · kochen und sprechen, 294  
 · Sommerkurse, 648  
 Italienische Küche, 479

## J

---

Japanisch, 343  
 · Bildungsurlaub, 680  
 · Japanische Kunst, 386  
 Jin Shin, 525  
 Job-Center für Arbeitsmarktintegration, 693  
 Jonglieren, 447

Jugendamt, 185

## K

---

Kalender, 697  
 Kalligrafie, 396  
 Karriere-Navigator, 193  
 Käse und Wein, 496  
 Kauffrau/-mann für Büromanagement,  
 128, 178  
 Kaufmännisches Grundwissen, 128, 134  
 Kennzahlen, 135  
 Keramik, 417, 620  
 Kinder und Jugendliche  
 · Englisch, 632  
 Kindergesundheit, 566  
 Kinesiologisches Taping, 571  
 Kita-Fortbildung, 185  
 Klangschalen, 555  
 Klavierspielen, 437  
 Knödelküche, 482  
 Kochen,  
 · Afrika, 489  
 · Amerika, 490  
 · Asien, 483  
 · Basiskurse, 474  
 · exklusiv (geschlossene Gruppe), 461  
 · FachWerk Vendersheim, 492  
 · fair-bindet, 493  
 · Frühjahrsküche, 472  
 · Herbstküche, 469  
 · mediterran, 478  
 · mit Wein, 471  
 · Rhein Hessische Küche, 467  
 · Sommerküche, 473  
 · vegan, 466  
 · vegetarisch, 466  
 · Weihnachtsküche, 470  
 · Winterküche, 471  
 Kommunikation, 49  
 Kommunikation (berufsbezogene Anwendung), 113, 162, 665  
 Kommunikation für den Beruf (BFG), 665  
 Kommunikationsmanagement (IHK), 162  
 Kompetenzstufen GER,

- DaF/DaZ, 222
- Französisch, 205
- Italienisch, 205
- Referenzrahmen, 205
- Spanisch, 205

Konditionstraining, 595, 597

Konfliktmanagement im Beruf, 122, 665

Konsensieren, 125

Konversationskurse,

- Englisch, 256, 261, 273, 275, 610
- Französisch, 288
- Italienisch, 304, 306, 307
- Spanisch, 325, 334

Kooperation, erfolgreiche Zusammenarbeit,  
121, 665

Kopfschmerz, 547, 569

Koreanisch, 346

Körpersprache (Beruf), 115

Körpertraining, 449

Kosmetik/Körperpflege, 504

Kosten- und Leistungsrechnung, 169

Kraut, 469

Kräuterwanderung im Gonsbachtal, 569

Kreatives Schreiben, 377

Kroatisch, 347

Kundalini-Yoga, 543

Kündigung, 692

Kunst und Kultur, 370

Kunstexkursionen, 387, 426, 427, 608, 653,

Kunstgeschichte, 385

Kunsthalle Mainz, 385

Kunsthandwerk, 417

Künstlerbuch, 653

Künstlerinnen, 385

Künstlerpaare in der Kunstgeschichte, 386

Kunsttheorie, 385

Kunstwerkstatt Mainz, 411

Kürbis, 469

Kursausfall/-kürzung, 691

## L

---

Lachtherapie, 49

Lagerfeuer gitarre, 439

Lastschrift einzug, 689

Latein, 348

Laterale Führung, 140

Lehr- und Imagevideos erstellen, 118

Lehrbücher (Sonstige Kosten), 690

Leichte Sprache – für Unternehmen, 604

Lernen, 126

Lesen und Schreiben lernen, 199

- Deutsch als Erstsprache, 199

Lesetechniken, rationell, 126

Lexware Financial Office, 666

LinkedIn, 139

Literatur, 373

Literaturgespräch, 373, 380

Literaturkreis, 375

Logotherapie, 45

Lohn- und Gehaltsabrechnung (IHK), 168

Lohn- und Gehaltsabrechnung –  
mit Lexware Financial Office, 168

## M

---

MacBook für Umsteiger/-innen  
und Neueinsteiger/-innen, 161

Mainz und Umgebung, 94

Mainzer Meisterkonzerte, 430

Make-up, 505

Malerei, 400

- Ferienkurse, 634, 400

Management, 134, 170

Management-Assistenz, 166

Mantra-Singen, 436

Mappenkurs, 395

Marketing, 137, 172

Marketing-Management (IHK), 172

Marokkanische Küche, 489

Massage,

- für Paare, 554
- Klangschalen, 556
- Schulter-Nacken, 555
- Thai, 555

Maßgeschneiderte Angebote, 107

Materialkosten, 690

Mathematik, 199

Mediation, 144

Mediator/-in (IHK), 175

Mediengestaltung mit Photoshop, InDesign und Illustrator, 696  
 Meditation, 520, 556  
 Mediterrane Ernährung, 573  
 Mediterrane Küche, 478  
 Mediziner\*test, 191  
 Meister-BAföG, 107, 179  
 Meisterkonzerte, 430  
 Messerbau, 421  
 Mexikanische Küche, 491  
 Migräne, 547, 570  
 Mindestteilnehmerzahl (Kochkurse), 461  
 Mitarbeiter/-innenverzeichnis, 4  
 Mitarbeiterführung, 139, 170  
 Moderation, 123, 665  
 Multimedia in der Kunst, 426  
 Mummy-Fitness, 592  
 Mundharmonika, 442, 637  
 Musik, 430  
 Musiktheorie, 431  
 Musikwerkstatt, 436, 655

## N

---

Nähen,  
 · Basiskurse, 499  
 · Fortgeschrittene, 500  
 · Kinderkleidung aus Jersey, 500  
 · Nähen für Kinder, 639  
 · Wochenendkurse, 501  
 Natur, 99  
 Networking, 123, 194  
 Neugriechisch, 349  
 Niederländisch, 350  
 · Bildungsurlaub, 680  
 Non-Profit-Projektmanagement, 165  
 Nordic Walking, 572, 574, 585  
 Norwegisch, 353

## O

---

Obstbaumschnitt, 511  
 Office 2016 kompakt, 695  
 Office-Management, 128, 166  
 Öffnungszeiten der Anmeldung, 683

Ölmalerei, 407  
 Online-Anmeldung, 690  
 Onlinemarketing mit kleinem Budget, 154  
 Online-Tools zur Zusammenarbeit, 124  
 Orientalischer Tanz, 449  
 Outlook 2016  
 · Aufbaukurs, 152  
 · Grundkurs, 152

## P

---

Pädagogik, 65  
 Papierwerkstatt, 413, 654  
 Pastell, 392, 400  
 Patchwork, 420  
 PC bauen, 159  
 PC-Einstieg leicht gemacht:  
 · Aufbaukurs, 147  
 · kompakt, 146  
 PC-Sprechstunde, 146  
 PDF-Dateien, 158  
 Persisch, 353  
 Persische Gaumenfreuden, 482  
 Personalentwicklung, 109, 171  
 Personalfachkauffrau/-mann, 182  
 Philosophie, 43  
 Pilates, 589  
 Planwagenfahrt, 495  
 Plastisches Gestalten, 414, 619  
 Politik, 78  
 Polnisch, 354  
 Popsongs, 435  
 Porträtzeichnen, 392  
 Portugiesisch,  
 · Brasilianisches, 337  
 · Europäisches, 356  
 Porzellanmalerei, 420  
 Power-Pivot, 150  
 Powerpoint 2016, 151  
 Pralinen, 476  
 Praxistrainings mit IHK-Zertifikat, 162  
 Pressearbeit, 119  
 Professionelles Office-Management (IHK), 166  
 Programmänderungen, 693

Progressive Muskelentspannung (PME/PMR), 518  
 Projektmanagement, 121, 164  
 Projektmanagement für Fördermittel, 165  
 Prüfung, 126, 128  
 Prüfungen – Sprachen,  
 · Cambridge Certificates, 215  
 · Deutsch-Test für Zuwanderer, 210  
 · Die europäischen Sprachenzertifikate (telc), 209  
 · Sprachtest für die Einbürgerung, 210  
 · telc Deutsch B1, 210  
 · telc Deutsch B2, 211  
 · telc Deutsch C1, 212  
 · telc Deutsch C1 Hochschule, 212  
 Prüfungstraining Auszubildende, 128  
 Prüfungstraining telc Deutsch B1, 210  
 Prüfungsvorbereitung  
 · Cambridge Certificates, 266, 275  
 Psychologie, 49

## Q

---

Qigong, 556–564  
 · Bildungsurlaub, 670  
 · der fliegende Kranich, 560  
 · im Park, 561  
 · Morgenübungen, 560-561  
 · Shaolin Qigong, 561  
 · Spiel der fünf Tiere, 559  
 · Workshops, 564  
 · zum Kennenlernen, 563  
 Qualifizierte Zeugnisse erstellen, 142  
 Qualischeck (Förderinstrument RLP/ESF), 107  
 Qualitätsmanagement, 33, 143  
 Quinoa, 465

## R

---

Raku, 419  
 Rationelle Lesetechniken, 126  
 Rebsorten Rheinhessen, 494  
 Rechnen, 165  
 Recht, 87  
 Rechtschreibung

· Deutsch als Erstsprache, 199  
 Refresher-Kurse Englisch, 256, 672  
 Regenbogenküche, 489  
 Reinigungsmittel, 507  
 Reise- und Veranstaltungsmanagement, 129  
 Rheinhessen-Tapas, 467  
 Rhetorik, 113, 163, 665  
 Rückenfit (ZPP), 576  
 Rücktritt vom Vertrag, 691  
 Rücktrittsfristen, 691  
 Ruhestandsgenuss, 607  
 Russisch, 358

## S

---

Salsa y Merengue, 453  
 Sandsteinskulptur, 415  
 Saucen, 474  
 Schauspielen, 445  
 Schlaf, 566, 571  
 Schlagfertigkeit, 116  
 Schlüsselkompetenzen, 113  
 Schmieden, 422  
 Schminken, 504  
 Schnell lesen, 126  
 Schnitzen, 421  
 Schokolade und Wein, 497  
 Schreibwerkstatt, 373, 377, 619, 651  
 Schriftliche Kompetenz  
 · Deutsch als Erstsprache, 199  
 Schröpfen, 569  
 Schrottskulpturen, 414  
 Schulabschlüsse, 202  
 Schulterprobleme, 524  
 Schwangerschaft, 573  
 Schwedisch, 362  
 Scrapbooking  
 · für Kinder, 36, 635  
 Seifen, 507  
 Sekretariat und Büro (Einstieg), 166  
 Selbst- und Zeitmanagement (BFG), 565  
 Selbstbehauptung, 599  
 Selbstcoaching, 57  
 Selbstheilungskräfte, 549

- Selbstmanagement, 121, 123, 128, 144, 166, 625, 671
- Selbstsicherheit, 62
- Selbstständigkeit, 112
- Selbstversorgung, 510
- Selbstverteidigung,
  - Basiskurs, Vertiefung, 599
  - für Frauen, 600
- Seltener unterrichtete Sprachen, 335
- Senioren, Sprachkurse für
  - Englisch, 610
- Senioren: siehe Ältere Menschen, 606–622
- Seniorenwerkstatt, 619
- Sensorik, 494
- SEPA-Basislastschrift, 689
- Shared reading, 374
- Singen, 37, 432, 654
- Skandinavische Küche, 482
- Skigymnastik, 593
- Skulpturen, 415
- Smartphone-Grundlagen (Android), 159
- Smartphone-Workshop:
  - Nutzung von Sprachassistenten, 160
  - Schutz der persönlichen Daten, 161
- Smoothie, 462
- Social Media Manager/-in (IHK), 173
- Softpastell, 392, 400
- Sommeratelier, Sommerkurse, 644
- Sommerkurse,
  - Englisch, 645
  - Französisch, 647
  - Italienisch, 648
  - Spanisch, 649
- Songwriting, 432
- Sotai, 578
- Spanisch,
  - Auffrischkurse, 317, 325, 327
  - berufsorientierte Kurse, 678
  - BFG, 678
  - Bildungsurlaub, 678
  - für den Beruf, 678
  - für die Reise, 312
  - langsame Progression, 295
  - kochen und sprechen, 311
  - schnelle Progression, 295
- Spanische Küche, 480
- Speckstein, 415, 619
- Spiraldynamik, 545
- Sprachassistenten (Smartphone), 160
- Sprachen
  - alle Sprachkurse, 204
  - Beratung und Einstufung, 208
- Sprachenzertifikate,
  - Die europäischen Sprachenzertifikate (telc), 209
  - Cambridge English, 215
- Sprachförderkräfte, 189
- Sprachkurse für ältere Menschen
  - Englisch, 610
- Sprachkurse für Kinder und Jugendliche
  - Englisch, 632
- Sprachmittler/-in (IHK), 177
- Sprachtest für die Einbürgerung, 210
- Staatsphilosophie, 376
- Staatstheater Mainz, 445
- Stadtführungen, 94
- Stand-up-Paddling, 587
- Step-Aerobic, 595
- Steuer- und Buchführungs-Checkliste, 134
- Steuerrecht-Update 2020
  - Finanzbuchführung, 131
  - Lohn und Gehalt, 133
- Stimmbildung, 433
- Stimme (Einsatz im Beruf), 114
- Stornierung, 691
- Streetfood, 488
- Streetphotography, 428
- Stressbewältigung, 520
- Stressprävention, 524
- Stricken, 502
- Studienreisen (AGB), 692
- Studienreisen und -fahrten, 102
- Südostasien, 483
- Sunshine-Food, 490
- Superfood, 464
- Superlearning Zeichnen, 391
- Sütterlin, 399
- Swing, 451, 627

**T**


---

Tae-Bo-Mix, 598  
 Tai-Chi (Bildungsurlaub), 670  
 Tai-Chi, Qigong und Gewaltfreie Kommunikation (BFG), 670  
 Taiji Quan/Tai-Chi, 557  
 Tango, 452  
 Tanz, 449  
 Tanztherapie, 49  
 Tanzveranstaltungen, 454  
 Tapas,  
 · Bayerische, 467  
 · Pralinen-Tapas, 472  
 · Rheinhessen, 467  
 · Sherry und Tapas, 498  
 · Spanische, 481  
 Tastschreiben am PC  
 · für Jugendliche, 631  
 · multisensorisch, 145  
 Teamarbeit, 121, 665  
 Teams führen ohne formale Macht, 140  
 Teilnahmebescheinigung (Gesundheitskurse), 517  
 Teilnahmebescheinigungen, 691  
 telc Español A1 bis B2  
 · Prüfungen, 214  
 telc Italiano A1 bis B2  
 · Prüfungen, 214  
 telc Zertifikate für Fremdsprachen, 214  
 Telefontraining, 130  
 Terminkalender, 697  
 Thai, 363  
 Thailändische Küche, 484  
 Theater, 445, 447, 616, 620  
 Think-Cell –  
 professionelle Diagramme, 151  
 Tinnitus, 524  
 TMS, 191  
 Töpfern, 417, 620  
 Treff am Freitag, 608  
 Trommeln, 443, 615  
 Tschechisch, 364  
 Türkisch, 365  
 Typ- und Stilberatung, 506

**U**


---

Übersetzen für Flüchtlinge/Zuwanderer, 177  
 Ukulele, 441  
 Umwelt, 99  
 Ungarisch, 366  
 University of Cambridge Assessment English  
 · Sprachprüfungen, 215  
 Unternehmen und Verwaltungen (Angebote für), 109  
 Upcycling, 503  
 Upcycling – Objekte aus Büchern, 412  
 Urban Scetching, 394  
 Urheberrecht, 692

**V**


---

Vegane Küche, 466, 488  
 Vegetarische Küche, 466  
 Veranstaltungsmanagement, 129  
 Veranstaltungsorte, 686  
 Vereinbarkeit Beruf und Familie, 671  
 Verkauf, Vertrieb, 136  
 Vertrag, 688  
 Videobearbeitung, 95, 124  
 Videos (Lehr- und Imagevideos), 118  
 Vietnamesisch, 367  
 Vietnamesische Küche, 483  
 Vincent van Gogh, 387  
 Vinyasa-Yoga, 543  
 Vitamine, 566  
 Vocal Power, 435, 655  
 Vollwert, 463, 464, 466, 573  
 Vorlesen, 446  
 Vorspeisen, 471  
 Vorstellungsgespräch, 117  
 Vorstellungsgespräch (Berufserfahrene), 192

**W**


---

Waldbaden, 658  
 Waldorfpädagogik, 27  
 Webseitengestaltung, 669  
 Wechseljahre, 571, 628  
 Weihnachtsfeier, 470

Weihnachtsmenü, 470  
 Weinseminare, 494  
 Weinsensorik, 494  
 Weltladen Mainz, 493  
 Whisky, 497  
 Widerrufsbelehrung, 690  
 Widerstandskraft, 523  
 Wild, 469  
 Wildbienen-Nisthilfe, 511  
 Windows 10, 158  
 Wirbelsäulengymnastik, 458, 579, 582, 617  
 Wirtschaft, 81  
 Wirtschaftsenglisch, 273  
 Wirtschaftsfachwirt/-in (IHK), 181  
 Wirtschaftskompetenzen, 128, 144  
 Wirtschaftsspanisch, 678  
 Wohlfühlküche, 463  
 Wohneigentum, 85  
 Word 2016
 

- Aufbaukurs, 147
- Grundlagenkurs, 147

 WordPress, 153  
 Workshops moderieren, 123

## X

---

Xing, 123, 139

## Y

---

Yoga, 529–547
 

- Achtsamkeit, 542
- Anti-Stress, 542
- bei Kopfschmerz und Migräne, 547
- Chakra-Kundalini, 545
- Einsteiger, 529
- für den Rücken, 538
- für Männer, 537
- in der Mittagspause, 536
- Kundalini, 543
- sanft, 537
- und Spiraldynamik®, 545
- Vinyasa, 543
- Workshops, 546
- Yin, 540, 547

- Yin/Yang, 540
- Yoga-Pilates, 591

## Z

---

Zahnknirschprobleme, 524  
 Zeichnen, 388  
 Zeit der Ruhe, 525  
 Zeitgenössische Kunst, 385, 387  
 Zeitgenössischer Tanz, 449  
 Zeitgeschehen, 78  
 Zeitmanagement, 121, 123, 128, 144, 166, 625, 671  
 Zen, 522  
 Zentrale Prüfstelle (ZPP) der Krankenkassen, 528, 576, 596  
 Zertifikate Sprachen, 209  
 Zirkeltraining, 595  
 Zirkustraining,
 

- für Erwachsene, 447
- für Kinder, 635

 Zucker, 462  
 Zumba® Fitness, 456  
 Zumba® Gold, 457  
 Züricher Ressourcenmodell,
 

- Grundkurs, 522
- Schnupperkurs, 522

# Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

Kostenlose  
Schnupperworkshops,  
Vorträge und  
Präsentationen –  
das Programm finden Sie  
auf unserer Homepage!

20.09.2019  
ab 18:00 Uhr

100 Jahre

vhs Mainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

# „Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

*... würde ich es für mich behalten“,*  
meinte Pablo Picasso.

## **Wir geben unser Wissen gerne weiter:**

Die Kunstwerkstatt Mainz  
bietet in Abend-, Vormittags-  
und Wochenendmodulen  
einen berufsbegleitenden  
Jahreslehrgang in Bildender  
Kunst für alle,

- die ihre künstlerischen Kenntnisse  
erweitern möchten,
- die sich in einem künstlerischen  
Beruf professionalisieren möchten,
- die sich künstlerisch fort- und  
weiterbilden möchten,
- die einen eigenständigen künstlerischen  
Ausdruck entwickeln möchten.

## **Information und Beratung:**

Dr. Jennifer John  
vhs Mainz  
Karmeliterplatz 1  
55116 Mainz  
Telefon: 06131 2625-140  
E-Mail: [jennifer.john@vhs-mainz.de](mailto:jennifer.john@vhs-mainz.de)

[www.kunstwerkstatt-mainz.de](http://www.kunstwerkstatt-mainz.de)



# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben:  
der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose  
vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl.  
Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs  
oder einen beliebigen Betrag.  
Wir beraten Sie gerne.



Schauen Sie mal rein.

# Gutschein

Betrag

Betrag (in Worten)

Datum, Unterschrift und vhs-Stempel

## Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

Anmeldeformular bitte vollständig in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und mit Unterschrift an die vhs Mainz weiterleiten.

..... Kursnummer ..... Kurstitel ..... Kursentgelt

..... Kursnummer ..... Kurstitel ..... Kursentgelt

..... Teilnehmernummer .....  
Falls Sie einen behinderungsbedingten Unterstützungsbedarf haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.  
 Der Hörausweis soll per Post zugeschickt werden.

..... Name\* .....  
Geburtsdatum

..... Vorname\* .....  
Geschlecht:  männlich  weiblich

..... c/o .....  
Ihre Daten werden personenbezogen gespeichert und für statistische Zwecke ausschließlich in anonymisierter Form an den Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Sobald Sie nicht mehr regelmäßig an den Kursen der Volkshochschule Mainz teilnehmen, werden Ihre Daten gelöscht. Die Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert.

..... Straße\* ..... Hausnummer\*

..... Postleitzahl\* ..... Wohnort\* .....  
Wohnort

..... Telefon (tagsüber) ..... Mobiltelefon

..... E-Mail-Adresse

Ich habe Interesse an Informationen per E-Mail (z. B. vhs-Newsletter, Kursinformationen) .....  
Datum/Unterschrift, bei Minderjährigen:  
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

**Auf der Rückseite dieses Formulars haben Sie die Möglichkeit, uns eine Erlaubnis zum Einzug der Kursentgelte von Ihrem Bankkonto zu erteilen. Damit können Sie sich zukünftig auch telefonisch anmelden. Ein uns erteiltes SEPA-Mandat können Sie jederzeit widerrufen.**

*\*zwingend anzugebende Daten*

# SEPA-Mandat

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:  
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz  
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE49ZZZ00000224030

Ihre Mandatsreferenznummer: VHS-MZ ..... (wird von der vhs ausgefüllt)

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Mainz (Zutreffendes bitte ankreuzen),

- das Entgelt für den gebuchten Kurs /die gebuchten Kurse **ODER**  
 bis auf Weiteres die Entgelte für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse  
von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Mainz auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.  
Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....  
Vorname und Name (Kontoinhaber\*) ..... Kreditinstitut (Name) .....

.....  
Straße und Hausnummer ..... BIC (SWIFT-Code) .....

.....  
Postleitzahl und Ort ..... IBAN\* .....

.....  
Kontoinhaber/-in .....

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie per E-Mail oder, soweit uns keine E-Mail-Adresse vorliegt, per Briefpost. Sind Lastschriften aus Gründen, die nicht Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat, nicht einlösbar, so wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10 € fällig.

.....  
Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers /der Kontoinhaberin

*\*zwingend anzugebende Daten*

# Anmeldung

Anmeldeformular bitte vollständig in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und mit Unterschrift an die vhs Mainz weiterleiten.

..... | ..... | ..... | .....  
Kursnummer | Kurstitel | Kursentgelt

..... | ..... | ..... | .....  
Kursnummer | Kurstitel | Kursentgelt

..... Falls Sie einen behinderungsbedingten Unterstützungsbedarf haben, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Teilnehmernummer  Der Hörerausweis soll per Post zugeschickt werden.

..... | ..... | ..... | .....  
Name\* | Geburtsdatum

..... | ..... | ..... | .....  
Vorname\* | Geschlecht:  männlich  weiblich

..... | ..... | ..... | .....  
c/o

..... | ..... | ..... | .....  
Straße\* | Hausnummer\*

..... | ..... | ..... | .....  
Postleitzahl\* | Wohnort\*

..... | ..... | ..... | .....  
Telefon (tagsüber) | Mobiltelefon

..... | ..... | ..... | .....  
E-Mail-Adresse

Ich habe Interesse an Informationen per E-Mail (z. B. vhs-Newsletter, Kursinformationen) | .....  
Datum/Unterschrift, bei Minderjährigen:

**Auf der Rückseite dieses Formulars haben Sie die Möglichkeit, uns eine Erlaubnis zum Einzug der Kursentgelte von Ihrem Bankkonto zu erteilen. Damit können Sie sich zukünftig auch telefonisch anmelden. Ein uns erteiltes SEPA-Mandat können Sie jederzeit widerrufen.**

*\*zwingend anzugebende Daten*

**Volkshochschule Mainz** · Karmeliterplatz 1 · 55116 Mainz · Telefax 06131 2625-200 · anmeldung@vhs-mainz.de

Ihre Daten werden personenbezogen gespeichert und für statistische Zwecke ausschließlich in anonymisierter Form an den Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz und an den Deutschen Volkshochschulverband weitergegeben. Sobald Sie nicht mehr regelmäßig an den Kursen der Volkshochschule Mainz teilnehmen, werden Ihre Daten gelöscht. Die Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert.

Hiermit melde ich mich verbindlich an. Von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich Kenntnis genommen und erkenne sie an.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Zahlungsempfänger:  
Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, 55116 Mainz  
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE49ZZZ00000224030

Ihre Mandatsreferenznummer: VHS-MZ ..... (wird von der vhs ausgefüllt)

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Mainz (Zutreffendes bitte ankreuzen),

- das Entgelt für den gebuchten Kurs / die gebuchten Kurse **ODER**
- bis auf Weiteres die Entgelte für sämtliche jetzt und zukünftig für mich gebuchten Kurse von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Mainz auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

.....  
Vorname und Name (Kontoinhaber\*) ..... Kreditinstitut (Name) .....

.....  
Straße und Hausnummer ..... BIC (SWIFT-Code) - - - - -

.....  
Postleitzahl und Ort ..... IBAN\* - - - - -

.....  
Kontoinhaber/-in .....

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie per E-Mail oder, soweit uns keine E-Mail-Adresse vorliegt, per Briefpost. Sind Lastschriften aus Gründen, die nicht Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat, nicht einlösbar, so wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10 € fällig.

.....  
Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers / der Kontoinhaberin

*\*zwingend anzugebende Daten*



Christus-kirche

Schloß-gymnasium

Schloß

Kastel/Brückenkopf

Reduit

Bahnhof Mainz-Kastel

Theodor-Heuss-Brücke

Rhein

Brückentor

Fußgängerzone

ca. 250 m

Rotes Tor

Schiffs-anlegestellen KD und Primus

Rheingoldhalle

Rheingoldh.

Jockel-Fuchs-Platz

Rathaus

Am Rathaus

Fischtor

Fischtor-Platz

Fischtor

Laureaenstr.

Weintorstr.

Rheinstraße

Holzstr.

Holzstr.

Holzstr.

Kapuzinerstr.

Rheinwehre

Neutorstr.

Bahnhof Römisches Theater

Stadtpark

Zitadelle

Schloßtor

Landtag

Peter-Altmeyer-Allee

Petersplatz

Brückenplatz

Mittelmachtgasse

Bauerngasse

Karmeliter-Platz

Christofestr.

Quintinsstr.

Korbhagensien

Korb-gasse

Höfchen

Dom

Höfchen

Kirsch-garten

Kirsch-garten

Schönbörnstraße

Schönbörnstraße

Leichhof

Leichhof

Adenauer-Ufer

Landtag

Landtag

Große Bleiche

Große Bleiche

Große Bleiche

Flachsmarktstr.

Schulzeestr.

Dix-Karsen-Str.

Bauhofstraße

Hinterer Bleiche

Schloßgartenstr.

Große Bleiche

Große Bleiche

Lotharstr.

Römerpassage

Pfandhausstr.

Seppel-Gluckert-Passage

Am Kronberger Hof

Emmerichstr.

Emmerichstr.

Große Langgasse

Schillerplatz

Schillerplatz

Schillerplatz

Schillerplatz

Schillerplatz

Schillerplatz

Schillerplatz

Schillerplatz

Schillerplatz

Steingasse

Ballplatz

Eisgrubweg

Alstadt/Holzbof

Augustinstr.

Doberstr.

Grebenstr.

Holzbof

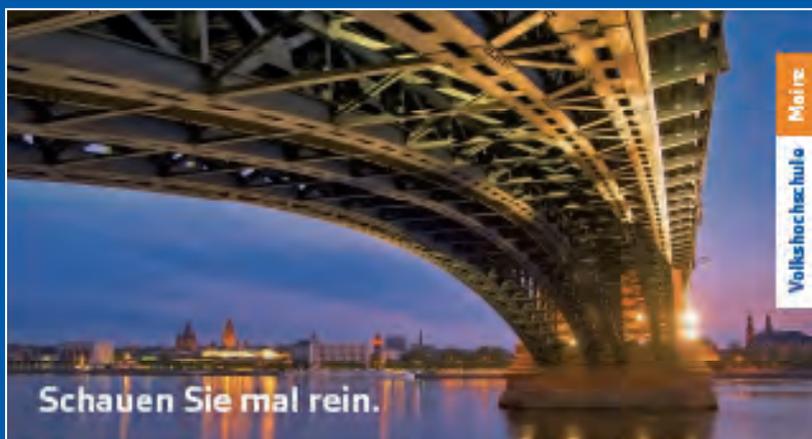
Uferstr.

Stadtpark

Fort Malakoff

# vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!

Das Geschenk für Menschen, die schon alles haben: der vhs-Gutschein. Und dazu das kostenlose vhs-Programm mit über 3.000 Angeboten zur Auswahl. Da findet jeder und jede etwas! Wählen Sie einen Kurs oder einen beliebigen Betrag. Wir beraten Sie gerne.



## Information und Beratung:

vhs Mainz

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Telefon: 06131 2625-0

facebook.com/VolkshochschuleMainz

[www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)