

vbw

Ihre Volkshochschule vor Ort

PROGRAMM
1. HALBJAHR 2023

Reisen &
Exkursionen

Kultur
Gesellschaft
Umwelt

Kreativität

Gesundheit &
Ernährung

Sprachen

EDV &
Smartphone

Kinder &
Familien

vbw Nordenstadt-
Erbenheim-Delkenheim

Geschäftsstelle

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.

Haus der Vereine**Turmstraße 11****65205 Wiesbaden-Nordenstadt**

Telefon	06122 12918
Telefax	06122 76113
E-Mail	info@vbw-ned.de
Mareike Schieferstein	m.schieferstein@vbw-ned.de
Gaby Stryk	g.stryk@vbw-ned.de
Karin Reinl	k.reinl@vbw-ned.de
Öffnungszeiten	
Montag-Freitag	9 – 12 Uhr
Donnerstag	16 – 18 Uhr
Bankverbindung	Wiesbadener Volksbank IBAN DE31 5109 0000 0020 1286 07 BIC WIBADE5WXXX

Geschäftsführung:

Mareike Schieferstein

Vorstand:

Anita Schneider (Vorsitzende), Carlo Hartmann (stellv. Vorsitzender), Christa Riechmann (Schriftführerin), Hans-Herbert Knigge (Beisitzer), Irene Müller (Beisitzerin), Thomas Nagel (Beisitzer), Dallman Ross (Beisitzer) und Mareike Schieferstein (mit beratender Stimme)

Homepages:www.vbw-ned.dewww.vbw-nordenstadt.dewww.vbw-delkenheim.dewww.vbw-erbenheim.de

Veranstaltungsfreie Zeiten

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

Weihnachtsferien: 22. Dezember 2022 bis 8. Januar 2023

Osterferien: 1. bis 22. April 2023

Sommerferien: 22. Juli bis 2. September 2023

Liebe Freundinnen und Freunde des vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim, sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Jahreswechsel 2022/2023 beginnt im vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim eine neue Phase.

Unsere bisherige Geschäftsführerin Gabriele Weis verabschiedet sich nach fast sechs Jahren, in denen sie gemeinsam mit dem Vorstand die Geschicke des vbw geleitet hat, in den sogenannten Ruhestand. Auch das in diesem Programmheft publizierte Kursangebot wird noch von ihr verantwortet. Wir wünschen ihr für ihre neue Lebensphase gutes Gelingen und sagen „dankeschön“ für die in vergangenen Jahren geleistete Arbeit und die erfolgreiche Zusammenarbeit. Es waren wahrlich – man erinnere sich an Corona – teilweise nicht einfache und herausfordernde darunter!

Ein glückliches Händchen wünschen wir Mareike Schieferstein, die gleich am 2. Januar 2023 in der Geschäftsstelle in Nordenstadt ihren Dienst als neue Geschäftsführerin angetreten hat, und freuen uns auf die Zusammenarbeit mit ihr und den frischen Wind mit neuen, aber wie immer auf unser Portfolio als regionale Volkshochschule für den Wiesbadener Osten angepassten Ideen, den ein Wechsel in der Leitung stets auch mit sich bringt und ja auch bringen sollte. Wir sind gespannt und jederzeit bereit zur Unterstützung ...

Sie aber, liebe Freundinnen und Freunde unseres vbw, sind und bleiben die Hauptpersonen, denn Sie sind es, für die wir unser Programm gestalten, und gerne nehmen wir jederzeit Ihre Anregungen dazu entgegen. Wir empfehlen Ihnen ein entspanntes Stöbern im vorliegenden Programmheft und verweisen Sie neben allen unseren Klassikern in den Bereichen Reisen und Exkursionen, Kultur, Gesellschaft und Umwelt, Kreativität, Sprachen, Gesundheit und Ernährung, EDV und Smartphone insbesondere auch auf zahlreiche Innovationen für Ihre persönliche Fitness und Entspannung. Besonders hinweisen möchten wir Sie noch auf unsere neuen Ernährung-Workshops, unsere Kultur- und Wanderrreise nach Malta (Achtung: ANMELDESCHLUSS 30. Januar!) und eine kostenfreie Sicherheitsberatung für die Seniorinnen und Senioren in unserer Region.

Wo auch immer Ihre Interessensschwerpunkt liegen, wir freuen uns auf Ihre rege Resonanz!



Anita Schneider, Vorsitzende

PS: Unsere Kurse vermehren sich weiterhin – je nachdem, was im Laufe des 1. Halbjahres noch möglich sein wird: Verfolgen Sie deshalb unser Angebot bitte auch auf unserer stets aktualisierten Homepage unter www.vbw-ned.de.

Impressum

Verantwortlich für die Inhalte:

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim,
Haus der Vereine, Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden

Redaktion: Gabriele Weis

Gestaltung: GS Grafik & Satz GbR, 0175 2173295, www.grafiksatze.de

Umschlaggestaltung und Karten: Sigurd Schneider, 06122 980071

Druck: www.viaprinto.de

Reisen und Exkursionen.....	5
Studienreisen und Ausstellungsbesuche.....	5
Exkursionen und Besichtigungen.....	6
Wanderungen und Radtouren.....	7
Kultur, Gesellschaft, Umwelt	9
Lebensorientierung, praktische Hilfen, rechtlicher Rat	9
Literatur und Schreiben.....	11
Kreativität	13
Malen, Zeichnen und Kalligrafie.....	13
Kosmetik und Kreative Techniken	14
Gesundheit und Ernährung	17
Gesundheit Spezial: Vorträge und Workshops	17
Entspannung und Massage	19
Yoga	21
Qi Gong, Tai Chi.....	22
Selbstverteidigung und Kampfkünste	23
Speziell für Senior*innen	23
Fitness (nicht nur) für Ältere	24
Rückenkurse	24
Fitness und Gymnastik	25
Pilates.....	27
Aqua-Fitness / Aqua-Gymnastik	31
Outdoor-Kurse.....	31
Essen und Trinken.....	32
Rat und Tat zur guten Ernährung	32
Wein- und Kochkurse	33
Sprachen.....	35
Sprachen lernen in Europa	34
Arabisch und Chinesisch.....	35
Englisch	36
Französisch.....	39
Italienisch.....	39
Spanisch	40
EDV, Computer und Informationstechnologie	42
Rat und Tat	42
WEB-Programmierung.....	42
Smartphone und Tablet.....	43
EDV-Kurse.....	43
Kinder und Familien	45
Allgemeine Informationen	
Ihre Volkshochschulen vor Ort.....	4
Anmeldung und Beratung.....	28
Werden Sie Mitglied!.....	28
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	46

Ihre Volkshochschulen vor Ort:

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Telefon 06122 12918; www.vbw-ned.de

vhs AKK Amöneburg, Kastel, Kostheim

Telefon 06134 729300; www.vhs-akk.de

vbw Bierstadt

Telefon 0611 503907; www.vbw-bierstadt.de

VBW Klarenthal

Telefon 0611 72437920; www.klarenthal.de

vhs Schierstein

Telefon 0611 29711; www.vhs-schierstein.de

vhs Wiesbaden

Telefon 0611 98890; www.vhs-wiesbaden.de

Werden Sie (nebenberuflich) Dozentin oder Dozent am vbw Nordenstadt – Erbenheim – Delkenheim e. V.

Als kommunale Einrichtung der Erwachsenenbildung halten wir unter dem Motto „Bildung direkt vor Ort“ ein vielfältiges Bildungsangebot für die Bevölkerung im Wiesbadener Osten vor.

Dieses Angebot entwickelt sich ständig weiter und wird an aktuelle Entwicklungen in Politik, Gesellschaft, Kultur und Umwelt angepasst.

Wir suchen deshalb kontinuierlich für uns nebenberuflich tätige Dozentinnen und Dozenten, die Freude am Umgang mit Menschen und daran haben, ihre Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen weiterzugeben.

Sie haben Ideen und für neue Kurse oder möchten bestehende Konzepte unterstützen und weiterentwickeln? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ansprechpartnerinnen:

Mareike Schieferstein (alle Bereiche) und Gaby Stryk (Fachbereich Gesundheit)
Telefon 06122 12918, E-Mail info@vbw-ned.de

Reisen und Exkursionen



Studienreisen und Ausstellungsbesuche

Kultur und Wandern auf der Insel Malta (8. bis 15. Mai, 8 Tage)

Anmeldeschluss: 30. Januar 2023

Malta, der dicht besiedelter Kleinstaat im Mittelmeer ist seit 2004 Mitglied in der Europäischen Union. Die Inselgruppe liegt etwa 90 km südlich der Küste Siziliens und etwas südlicher als die tunesische Hauptstadt. Wir begeben uns auf Entdeckungsreise zu dem kleinen Inselstaat. Auf unseren Wanderungen und Ausflügen tauchen wir ein in eine jahrtausendealte und wechselhafte Geschichte – beim Besuch alter Tempelkomplexe wie Hagar Qim oder der Hauptstadt Valetta. Insbesondere unter der Herrschaft der Johanniter, die Architektur und Kunst förderten, blühte Malta auf. Lassen wir uns bei unseren Wanderungen beeindrucken von felsigen Küsten und Klippen, herrlichen Buchten mit faszinierenden Farbspielen des Meeres.

Die Leistungen enthalten: Flug ab und nach Frankfurt, Transfer Flughafen–Hotel–Flughafen, Übernachtung in einem 4-Sterne-Hotel in Mellieha (Landeskategorie), Halbpension, Wanderungen, Ausflug nach Valetta und die Eintritte. Einen Flyer mit ausführlichen Reiseinformationen erhalten Sie auf Anfrage.

231-20011N In Kooperation mit den Naturfreunden in Wiesbaden e. V.
1280 € pro Person im Doppelzimmer, 1.460 € im Einzelzimmer

Chagall. Welt in Aufruhr

SCHIRN Frankfurt präsentiert: Marc Chagall (1887 – 1985) gilt als einer der bedeutendsten Künstler der Moderne. Die SCHIRN widmet ihm in Kooperation mit dem Henie Onstad Kunstscenter Oslo nach 15 Jahren erstmals wieder eine groß angelegte Ausstellung in Deutschland: Diese beleuchtet eine bislang wenig bekannte, aber wichtige Seite seines Schaffens – die Werke der 1930er und 1940er Jahre, in denen sich seine farbenfrohe Palette zunehmend verdunkelt. Als jüdischer Maler war Chagall durch den Nationalsozialismus einer existenziellen Bedrohung ausgesetzt. Bereits in den frühen 1930er Jahren verarbeitete er den immer aggressiver werdenden Antisemitismus und emigrierte 1941 schließlich in die USA. Sein künstlerisches Schaffen in diesen Jahren berührt zentrale Themen wie Identität, Heimat und Exil. In der Zusammenschau von rund 60 Gemälden, Papierarbeiten und Kostümen ermöglicht die SCHIRN eine neue und äußerst aktuelle Perspektive auf das Oeuvre eines der wichtigsten Künstler des 20. Jahrhunderts.

231-21030N Anita Schneider 32 € (inkl. Eintritt, Führung; zzgl. Fahrkosten)
Do, 9.2.23, 14 – ca. 15 Uhr

Frankfurt Treff 13.30 Uhr, SCHIRN Kunsthalle, Römerberg (Museumskasse)
Auf Wunsch gemeinsame Anreise ab Wiesbaden Hbf. mit RMV-Gruppenticket

Guido Reni. Der Göttliche

Städel Frankfurt präsentiert: Missverstanden, verdrängt, vergessen. In einer groß angelegten Ausstellung wird der einstige Malerstar des italienischen Barock wiederentdeckt: Guido Reni (1575 – 1642). Erstmals seit über 30 Jahren führt das Städel Museum in Zusammenarbeit mit dem Museo Nacional del Prado in Madrid rund 130 seiner Gemälde, Zeichnungen und Druckgrafiken zusammen und eröffnet einen neuen Blick auf Guido Reni. Der Maler war zutiefst religiös, zugleich aber gläubisch, sagenhaft erfolgreich und hoffnungslos spielsüchtig, wie eine zeitgenössische Biografie mitteilt. Den Beinamen „Il divino“ (dt. „Der Göttliche“) erhielt Reni schon zu Lebzeiten.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

231-21028N Gabriele Weis 26 € (inkl. Eintritt, Führung; zzgl. Fahrkosten)
Fr, 24.2.23, 14 – ca. 15 Uhr
Frankfurt Treff: 13.30 Uhr, Städel Museum, Schaumainkai 63 (Museumskasse)

Exkursionen und Besichtigungen

Bemerkenswertes Frankfurt – Stadtpaziergang

Wir starten am Gerechtigkeitsbrunnen auf dem Römerberg und lassen unsere Blicke zunächst über den traditionsreichen Ort streifen: Der Römer, das alte Rathaus der Stadt, die Ostzeil und das einzig echt erhaltene Fachwerkhaus auf dem Platz geraten dabei ins Blickfeld. Die Paulskirche oberhalb des Römerbergs auf dem Paulsplatz wird nicht vergessen – schließlich feiert dieser bedeutende Ort deutscher Demokratie 2023 sein 175-jähriges Jubiläum. Wir gehen dann am rechten Mainufer entlang bis zur Europäischen Zentralbank (EZB) im Ostend, streifen dabei den neuen Osthafenpark und überqueren den Fluss auf der neuen Osthafenbrücke. Zurück wandern wir auf der Sachsenhäuser Seite, wobei wir die Kulturzeile des Museumsufers passieren. Am weltbekannten Städelmuseum geht es über den Holbeinsteg zurück auf die rechte Mainseite. Auf der Höhe des eisernen Stegs spazieren wir wieder stadteinwärts und steuern nach einem Gang durch die neue Altstadt schließlich das Feinschmeckerparadies Kleinmarkthalle an, wo wir auf der Terrasse bei einem Gläschen Wein entspannen können. Hier endet dann auch unser Spaziergang. Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

231-22020N Gabriele Weis 10 € (zzgl. Fahrtkosten und Kosten für
Verpflegung in der Kleinmarkthalle)
Fr, 2.6.23, 14 – ca. 17 Uhr
Frankfurt Treff: 13.50 Uhr, Gerechtigkeitsbrunnen auf dem Römerberg

Spaziergang durch das „neue Nordenstadt“

Anfang der 1970er Jahre begann mit der Ausweisung neuer Wohn- und Gewerbegebiete die Entwicklung Nordenstadts von der kleinen Gemeinde zu einem ständig wachsenden Wohn- und Arbeitsort. 1977 erfolgte die Eingemeindung zu einem Stadtteil Wiesbadens. Wie hat sich diese Entwicklung vollzogen? Das Gemeindezentrum, 1973 eingeweiht, bildet neben der inzwischen zum dritten Mal erweiterten Schule die Verbindung vom alten Ortskern zu den Neubaugebieten. Ende der 80er Jahre wurden weitere Gewerbegebiete ausgewiesen. Mit der Bebauung des Hainwegs wird Nordenstadt demnächst mehr als 10.000 Einwohner haben. Dieser Spaziergang durch ausgewählte Neubaugebiete spürt dem Wandel in Ortsbild, Architektur, Straßenbau und Gewerbe nach, den Nordenstadt seit diesen „Aufbruchsjahren“ erlebt hat und weiterhin erlebt.

231-21040N Historische Werkstatt Nordenstadt J. Kern, G. Jensen 5 €
Sa, 3.6.22, 14.30 – ca. 18 Uhr
Nordenstadt Treff 14.30 Uhr, Museum, Turmstraße 11

Frankfurt am Main – ein Spaziergang durch die Neue Altstadt

Die neue Frankfurter Altstadt wurde im Oktober 2018 offiziell eröffnet und hat sich seitdem zum Publikumsmagneten entwickelt. Unser Spaziergang führt über den Krönungsweg der Kaiser des alten Römischen Reiches deutscher Nation. Wir wandeln durch die malerischen neuen alten Gassen mit so bildhaften Namen wie z. B. „Hinter dem Lämmchen“, betrachten die Nachbauten der historischen Häuser und erfahren dabei allerlei über Entstehung, Geschichte und die früheren Bewohner*innen.

Anreise per PKW oder ÖPNV S1, S8 oder S9 bis Frankfurt Hauptwache (von dort ca. 10 Min. Fußweg)

231-21050N Gabriele Weis 20 € (inkl. Führung; zzgl. Fahrkosten)
Fr, 16.6.23, 14 – 15.30 Uhr

Frankfurt Treff: 13.50 Uhr, Stoltzebrunnen, Hühnermarkt, neue Altstadt

Wanderungen und Radtouren

Wanderung an Main und Rhein über fünf Brücken

Wir wandern von der Theodor-Heuss-Brücke aus auf der Wiesbadener Seite über die Maarau. Am Floßhafen führt uns eine Brücke über einen Seitenarm des Rheins. Weiter geht es am Main entlang durch die Lesselallee und am Kostheimer Weinstand vorbei Richtung Gustavsburg. Wir überqueren den Main auf der Mainbrücke Kostheim-Gustavsburg. Auf der anderen Mainseite geht es Richtung Mainz mit Überquerung des Rheins über die Südbrücke. Auf der Mainzer Seite wandern wir am Rhein entlang zur Drehbrücke am Winterhafen, danach Richtung Theodor-Heuss-Brücke und über diese Richtung Wiesbaden wieder zu unserem Ausgangspunkt. Dort können wir uns noch die sehenswerten Graffiti unter der Brücke anschauen und eventuell einkehren.

Streckenlänge: ca. 9 km; Schwierigkeitsgrad: leicht; Gehzeit: ca. 3 Stunden

231-22001N Anita Schneider 10 €
So, 23.4.23, 11 – ca. 18 Uhr

Wiesbaden Treff: Brückenkopf der Theodor-Heuss-Brücke
(Haltestelle der Linie 6, die vom Hauptbahnhof kommt)

Wildkräuterwanderungen

Rund um die Wiesbadener östlichen Vororte findet man auf Wiesen und am Wegesrand viele wild wachsende Kräuter. Wozu man sie verwendet, zu welchen Gerichten sie passen, gegen welche Beschwerden sie helfen, wo sie wachsen, wann sie geerntet werden, wie man sie richtig sammelt, erntet und konserviert: Das und vieles mehr erfahren die Teilnehmer*innen dieser kleinen Wanderungen rund um Erbenheim und Delkenheim. Als Zugabe gibt es jeweils noch einige Rezeptideen. Ein kleiner Snack auf Wildkräuterbasis rundet die Veranstaltung ab.

231-22000N Judith Klare 18 € (inkl. 2 € für Snacks)
Do, 18.5.23 (Christi Himmelfahrt), 14.30 – ca. 16.30 Uhr

Erbenheim Treff: Seniorenheim für Blinde und Sehende, Emil-Kraig-Straße

231-22002N Judith Klare 18 € (inkl. 2 € für Snacks)
Do, 8.6.23 (Fronleichnam), 14.30 – ca. 16.30 Uhr

Delkenheim Treff: Parkplatz Bürgerhaus, Kölner Straße

Boule & Bike auf dem Luisenplatz

Mit dem Rad fahren wir (meist) auf Wirtschaftswegen über Erbenheim nach Wiesbaden. Auf dem Luisenplatz vor historischer Kulisse spielen wir eine Runde Boule und kehren in einem Café am Platz ein. Gut gestärkt geht es zurück durch den Kurpark, dann über Bierstadt und Igstadt nach Nordenstadt.

Gesamtstrecke 22 km.

231-23010N Dr. Gerhard Uebersohn 12 €

Sa, 15.4.23, 14 – ca. 19 Uhr

Nordenstadt Treff: Haus der Vereine, Turmstraße 11

Boule & Bike in Kastel

Von Nordenstadt geht es mit dem Rad durch die Hochheimer Weinberge an den Main. Am Fluss entlang radelt die Gruppe gemütlich bis nach Mainz-Kastel. Auf dem dortigen Boule-Platz direkt am Rhein wird gespielt. Mit dem Rad geht es schließlich auf der Steinern Straße zurück.

Die Fahrradstrecke beträgt rund 30 km.

231-23011N Dr. Gerhard Uebersohn 12 €

Sa, 6.5.23, 14 – ca. 19 Uhr

Nordenstadt Treff: Haus der Vereine, Turmstraße 11

Boule & Bike am Silbernen Raben

Zunächst besuchen wir das Regionalparkplatz-Portal „Weilbacher Kiesgruben“, fahren an einigen Kiesgruben vorbei und nutzen dann den gut geeigneten Platz rund um den Silbernen Raben im Nussbaumquartier für ein kleines Bouleturnier. Weiter geht es zum Rosarium und am Schwarzbach entlang zum Main. An den Kalkbrandöfen verlassen wir den Fluss und fahren auf einer Regionalparkroute zurück.

Die Tourlänge beträgt 38 km.

231-23012N Dr. Gerhard Uebersohn 12 €

Sa, 10.6.23, 14 – ca. 20 Uhr

Nordenstadt Treff: Haus der Vereine, Turmstraße 11



Kultur, Gesellschaft, Umwelt



Lebensorientierung, praktische Hilfen, rechtlicher Rat

Seniorenprävention – Wie schütze ich mich vor Betrug?

Schockanrufe, falsche Polizeibeamte, Enkeltrick und vieles mehr ... Die Fantasie der Betrüger*innen kennt keine Grenzen. An der Haustür, am Telefon, unterwegs oder im Internet lassen sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. Ein*e polizeilich zertifizierte*r Sicherheitsberater*in für Senioren*innen beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Betrüger*innen und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrug ab.

231-3105N Hans-Peter Metzdorf, Sicherheitsberater PD Wiesbaden
kostenfrei, Anmeldung erbeten
Mo, 13.3.23, 14.30 – 16 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung (5 bis 12 Tln.)

Das Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Sie in die Lage zu versetzen, eine Entscheidung darüber zu treffen, ob für Sie eine Vorsorgevollmacht, eine Patientenverfügung oder auch eine Betreuungsverfügung sinnvoll, zweckmäßig und notwendig ist. Sie erfahren, was diese Vollmachten und Verfügungen tatsächlich sind. Sie lernen, welchen Nutzen sie haben und was passieren kann, wenn keine Vorsorge getroffen wird. Der Dozent ist Rechtsanwalt.

231-31010N Marcus Göbel 12 €
Mi, 15.3.23, 19 – 21 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Erben und Vererben (5 bis 12 Tln.)

Wer soll mein Erbe sein? Wer bekommt mein Haus, mein Geld oder meinen Schmuck? Oder soll ich schon jetzt etwas verschenken? Was muss ich tun, wenn ich selbst etwas erbe? Jede*r kann frühzeitig die Erbschaft regeln; z. B. anhand eines Testaments Erben selbst bestimmen und den Nachlass regeln. Ohne Regelung gilt im Erbfall die gesetzliche Erbfolge. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden, welche Regelung für den Erbfall getroffen werden soll. Der Dozent ist Rechtsanwalt.

231-31011N Marcus Göbel 12 €
Mi, 3.5.23, 18.30 – 20.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Gedächtnistraining für Senior*inn*en (4 bis 8 Tln.)

Geistig fit bleiben mit zunehmendem Alter

Ein regelmäßiges Gedächtnistraining in netter Atmosphäre kann die grauen Zellen in Schwung bringen. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen wie Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, Fantasie und Kreativität gefördert. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie in unserer Gruppe die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren. Sie werden sehen, es macht Spaß.

Die Dozentin ist langjährige und zertifizierte Gedächtnistrainerin.

Elke Windmiller

Alle Kurse finden in Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11, statt.

231-31022N	45 €	Mi, ab 15.2.23, 10 – 11 Uhr, 5 Treffen
231-31023N	45 €	Mi, ab 15.2.23, 11.15 – 12.15 Uhr, 5 Treffen
231-31025N	72 €	Mi, ab 26.4.23, 10 – 11 Uhr, 8 Treffen
231-31026N	72 €	Mi, ab 26.4.23, 11.15 – 12.15 Uhr, 8 Treffen

Trauerseminar „Mein Weg ohne dich“ (3 bis 6 Tln.)

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen scheint die Welt still zu stehen. Trauernde stehen vor der schweren Aufgabe, das zukünftige „Leben ohne dich“ anzunehmen, neu zu lernen und zu gestalten. An zwei Nachmittagen geht es um die Frage, was in diesem individuellen Trauerprozess auf dem „Weg ohne dich“ helfen kann. Die Teilnehmer*innen lernen Trauermodelle kennen, die Halt und Orientierung geben können. Vor deren Hintergrund kann die eigene Trauer gedeutet und neue Ressourcen entwickelt werden. Dabei bleibt auch Raum für eigene Erfahrungen und den Austausch der Teilnehmer*innen untereinander. Eine Literatur- und Linkliste rundet das Trauerseminar ab.

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

231-31027N	Beate Rasch	40 €
	Fr, 24. und Fr, 31.3.23, jeweils 14 – 15.30 Uhr	

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Verlustbewältigung für Tierliebhaber (3 bis 6 Tln.)

Abschied vom Haustier – darf man um sein Tier trauern? Mit dieser Frage werden viele Menschen nach dem Verlust ihres vierbeinigen Freundes konfrontiert. Ja, man darf! Nicht umsonst hat eine Studie der britischen Universität Lancashire unlängst bestätigt, dass der Tod des geliebten Haustiers für seinen Halter so schwer zu ertragen sein kann wie der Tod eines Verwandten. Gemeinsam soll sich dem Thema behutsam genähert werden: Welche persönlichen Erfahrungen liegen vor? Was passiert, nachdem der Tod eingetreten ist? Können Trauerrituale helfen? Wie kann mit der Trauer umgegangen werden? Der Kurs richtet sich an Menschen, die ein Haustier verloren haben oder sich auf dessen Tod vorbereiten möchten.

Die Dozentin Beate Rasch ist erklärte Katzenliebhaberin sowie ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleiterin (BVT).

231-31029N	Beate Rasch	24 €
	Fr, 5.5.23, 14 – 15.30 Uhr	

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung (3 bis 6 Tln.)

„Bei dir bis zuletzt“ – Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung wird in diesem Einführungskurs würdevoll und lebendig verpackt vermittelt. Wie kann man Menschen – auch mit Demenz – auf ihrem letzten Weg helfen? Was geschieht, wenn es zu Ende geht? Sterben Menschen mit Demenz anders? Wie können Angehörige und Freunde dabei unterstützen? Welche Themen und Entscheidungen sind für den Sterbenden wichtig? Wie gehen Begleitende mit ihrer Trauer um? An zwei Abenden werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe vermittelt, um sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden. Eine Literatur- und Linkliste rundet das Seminar ab. Die Dozentin Beate Rasch ist ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleiterin (BVT).

231-31030N Beate Rasch 40 €
Fr, 7. und Fr, 14.7.23, jeweils 14 – 15.30 Uhr
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Literatur und Schreiben

Literatur am Freitagnachmittag

Lesecafé bei Rosalie

Sie lieben zu lesen? Und sich über Gelesenes auszutauschen? Dann seien Sie dabei! Bei unserem Literaturplausch im Nordenstadter Café Rosalie bei Kaffee und Kuchen in behaglicher Räumlichkeit. In diesem Semester lesen und befassen wir uns mit dem Roman „Menschenkind“ („Beloved“) der US-amerikanischen Literaturnobelpreisträgerin Toni Morrison. Die Erzählung ist ein kraftvolles Werk, in dem zahlreiche Facetten darauf warten, von uns entdeckt zu werden. Der Dozent, gebürtiger Kalifornier, hat die Vergleichende Literaturwissenschaft studiert. Dieser Hintergrund ermöglicht es ihm, literarische und kulturelle Zusammenhänge zu erhellen. Als Gesprächsgrundlage sollten vor dem ersten Treffen ca. 60 bis 80 Seiten, danach zwischen den einzelnen Kursnachmittagen Abschnitte von jeweils etwa 100 Seiten des Romans gelesen werden.

231-33000N W. Dallman Ross 48 € (zzgl. Verzehr im Café)
Fr, ab 16.6.23 16.30 – 18 Uhr, 4 Treffen
Nordenstadt Pension Rosalie

Thomas Mann: „Vom Patriziersohn aus Lübeck zum Weltbürger“

Die Familie Mann ist eine der schillerndsten und interessantesten deutschen Familien des 20. Jahrhunderts: Reichtum, Ruhm, Privilegien, aber auch Verzweiflung, Sucht und Suizid bestimmen ihre bewegten Lebensläufe. Über allem thronte der übermächtige Patriarch Thomas Mann. Als Sohn einer großbürgerlichen Kaufmannsfamilie begann sein Leben in Lübeck in geordneten Verhältnissen, doch der frühe Tod des Vaters brachte große Veränderungen und einen ersten Ortswechsel mit sich. Der Erste Weltkrieg und die folgenden politischen Entwicklungen zwangen den Literaturnobelpreisträger und seine Kinder letztlich zur Emigration in die USA. Am Ende seines Lebens kehrte er nach Europa zurück und nahm seinen letzten Wohnsitz in Kilchberg bei Zürich. Der Vortrag begibt sich auf die Spuren des großen Literaten und folgt ihm von Lübeck nach München, in die Schweiz, nach Kalifornien und wiederum in die Schweiz: Die politischen Ereignisse des 20. Jahrhunderts machten Thomas Mann zum Weltbürger wider Willen.

231-33001N Kornelia Bauscher M.A. 10 €
Di, 25.4.23, 19 – 20.30 Uhr
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Theodor Fontane: Leben und Werk

Theodor Fontane (1819–1898) gilt als der große deutsche Romancier des 19. Jahrhunderts. Mit seiner „Effi Briest“ schuf er eine Frauengestalt voller Menschlichkeit und Tragik, deren Schicksal Generationen von Leserinnen und Lesern berührt hat. Dass der Roman fünfmal verfilmt wurde, spricht für sich.

Geschrieben hat Fontane schon von Jugend an, aber erst mit knapp 60 Jahren konnte er das tun, was er schon immer wollte, nämlich Romane schreiben und sich von Brotberuf und dem ihm lästigen Image als „Wanderer durch die Mark Brandenburg“ befreien. Ein Vortrag über den steinigen Lebensweg eines Schriftstellers im 19. Jahrhundert.

231-33002N Kornelia Bauscher M.A. 10 €

Di, 27.6.23, 20 – 21.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Genie und Handwerk – kreativer Autor*innenworkshop

„Genie“ und „Handwerk“ finden in einem guten Text zueinander. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen beiden Facetten des Schreibens. Worte finden und Sätze fließen lassen: Mit Methoden des Kreativen Schreibens verfassen wir kurze Geschichten und gehen der Frage nach, was gutes Schreiben ausmacht. Wie lässt sich ein Text verbessern? Worauf kommt es bei der Erzählperspektive an? Was zeichnet den Schriftsteller überhaupt aus? Aus ihrer langjährigen Erfahrung als Autorin von Fachbüchern, Kurzgeschichten und Kriminalromanen gibt Susanne Kronenberg einen Einstieg in das Handwerk des Schreibens. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß am Schreiben haben.

231-33005N Susanne Kronenberg 49 €

Sa, 24.6.23, 10 – 15 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.

Haus der Vereine, Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Telefon 06122 12918, www.vbw-ned.de

Kreativität



Malen, Zeichnen und Kalligrafie

„Mal dein Kunstwerk“ – Acrylmalerei (4 bis 8 Tln.)

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Acrylmalerei ermöglicht von zart, fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farberlebnis. Grundlagen, von der Farbenlehre bis hin zur Komposition, werden anhand einfacher Beispiele erprobt. Ziel ist es, gegenständliche Vorgaben zu vereinfachen und malerisch zu interpretieren, um schrittweise zu einer individuellen Bildsprache zu gelangen. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein, mit den thematischen Schwerpunkten Stillleben, Landschaft, etc. Entdecken Sie die eigene Kreativität und lassen Sie sich durch Gleichgesinnte motivieren.

Die Kursleiterin ist freie Künstlerin, Dipl. Ing. Architektur und im Vorstand des BBK Wiesbaden.

Christine Kaiser 96 €

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

231-42029N Mi, ab 8.3.23, 17.30 – 20.30 Uhr, 4 Treffen

231-42030N Mi, ab 7.6.23, 17.30 – 20.30 Uhr, 4 Treffen

Arbeitskreis Aquarell (4 bis 8Tln.)

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aquarell ist die faszinierende Maltechnik, um das Spiel von Licht und Schatten in Anmut und Leichtigkeit darzustellen. Sie arbeiten am konkreten Gegenstand: Landschaft, Blüten, Stillleben und Architektur. Vorlagen oder Fotografien werden in individuelle Bilder umgesetzt. Die Wünsche der Teilnehmer*innen werden in hohem Maß berücksichtigt. Der Reiz dieses Arbeitskreises liegt in der Zusammensetzung der Malergemeinschaft. Vom „treuen alten Hasen“ bis zum „blutigen Anfänger“ findet jede*r sein eigenes Plätzchen, und so können alle voneinander profitieren.

231-42031N Wolfgang Meißner 125 €

Mo, ab 13.3.23, 19 – 21.15 Uhr, 7 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Chinesische Kalligrafie (4 bis 8 Tln.)

Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die chinesische Kalligrafie ist eine besondere Kunst. Die Schrift kann dicht/dünn, leicht/schwer, eckig/rund, schnell/langsam, stockend/fließend und die Tusche dunkel/hell sein. Wegen ihrer Bedeutung sowohl als Kunst- wie auch alltäglich gebrauchte Schriftform spielt die Kalligrafie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Durch ihren meditativen Charakter fördert sie innere Balance und Ruhe. Der Reiz dieses Kurses liegt in seiner Zusammensetzung: Anfänger*innen und Fortgeschrittene befruchten sich gegenseitig.

231-42023N **Chen-Hsiu Reschke** 75 € (inkl. 10 € für Tinten und Papiere)

Do, ab 4.5.23, 19 – 20.30 Uhr, 5 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Kreative Maltechniken in der Praxis – Gestaltung innen und außen (5 bis 10 Tln.)

Unser „Ort“ soll schöner werden – gestalten Sie selbst. Sie lernen den richtigen Umgang mit Farben und Materialien, um im Innen- und Außenbereich, in Ihrer Wohnung wie auch draußen in Hof und Garten künftig selbst gestalten und verschönern zu können: Fassaden, Garagen, Innenwände, eben alles, was man streichen kann. Die Teilnehmer*innen dieses Workshops werden in die Kunst der kreativen Maltechniken wie Schablonieren, Arbeiten mit Strichziehpinsel und Malerlineal, Wischtechniken mit Naturschwamm, Marmorieren, Lasieren etc. eingeführt. Sie lernen zunächst theoretisch, wie sie diese Techniken realisieren können, ehe dann praktisch an die Arbeit gegangen und gemalt wird. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kursleiter ist seit 25 Jahren Maler- und Lackierermeister, praktiziert seit mehr als 35 Jahren zunächst Graffiti, dann auch Airbrush-Malerei und kreative Wandgestaltung und gibt sein Wissen, seine Kenntnisse und Fertigkeiten als freiberuflicher Dozent gerne weiter.

231-42101N **Uwe Hartmann** 120 € (inkl. 30 € für Materialien)

Sa, ab 3.6.23, 10 – 16 Uhr, 3 Treffen

Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Kosmetik und Kreative Techniken

Naturkosmetik und -produkte selbst gemacht (3 bis 5 Tln.)

Pflegende und duftende Naturprodukte für natürliche Schönheit „ohne Chemie“! Der Kurs richtet sich an Interessierte, die Lust haben, für Haut, Zähne, Immunsystem, Erkältungskrankheiten, Mittel aus Naturprodukten herzustellen. Für sich selbst oder als Geschenk. Ob es eine Tinktur, ein Öl, ein Tee, eine Zahncreme oder eine Gesichtsreinigungsmaske sein soll, entscheiden Sie selbst.

Zum Nacharbeiten bekommen Sie ein ausführliches Skript: Im Kurs werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus Bioläden verwendet.

231-44025N **Judith Klare** 45 € (inkl. 15 € für Materialien und Rohstoffe)

Fr, 30.6.23, 16 – 19 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Schmuck selber machen – Drahtwickeltechnik (3 bis 8 Tln.)

Schmuckdesign-Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Das Besondere an der Drahtwickel-Technik ist es, dass man (oder frau) ohne viel Equipment und Vorkenntnisse anspruchsvolle Schmuckstücke selbst herstellen kann. Ob als Geschenk oder für Sie selbst: Am Ende des Workshops halten Sie ihr entworfenes und hergestelltes Schmuckstück in den Händen. Der Workshop beginnt mit der Theorie der Wickeldrahttechnik, danach folgt die kreative Phase des Entwerfens, schließlich die praktische Umsetzung. Bitte bringen Sie sich ein Getränk mit.

231-44113N Valentina Kiessling 80 € (zzgl. 35 € für Materialien)

Sa, 11.3.23, 16 – 20 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



Puppenwerkstatt – Stoffpuppen selber nähen (3 bis 6 Tln.)

Stoffpuppen zu nähen ist eine außerordentlich entspannende Tätigkeit und eine schöne Beschäftigung für Erwachsene und größere Kinder. In der vbw-Puppenwerkstatt nähen Sie ohne Nähmaschine und jegliche Vorkenntnisse Ihre eigene Puppe mit der Hand. Alle Materialien sind im Preis inbegriffen und bereits für Sie zusammengestellt: Puppenkörper, Kleider (selbst genäht!), Schuhe, Nadel, Faden, Schere. In nur drei Stunden gestalten Sie den Körper der Puppe, nähen ihr die Haare richtig an, kleiden sie ein und malen ihr Gesicht. Selbstverständlich nehmen Sie „Ihre“ Puppe anschließend mit nachhause.

231-44101N Marina Elgin 65 € (inkl. 30 € für Materialien)

Sa, 25.3.23, 10 – 13 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Ohren, Pfoten, Nasen – Sie erstellen einen Hasen! (3 bis 5 Tln.)

Ostern ist bald da!

Für Mütter, Väter, Großeltern und ihre Kinder bzw. Enkel geeignet – Teamwork forever! In diesem Workshop erfahren Sie, wie man den Körper eines Hasen richtig füllt. Sie lernen, wie man die Pfoten und Ohren richtig befestigt. Sie zeichnen ein schönes Gesicht für Ihren Hasen und ziehen ihm ein schönes Kleid an. Und zum Schluss küssen alle ihren Hasen vielleicht vor lauter Begeisterung – ehe er dann nachhause mitgenommen wird.

231-44102N Marina Elgin 65 € (inkl. 30 € für Materialien)

Sa, 1.4.23, 10 – 13 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Kreatives Korbflechten: Seien Sie ihr eigener Korbflechter! (4 bis 6 Tln.)

Einen Brötchen- oder Aufbewahrungskorb zu flechten, ist gar nicht schwer und macht großen Spaß. Wir flechten einen Korb aus leicht biegsamem Peddigrohr (Mark der Rattanpalme), wahlweise mit festem Holzboden oder selbstgeflochtenem Boden. Die einzelnen Stränge werden in Wasser eingeweicht und somit biegsam gemacht. So entstehen schnell hübsche Werke, die mit Perlen oder Bändern verziert werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Jugendliche sind willkommen.

231-44120N Anja Solarski 49 € (inkl. 10 € für Materialien)

Sa, 20.5.23, 14 – 18 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Silberschmiede-Workshop (4 bis 8 Tln.)

Zu Schmuck oder als Kultgefäß verarbeitet, behält Silber immer seinen hohen Wert. Warum sollte man nicht einmal selbst sein eigenes Schmuckstück herstellen oder ein persönliches Geschenk für einen besonderen Menschen fertigen? In entspannter Atmosphäre fertigen die Teilnehmer*innen nahtlos über den Dorn geschmiedete Feinsilberringe an. Es besteht auch die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden sowie – nach vorheriger Anmeldung – auch Feinsilber-Amulette.

231-44100N Fred Struben 79 € (inkl. Kosten für Feinsilber AG 999,

sonstige Materialien und Werkzeuge)

Sa, 1.7.23, 16 – 20 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Werden Sie (nebenberuflich) Dozentin oder Dozent am vbw Nordenstadt – Erbenheim – Delkenheim e. V.

Als kommunale Einrichtung der Erwachsenenbildung halten wir unter dem Motto „Bildung direkt vor Ort“ ein vielfältiges Bildungsangebot für die Bevölkerung im Wiesbadener Osten vor.

Dieses Angebot entwickelt sich ständig weiter und wird an aktuelle Entwicklungen in Politik, Gesellschaft, Kultur und Umwelt angepasst.

Wir suchen deshalb kontinuierlich für uns nebenberuflich tätige Dozentinnen und Dozenten, die Freude am Umgang mit Menschen und daran haben, ihre Kenntnisse, Fertigkeiten und Kompetenzen weiterzugeben.

Sie haben Ideen und für neue Kurse oder möchten bestehende Konzepte unterstützen und weiterentwickeln? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Ansprechpartnerinnen:

Mareike Schieferstein (alle Bereiche) und Gaby Stryk (Fachbereich Gesundheit)

Telefon 06122 12918, E-Mail info@vbw-ned.de

Gesundheit und Ernährung



Gesundheit Spezial: Vorträge und Workshops

NEU: Kranke Kinder natürlich behandeln

Alternativ oder ergänzend zur Schulmedizin können Eltern Ihre Kinder mit der Naturheilkunde behandeln. Sie erhalten einen Einblick in die wichtigsten Therapien wie Homöopathie, Schüssler-Salze, Bachblüten, Pflanzenheilkunde und Wickel in der Naturheilkunde und wie Sie diese bei den verschiedensten Erkrankungen wie Infektionen der Atemwege, Ohren und Augen, Durchfall, Kopfschmerzen, Hautproblemen, Verstauchungen etc. ihres Kindes anwenden können. Wie kann ich Fieber natürlich senken? Wie kann ich mein Kind auf eine Impfung vorbereiten? Wie stärke ich das Immunsystem meines Kindes?

Abschließend gibt es einige Rezeptvorschläge für Hustensaft, Nasensprays, Heilnahrung etc.

231-50000N Hella Wagner 25 €
Sa, 11.2.23, 10.30 – 13 Uhr

Unsere Kurse werden laufend aktualisiert.

Je nachdem, was im Lauf des Halbjahres noch möglich sein wird, gibt es neue Kurse. Verfolgen Sie unser Angebot darum bitte auch auf unseren Homepages:

www.vbw-ned.de

www.vbw-nordenstadt.de

www.vbw-delkenheim.de

www.vbw-erbenheim.de

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Wechseljahre – Beginn eines neuen Lebensabschnitts

Mit den Wechseljahren beginnt ein neuer Lebensabschnitt, hormonelle Veränderungen können verschiedene Beschwerden verursachen. Beschwerden, die wir den Wechseljahren zuordnen, können aber auch eine ganz andere Ursache haben. Wechseljahre sind eine natürliche Entwicklung des Körpers und sollten auch so behandelt werden.

Es gibt viele Mittel aus der Homöopathie und Pflanzenheilkunde, die in dieser Zeit unterstützen.

231-50001N Hella Wagner 25 €
Mo, 24.4.23, 17 – 19.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Workshop Stressmanagement – Stress lass nach

Man kennt Situationen, in denen man sich überfordert, gereizt, nervös und/oder hilflos fühlt. Sei es durch ständige berufliche und private Erreichbarkeit, sowie durch ständig steigende berufliche Anforderungen. Umso wichtiger ist es, das eigene Stressverhalten und die eigenen Stressoren zu kennen, ebenso wie die Hilfsmittel, mit denen krankmachender Stress oder Burnout vermieden – bzw. reduziert werden kann.

Der Workshop hilft, die individuellen Stressmechanismen zu erkennen und zeigt erste Ansätze den richtigen Umgang mit Belastungen zu praktizieren und unser Leben wieder positiv zu beeinflussen.

231-50002N Sabine Kaltwasser 50 €
Di, ab 28.2.23, 17 – 20 Uhr, 2 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Workshop Umgang mit Demenz

Wenn ein Mensch an einer Form von Demenz erkrankt, betrifft das auch die Familie. Im Verlauf der Krankheit gehen pflegende Angehörige durch Gefühle wie Schmerz und Hilflosigkeit, Ärger, Trauer und Verzweiflung. Daneben müssen sie ganz praktische Herausforderungen bewältigen, die viel Zeit und auch Kraft kosten. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig Unterstützung zu holen und sich gut über Alzheimer und andere Formen der Demenz zu informieren. Inhalt: Kommunikation mit Demenzkranken, Demenzformen und Symptome, Milieugestaltung, Snozelen, Validation.

231-50003N Sabine Kaltwasser 30 €
Mi, 1.3.23, 14 – 17 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Hypnoseworkshop – Faszination Hypnose – was kann sie wirklich?

In diesem Workshop soll mit den üblichen Vorurteilen über die Hypnose aufgeräumt und ein Bild von ihrem tatsächlichen Nutzen vermittelt werden. Hypnose ist eines der ältesten psychotherapeutischen Verfahren und kann, von gut ausgebildeten Fachleuten angewendet, bei vielfältigen körperlichen und seelischen Problemen helfen. Wenn Sie die Wirkung selbst erfahren möchten, lernen Sie hier, die Wirkungsweise und den Nutzen der therapeutischen Hypnose kennen.

Bitte mitbringen: eine Matte und Decke!

231-50004N Sabine Kaltwasser 24 €
Sa, 4.3.23, 11 – 13 Uhr

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Kommen Sie zu den Entspannungskursen in bequemer Kleidung, Socken bzw. Schläppchen, Decken, falls gewünscht; bitte eine eigene Matte mitbringen!

Entspannung und Massage

Gesund durch richtiges Atmen

Mit unserem ersten Atemzug beginnen wir im Leben unser eigenständiges Atmen. Der Atem lässt sich durch den eigenen Willen steuern und gibt uns so die Möglichkeit, Einfluss auf unseren Körper und auf die Psyche zu nehmen. Durch richtiges Atmen und gezielte Atemübungen erlangen wir Gesundheit und Vitalität. Atemübungen fördern die Durchblutung, unser Körper wird elastischer und entspannter und der Stoffwechsel wird angeregt. Ein guter Stoffwechsel fördert die Ausscheidung von Gift- und Abfallstoffen. Neben Entspannungs- und Dehnübungen werden in dem Kurs Atemtechniken aus dem Yoga und Übungen aus der japanischen Zen-Atmung vermittelt.

231-50020N Hella Wagner 59 €
Mi, ab 8.3.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

ME (Muskel-Entspannung) im Sitzen und Stehen

Ein sanftes, aber effektives Ausgleichstraining! Dehnübungen werden durch einen gezielten Kraftimpuls verstärkt und über mehrere Atemzüge gehalten, so dass die langen Muskel(n)-ketten und das Bindegewebe (Faszien) gezielt entspannt, trainiert und vitalisiert werden. Dadurch ist das Training ideal gegen Beschwerden wie Rücken-, Knie-, Hüft-, Schulter-, Gelenkschmerzen oder Migräne. Die Übungen können alle im Stehen durchgeführt werden; es ist kein besonderer Trainingszustand erforderlich.

231-50021N Andrea Gies 36 €
Mo, ab 20.3.23, 17 – 18 Uhr, 6 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

ZENbo Qi Gong Balance – online

Das ideale Training nach dem stressigen Alltag oder auch nach einer Corona-Erkrankung! Sie sind gestresst oder verspannt von den Anforderungen der Woche? Dann kann man mit dem gezielten ZENbo-Qi-Gong-Balancetraining mit leichten Bewegungsübungen und kleiner Meditation die Woche hinter sich lassen. Auch nach einer Corona-Erkrankung kann mit dem ZENbo-Balancetraining der sanfte Wiedereinstieg zum Sport gelingen! Dieser Mix aus gezielten Übungen aus dem Atem-, Entspannungs- und Stressbewältigungstraining in Kombination mit Qi-Gong-Übungen und ganz leichten Yogaübungen sorgen für eine wohlige Entspannung der Muskulatur / Faszien. Das ideale Training zum Entspannen, Dehnen und Regenerieren und Ankommen – die perfekte Auszeit für sich selbst. Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann im Stehen, auf dem Stuhl oder auch auf der Matte durchgeführt werden.

Für weitere Informationen können Sie gerne einen Flyer per Mail erhalten!

231-50022N Andrea Gies 88 € Online-Kurs
Fr, ab 24.2.23, 16 – 17.30 Uhr, 11 Treffen

Sommerkurs ZENbo-Qigong-Balance-Training – online

231-50023S Andrea Gies 45 € Online-Kurs
Fr, ab 28.7.23, 16 – 17.30 Uhr, 5 Treffen

Für die online – Kurse legen Sie bitte eine Matte und falls nötig, ein Handtuch bereit! Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt!

Zeit zum Entspannen und Loslassen – Ihr Leben in Balance

(PME/ATG) und Verwöhneinheiten

Ein abwechslungsreiches Programm mit Entspannungs- und Meditationseinheiten durch die Kombination von Selbstmassage (Doln), Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, begleitet durch schöne Rituale. Wir schulen unsere Körperwahrnehmung und den Atem. Mit dem ganzheitlichen Programm kann jeder Entspannung lernen und so stressbedingter Überforderung im Alltag und am Arbeitsplatz vorbeugen.

231-50026N Michaela Seim 62 €
Mo, ab 6.3.23, 18 – 19.15 Uhr, 8 Treffen

Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

NEU: Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Die Progressive Muskelentspannung ist eine leicht erlernbare und sehr effektive Entspannungsmethode. Durch vorherige Anspannung und anschließender Entspannung verschiedener Muskelgruppen können in kurzer Zeit tiefe und wohltuende Entspannungszustände erreicht werden.

231-50027N Adelina Schöngart 62 €
Di, ab 28.2.23, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 Treffen

Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

NEU: Informationsveranstaltung zur Fußzonenmassage

Diese Informationsveranstaltung ist für alle geeignet, die Interesse an der Fußzonenmassage haben und diese erlernen möchten. Im Anschluss kann man an einem Kurs für Fußzonenmassage teilnehmen.

231-50209N Adelina Schöngart 8 €
Di, 14.2.23 17 – 18 Uhr

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Fußzonenmassage

Der ganze Körper spiegelt sich in den Zonen der Füße wieder. Durch eine gezielte Massage ist es möglich, die inneren Organe zu stärken. Eine Fußzonenmassage bewirkt eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Abwehrsystem gestärkt. Die Stimulation der Fußzonen hat sich bei verschiedenen Erkrankungen bewährt, z. B. bei Problemen des Verdauungsapparates, bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen ...

Die Dozentin ist ausgebildete Entspannungspädagogin mit Fortbildung in Fußzonenmassage.

231-50210N Adelina Schöngart 30 €
Di, ab 28.2.23, 17 – 18 Uhr, 5 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

„Massieren mit Aroma-Ölen“ – im Massagestudio

Eine behutsame Massage kann gegen Stress und Verspannungen helfen. An diesem Termin lernen Sie mit dem Partner in entspannter Atmosphäre die Grundsätze der Aromatherapie kennen und können dies selbst mit verschiedenen Ölen ausprobieren und sich verwöhnen lassen. **Bitte zu zweit anmelden!**

231-50212N Herta Kaltwasser 32 € pro Person
 Wiesbaden Massagestudio, Rieslingstraße 44A

Yoga

Kommen Sie zu den Yoga- und Entspannungskursen in bequemer Kleidung, Socken/Schläppchen und bringen Sie bitte Decken und Yogakissen/-blöcke und, falls gewünscht, eine eigene Matte mit!

NEU: Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept

YOGA ist für ALLE da! YOGA auf dem Stuhl – ein Konzept für alle, die nicht (mehr) im Schneidersitz, sondern die vom Kundalini Yoga und Sonnengruß inspirierten vereinfachten Haltungen auf dem Stuhl sitzend und auf der Matte stehend praktizieren möchten. Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf der Stabilisierung des Beckenbodens, Verbesserung von Balance, Koordination- und Beweglichkeit sowie Erweiterung des Lungenvolumens und der Atmung, inklusive Entspannungsphasen zur besseren Regeneration. Die Übungen sind ganz sanft fordernd, aber nicht überfordernd und können von ALLEN ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden.

Idealerweise werden die Übungsreihen barfuß oder in Socken durchgeführt.

231-50106N Andrea Gies 45 €
 Mo, ab 6.2.23, 16.30 – 18 Uhr, 5 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

NEU: Sommerkurs – Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept

231-50106S Andrea Gies 45 €
 Mo, ab 24.7.23, 16.30 – 18 Uhr, 5 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Entspannt in die Woche mit Hatha Yoga

Lernen Sie die vielfältigen Wirkungen von Hatha-Yoga kennen. Yoga-Körperhaltungen geben dem Körper Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Durch einfache aber wirkungsvolle Entspannungstechniken und Atemübungen, die mit fließenden Bewegungsabläufen kombiniert werden finden wir zu mehr innerer Ruhe, werden körperlich beweglicher und können unserem oft hektischen Alltag gelassener entgegenreten.

231-50108N Julia Lehné 138 €
 Di, ab 7.2.23, 18.30 – 20 Uhr, 18 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Yoga für Anfänger*innen und Geübte

Die Yoga-Praxis ist ein bewusster Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe für Körper, Atem und Geist. Die sanften, wirbelsäulengerechten und gelenkschonenden Körper-Übungen (Asana) werden im Atemrhythmus ausgeführt. Die Atmung wird bewusst wahrgenommen (Pranayama), der Geist in das ruhige Üben mit eingebunden, es können sich Ausgeglichenheit und Entspannung einstellen.

231-50112N Kerstin Gruber 96 €
 Mi, ab 8.2.23, 16.30 – 18 Uhr, 12 Treffen
 Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Advaita-Yoga für Fortgeschrittene

Advaita-Yoga bedeutet Nicht-Zweiheit, d. h. Einheit. Dieses Yoga zielt auf die Verwirklichung der Einheit des Menschen, also auf die Einheit mit sich selbst, mit anderen Menschen und der Natur durch die ständige Konzentration auf das Wesentliche.

231-50113N Martina Feldmann 138 €
Do, ab 12.1.23, 16.15 – 17.45 Uhr, 18 Treffen
Nordenstadt Taunushalle, Heerstr. 60

Qi Gong, Tai Chi

Qi Gong für die Wirbelsäule

Die Übungen im Kurs können eine Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität im Hals- und Lendenwirbelbereich ermöglichen. Im Verlauf des Kurses ergibt sich ein gesundheitsförderndes chinesisches Übungsset. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt, sind geeignet für jedes Lebensalter und erfordern keine Vorkenntnisse.

231-50202N Sylvia Birk-Ludwig 83 €
Do, ab 16.2.23, 9.30 – 10.30 Uhr, 15 Treffen
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Tai-Chi-Chuan-Yang-Stil – am Vormittag

Entspannt in den Alltag! Die harmonischen fließenden Bewegungen des Tai-Chi-Chuans wecken den Energiefluss im Körper, fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl, heilen und beugen Erkrankungen vor. Mit Körper und Geist im Einklang. Empfohlen für jedes Alter.

231-50203N Sylvia Birk-Ludwig 83 €
Do, ab 16.2.23, 10.45 – 11.45 Uhr, 15 Treffen
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Qi Gong-Fünf-Elemente-Kurs, am Abend

Qi Gong bedeutet, mit der Lebensenergie, zu arbeiten. Diese chinesische Übungspraxis ist Ausdruck einer östlichen Philosophie des Gleichgewichts und der Harmonie. Sie geht davon aus, dass Umwelt, Lebensstil und Geist zusammen die Qualität der menschlichen Existenz bestimmen. Wir können unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden erhalten und verbessern, wenn wir bewusst mit unserer Energie umgehen, wenn wir dafür sorgen, dass sie ungehindert in unserem Körper fließen kann. Mit langsamen, geschmeidigen Übungen verbinden sich Atem und Bewegung. Das Fünf-Elemente-Qi-Gong basiert auf der Lehre von den fünf Wandlungsphasen. Der Bewegungszyklus symbolisiert den steten Kreislauf der Wandlungen im Jahreszyklus, wie im Lebenszyklus des Menschen, wobei wir stets zur Mitte zurückkehren. Bewusst in diesem Kreislauf zu leben, stärkt unsere Verbindung zur Natur und auch zu uns selbst.

231-50204N Claudia Reitzmann 68 €
Do, ab 9.3.23, 17 – 18.15 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.

Haus der Vereine, Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Telefon 06122 12918, www.vbw-ned.de

Selbstverteidigung und Kampfkünste

Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall – Einsteiger*innen

Es kann Sie immer und überall treffen. Hier handelt es sich um ein offensives Selbstverteidigungssystem, welches mit nur wenigen Techniken auskommt. Hinter dem Begriff WT Advanced Defence steht ein System, das eine Selbstverteidigungssituation einfach und kompromisslos beendet. Hierbei wird der Schwerpunkt auf das Vorwärts-agieren gelegt. Dies macht es dem Anfänger oder dem nicht so versierten Anwender leichter, sich effektiv zu verteidigen. Der Kurs ist für alle, auch Jugendliche ab 16 Jahren sowie auch für Seniorinnen und Senioren geeignet.

231-50304N Volker Kunkel 50 €
Do, ab 23.2.23, 20 – 21.30 Uhr, 7 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall – Fortgeschrittene

231-50306N Volker Kunkel 50 €
Do, ab 4.5.23, 20 – 21.30 Uhr, 7 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Speziell für Senior*innen

Mobilitätstraining – fit bis ins hohe Alter

Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Gymnastik im Sitzen und Stehen, auch für Teilnehmer mit einem Handicap geeignet. Nachlassende Kraft und schlechtes Gleichgewicht können die Mobilität älterer Menschen einschränken. Ein Training dieser motorischen Fähigkeiten ist in jedem Alter möglich und wirkungsvoll. Sobald Sie erste Einschränkungen Ihrer Mobilität bemerken, ist der Beginn eines Trainings dringend ratsam. Genauso wichtig ist es, vorbeugend zu üben, damit Sie sich möglichst lange Ihre Mobilität und damit auch einen Teil Ihrer Selbstständigkeit erhalten. Mit speziellen Übungen werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gefördert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elisabeth Schmees-Haidegger 76 €
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal
231-50406N Mo, ab 23.1.23, 14 – 14.45 Uhr, 18 Treffen
231-50407N Mo, ab 23.1.23, 14.45 – 15.30 Uhr, 18 Treffen

Seniorengymnastik – beweglich, fit, vital, ein Leben lang

Die Übungen für Frauen und Männer werden im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt und können auch von bewegungseingeschränkten Personen mit Freude ausgeführt werden. Muskeln werden aufgebaut, die die Beweglichkeit erhalten oder steigern, Gleichgewicht und Koordination trainiert.

231-50408N Bettina Thäte 98 €
Di, ab 7.2.23, 9.30 – 10.30 Uhr, 18 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Fitness (nicht nur) für Ältere

Kommen Sie in bequemer bzw. Sportkleidung zum Kurs und bringen eine eigene Matte mit.

60 plus – Vital und Fit

Die Verbesserung der Muskelkraft und der Beweglichkeit, steht neben Gleichgewichts- und Konzentrationsübungen im Mittelpunkt des Kurses. Mit dem Einsatz von verschiedenen Kleingeräten und Musik wird eine abwechslungsreiche Übungsstunde gestaltet. Ein Entspannungsteil am Ende rundet die Übungsstunde harmonisch ab.

231-50410N Katharina Koch 75 €
Di, ab 7.2.23, 9.30 – 10.30 Uhr, 14 Treffen
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Ziel dieses Kurses ist es, durch Übungen die Muskulatur zu kräftigen und den Knochenstoffwechsel positiv zu beeinflussen. Durch gezielte Haltungsübungen werden Beschwerden reduziert.

231-50414N Karin Wilhelm 98 €
Di, ab 7.2.23, 15.15 – 16.15 Uhr, 18 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Rückenkurse

Neue Rückenschule nach der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KdDR):

Die Neue Rückenschule basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz zur Förderung eines gesunden Rückens. Der Schmerz im Rücken, wem ist er unbekannt? Sie können ihm aktiv begegnen und durch gezieltes Training Ihre Muskulatur kräftigen, dehnen und beweglicher machen. Außerdem verbessern Sie die Durchblutung durch Bewegung und erlernen rückenfreundliche, entlastende Alltagsbewegungen
Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

231-50504N Petra Steinheuser 56 €
Mo, ab 23.1.23, 12 – 13 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

231-50504N Petra Steinheuser 56 €
Mo, ab 24.4.23, 12 – 13 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Fitness und Gymnastik

Bitte kommen Sie zu allen Sport-/Fitness und Rückenkursen in Sportkleidung und bringen Sie eine eigene Matte, Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk mit.

Aroha, Aroha Stick und Kaha

Ein unkompliziertes, effektives und gelenkschonendes Fitnessstraining im 3/4-Takt machen möchten. Die weichen und fließenden Bewegungen des Tai Chi, das kontrollierte An- und Entspannen aus dem Kung Fu, sowie die kraftvollen Bewegungen aus dem Haka, machen das Training zu einem optimalen Fett- und Kalorienkiller. Es entsteht eine fließende Choreographie nach eigens für Aroha komponierter Musik, die Stress keine Chance lässt. Als besondere Variante wird Aroha Stick, bei der leichte Rundholzstäbe (Sticks) eingesetzt werden, durchgeführt. Die dritte und langsame Variante ist Kaha enthält zusätzlich einfache Elemente aus dem klassischen Yoga.

231-51005N Andrea Gies 36 €
Mo, ab 20.3.23, 18.15 – 19.15 Uhr, 6 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Aroha, Aroha Stick und Kaha – Sommerkurs, in den Sommerferien

AROHA auf der Wiese wird in bequemer Sportkleidung und mit Sportschuhen ausgeführt. Bei Regen findet der Kurs im Raum statt.

Bitte Getränk und kleines Handtuch mitbringen.

231-51005S Andrea Gies 32 €
Mo, ab 24.7.23, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal oder auf der Wiese

NEU: Fit durch HI(I)T

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Fitness nach der festlichen Weihnachtszeit auf- und ausbauen wollen. Nach einer Aufwärmphase wird in intensiven Intervallen, die zwischen Belastung und Entlastung wechseln, der ganze Körper trainiert. Die hohe Belastung während der Intervalle kurbelt den Stoffwechsel an und fördert so den konstanten Muskelaufbau und die Fettverbrennung. Mit vielfältigen Dehnungsübungen endet die Einheit. Langfristiges Ziel ist, die Belastungsgrenzen kennenzulernen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten zu erweitern.

231-51008N Amanda Badicke 70 €
Mo, ab 13.2.23, 19 – 20 Uhr, 12 Treffen
Nordenstadt Grundschule Sporthalle, Haupteingang

Für die Online-Kurse legen Sie bitte eine Matte und falls nötig, ein Handtuch bereit! Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt!

Muskeltraining – online

Nach einem Warm-up erwartet dich das volle Programm: Schritt für Schritt arbeitest du dich dabei durch alle Muskelgruppen an Beinen, Po, Bauch, Rücken und Armen. Als Hilfsmittel kommen neben der Matte Alltagsgegenstände zum Einsatz wie z.B. ein Hocker, ein kleines Handtuch oder gefüllte Wasserflaschen als Gewicht. Beim abschließenden Cooldown kannst du deinen Körper entspannen.

231-51011N Kalliopi Junginger 88 €
Mi, ab 8.2.23, 17.45 – 19 Uhr, 15 Treffen Online-Kurs

CardioFit mit Stabilisationstraining – Onlinekurs

Gezieltes, kraft- und ausdauerorientiertes Ganzkörper-Training für alle (z. B. durch Intervalltraining sowie Stabi-Training etc.). Das Training verbessert die Koordination, Kraftausdauer, Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit Stretching.

Der Einstieg in die Online-Kurse ist jederzeit, auch nachträglich, möglich! Die Kursgebühr wird entsprechend angepasst!

231-51012N Kalliopi Junginger 88 €
 Mi, ab 8.2.23, 19.15 – 20.30 Uhr, 15 Treffen
 Online-Kurs

Vormittagskurs – 50 plus-Ganzkörpertraining mit Fokus Füße und Wirbelsäule

Eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde mit besonderem Fokus auf Füßen und Wirbelsäule erwartet Sie: eine Stunde für Rücken- und Ganzkörperkräftigung, Dehnung und Entspannung, die Spaß machen soll, die Muskelkraft und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt. Männer und Frauen sind herzlich willkommen.

231-51015N Susanne Lorenz 30 €
 Mi, ab 1.3.23, 10.30 – 11.30 Uhr, 5 Treffen
 Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Abendkurs – 50 plus-Ganzkörpertraining mit Fokus Füße und Wirbelsäule

Susanne Lorenz
 Nordenstadt Taunushalle, Heerstraße 60

231-51016N	Do, ab 2.2.23, 18 – 19 Uhr, 9 Treffen	54 €
231-51017N	Do, ab 4.5.23, 18 – 19 Uhr, 8 Treffen	49 €

Für Frauen: Fitness für Beckenboden und Rücken

Durch Bewegungskombinationen mit Musik versuchen wir, Gleichgewicht, Beweglichkeit, und Koordination zu verbinden und durch das Zusammenspiel von Dehnung und Kräftigung die Stabilität des Körpers zu erhalten und zu verbessern.

Gisela Reithmayer
 Nordenstadt Gemeindezentrum Christ König, Saal

231-51020N	Do, ab 27.4.23, 17.30 – 18.30 Uhr, 8 Treffen	65 €
231-51021N	Do, ab 27.4.23, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 Treffen	65 €

Ausgleichsgymnastik am Vormittag für Frauen

Trotz ständiger Bewegung werden nur bestimmte Muskeln in Anspruch genommen. Ziel ist es, alle Muskeln zu trainieren, die Haltung zu verbessern, die verkrampten Partien (z. B. Nacken-Schulter-Bereich) zu lockern und die Kondition zu steigern.

231-51022N Bettina Thäte 98 €
 Fr, ab 10.2.23, 9 – 10 Uhr, 18 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

NEU Fitness Special Anfänger*innen

Wir möchten alle Fitness-Begeisterten zu unseren Frühjahrs-Specials einladen! Faszien trainieren, Muskeln mobilisieren und kräftigen sowie ausgiebiges Stretchen: für alle, die es etwas ruhiger, aber dennoch intensiv und effektiv mögen!

Wir setzen unterschiedliche Fitnessgeräte ein, lasst euch überraschen!

231-51031N Kalliopi Junginger 20 €

Sa, 11.3.23, 10 – 12.30 Uhr

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

NEU Fitness Special Fortgeschrittene

Wir möchten alle Fitness-Begeisterten zu unseren Frühjahrs-Specials einladen! Cardio, Kondition, Kraftausdauer, Tabata, Bauchmuskeltraining, Strong Back und ausgiebiges Stretchen am Ende, für alle, die gerne powern!

Wir setzen unterschiedliche Fitness-Geräte ein, lasst euch überraschen!

231-51032N Kalliopi Junginger 20 €

Sa, 11.3.23, 13 – 15.30 Uhr

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Pilates

Pilates & Entspannung

Durch das gezielte Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wirken die von Joseph Pilates entwickelten Übungen vorbeugend und stärken und schützen damit vor allen Dingen auch den Bereich der Wirbelsäule. Alle Übungen bieten Variationsmöglichkeiten in der Ausführung und sind somit für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet. Wir beschließen jede Übungseinheit mit Entspannungsübungen aus den verschiedensten Entspannungsmethoden.

231-51102N Jutta Schäfer 86 €

Di, ab 14.2.23, 18 – 19.30 Uhr 10 Treffen

Delkenheim Bürgerhaus, Münchener Straße 2

Unsere Kurse werden laufend aktualisiert.

Je nachdem, was im Laufe des Halbjahrs noch möglich sein wird, gibt es neue Kurse. Verfolgen Sie unser Angebot darum bitte auch auf unseren Homepages:

www.vbw-ned.de

www.vbw-nordenstadt.de

www.vbw-delkenheim.de

www.vbw-erbenheim.de

Anmeldung und Beratung

Sie können sich für alle Kurse aus diesem Heft beim Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim (vbw) anmelden.

Schriftliche Anmeldung:

Bitte senden oder faxen Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt an das vbw. **Sie erhalten keine Anmeldebestätigung.** Falls Ihr Kurs ausfallen sollte, werden wir Sie benachrichtigen. Falls Sie eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung wünschen, fügen Sie bitte einen frankierten Rückumschlag bei.

Anmeldung im Internet:

Buchen Sie Ihren gewünschten Kurs unter www.vbw-ned.de. Wir bestätigen Ihre Anmeldung per E-Mail. Falls Ihr Kurs ausfallen sollte, werden wir Sie ebenfalls per E-Mail benachrichtigen.

Persönliche Anmeldung und Beratung

Wünschen Sie eine Beratung zu Kursen, so wenden Sie sich bitte an das vbw.

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Haus der Vereine, Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt.

Telefon 06122 12918

Öffnungs- und Telefonsprechzeiten:

Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr; Donnerstag außerdem 16 bis 18 Uhr

Datenschutz

Ihre Daten werden von uns elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergegeben. Sollten Sie drei Jahre keine Kurse beim vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim belegt haben, werden Ihre Daten wieder gelöscht.

Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied des vbw Nordenstadt – Erbenheim – Delkenheim e. V. (vbw) unterstützen Sie die Erwachsenenbildung vor Ort. Mitglied kann werden, wer das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens 12 € und ist steuerlich absetzbar.

Nähere Informationen und einen Antrag auf die Mitgliedschaft erhalten sie beim

vbw Nordenstadt–Erbenheim–Delkenheim
Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden,
Telefon 06122 12918

Anmeldung

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon (priv.) _____

Telefon (berufl.) _____

Telefon (mobil) _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____

Kurs-Nr.	Titel/Thema	Gebühr

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim: DE 24 VBW0 0000 1815 09. Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

„Ich ermächtige Sie hiermit, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom vbw auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Diese Einzugsermächtigung gilt bis auf Widerruf. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.“

IBAN : DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __

 Datum, Ort und Unterschrift

Mit den Geschäftsbedingungen (siehe Seiten 42/44) bin ich einverstanden. Mit der Anmeldung willige ich ein, dass Daten im Rahmen der Aufgabenerfüllung erhoben, verarbeitet und genutzt werden.

Wenn Sie der Anmeldung einen frankierten Rückumschlag beilegen, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Haben Sie eine Mailadresse angegeben, erfolgt die Anmeldebestätigung per Mail. Daten werden elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergeben.

Anmeldung

**vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim
Haus der Vereine
Turmstraße 11
65205 Wiesbaden**

Fitness-Spaß mit Zumba

Jeder Kurstag ist wie eine Party! Denn genau darum geht es beim Zumba®-Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Spaß macht.

231-51307N **Stephanie Prinz** 67 €
 Do, ab 2.3.23, 18.45 – 19.45 Uhr, 12 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessening 46, Saal

Aqua-Fitness / Aqua-Gymnastik

Aqua-Gymnastik am Vormittag

Bewegung im Thermalwasser, die das Herz-Kreislauf-System anregt, ist ein wirksames Konditionstraining. Gelenke und Muskeln werden durch den Auftrieb und die Wärme entlastet, entspannt und belebt. Mit der Stärkung des gesamten Bewegungsapparates ist eine umfassende Verbesserung des Wohlbefindens verbunden. Hilfsmittel wie Poolnoodles, Handteln, Fußmanschetten werden zur Verfügung gestellt.

Der ermäßigte Eintritt pro Kurstermin ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Der ermäßigte Eintritt gilt nur im Zusammenhang mit dem gebuchtem Kurs.

Ellen Scherer
 Aukamm Thermalbad, Leibnizstraße 7
 231-51409N **Mi, ab 26.4.23, 11 – 11.45 Uhr, 12 Treffen** 72 €
 231-51410N **Mi, ab 26.4.23, 12 – 12.45 Uhr, 12 Treffen** 72 €

Outdoor-Kurse

Outdoor-Barfuß-Kurs

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, Getränk und leichte Schuhe mitbringen, ein kleines Handtuch für die Füße, bevor die Schuhe wieder angezogen werden! Laufen ohne Schuhe hilft nicht nur bei Fußbeschwerden, sondern auch bei Rückenproblemen und stärkt sogar das Immunsystem. Es erwartet Sie ein sanftes, etwas anderes Trainingsprogramm für den ganzen Körper in der freien Natur. Sie erfahren etwas über den Fuß, die Anatomie, die Vorteile des Barfußlaufens und dann werden wir barfuß laufen. Zunächst auf der Wiese, dann über die Wege durch Feld und Wald. Am Anfang jeder Stunde auch ein wenig Fußgymnastik, damit Sie ein Gefühl für ihre Füße bekommen.

231-51508N **Herta Kaltwasser** 28 €
 Mi, ab 12.4.23, 18 – 19 Uhr, 5 Treffen
 Breckenheim Treff: Pfingstbornanlage, Pfingstbornstraße 70

Langsames Joggen für Neu- und Wiedereinsteiger

Ziel ist der (Wieder-)Einstieg in langsames Joggen. Auf ebenen Strecken in der freien Natur steht die natürliche Fortbewegung in der Gruppe mit zwischenzeitlichen gymnastischen Übungen und Erholungspausen im Vordergrund. Das Angebot ist für alle geeignet, die den Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft ohne Überforderung (wieder) entdecken und etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Die Dauer des langsamen Joggens wird im Kursverlauf allmählich erhöht. Der Kurs findet bei jedem Wetter (außer Gewitter und Starkregen) statt. **Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe tragen.**

231-51513N **Harald Noll** 90 €
 Fr, ab 17.3.23, 17 – 18 Uhr, 15 Treffen
 Igstadt Treff: Alte Brücke

Essen und Trinken



Rat und Tat zur guten Ernährung

Woran erkenne ich ein wirklich gutes Olivenöl?

Kennen Sie das? Sie stehen im Supermarkt vor dem Regal mit den unterschiedlichsten Olivenölen. Welches soll ich nehmen? Welches ist das beste? Soll ich das teuerste nehmen? Kann ich mich darauf verlassen, dass der hohe Preis ein Garant für hochwertige Qualität ist? Die Antwort auf diese und weitere Fragen erfahren Sie in diesem Workshop.

231-56000N Elke Heselmeyer 12 €
Di, 14.3.23, 20.15 – 21.45 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Durchblick im Ernährungsdschungel – Was stimmt denn nun?

In diesem Vortrag werden die Grundlagen einer gesunden Ernährung einfach und praktisch vorgestellt und alltagstauglich vermittelt.

Die Referentin ist Ernährungsberaterin SfG.

231-56015N Cinderella Zwanink 12 €
Di, 9.5.23, 20 – 21.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Vegan und Vegetarisch – Gesunde Ernährung oder Trend?

Kann eine tier(product)freie Ernährung unsere Gesundheit wirklich positiv beeinflussen? Dieser Frage geht der Vortrag ideologiefrei nach.

Die Referentin ist Ernährungsberaterin SfG.

231-56016N Cinderella Zwanink 12 €
Di, 30.5.23, 20 – 21.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Wein- und Kochkurse

Weinseminar

Sie sind neugierig auf Weinbaugebiete, Besonderheiten und Spezialitäten der Regionen? Haben auch mal Lust, unbekannte und ausgefallene Weine zu verkosten? Dann sind Sie in unserer netten, überschaubaren Weinrunde richtig. Verkostet werden ca. acht Weine pro Abend.

231-56203N Hiltrut Römer 95 €
Do, ab 2.3.23, 19 – 21 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Bitte für alle Kochkurse mitbringen: Eine Schürze, mehrere Geschirrtücher, ein scharfes Messer und Plastikschüsseln für Speisereste.

Frische Frühlingsküche

Nach reichlich Kohl und Rüben steht allen nun der Sinn nach leichter Frühlingsküche mit dem ersten jungen Gemüse, knackigen Salaten, einheimischem Obst und vielen frischen Kräutern. So richtig los geht es zwar erst ab Mai, aber auch der März und April haben durchaus schon etwas zu bieten. Von daher fällt es gar nicht schwer, die trübe Winterstimmung einfach wegzukochen.

231-57110N Hiltrut Römer 47 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Sa, 4.3.23, 12 – 16 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Jederzeit richtig – Aperitivo italiano

Der „Aperitivo“ ist ein fester Bestandteil des öffentlichen und privaten Lebens in sämtlichen romanisch beeinflussten Nationen – doch nirgends wird er so zelebriert wie in Italien. Viel mehr als ein Getränk beschreibt „der Aperitivo“ die Zeit zwischen Feierabend und Abendessen, bei dem man mit Freunden und Familie den Stress des (Arbeits-)Alltags hinter sich lässt. Er „öffnet den Magen“ (aperiere – öffnen) mit einem herben Drink und kleinen Speisen (kalt und warm). In diesem Kurs widmen Sie sich dieser geselligen Tradition und lernen, wie Sie auch zu Hause für Freunde und Familie den perfekten Aperitivo zubereiten.

231-57111N Hiltrut Römer 47 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Sa, 18.3.23, 12 – 16 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Leichte Sommerküche

Im Sommer lieben wir leichtes, unbeschwert frisches Essen, und so ist es Zeit für bunte Sommergerichte, die uns durch die warmen Tage begleiten. Entdecken Sie mit uns sommerliche Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch sowie neue Inspirationen für vegetarische Sommerköstlichkeiten mit frisch geerntetem Gemüse und Obst. Alles ist schnell zubereitet, schließlich ist man bei schönem Wetter lieber lange im Freien als ewig in der Küche.

231-57112N Hiltrut Römer 47 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Fr, 7.7.23, 18 – 22 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Sprachen lernen in Europa

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

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

Sprachen



Arabisch und Chinesisch

Arabisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.1 (3 bis 6 Tln.)

In diesem Kurs erlernen Sie einen Teil der arabischen Buchstaben und machen erste Schritte, um das Schreiben und Lesen auf Arabisch zu üben. Dazu kommen sprachliche Grundkompetenzen u. a. sich begrüßen, sich verabschieden, bitten und bedanken, Herkunft und Nationalität angeben, sich und andere vorstellen, Fragen stellen. Informationen zur arabischen Kultur und Lebensweise vervollständigen die interessante Begegnung mit einem spannenden Kulturkreis.

LB: Kalamuna! A1 Arabischkurs (HUEBER), ISBN 978-3-19-605253-4, ab Lektion 1

231-60000N Jasmin Naber 183 €

Mo, ab 27.2.23, 17 – 18.30 Uhr, 12 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Arabisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2 (3 bis 6 Tln.)

Geeignet für Teilnehmende, die mindestens den Kurs A1.1 besucht haben.

In diesem Kurs erlernen Sie weitere arabische Buchstaben. Das Lesen und das Schreiben werden weiter geübt. Zu den sprachlichen Kompetenzen zählen u.a. über den Beruf sprechen, jemanden einladen, im Restaurant bestellen, über das Wetter sprechen, einkaufen. Informationen zur arabischen Kultur und Lebensweise vervollständigen die interessante Begegnung mit einem spannenden Kulturkreis.

LB: Kalamuna! A1 Arabischkurs (HUEBER), ISBN 978-3-19-605253-4, ab ca. Lektion 4

231-60001N Jasmin Naber 183 €

Mo, ab 27.2.23, 18.30 – 20 Uhr, 12 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstaltungsfreie Zeiten:

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

Weihnachtsferien: 22. Dezember 2022 bis bis 8. Januar 2023

Osterferien: 1. bis 22. April 2023

Sommerferien: 22. Juli bis 2. September 2023

Chinesisch zum Schnuppern A1.1 (3 bis 6 Tln.)

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs zum Schnuppern in eine gänzlich fremde Sprach- und Schriftwelt lernen Sie einige einfache und zentrale chinesische Schriftzeichen kennen und machen erste Schritte, um das Schreiben und Lesen auf Chinesisch zu üben. Dazu kommen sprachliche Grundkompetenzen; u. a. sich begrüßen, sich verabschieden, bitten und bedanken, Herkunft und Nationalität angeben, sich und andere vorstellen, Fragen stellen. Informationen zur chinesischen Kultur und Lebensweise vervollständigen die interessante erste Begegnung mit einem spannenden Kulturkreis.

LB: Wird zu Beginn bekanntgegeben.

231-60100N **Deliang Ma** 93 €
 Di, ab 21.3.23, 18 – 19.30 Uhr, 6 Treffen
 Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



Englisch

Englisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (4 bis 6 Tln.)

Haben Sie endlich Zeit und Lust darauf, Englisch lernen in einer kleinen Gruppe zu erlernen? Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer*innen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen geeignet. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, damit Sie z. B. souverän einkaufen oder sich bei jemandem vorstellen können. Durch Kommunikationsspiele wird das Gelernte gefestigt und Mut dazu gemacht, sich auf einfache Art zu verständigen.

LB: Great A1 (Klett) ISBN 978-3-12-501480-0 ab Unit 1

231-61110N **Rosa Maria Foyle** 135 € (inkl 3 € für Kopien)
 Mi, ab 1.3.23, 19.15 – 20.45 Uhr, 12 Treffen
 Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

What about speaking? Konversationskurs A2 (4 bis 10 Tln.)

If you have a basic knowledge of English, but don't dare a talk, this course might be right. We are going to refresh our grammar, start reading newspaper articles and try to study literature. However, the most important thing is to learn how to discuss different topics. Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

231-61111N **Christiane Buchwaldt** 165 €
 Do, ab 9.2.23, 19.15 – 20.45 Uhr, 15 Treffen
 Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Use it. Don't lose it! A – B (4 bis 6 Tln.)

Für Teilnehmer*innen, die ihre Englischkenntnisse in einer entspannten Lernatmosphäre auffrischen, festigen und systematisch erweitern möchten.

LB: Wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

231-61116N Jo-Ann Meyer 135 € (inkl. 3 € für Kopien)

Mo, ab 13.2.23, 9.30 – 11 Uhr, 12 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Englisch B1 (4 bis 10 Tln.)

LB: Great B1 (Klett) ab Unit 1

231-61113N Christiane Buchwaldt 165 €

Mi, ab 8.2.23, 19.15 – 20.45 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Englisch B1 (4 bis 10 Tln.)

LB: Great B1 ab Unit 7

231-61114N Christiane Buchwaldt 165 €

Mi, ab 8.2.23, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

English Night: Reading and Conversation Course B1 (4 bis 6 Tln.)

In this course we will read short texts and watch short youtube videos as a basis for our class discussions. There will be a focus on speaking activities, including communication and vocabulary games. Some intermediate grammar will be reviewed as necessary.

231-61115N Rosa Maria Foyle 168 € (inkl. 3 € für Kopien)

Mi, ab 15.2.23, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

English for Work, Socializing and Travel B1-B2 (4 bis 10 Tln.)

Sie möchten Ihre Kommunikation privat, auf Reisen und am Arbeitsplatz verbessern? Dann ist dieser Business-English-Light-Kurs richtig für Sie. Sie lernen, wie Sie auf einfache und pfiffige Art und Weise mit anderen ins Gespräch kommen. Dabei frischen Sie Grammatikstrukturen auf und erweitern gezielt Ihren Wortschatz.

Lektüre wird zu Beginn bekanntgegeben.

231-61140N Jennifer Koepp 168 € (inkl. 3 € für Kopien)

Mi, ab 8.2.23, 18.30 – 20 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Englisch B1-B2 (4 bis 10 Tln.)

LB: Next B1/1 (Hueber) ISBN 978-3-19-0029341 ab Unit 7

231-61141N Christiane Buchwaldt 165 €

Do, ab 9.2.23, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.

Haus der Vereine, Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Telefon 06122 12918, www.vbw-ned.de

Learning to the hits B1-B2 (4 bis 6 Tln.)

Sie sind mit englischsprachigem Musiktext aufgewachsen, haben jedoch nie richtig aufgepasst oder gezielt zugehört. Was sind die versteckten Bedeutungen, die hinter diesem Text stecken? Lernen Sie etwas von der amerikanischen und britischen Umgangssprache. Im Gespräch in der Gruppe entdecken wir die in Lied-Worte gekleideten kulturellen Hinweise. Texte werden im Voraus ausgehändigt, und wir werden einige Hits wöchentlich aus verschiedenen Jahrzehnten als Forschungsobjekte anhören und sie näher untersuchen.

231-61142N W. Dallman Ross 88 €
Do, ab 16.3.23, 18 – 19.30 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Keep your English going! B2 (4 bis 6 Tln.)

This course is just right for those who want to practice, recycle and improve their knowledge of English by reading, listening and talking. In an informal atmosphere we will look at topics of general interest and use them as a springboard for discussion and language work. Participants should have a good knowledge of English grammar and vocabulary. LB: Wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

231-61144N Jo-Ann Meyer 135 € inkl. 3 € für Kopien
Di, ab 7.2.23, 9 – 10.30 Uhr, 12 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Fit for Conversation: English Intermediate B2 (4 bis 6 Tln.)

This is the right communication course for you if you want to get fit for conversation. This course will help you improve your communication skills. You can speak English in simple sentences and can understand most of what you hear, but you want to expand your vocabulary and speak more fluently. In addition to class discussions, we will do listening comprehension exercises, read longer texts and learn new vocabulary. Grammar will also be reviewed as needed in order to improve the accuracy of your spoken language.

231-61143N Jennifer Koepf 135 €
Mi, ab 1.3.23, 11 – 12.30 Uhr, 12 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

English Speaking Circle B2 (4 bis 8 Tln.)

Wir veranstalten einen fröhlichen Sprachkreis, in dem zwanglos und entspannt in Englisch geplaudert werden kann. An jedem Nachmittag wird ein neues Thema mit neuem Material „serviert“, das einen Aspekt des Lebens und der Menschen in Amerika repräsentiert und vergleicht. Eine Vokabelgrundlage wird jeweils zur Verfügung gestellt.

231-61145N W. Dallman Ross 110 €
Do, ab 16.3.23, 16.15 – 17.45 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Unsere Kurse werden laufend aktualisiert.

Verfolgen Sie unser Angebot auch auf unseren Homepages:

www.vbw-ned.de

www.vbw-nordenstadt.de

www.vbw-delkenheim.de

www.vbw-erbenheim.de

Französisch

Französisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A1.1 (4 bis 8 Tln.)

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

LB: Perspectives - Allez-y! A1 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520176-6 ab Unité 1

231-62100N N.N. 113 € (inkl 3 € für Kopien)
Do, ab 27.4.23, 17.30 – 19 Uhr, 10 Treffen

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1

Französisch Auffrischkurs am Vormittag B1 (4 bis 8 Tln.)

LB: Perspectives B1 Allez-y (ISBN 978-3-06-520187-2). Die Lektionen werden in loser Folge bearbeitet.

Irene Müller

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

231-62306N Do, ab 12.1.23, 9.55 – 10.55 Uhr, 12 Treffen 115 € (inkl. 3 € Kopien)

231-62307N Do, ab 12.1.23, 11.10 – 12.10 Uhr, 12 Treffen 115 € (inkl. 3 € Kopien)

231-62306Z Do, ab 4.5.23, 9.55 – 10.55 Uhr, 6 Treffen 59 € (inkl. 3 € Kopien)

231-62307Z Do, ab 4.5.23, 11.10 – 12.10 Uhr, 6 Treffen 59 € (inkl. 3 € Kopien)

Italienisch

Italienisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (4 bis 6 Tln.)

Sie haben keinerlei Vorkenntnisse und möchten gerne Italienisch lernen? Hier besteht für Sie die Gelegenheit, an acht Terminen in die italienische Sprache zu schnuppern und solide Basiskenntnisse zu erwerben.

LB: Nuovo Espresso 1; Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-205438-9)

231-63101N Maria Antonella Pappalardo 91 € (inkl 3 € für Kopien)
Do, ab 27.4.23, 13 – 14.30 Uhr, 8 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Italienisch A1.3 (4 bis 8 Tln.)

Sie haben bereits einige Vorkenntnisse und möchten gerne mehr und besser Italienisch lernen? Hier besteht für Sie die Gelegenheit, an 12 Terminen weiter in die italienische Sprache vorzudringen. LB: Nuovo Espresso 1 ab Lektion 5, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber-Verlag (ISBN 978-3-19-205438-9)

231-63102N Maria Antonella Pappalardo 132 €
Di, ab 7.2.23, 18 – 19.30 Uhr, 12 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Italienisch Konversationskurs C1 (6 bis 12 Tln.)

Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Allora benvenuti da noi! Unser Schwerpunkt ist Konversation zu üben, aber wir wiederholen auch Grammatik und erweitern den Wortschatz.

231-63504N Dr. Andreas Karachalios 135 €
Mi, ab 8.2.23, 18.30 – 20 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Spanisch

Spanisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse A.1.1 (4 bis 10 Tln.)

Ein Kurs für echte Neulinge der spanischen Sprache – für den Einstieg zum Ausprobieren mit zwölf Terminen.

LB: Con gusto nuevo A1 (Klett-Verlag) ab Lektion 1

231-64110N Marta Orri Delicado 138 € (inkl. 6 € für Kopien)

Mo, ab 27.2.23, 19.35 – 21.05 Uhr, 12 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen A1.2 (4 bis 10 Tln.)

Kurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache –komplett auf Spanisch gehalten. Das weitere Eindringen in die spanische Sprach- und Kulturwelt wird damit leichter. Selbstverständlich finden sich im begleitenden Lehrbuch Erläuterungen zur Grammatik der entsprechenden Kurseinheiten in deutscher Sprache.

LB: Con gusto nuevo A1 (Klett) ab Lektion 5 (ISBN: 978-3-12-514671-6)

231-64115N Gabriela Asigliano-Schunk 168 € (inkl. 3 € für Kopien)

Do, ab 9.2.23, 17.50 – 19.20 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1.3 (4 bis 10 Tln.)

„Das kommt mir Spanisch vor.“ Damit das nicht so bleibt, wurde dieser Kurs konzipiert, der einige Vorkenntnisse erfordert. Der Unterricht wird komplett auf Spanisch gehalten, um den Lernenden das Eintauchen in eine neue (Sprach-)Welt zu erleichtern. Das begleitende Lehrbuch enthält Erläuterungen zur Grammatik der entsprechenden Kurseinheiten in deutscher Sprache.

LB: Con gusto nuevo A1 (Klett) ab Lektion 9

231-64100N Gabriela Asigliano-Schunk 168 € (inkl. 3 € für Kopien)

Mi, ab 8.2.23, 18.30 – 20 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Spanisch A2.1 (4 bis 8 Tln.)

LB: Con gusto nuevo A2 (Klett) ab Lektion 1

231-64116N Marta Orri Delicado 144 €

Fr, ab 10.2.23, 16 – 17.30 Uhr, 12 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

„Das kommt mir Spanisch vor“ A2.3 (4 bis 10 Tln.)

Der Unterricht wird komplett auf Spanisch gehalten, um den Lernenden das Eintauchen in die spanische (Sprach-)Welt zu erleichtern. Die Erläuterungen zur Grammatik der entsprechenden Kurseinheiten im begleitenden Lehrbuch sind in deutsch verfasst.

LB: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 7

231-64107N Gabriela Asigliano-Schunk 168 € (inkl. 3 € für Kopien)

Mo, ab 6.2.23, 18.45 – 20.15 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Spanisch – Sprachtraining B1–B2 (4 bis 8 Tln.)

Curso conversación, lectura, repaso gramatical y ampliación de vocabulario
Unterrichtsmaterialien nach Absprache

231-64112N Marta Orri Delicado 171 € (inkl. 6 € für Kopien)

Mo, ab 6.2.23, 17.55 – 19.25 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Lectura, conversación y repaso gramatical B1–B2 (3 bis 7 Tln.)

Este curso está indicado para quienes quieran leer, conversar y seguir aprendiendo.
Lectura y comentario de diversos textos literarios e informativos seleccionados en clase.

LB: Con gusto nuevo B2 (Klett) ab Lektion 4;

Lektüre: „Historia de mujeres“, Rosa Montero

231-64309N Gabriela Asigliano-Schunk 213 € (inkl. 3 € für Kopien)

Do, ab 9.2.23, 19.20 – 20.50 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“

Spanisch Konversationskurs B2 und höher (5 bis 10 Tln.)

Curso de conversación sobre la actualidad política y cultural. Lectura adicional.

Unterrichtsmaterialien nach Absprache

231-64313N Marta Orri Delicado 186 € (inkl. 6 € für Kopien)

Do, ab 9.2.23, 9.15 – 10.45 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Vereinsheim Musikverein

Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied des vbw Nordenstadt – Erbenheim – Delkenheim e. V. (vbw) unterstützen Sie die Erwachsenenbildung vor Ort. Mitglied kann werden, wer das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens 12 € und ist steuerlich absetzbar.

Nähere Informationen und einen Antrag auf die Mitgliedschaft erhalten Sie beim

vbw Nordenstadt–Erbenheim–Delkenheim
Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden
Telefon 06122 12918

EDV, Computer und Informationstechnologie



Rat und Tat

EDV/PC-Café

Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop will nicht so, wie Sie wollen? Sie suchen Hilfe bei Hard- oder Softwarefragen? Sie brauchen eine unkomplizierte Orientierungshilfe oder eine fachliche Hilfestellung? Unter Moderation und mit ehrenamtlicher Unterstützung helfen sich die Teilnehmer*innen in unserem EDV-PC-Café in entspannter Atmosphäre untereinander weiter. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit (für den „Notfall“ stehen auch zwei Laptops zur Verfügung). WLAN ist vor Ort verfügbar. Bitte auch Getränke mitbringen.

W. Dallman Ross Eintritt frei, Spenden erbeten

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

231-70000N Fr, 17.3.23, 13 – 15 Uhr

231-70001N Fr, 12.5.23, 13 – 15 Uhr

231-70002N Fr, 30.6.23, 13 – 15 Uhr

WEB-Programmierung

Grundlagen der WEB-Programmierung (3 bis 5 Tln.)

In diesem Kurs werden die Grundlagen der WEB-Programmierung für statische WEB-Seiten vermittelt. Statische Websites werden hauptsächlich von kleineren Unternehmen und Einzelpersonen zur Informationsvermittlung und Selbstdarstellung genutzt. Zu den wesentlichen Kursinhalten gehören die Basics der grundlegenden Hypertext Markup Language (HTML) und der Cascading Style Sheet (CSS). Am Beispiel einer Hotel- bzw. Restaurant-Website wird die praktische Erstellung einer Homepage erprobt. Voraussetzung für die Kursteilnahme sind lediglich Grundkenntnisse in Englisch. Vorkenntnisse in HTML, CSS oder der Programmiertheorie sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich in der Hauptsache an absolute Anfänger*innen, aber auch Entwickler*innen, die ihre HTML- und CSS-Kenntnisse vertiefen möchten, sind willkommen.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop (Windows oder Mac) mit.

231-70003N Dr. Henry Macartney 140 €

Mo, ab 13.3.23, 19 – 20.45 Uhr, 6 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Smartphone und Tablet

Smartphone und Tablet: Android für Einsteiger*innen (3 bis 6 Tln.)

Sie lernen die wichtigsten Funktionen, Einstellungen und Apps für Ihr Handy bzw. Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID (also kein Apple-Gerät wie iPhone oder iPad!) und üben sich in der Bedienung. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Gerät, das Sie in den Kurs mitgebracht haben. Individuelle Fragen werden, soweit die Zeit es zulässt, gerne beantwortet.

Ursula Bräunig 51 €

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

231-70021N Di, 28.3., und Di, 4.4.23, jeweils 16 – 17.30 Uhr

231-70022N Di, 20.6., und Di, 27.6.23, jeweils 16 – 17.30 Uhr

iPad für Einsteiger*innen (3 bis 6 Tln.)

Das iPad, ist es ein PC oder doch mehr ein großes iPhone? Auf dem Sofa im Wohnzimmer oder auch unterwegs auf Reisen Bilder betrachten, Filme ansehen, Bücher lesen, Musik hören, Präsentationen erstellen und vorführen und vieles mehr ist mit dem iPad möglich. In diesem Workshop werden die Bedienung des Geräts sowie die Nutzung von Programmen und Apps erklärt und Ihre individuellen Fragen rund um die Themen Ausstattung und Bedienung beantwortet – mit vielen praktischen Tipps. Voraussetzung: Die Teilnehmer*innen kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPad mit.

231-70025N Herbert Naumann 51 €

Di, 7.3., und Di, 14.3.23, jeweils 16 – 17.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

iPhone für Einsteiger*innen (3 bis 6 Tln.)

Sie haben Ihr iPhone noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Workshop werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Mail, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Individuelle Fragen werden – soweit möglich – gerne beantwortet. Voraussetzung: Die Teilnehmer*innen kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPhone mit.

Herbert Naumann 51 €

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

231-70026N Di, 25.4. und Di, 2.5.23, jeweils 16 – 17.30 Uhr

231-70027N Di, 4.7. und Di, 11.7.23, jeweils 16 – 17.30 Uhr

EDV-Kurse

PC-Basics (3 bis 5 Tln.)

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch gar keine oder wenig Erfahrung mit Computer oder Laptop haben und wenn Sie die folgenden Fragen nicht mit „ja“ beantworten können: Können Sie René schreiben? Wissen Sie, was ein Klick mit der rechten Maustaste bewirkt? Können Sie mit mehreren Programmen gleichzeitig umgehen? In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstertechnik kennen. Auf individuelle Fragen wird – soweit möglich – gerne eingegangen. Bitte eigenen Laptop mitbringen.

231-70100N Bea Krebs 89 €

Sa, 18.2.23, 10 – 16 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Bringen Sie Ordnung auf Ihren PC! (3 bis 6 Tln.)

Sie lernen, wie Sie mit Hilfe des Windows Explorers (wieder) Ordnung auf Ihren PC bringen. Zu diesem Zweck erstellen Sie Ordner, legen Dateien (z. B. Briefe, Bilder) darin ab, verschieben oder kopieren Dateien von einem Ordner in den anderen. Sie bringen Dateien auf einen USB-Stick oder umgekehrt. Sie suchen und vor allem finden Dokumente, die falsch abgelegt wurden. In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie PC-Grundlagenkenntnisse mitbringen. Bitte bringen Sie möglichst Ihren eigenen Laptop mit.

231-70101N Bea Krebs 89 €

Sa, 18.3.23, 10 – 16 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Excel kompakt – ganz einfach, aber total spannend! (3 bis 5 Tln.)

Sie machen sich zunächst mit der Arbeitsoberfläche von Excel vertraut und erlernen die Grundfunktionen des Programms. Anschließend erstellen Sie Tabellen mit Formeln und Funktionen für Alltag und Beruf (z. B. Berechnung von Haushaltskosten, Ermittlung der Mehrwertsteuer). Die Ergebnisse werden in Diagrammen visualisiert. Außerdem erstellen Sie Adresslisten und erfahren, wie Sie diese nach verschiedenen Kriterien filtern können. Ihre individuellen Wünsche werden soweit möglich gerne berücksichtigt. Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

231-70102N Bea Krebs 89 €

Sa, 29.4.23, 10 – 16 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Serienbriefe in Word erstellen (3 bis 5 Tln.)

Sie können schon ganz gut mit dem Textverarbeitungsprogramm Word arbeiten, aber wie man Serienbriefe erstellt, wissen Sie noch nicht? Dann sind Sie hier richtig! Mit der Serienbrieffunktion in Word können Sie ein weitgehend einheitliches Dokument für eine Vielzahl von Empfängern gleichzeitig versenden und sparen damit viel Zeit und Arbeit. Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

231-70103N Bea Krebs 49 €

Fr, 19.5.23, 17 – 20 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Powerpoint kompakt (3 bis 5 Tln.)

Inhalt und Aufbau von Präsentationen, die grundlegenden Werkzeuge von PowerPoint und die Gestaltung von Folien werden dargestellt. Zu den Inhalten gehören außerdem: Das PowerPoint-Anwendungsfenster, die Erstellung von neuen Präsentationen und die Verwendung von Entwurfsvorlagen. Ebenso wie man Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügt und bearbeitet, Bildschirmpräsentationen steuert, Folienübergänge einsetzt und einfache Animationen erzeugt.

Bitte bringen Sie – wenn möglich – Ihren eigenen Laptop mit.

231-70104N Bea Krebs 89 €

Sa, 17.6.23, 10 – 16 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Kinder und Familien



Innovatives Autogenes Training (IAT) – eine Entspannungsmethode für Erwachsene und Kinder

IAT nach Dipl.-Päd. Else Müller ist die modifizierte und komprimierte Grundstufe des Autogenen Trainings, das durch sinnlich emotionale Bilder und Wort-Bilder fast spielerisch erlernt werden kann. Die Phantasie spielt bei diesem Training eine wesentliche Rolle. So sind die Basisformeln des AT (Schwere, Wärme, Ruhe) mit den symbolhaften Wort-Bildern verbunden und lassen die Übenden einfach und schnell in eine ganzheitliche Entspannung gleiten.

231-85001N Adelina Schöngart 56 €
Do, ab 2.3.23, 15.30 – 16.30 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Langsames Joggen für Jugendliche: Neu- und Wiedereinsteiger

Bei Interesse richten wir gerne einen Jogging-Kurs für Jugendliche ein.
Bitte informieren Sie uns, wenn Sie daran interessiert sein sollten.

Ansprechpartnerin: Gaby Stryk
Telefon 06122 12918, E-Mail g.stryk@vbw-ned.de

**Angebote zu Bogenschießen-Schnupperworkshops werden nach Planung auf
unserer Homepage bekannt gegeben!**

Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen liegen in unserer Geschäftsstelle aus und sind auf www.vbw-ned.de einsehbar.

Allgemeines

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

Anmeldung und Gebühren

Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung des vbw (Anmeldebestätigung) zustande.

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

Ermäßigungen

Personenbezogene Entgeltermäßigung:

- 50 % gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden
- 20 % für SchülerInnen, Studierende, Wehr-/Bundesfreiwilligendienstleistende, Teilnehmende am Freiwilligen Sozialen Jahr und Auszubildende, Ehrenamts-card-InhaberInnen, InhaberInnen einer JugendleiterIn-Card (Juleica) und Schwerbehinderte. Die Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden gültigen Nachweises gewährt.
- 20 % bei Sozialhilfebezug und Arbeitslosigkeit gegen Vorlage eines Nachweises, der nicht älter als drei Monate ist.

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

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

Organisatorische Änderungen

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

Die vbws können aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten/einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

Rücktritt und Kündigung durch das vbw

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

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

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

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

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

Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmer*in

Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet. Bei späterer Abmeldung bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30 % des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des/der Teilnehmer*in. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Für Studienreisen, Fahrten und Bildungsurlaube gelten besondere Bedingungen.

Teilnahmebescheinigungen

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

Urheberschutz

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

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

Datenschutz

Das vbw unterliegt den Bestimmungen des deutschen Datenschutzrechts und des Datenschutzrechts der Europäischen Union (EU) in der jeweils gültigen Fassung. Zum

Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt das vbw automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank des vbw übermittelt. Mit Anmeldung stimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns per E-Mail, Kontaktformular etc. zur Verfügung stellen, verarbeiten wir zur Beantwortung und Erledigung Ihrer Anfragen. Sie sind nicht verpflichtet, uns Ihre personenbezogenen Daten bereitzustellen. Aber ohne Mitteilung Ihrer E-Mail-Adresse können wir Ihnen auch nicht per E-Mail antworten.

- a) Sollten Sie uns eine ausdrückliche Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten gegeben haben, ist Art. 6 Abs. 1a) DSGVO die Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung.
- b) Sollten wir Ihre Daten zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen verarbeiten, ist Art. 6 Abs. 1b) DSGVO die Rechtsgrundlage.
- c) In allen anderen Fällen (insbesondere bei Nutzung eines Kontaktformulars) ist Art. 6 Abs. 1f) DSGVO die Rechtsgrundlage.

WIDERSPRUCHSRECHT:

Sie haben das Recht, der Datenverarbeitung, die auf der Grundlage des Art. 6 Abs. 1 f) DSGVO erfolgt und nicht der Direktwerbung dient, aus Gründen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit zu widersprechen.

Ihre Daten werden gelöscht, wenn sich aus den Umständen entnehmen lässt, dass Ihre Anfrage bzw. der betroffene Sachverhalt abschließend geklärt ist.

Falls es jedoch zu einem Vertragsschluss kommt, werden die nach Handels- und Steuerrecht erforderlichen Daten von uns für die gesetzlich bestimmten Zeiträume aufbewahrt, also regelmäßig zehn Jahre (vgl. § 257 HGB, § 147 AO).

Sie haben im Fall der Verarbeitung aufgrund Ihrer Einwilligung das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen.

Lageplan Nordenstadt





vbw

Ihre Volkshochschule vor Ort

**vbw Nordenstadt-
Erbenheim-Delkenheim**
Haus der Vereine · Turmstraße 11
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Telefon: (06122) 12918 · Fax: (06122) 76113

www.vbw-ned.de