

GLÜCK IM ALTER

Gesundheit bewegt uns
2026/2



Akademie
für Ältere Wiesbaden



Wir engagieren uns!

Älter werden mit Laune



conSens

Kostenloses Lesevergnügen – 4 mal im Jahr

Erhältlich im Rathaus, in den Ortsverwaltungen und in allen Apotheken

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



DIGITAL IM ALTER

DIGITALLOTSEN
@WIESBADEN

SMARTPHONE, WHATSAPP, INTERNET?

UNSERE DIGITALLOTSEN UNTERSTÜTZEN SIE!

Offenes Digitalcafé

Jeden Dienstag, von 11 Uhr bis 12 Uhr
in der Familienbildungsstätte Hedi Konrad

Angebote zum Jahresthema	7	Kultur und Kreativität		Selbstverteidigung	54
Auftaktveranstaltung	7	Reisen	31	Entspannung/Körpererfahrung	54
32. Seniorenwoche	70	Fahrten und Ausflüge	31	ZENbo	56
vhs-wissen-live	15	Wiesbaden und Umgebung	32	Feldenkrais	56
Veranstaltungen Seniorenbeirat	46	Blick hinter die Kulissen	34	Pilates	56
Gesellschaft		Konzerte	35	Qigong/Tai Chi	56
Bürgerengagement	10	Musizieren	36	Yoga	58
Lebensphasen	11	Kunst- und Kulturgeschichte	36	Gymnastik und Fitness	59
Pflege	13	Kultur und Genuss	37	Gymnastik für Frauen	61
Kommunikation	13	Schreibwerkstatt	37	Sport	62
Alltagshilfe	13	Theater/Kabarett	37	Specials	63
vhs-wissen-live	14	Literatur	37	Tanzen	63
Nachhaltigkeit	17	Malen und Zeichnen	39	Walking/Wandern und ...	65
Politik	18	Kunsth Handwerk	42	Wellness und Massage	66
Zeitgeschichte	19	Computer und Technik		Kochen und Ernährung	66
Geschichte	20	Computer & EDV	45	Psyche und Mentales	66
Philosophie	21	Macbook	46	Geselligkeit	
Trauer und Abschied	21	Internet	46	Geselligkeit	68
Recht und Finanzen	23	Smartphone, Tablet & Co	47	Café Heide	68
Immobilien	24	Android	47	Tanzen	69
Sprachen		iPhone/iPad	47	Spiele	69
Englisch	25	Künstliche Intelligenz	48	Selbsthilfegruppen	69
Französisch	27	Einzelunterricht	48	Städtische Seniorentreffs	70
Italienisch	27	Digitale Welt	49	Allgemeine Hinweise	
Spanisch	29	Beratung und Unterstützung	49	Kooperationspartner	4
Chinesisch	30	Gesundheit		Förderverein	44
Japanisch	30	Gesundheitsbildung/Prävention	51	Hochschulen	71
Altgriechisch	30	Erste Hilfe	52	Veranstalterinnen / Veranstalter	72
Latein	30	Gedächtnistraining	52	Stichworte	74
Sprachentheorie	30			Impressum	74

Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen

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

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

Dort finden Sie alle wichtigen Informationen zu den einzelnen Organisationen.

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

Aus Platzgründen können wir leider nicht alle Angebote der Kooperationspartner*innen aufführen. Das vollständige Programm finden Sie auf unserer Internetseite www.afae-wi.de. Dort werden die Angebote laufend aktualisiert.

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

Dr. Annika Klein

Fachbereichsleiterin

Tel. 0611 9889 162

E-Mail: afae@vhs-wiesbaden.de

Sie finden uns im Internet unter www.afae-wi.de

Liebe Wiesbadenerinnen und Wiesbadener,

jeder fünfte Mensch in unserer Stadt ist 65 Jahre alt oder älter – und die Tendenz ist steigend, da die geburtenstarken Jahrgänge der 60er Jahre bald diese Schwelle überschreiten. Umso wichtiger ist es, die Belange von älteren Menschen noch stärker in den Fokus zu nehmen und zu thematisieren, was es für ein rundum gutes und würdiges Leben im Alter braucht.

Die Akademie für Ältere tut seit über 30 Jahren genau dies. Sie bietet den Seniorinnen und Senioren in Wiesbaden jedes Jahr aufs Neue ein vielseitiges Programm, das sich ganz konkret an den Lebensrealitäten älterer Menschen orientiert. Das Jahresthema 2026/2027 lautet „Glück im Alter – Gesundheit bewegt uns“. Dieser Titel beschreibt schon in wenigen Worten, worauf es im Alter ankommt. Wichtig ist hierbei, Gesundheit ganzheitlich zu betrachten. Das körperliche Wohlbefinden spielt zwar unbestritten eine zentrale Rolle, aber mindestens genauso relevant ist die mentale Ge-



sundheit und damit verbunden die Frage, wie viel Lebensqualität uns der Austausch mit anderen Menschen gibt.

Miteinander offen darüber reden zu können, was uns beschäftigt; Freude zu teilen, aber auch Sorgen und Ängste zu besprechen. Das ist es, was zu einem guten Leben dazugehört. Wer sich austauscht, gehört fühlt und regelmäßig unterwegs ist, bleibt länger fit – körperlich wie seelisch. Die Netzwerkpartner der Akademie für Ältere schaffen nicht nur einen Raum für eine inhaltliche Auseinandersetzung mit diesen und vielen

weiteren Themen, sie bringen auch Menschen zusammen und leisten so einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Alterseinsamkeit.

Die Arbeit der Akademie für Ältere ist unverzichtbar für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Deswegen möchte ich mich im Namen der Landeshauptstadt Wiesbaden bei allen Kooperationspartnern herzlich dafür bedanken, dass sie dieses wertvolle Angebot mit viel Einsatz und Engagement auf die Beine stellen. Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich spannende Veranstaltungen und schöne Momente. Bleiben Sie aktiv, neugierig und gesund!

Herzlichst

Gert-Uwe Mende
Oberbürgermeister

Kooperationspartner*innen Akademie für Ältere – eine Zusammenarbeit von

- Alzheimergesellschaft Wiesbaden
- Anthroposophische Gesellschaft Wiesbaden e.V.
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeiter-Samariter-Bund e.V. (ASB) Regionalverband Westhessen
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau Taunus
- Evangelische Stadtakademie
- Evangelische Familienbildung im Dekanat Wiesbaden
- EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau e.V.
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hochschule RheinMain
- HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V.
- Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrums e.V.

Herzlichen Dank in eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser,

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

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

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

Wir bedanken uns daher ganz herzlich bei unseren Anzeigenkunden. Dieser Dank gilt auch den Menschen, Unternehmen und Institutionen, die uns mit Sach- und Geldspenden unterstützen.

Wenn Ihnen das Heft und die Arbeit der Akademie für Ältere gefallen und Sie diese auch für die Zukunft sichern möchten, können Sie das durch Beitritt zu unserem Förderverein tun. Informationen dazu und das Beitrittsformular finden sie auf Seite 44.

- Alzheimergesellschaft Wiesbaden
- Amt für Soziale Arbeit
- Antoniusheim Wiesbaden
- Arbeiter Samariter Bund Westhessen
- AWO Wiesbaden
- Baumstark
- conSens Seniorenmagazin
- ESWE Versorgung
- Fischer & Jost
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden
- Seniorenbeirat Wiesbaden
- Wiesbadener Volksbank
- ZAPV

Herzlichen Dank

Angelika Schmidt
Vorsitzende Förderverein Akademie für Ältere e.V.
Sprecherin des Beirates

Dr. Annika Klein
Fachbereichsleiterin
Akademie für Ältere



**FISCHER & JOST
BESTATTUNGEN**



- Katholische Erwachsenenbildung
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abteilung Altenarbeit
- LAB – Leben aktiv bereichern – Lebensabendbewegung Landesverband Hessen e.V.
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- NaturFreunde in Wiesbaden e.V.
- Netzwerk55plus
- pluspunkt/Ev. Paulusgemeinde Erbenheim
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- TuS Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk NED e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus-Kreis
- Volkshochschule Schierstein e.V.
- Volkshochschule Wiesbaden e.V.
- Zentrum für Ambulante Palliativ-Versorgung ZAPV

Glück im Alter – Gesundheit bewegt uns

Liebe Leserinnen und Leser,

Hand aufs Herz: Hätten Sie als junger Mensch gedacht, dass Sie sich mal freiwillig über Blutdruckwerte, Schrittzähler oder die beste Rückenübung unterhalten? Nun, auch wenn Sie zu den wenigen Menschen gehören, die bei diesem Thema nicht einsteigen: Gesundheit begleitet uns ein Leben lang – und sie bleibt spannend.

Dabei ist Gesundheit viel mehr als die Frage, ob Knie, Rücken oder Kreislauf mitspielen. Sie umfasst neben dem körperlichen auch unser seelisches und soziales Wohlbefinden. Gesundheit hat mit Lebensfreude, Gemeinschaft, Neugier und manchmal auch mit den großen Fragen des Lebens zu tun: Was gibt mir Kraft? Was hält mich in Schwung? Was macht mein Leben sinnvoll?

In den vergangenen Jahren ist Gesundheit oft zu einem Projekt der Selbstoptimierung geworden. Man strebt nach mehr Schritten, besseren Werten, gesünderer Ernährung, mehr Fitness, mehr Achtsamkeit, mehr Dies, besseres Das. Vieles davon ist sinnvoll und hilfreich. Dennoch stellt sich die Frage, ob ein gutes Leben allein aus der ständigen Arbeit an sich selbst besteht. Spätestens wenn diese an ihre Grenzen stößt, wird klar: Menschen leben auch von Beziehungen, von Schönheit, von Erfahrungen, die sich nicht messen lassen und die über den eigenen Alltag hinausweisen. Im besten Fall hat man nach dem Berufsleben mehr Zeit, die geistigen,

kulturellen und spirituellen Dimensionen des Lebens neu zu entdecken.

Aktuell beschäftigt viele Menschen auch die Zukunft unseres Gesundheitssystems. Bekomme ich noch zeitnah einen Arzttermin? Wird die Versorgung für alle bezahlbar bleiben? Und was bedeutet es, wenn Terminvergaben zunehmend digital erfolgen und Künstliche Intelligenz Einzug in den Praxisalltag nimmt? Auch hier zeigt sich: Gesundheit ist nicht nur eine persönliche Angelegenheit, sondern auch eine gesellschaftliche Aufgabe.

Was wir selbst tun können, zeigt dieses Programmheft. Ob Nordic Walking, Schach, Kreativangebote, Vorträge oder neue Begegnungen – manchmal steckt Gesundheit genau dort, wo wir sie zunächst gar nicht vermuten. Deswegen laden wir Sie herzlich ein, in diesem Jahresprogramm zu stöbern, Neues auszuprobieren und vielleicht auch einmal die eigene Komfortzone zu verlassen. Denn gesund bleibt nicht nur, wer sich bewegt – sondern auch, wer neugierig bleibt, Gemeinschaft erlebt und offen ist für neue Perspektiven.

In diesem Sinne: Bleiben Sie in Bewegung, bleiben Sie interessiert, und haben Sie viel Freude mit unseren Angeboten!

Ihr Trägerkreis der
Akademie für Ältere

Unser Leitbild



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

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

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

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

Angebote der Akademie für Ältere zum Jahresschwerpunkt

Hier stellen wir eine Auswahl von Veranstaltungen aus unserem umfangreichen Angebot im Bereich Gesundheit vor. Alle weiteren Angebote zum Schwerpunkt finden Sie auf den Seiten 51 – 67.

Fit im Alter - Aktiv und beweglich

Leitung: Marianne Meier
Eine gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik mit Muskelkrafttraining, Koordination, Haltungsschulung und Entspannung.

Kursnummer: H36225

Termin: ab Mi, 26.08.2026,
09:00 – 10:00 Uhr (14 x)

Gebühr: 99 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sanftes Yoga

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: H35820

Termin: ab Fr, 28.08.2026,
09:15 – 10:45 Uhr (6 x)

Gebühr: 64 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Gedächtnistraining ab 55 Jahre

Leitung: Frauke Kieckhäfer
Trainieren Sie Ihr Gehirn mit Spaß und lernen Sie nebenbei Merktechniken. Es geht in diesem Kurs nicht um Können oder Wissen, sondern darum, sich gezielt mit unterschiedlichen Übungen und kurzweiligen Aufgaben, Merktechniken anzueignen und dem Gehirn „Arbeit“ zu geben.

Kursnummer: S-26-3-307

Termin: ab Mi, 26.08.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 49 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Qi Gong und Tai-Chi für Anfänger

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig
Im Verlauf des Kurses ergibt sich ein gesundheitsförderndes chinesisches Übungsset, in dem die Übungen für Qi Gong und die ersten Schritte im Tai-Chi kombiniert werden. Die Übungen werden im Stehen ausgeführt.

Kursnummer: 262-50202N

Termin: ab Do, 03.09.2026,
09:30 – 10:30 Uhr (12 x)

Gebühr: 82 €

Ort: Nordenstadt Haus der Vereine,
Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Alltags-Fitness-Test (AFT)

Gesundheit ist einer der wichtigsten Schlüssel für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Ein zentraler Baustein dabei ist die körperliche Verfassung: Beweglichkeit, Kraft, Balance und Aus-

dauer entscheiden darüber, wie fit wir uns im Alltag fühlen. Mit dem wissenschaftlich erprobten Alltags-Fitness-Test (AFT) können Personen ab 60 Jahren genau diese Fähigkeiten überprüfen. In nur ca. 20 Minuten erfahren Sie, wie es um Ihre persönliche Fitness steht. Direkt im Anschluss erhalten Sie eine klare Einschätzung sowie hilfreiche Empfehlungen, wie Sie mögliche Schwachstellen gezielt verbessern können. Machen Sie mit – gewinnen Sie Klarheit und Motivation für mehr Gesundheit und Lebensfreude!

Termin: Mi, 30.09.2026,
10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB

Auftakt zum Herbst-/ Wintersemester 2026

Wir laden Sie ein, den Auftakt unseres neuen Programmschwerpunktes

*Glück im Alter –
Gesundheit bewegt uns*

zu erleben

**Samstag, 19. September 2026
ab 11:00 Uhr im Festsaal des
Wiesbadener Rathauses**

- „Jage die Ängste fort...“ Elke Boger liest ermutigende Texte von Mascha Kaléko, Erich Kästner, Robert Gernhardt, Madeleine Sauveur...
- Musikalische Interpunktionen: Duo Contraverso (Cornelia Thorspecken, Flöte, Hartmut Boger, Kontrabass)
- Gesprächsrunde zu Prävention, Ernährung Gesundheitswesen
- AlltagsFitnessTest
- MemoryMobil

Vor und nach dem Programm können Sie sich an den Ständen der Kooperationspartner*innen über die vielfältigen Angebote informieren und bei einem Getränk und kleinen Knabbereien interessante Gespräche führen.

Wir freuen uns auf Sie.

Gesundheit ist kein Zufall

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

Kursnummer: 10040

Termin: So, 04.10.2026,
11:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 50 €

Ort: Kursraum Venatorstraße
Veranstalter: vbw Bierstadt

Resilienz im Alltag stärken – Besser mit Stress und Belastungen umgehen

Leitung: Alexandra Pisek
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Resilienz gestärkt werden kann. Anhand alltagsnaher Übungen entwickeln Sie neue Perspektiven, erkennen Ihre eigenen Einflussmöglichkeiten und erweitern Ihren Handlungsspielraum. So gewinnen Sie mehr Klarheit, stärken Ihr Vertrauen und finden neue Wege, auch in turbulenten Zeiten gut für sich zu sorgen.

Kursnummer: 226561

Termin: Sa, 07.11.2026,
10:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 75 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei
Veranstalter: vhs AKK

NETZWERK

55PLUS WIESBADEN e.V.

Das Alter gemeinsam gestalten

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

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

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

Die Teilnahme an den Netzwerkaktivitäten ist grundsätzlich kostenlos und für alle offen, die die Netzwerkziele ver-

folgen, ungeachtet ihrer parteipolitischen, religiösen und weltanschaulichen Orientierung.

Die vier Leitziele der sozialen Netzwerkarbeit

- **Ich für mich**
Wenn meine eigenen Bedürfnisse befriedigt sind, kann ich den Blick für Anderes öffnen und auf Andere richten.
- **Ich für mich mit Anderen**
Aufbau von und Teilnahme

an Interessengruppen mit Gleichgesinnten.

- **Ich mit Anderen für Andere**
Gemeinsames bürgerschaftliches Engagement im Stadtteil und in der Nachbarschaft praktizieren.
- **Anderer mit Anderen für mich**
Die soziale Vorsorge greift: Andere sind da, wenn ich selbst einmal Unterstützung brauche.

So erreichen Sie uns

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

Ihr Ansprechpartner im Verein

Bärbel Clemens, bclwi@me.com

Ihr Ansprechpartner zur Netzwerkzeitung

Peter Kahlenberg, redaktionnetzwerk55plus@t-online.de

Unsere Kooperationspartner



Freizeit- und Kulturprogramm für ältere Menschen

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

Das Programm besteht aus

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

Kontakt und Informationen:

Telefon: 0611 31-2694

E-Mail: freizeit-kultur@wiesbaden.de

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

Online finden Sie das Programm ganzjährig unter www.wiesbaden.de/freizeit-kultur

Treffpunkte aktiv Seniorentreffs der Abteilung Altenarbeit

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

Auszüge aus dem Programm:

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

Weiterführende Informationen zu den einzelnen Seniorentreffs und dem Programm:

Telefon: 0611 31-3834

E-Mail: treffpunkt-aktiv@wiesbaden.de

GereNETZ

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

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

Weiterführende Informationen

Telefon: 0611 31-4676 / -3488

E-Mail: gerenetz@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de/gerenetz

Beratungsstelle für selbständiges Leben im Alter

Wir sind da für

- alle Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren
- deren Angehörige und das soziale Umfeld

Wir bieten Ihnen

- eine persönliche Ansprechperson.
- Sprechstunden an verschiedenen Orten im Stadtgebiet.
- kostenfreie und trägerneutrale Beratung.
- Schwerpunktthemen unserer Beratung:
 - Hilfen im Haushalt, bei Pflegebedürftigkeit oder Demenz
 - Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
 - Begegnung, Geselligkeit, Kultur
 - Wohnen im Alter
 - Rechtliche Vorsorge
 - Schutz bei Unterversorgung

Kontakt und Informationen

Servicetelefon: 0611 31-3487

E-Mail: beratung-im-alter@wiesbaden.de

www.wiesbaden.de/beratung-im-alter



Beratungsstellen
für selbständiges Leben im Alter



■ BÜRGER- ENGAGEMENT

Freiwilligentag Wiesbaden 2026 – Gemeinsam Gutes tun. Zwei Tage. Ein Ziel!

Der Freiwilligentag ist ein Aktionstag des Freiwilligen-Zentrum Wiesbaden e.V.. Er findet dieses Jahr bereits zum 16. Mal statt. Er bietet die Möglichkeit, einen Tag lang unverbindlich in eine soziale Einrichtung hinein zu schnuppern.

Termin: Fr u. Sa, 04./05.09.2026

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter: veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de

Ort: Projekte im Stadtgebiet Wiesbaden – mehr Infos: www.freiwilligentag-wiesbaden.de

Veranstalter: Freiwilligenzentrum

Werden Sie GlückserzählerIn Bewahren Sie Ihre Glücksgeschichten für Ihre Familie und Freunde

Leitung: Stefanie Belz

Möchten Sie gerne Ihr Leben reflektieren, Ihre persönlichen Glücksgeschichten mit uns teilen und über einen Zeitraum von sechs Monaten regelmäßige Besuche eines/einer Glücksschreibers/in erhalten? Dann werden Sie Teil unseres Projekts „Glücksgeschichten“. Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu dem/der Glücksschreiber/in. Am Ende der Besuche erhalten Sie Ihr persönliches kleines Glücksbuch. Da die Schreibern ehrenamtlich tätig sind und das Projekt aus Spenden finanziert wird, entstehen für die Erzählenden keine Kosten.

Termine: Flexibel, auf Anfrage

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 WI

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

ASB-Besuchshundediens – Mit Herz und Hund

Schenken Sie gemeinsam mit Ihrem Hund anderen Menschen Freude

Leitung: Stefanie Belz

Der ASB Westhessen sucht Interessierte, die sich unserem Besuchshundediens anschließen. Dies ist eine ideale Möglichkeit für HundebesitzerInnen, sich mit ihrem Tier freiwillig zu engagieren. Mensch und Hund werden in einer Ausbildung auf die Besuche vorbereitet und auch währenddessen regelmäßig begleitet. Ob Kindertagesstätten oder Seniorenheime – die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig.

Gesellschaft

Mehr als 20% der Bevölkerung in Wiesbaden sind über 60 Jahre alt. Gerade in einer Zeit des demografischen Wandels ist die Beteiligung älterer Menschen wichtig. Mit Lebenserfahrung, Wissen und Zeit können sie sich ehrenamtlich engagieren, Familien unterstützen, in Vereinen und Initiativen mitwirken und sich aktiv in politische und gesellschaftliche Diskussionen einbringen. Ihre Perspektiven erweitern den Blick auf zentrale gesellschaftliche Fragen und helfen, tragfähige Lösungen zu entwickeln. Entdecken Sie hier die Möglichkeiten.



Voraussetzungen: Begleithundeausbildung oder Hundeführerschein

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 WI

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

ASB-Glücksfahrten – Gemeinsam unterwegs, gemeinsam Freude erleben Schenken Sie anderen Menschen Zeit, Mobilität und schöne Momente

Leitung: Stefanie Belz

Der ASB Westhessen sucht engagierte Menschen. Mit den Glücksfahrten ermöglichen Ehrenamtliche älteren oder mobil eingeschränkten Menschen kleine Ausflüge oder besondere Erlebnisse, die sie allein nicht mehr erreichen könnten.

Wir unterstützen Sie durch eine klare Struktur, feste Ansprechpartner und regelmäßigen Austausch. Fahrten erfolgen nach Absprache, flexibel und orientiert an Ihrer verfügbaren Zeit. Wollen Sie uns unterstützen und Teil der Glücksfahrten werden? Melden Sie sich gerne bei uns!

Voraussetzungen: Freude am Kontakt mit Menschen, Zuverlässigkeit, Führerschein Klasse B

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 WI

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

ASB-Glücksfahrten – Gemeinsam überwinden wir Hindernisse

Kaffeetrinken, Ausflug oder Familienbesuch. Wir helfen Ihnen dabei.

Leitung: Stefanie Belz

Sie möchten gerne wieder einmal an Ihren Lieblingsort fahren, im Café sitzen oder Freunde besuchen, können dies aber aufgrund ihrer eingeschränkten Mobilität nicht mehr alleine bewerkstelligen? Und einen privaten Fahrdienst können Sie sich nicht leisten? Die Glücksfahrten des ASB Westhessen machen genau das möglich. Unsere geschulten Ehrenamtlichen begleiten Sie sicher, zuverlässig und mit viel Einfühlungsvermögen.

Haben Sie einen Wunsch für Ihre nächste Fahrt? Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Voraussetzungen: Eingeschränkte Mobilität und finanzielle Bedürftigkeit

Gebühr: keine

Ort: Bierstadter Str. 49, 65189 WI

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund, Regionalverband Westhessen

„KulturGENUSS! – Engagement in der Kultur“ Open Doors bei einer Kultureinrichtung

Leitung: Claire Dorweiler
Kommen Sie zu unserer Veranstaltungsreihe „Kulturgenuss!“. Pro Abend öffnet hierbei eine kulturelle Einrichtung Wiesbadens ihre Türen und stellt sich und ihre Möglichkeiten für ein ehrenamtliches Engagement näher vor.

Termin: Do, 24.09.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Ort: Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben: www.engagement-in-der-kultur.de/genuss
Veranstalter: Freiwilligenzentrum

„KulturBAZAR – Engagement in der Kultur“

Leitung: Claire Dorweiler
18.08.2026 18:00 bis 18:30 Uhr:
Wir stellen ihnen digital kurz und knapp eine bunte Auswahl an aktuellen freiwilligen Einsatzmöglichkeiten im Kulturbereich vor.

Termin: Di, 20.10.2026,
18:00 – 18:30 Uhr

Termin: Di, 08.12.2026,
18:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Ort: online
Veranstalter: Freiwilligenzentrum

Gesellschaft – Bürger-schaftliches Engagement

Kickstart – Wir begleiten Menschen mit Migrationsgeschichte ins Ehrenamt (Volunteering)!

Leitung: Rita Brechtmann
Möchten Sie helfen, dabei die deutsche Sprache üben und Kontakt zu Deutschen bekommen, dann könnte Ehrenamt für Sie das Richtige sein.

Termin: Mi, 07.10.2026,
17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Ort: Konferenzraum
Veranstalter: Freiwilligenzentrum

„Lust auf eine Patenschaft? – Pate zu sein, bedeutet pure Lebendigkeit!“

Leitung: Rita Brechtmann
Wer eine Patenschaft übernimmt, taucht in andere Lebenswelten ein,

begleitet einen anderen Menschen eine begrenzte Zeit und öffnet sich dabei selbst neue Türen. Ich biete einen Überblick über die wunderbaren und unterschiedlichen Projekte in Wiesbaden, die grundsätzlichen Aufgaben eines Paten*in/Mentor*in und die Möglichkeit, sich in diesem persönlichen Ehrenamt zu engagieren. Bitte bringen Sie Interesse und Offenheit und vor allem Fragen mit. Skepsis und kritische Fragen sind sogar erwünscht!

Termin: Mi, 28.10.2026,
17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Ort: Konferenzraum
Veranstalter: Freiwilligenzentrum

Gesellschaft – Bürger-schaftliches Engagement

Versicherungsschutz in der ehrenamtlichen Arbeit – Online

Leitung: Dr. Karin Stiehr
Die Veranstaltung richtet sich sowohl an gesetzliche, ehrenamtliche und hauptamtliche Vertreter*innen und Mitarbeitende von Vereinen und Organisationen als auch einzelne Freiwillige, die sich über ihren Versicherungsschutz informieren möchten.

Termin: Mi, 04.11.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Ort: online
Veranstalter: Freiwilligenzentrum

„Engagierte Winterzeit – Digitale Kurzvorstellung von Ehrenämtern zum Jahresende“

Leitung: Team Freiwilligen-Zentrum und Organisationsvertreter/innen
Gerade zur Weihnachtszeit wollen viele Wiesbadener Bürgerinnen und Bürger etwas zurückgeben und dort helfen, wo sie gebraucht werden und in dieser Zeit Gutes tun können. Verschiedene konkrete Kurzzeitengagements in der anstehenden Weihnachts- und hier werden online vorgestellt. Verabreden Sie ggfs. direkt nach dem ersten Kontakt mit der Organisation Ihr diesjähriges Weihnachtsengagement.

Termin: Do, 12.11.2026,
17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Veranstalter: Freiwilligenzentrum

Inside Schierstein – Die Nachbarschaftshilfe

Leitung: Bernd Zahn
Aktuell sind es 37 MitarbeiterInnen, die reparieren, zuhören, miteinander ins Gespräch kommen, gemeinsam spazieren gehen, Problemlösungen suchen und umsetzen, Fahrten zum Arzt oder Einkauf ausführen, andere einfach „an die Hand“ nehmen. Was die Engagierten dabei in den vergangenen elf Jahren erlebten, fasst der Leiter der Nachbarschaftshilfe in seinem Vortrag zusammen, beantwortet Fragen und begrüßt den Dialog.

Kursnummer: 22623004

Termin: So, 08.11.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine und Spenden, Anmeldung erbeten

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum
Veranstalter: vhs Schierstein

■ LEBENSPHASEN

„Ruhestand bringt Zeit für Neues – Nachbarliches Engagement als gelungener Einstieg in den Un-Ruhestand“

Leitung: Maria Sattler und Rita Brechtmann

Termin:

Di, 29.09.2026, 14:00 – 17:00 Uhr,
Do, 10.12.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: keine

Verbindliche Anmeldung unter:
veranstaltungen@fwz-wiesbaden.de
Ort: Konferenzraum Freiwilligen-Zentrum, Friedrichstraße 33
Veranstalter: Freiwilligenzentrum

Impulsworkshop: Die Rente rückt näher – Zeit für Ihre Pläne!

Leitung: Karin Engel
Der Übergang vom Berufsleben in die Rente bringt neue Freiheiten – und neue Fragen. Wie möchten Sie diese Zeit gestalten? Der Abend bietet bereits wertvolle Denkanstöße und kann unabhängig vom Seminar besucht werden.

Kursnummer: 30054

Termin: Sa, 19.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Kursnummer: 30055

Termin: Fr, 09.10.2026,
14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: jeweils 15 €

Ort: Kursraum Venatorstraße
Veranstalter: vbw Bierstadt

20 Jahre MemoryMobil

Als die Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden im September 2006 zum ersten Mal einen kostenlosen Gedächtnistest in ihrem „Memory-Mobil“ in der Fußgängerzone anbot, konnten die Verantwortlichen des Vereins nicht ahnen, wie erfolgreich das Projekt einmal werden würde. 20 Jahre später sagt Anja Selle-Uersfeld, Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden: „Dass dieses Angebot über so viele Jahre konstant läuft und nach wie vor enorm nachgefragt wird, ist ein Zeichen dafür, wie stark dieses Projekt in Wiesbaden verankert ist.“ In dieser Form und mit dieser Dauer sei das Angebot in Deutschland einmalig. Gefördert wird es vom Wiesbadener Amt für Soziale Arbeit.

Beginnen hatte alles mit einem Wohnmobil, das der Verein zum Welt-Alzheimerstag 2006 angemietet hatte. Geschulte Fachleute führten dort die ersten Gedächtnistests durch. Vorbild war ein Alzheimer-Infobus des Deutschen Grünen Kreuzes, der damals durch Deutschland tourte.

Aus dem Wohnmobil ist mittlerweile ein großer Linienbus der ESWE geworden. Der Verkehrsbetrieb unterstützt das Projekt. Am Patiententag und vier weiteren Terminen im Jahr steht der Bus auf dem Wiesbadener Schlossplatz. Weil die Nachfrage so hoch ist und manche Menschen einen Gedächtnistest in einem Gebäude bevorzugen, gibt es seit 2023 parallel dazu immer auch einen Raum im benachbarten Rathaus.

Aktuell können rund 160 Menschen pro Jahr getestet werden. „Durch das



parallele Angebot im Rathaus konnten wir unsere Termine verdoppeln und sind nach wie vor ausgelastet“, sagt Selle-Uersfeld. Um Wartezeiten zu vermeiden, empfiehlt sie eine vorherige Anmeldung über die Geschäftsstelle.

Ein Pool von zehn geschulten Fachleuten führt die Screenings im geschützten Rahmen durch. Ein Tester der ersten Stunde ist Diplom-Psychologe Thomas Helmenstein, der im Bad Schwalbacher Otto-Fricke-Krankenhaus die Abteilung Sprachtherapie und Neuropsychologie leitet. „Wir bieten eine Art Vorsorgeuntersuchung und können im Anschluss auch eine Empfehlung für weitere und ausführlichere Untersuchungen geben“, sagt Helmenstein, der auch dem Vorstand der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden angehört.

Bei dem Screening geht es unter anderem darum, ob ein Mensch seinen Alltag noch selbstständig meistern kann oder ob die persönliche Situation erkannt und die zeitliche Orientierung erfasst werden. Nicht alle Aufgaben müssen gelöst werden, auch eventuelle Aufregung oder Ablenkung haben die Fachleute im Blick. Die Ergebnisse werden im Anschluss besprochen.

Zwischen fünf und zehn Prozent der Teilnehmenden werde eine Folgeuntersuchung empfohlen. Wobei es dabei nicht nur um Demenz gehe. „Manche Symptome können auch andere Ursachen haben – Dehydrierung, falsche Medikamenteneinnahme, psychische Probleme. Auch Hinweise darauf sollten abgeklärt werden“, sagt Selle-Uersfeld.

Für die Geschäftsführerin ist vor allem der niederschwellige Zugang zum „Memory-Mobil“ ein entscheidender Faktor: „An einem zentralen Standort mitten in Wiesbaden erreichen wir eine große Bandbreite an Menschen.“ Weil auch immer ein Infostand des Vereins vor Ort ist, könne man gleichzeitig zum Thema Demenz aufklären.

Weitere Termine 2026

Das Memory-Mobil kommt an den Samstagen, 19. September und 31. Oktober, 10 bis 15 Uhr, wieder auf den Schlossplatz. Eine Anmeldung ist eine Woche vor dem jeweiligen Termin bei der Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden, Telefon 0611 724423-0, möglich.

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

Leitung: Karin Engel

Der Ruhestand markiert den Beginn eines neuen Lebensabschnitts – mit mehr Zeit, neuen Möglichkeiten und manchmal auch offenen Fragen. Wie möchten Sie diese Phase gestalten? Was ist Ihnen wirklich wichtig? Ein inspirierender Tag mit Impulsen, Austausch und persönlicher Reflexion – für Frauen, Männer und Paare im Übergang in die nachberufliche Lebensphase.

Kursnummer: 30056

Termin: Sa, 24.10.2026,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 89 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Ruhestand – Reise in ein neues Land? – Online

Leitung: Dr. Susanne Claußen und weitere Bildungsbeauftragte der EKHN
Wenn der Ruhestand näher rückt, stellen sich neue Fragen – nach der Gestaltung der neuen Lebensphase, nach dem was bleibt und was neu kommen

wird. An fünf Abenden werden Sie angeleitet, in einer überschaubaren Gruppe Schritte auf den Weg in den eigenen Ruhestand zu gehen. Kreative, meditative, informative, biografische und spirituelle Arbeitsformen wechseln sich ab.

Termin: ab Mo, 02.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr (5 x 90 min)

Gebühr: keine

Anmeldung: erforderlich bei
petra.debus@ekhn.de

Ort: online

Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung

Pflegebrücke

Abschied und Ankommen – der Weg ins Seniorenheim

Leitung: Günther Henss

Der Umzug in das Seniorenheim steht an. Leider ist dieser oft nicht gut vorbereitet, neben dem Abschied vom eigenen Wohnumfeld muss kurzfristig viel Verwaltungsarbeit erledigt werden. Dieser Kurs soll die nötigen administrativen und rechtlichen Kenntnisse vermitteln. Außerdem soll psychische Betreuung der alten Menschen und der Angehörigen in dieser schwierigen Umbruchphase angesprochen und geschult werden. Das Training ist sowohl für diejenigen gedacht, die den Übergang von Angehörigen in das Seniorenheim vorbereiten möchten als auch für Menschen, die sich in diesem Bereich engagieren möchten.

Kursnummer: H15001

Termin: Mi, 28.10.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine, verbindl. Anmeldung erforderlich

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ PFLEGE

SAPV und Palliativpass – was ist das?

Leitung: Dr. med. Nicola Schmidt, Palliativärztin, Katrin Staab-Martini, Dipl.-Pflegerin (FH), ZAPV – Zentrum für ambulante Palliativversorgung
Als Palliativteam stehen wir frühzeitig Menschen und deren Familien zur Seite, deren Alltagsleben durch eine schwere, lebensbegrenzende Krankheit und deren Begleitsymptome belastet ist.

Termin: Do, 19.11.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Friedrichst. 26–28,
65185 Wiesbaden – Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz WI

Kultursensibler Umgang in der Palliativmedizin

Leitung: Imran Karkin

In dem Vortrag wird beleuchtet, wie kulturelle Hintergründe Wahrnehmung, Kommunikation und Pflegeverständnis prägen. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, welche Herausforderungen im interkulturellen Pflegealltag entstehen können – und wie sich diese mit Empathie, interkultureller Kompetenz und professioneller Haltung erfolgreich meistern lassen. Ziel ist es,

Alle Kurse finden Sie
unter www.afa-wi.de

Wege aufzuzeigen, die zu mehr Verständnis, gegenseitigem Respekt und einer menschlich wie fachlich starken Pflege führen.

Termin: Mo, 31.08.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hospizverein Wiesbaden Auxilium e.V., Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Hospizverein Auxilium e.V.

■ KOMMUNIKATION

Kommunikation kompakt – klar, wertschätzend, wirksam

Leitung: Jürgen Karwath

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

Kursnummer: 30095

Termin: Sa, 07.11.2026,
10:00 – 14:30 Uhr

Gebühr: 39 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Onlineworkshops der Bürgerakademie für Kommunikation

Gesellschaft – Bürgerakademie

Bei den Workshops der Bürgerakademie für Kommunikation handelt es sich um on-demand-Videos, die jederzeit gebucht und angesehen werden können. Sie behandeln Themen rund um Medien, Journalismus und Kommunikation und sollen die Teilnehmenden ermächtigen, selbst souverän mit diesen Bereichen und Werkzeugen umzugehen.

Kursnummern: H11303 – H11354

Gebühr: keine

Ort: on-demand-Video

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ ALLTAGSHILFE

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler – Online

Leitung: Volker Riechert

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Renten/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Kursnummer: H18855

Termin: Mo, 28.09.2026,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 69 €

Ort: vhs.cloud ZoomX

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Behörden-Post und jetzt?

Manche Briefe sind einfach nicht zu verstehen, ob von Behörden, Ärzten oder Firmen. Formulare sind missverständlich, die Antworten findet man schwer. Hier helfen die Mitarbeiterinnen der VHS-AKK gerne weiter.

Kursnummer: 226700

Termine: nach Vereinbarung,
vorzugsweise dienstags

Terminvereinbarung: telefonisch über
die Geschäftsstelle 06134-729300.

Gebühr: keine

Ort: Geschäftsstelle VHS-AKK

Veranstalter: vhs AKK

Onlineausweis und Bund-ID

Leitung: Andreas Dittmar

Der Onlineausweis ist die digitale Funktion des deutschen Personalausweises, die es Bürgerinnen und Bürgern ermöglicht, sich sicher und eindeutig im Internet zu identifizieren und zahlreiche Funktionen, wie die Beantragung von Dokumenten oder das Abrufen persönlicher Daten, bequem online zu erledigen. Die Nutzung erfolgt über die Ausweis App und ein geeignetes Kartenlesegerät oder ein NFC-fähiges Smartphone. Über die Bund-ID können sich Bürgerinnen und Bürger sowie Unternehmen einmalig registrieren und anschließend verschiedene Online-Dienste der öffentlichen Verwaltung sicher nutzen.

vhs-wissen-live

Das digitale Wissenschaftsprogramm. Hochkarätige Vorträge von Expert:innen aus Wissenschaft und Gesellschaft digital verfolgen und anschließend live mit ihnen diskutieren – das bietet vhs-wissen-live online und gebührenfrei. Sollte es technische Probleme geben, wenden sie sich bitte an kontakt@vhs-wissen-live.de. Zur Teilnahme melden sie sich bitte unter der angegebenen Kursnummer bei der vhs Wiesbaden an. Alle Kurse sind **online** und **kostenfrei**.

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Kursnummer: H11417
Termin: Do, 17.09.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Kursnummer: H11400
Termin: Mi, 23.09.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

Kursnummer: H11414
Termin: Mi, 25.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Stonehenge. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Kursnummer: H11401
Termin: Mi, 30.09.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

Kursnummer: H11418
Termin: Mo, 05.10.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Kursnummer: H11403
Termin: Di, 06.10.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hessing

Kursnummer: H11404
Termin: Mo, 12.10.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

Kursnummer: H11405
Termin: Di, 13.10.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Abschottung der Welt: Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

Kursnummer: H11406
Termin: So, 18.10.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Kursnummer: H11407
Termin: So, 25.10.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

Kursnummer: H11408
Termin: Mi, 28.10.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Kursnummer: H11409
Termin: Mo, 02.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Kursnummer: H11410
Termin: Mi, 04.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Trump und die MAGA-Bewegung

Kursnummer: H11411
Termin: So, 08.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Kursnummer: H11412
Termin: Di, 10.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Franz Kafka und Prag

Kursnummer: H11419
Termin: Do, 19.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

Kursnummer: H11413
Termin: Di, 24.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Kursnummer: H11415
Termin: So, 29.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande Das Beispiel Schweinepest

Kursnummer: H11420
Termin: Mi, 02.12.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

Kursnummer: H11416
Termin: Fr, 04.12.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Rubens oder Rembrandt?

Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

Kursnummer: H11421
Termin: Do, 10.12.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Bischofskirche von Ostia

Kursnummer: I11400
Termin: So, 10.01.2027,
19:30 – 21:00 Uhr

Schönheit der Astrophysik

Kursnummer: I11401
Termin: Mi, 13.01.2027,
19:30 – 21:00 Uhr

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Kursnummer: I11402
Termin: Mi, 20.01.2027,
19:30 – 21:00 Uhr

Kursnummer: 262-31014N**Termin:** Fr, 25.09.2026,
17:30 – 19:00 Uhr**Gebühr:** 15 €**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Technikprechstunde –
Onlineausweis und Bund-ID****Leitung:** Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung für den Onlineausweis. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät, Ihre Zugangsdaten für das Smartphone/den Apple- bzw. Google-Account mit. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Kursnummer: 262-70006N**Termin:** Fr, 02.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr – vorherige Anmeldung wird empfohlen**Gebühr:** 3 € (kostenfrei für Teilnehmer des Kurses Onlineausweis u. Bund ID)**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Die elektronische
Patientenakte (ePA)****Leitung:** Andreas Dittmar

Seit April 2025 gibt es bundesweit die elektronische Patientenakte (ePA): Je mehr wir über die ePA wissen, desto besser können wir sie nutzen. Wichtige Gesundheitsdaten werden an einer Stelle zusammengeführt. Kliniken, Ärzte und andere Therapeuten haben bei Bedarf alles schnell im Blick. Der Vortrag informiert über die Abläufe und Vorteile des neuen digitalen Angebots und beleuchtet Fragen zum Datenschutz und der Sicherheit der gespeicherten Daten.

Kursnummer: 262-31016N**Termin:** Fr, 23.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr**Gebühr:** 15 €**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Technikprechstunde –
ePA / eRezept****Leitung:** Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung der elektroni-

schen Patientenakte (ePA) und der Thematik eRezept-App. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inkl. Zugangsdaten für das Gerät, den Google-/Apple-Account, Ihre Krankenkassen-App sowie ggf. Gesundheitskarte inkl. PIN mit. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Kursnummer: 262-70009N**Termin:** Fr, 30.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr**Gebühr:** 3 € (Kostenfrei für Teilnehmer des Kurses ePA / eRezept)**Ort:** Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11**Veranstalter:** vbw NED**Mobile Bezahlverfahren****Leitung:** Andreas Dittmar

Erhalten Sie einen Überblick über gängige mobile Bezahlverfahren am Beispiel von Google Pay, Apple Pay, Samsung Pay, PayPal, Wero, Payback Pay und mobiles Bezahlen der Sparkassen. Erfahren Sie, wie sich diese Verfahren in Sachen Sicherheit unterscheiden und gegenüber klassischen Bezahlverfahren abgrenzen. Im Vortrag wird über Best Practices bei der Nut-

– Anzeige –



Hospiz-PalliativNetz
WIESBADEN UND UMGEBUNG E.V.

WIR SIND FÜR SIE DA

DAS

HOSPIZ-PALLIATIVTELEFON

Tel: 0611-4475 4475

HILFT IHNEN WEITER!

Rufen Sie uns als Betroffene oder Angehörige bei allen Fragen zu schwerer Erkrankung und belastenden Krankheitssituationen an.

Sie erreichen uns telefonisch von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

www.palliativnetz-wiesbaden.de · info@palliativnetz-wiesbaden.de

zung im Alltag gesprochen und Tipps für die unabhängige Unterstützung bei der Einrichtung gegeben. Im Anschluss bleibt Zeit für individuelle Fragen. Der Dozent war langjähriger Sicherheitsbeauftragter einer Versicherung.

Kursnummer: 262-31015N

Termin: Fr, 13.11.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

www.afae-wi.de

Technikprechstunde – Mobiles Bezahlen

Leitung: Andreas Dittmar
Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von mobilen Bezahlverfahren auf Ihrem Smartphone / Ihrer Smartwatch. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät, Ihre Zugangsdaten für das Smartphone/den Apple- bzw. Google-Account und ggf. Ihre Online-Banking-Zugangsdaten. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Kursnummer: 262-70008N

Termin: Fr, 20.11.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 3 € (Kostenfrei für Teilnehmer des Kurses mobiles Bezahlen)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Wie schütze ich mich vor Betrügerinnen und Betrügern?

Leitung: Bernd Geide, polizeilich ausgebildeter Sicherheitsberater
Schockanrufe, falsche Polizeibeamte, Enkeltrick und vieles mehr, Betrügerinnen und Betrüger lassen sich immer neue Tricks einfallen, um an das Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen. Unsere Referentinnen und Referenten beschreiben aktuelle Arbeitsweisen von Betrügerinnen und Betrügern und geben Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügen ab.

Kursnummer: 226703

Termin: Mo, 19.10.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 12,50 €, Anmeldung erforderl.

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

Polizeiliche Prävention unterwegs

Leitung: Bernd Geide, polizeilich ausgebildeter Sicherheitsberater

Kursnummer: 226704

Termin: Mo, 16.11.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

Wie schütze ich mich vor Betrügern?

Leitung: Achim Tepper, polizeilich ausgebildeter Sicherheitsberater

Kursnummer: 31002

Termin: Fr, 11.09.2026,
12:45 – 13:45 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kursnummer: 262 SEN 04

Termin: Mi, 22.10.2026,
15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadtteilcafe Klarenthal

Veranstalter: vbw Klarenthal

Betrugsprävention – Erkennen Sie den Betrüger!

Leitung: Michael Döring
Millionen Menschen werden allein in

Veranstaltungen des Seniorenbeirats in der Landeshauptstadt Wiesbaden



Programmorschau: 2. Halbjahr 2026

Öffentliche Sitzung – 10:00 Uhr

Montag – 16.11.2026
Öffentliche Sitzung Seniorenbeirat

Informationsveranstaltung

15:00 Uhr

Montag – 07.09.2026
Lebensphase (Un-)Ruhestand

Montag – 02.11.2026
Kraft Training als Medizin II

Montag – 07.12.2026
Prävention Gesundheit

Gib Trickbetrügern keine Chance!

Die polizeilich zertifizierte Sicherheitsberaterin für Seniorinnen und Senioren Marion Beste steht Ihnen für Fragen, Hinweise und Tipps zur Verfügung, unter 0611 312591.

Telefonprechstunde 09:30 – 12:00 Uhr
07.09.2026 – Telefonprechstunde
02.11.2026 – Telefonprechstunde
07.12.2026 – Telefonprechstunde

Murnau-Filmtheater –

jeweils 15:30 Uhr

02.09.2026 – Die Gans von Sedan

07.10.2026 – Schwarze Rosen

04.11.2026 – Das Cabinet des Dr. Caligari

09.12.2026 – Der Schuss im Tonfilmatelier

Eintritt 6 € für alle Altersklassen!

Caligari Film Bühne – 15:30 Uhr

13.10.2026 – Das Flüstern der Wälder

10.11.2026 – Münter und Kandinsky

08.12.2026 – Flow

Eintritt 6 € für alle Altersklassen!

Museum Wiesbaden – 15:00 Uhr

20.10.2026

Brutpflege – Liebe ohne Worte –
Studienausstellung

17.11.2026

Die Blauen Reiterinnen – HIGHLIGHT 2026

15.12.2026

1945: Museum Wiesbaden als
Central Collecting Point

Eintritt 4 € inklusive Führung,
ab Oktober Eintritt 5 € inklusive Führung!

Anmeldung erforderlich!

In der Geschäftsstelle des Seniorenbeirates
Friedrichstraße 32, Tel. 0611 312631 oder
seniorenbeirat@wiesbaden.de



Ganz Ohr –

immer donnerstags

von 13:30 – 15:00 Uhr hört Ihnen der
Seniorenbeirat zu 0611 312591
außer in den Ferien und an Feiertagen.

Deutschland jedes Jahr Opfer von Betrügern. In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie es vermeiden, dass man sie online betrügt. Sie werden für die üblichen Maschen der Betrüger sensibilisiert und nach dem Kurs angstfrei das Internet nutzen können.

Kursnummer: H18200

Termin: Di, 20.10.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Opfer einer Betrugstat – Sie haben immer noch Optionen!

Leitung: Michael Döring

Das ist nicht Ihre Schuld! Trotz aller Vorsicht ist niemand davor gefeit, dass er betrogen wird. Gerade in der „Welt des Internet“ wird aber oftmals nicht mit Bargeld gezahlt, sondern mit elektronischen Bezahlmethoden wie zum Beispiel PayPal oder einer Kreditkarte. Das bedeutet, Sie haben noch Möglichkeiten! In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, dass Sie nicht allein sind und es wirklich überraschend viele Dinge gibt, die Sie tun sollten, um den Schaden zu minimieren oder gar einen Schaden immer noch abzuwenden.

Kursnummer: H18210

Termin: Di, 03.11.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ NACHHALTIGKEIT

Energieeffizienz im Eigenheim

Leitung: Philipp Richard Hoffmann

Wie lassen sich Wärmeverluste am Haus senken, das Heizsystem optimieren oder sogar eine Wärmepumpe integrieren? Welche Maßnahmen sparen Energie, erhöhen den Wohnkomfort und werden staatlich gefördert? Der Vortrag gibt einen Überblick über aktuelle gesetzliche Vorgaben, praktische Einsparmöglichkeiten und Förderprogramme.

Kursnummer: 31003

Termin: Di, 01.09.2026,
12:45 – 14:15 Uhr

Kursnummer: 31004

Termin: Di, 10.11.2026,
12:45 – 14:15 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Putzmittel selber machen: Badreiniger, Spülmaschinentabs, Spülmittel und mehr

Leitung: Fatiha Boudraa

Reinigungsmittel selber herzustellen ist kostengünstig und umweltschonend und hilft, Haut- und Atemwegsreizungen zu vermeiden, da kein Plastikmüll und keine schädlichen Chemikalien verwendet werden. Trotz der milden Zutaten haben sie eine hohe Reinigungskraft. In der Gebühr sind bereits alle Materialkosten und Gefäße enthalten.

Kursnummer: 22663203

Termin: Fr, 02.10.2026,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Rathaus Schierstein, kl. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Outfits mit Zukunft: Nachhaltig kleiden und Mikroplastik sparen

Leitung: Eva von Monschau

Mikroplastik gelangt u.a. aus Polyesterfasern und Imprägnierungen in Böden und Gewässer. Beim Einkauf, Waschen, Trocknen und Pflegen der Kleidung können alle mithelfen, Mikroplastik zu vermeiden. Gemeinsam sprechen wir über nachhaltige Mode und informieren, welche Hinweise bedenkliche Chemikalienzusätze erkennen lassen und auf welche Gütesiegel jede*r achten kann.

Kursnummer: 22632008

Termin: Do, 22.10.2026,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

– Anzeige –



DIE BAUM-STARKE KOMPLETT-SANIERUNG

BAUMSTARK-HAUSTECHNIK.DE

UNSERE LEISTUNGEN



ELEKTRO

KLIMA

HEIZUNG

MALER

SANITÄR

FLIESEN



In unserer **BAD EXPO** entdecken Sie auf **rund 500 m²** täglich inspirierende Ideen für Ihr neues Wohlfühlbad – in bewährter Baumstark-Qualität.

BADEXPO.DE

BAD EXPO

WANDERSMANNSTR. 71
65205 WIESBADEN
T 0611 976 08-0

Erzählcafé

Das Erzählcafé findet 2026 in der Bibliothek der Villa Schnitzler statt.
Eintritt frei

H16400 N.N.
24.10.2026, Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

H16401
KATHRIN (KLE) TABLACK
(Leitung Queeres Zentrum Wiesbaden)
21.11.2026, Sa, 15:00 – 16:30 Uhr

Fermentieren – denn sauer macht lustig!

Leitung: Talley Hoban

Das Fermentieren von Gemüse und Obst gehört zu den ältesten, natürlichsten und schonendsten Konservierungsmethoden der Welt. An diesem Informationsnachmittag wird Grundwissen für ein sicheres Gelingen vermittelt und bereits fermentiertes Gemüse vorgestellt. Den Abschluss bildet ein gemeinsamer Imbiss mit Verkostung. Es findet kein gemeinsames Herstellen von Fermentiergut im Kurs statt.

Termin: Sa, 17.10.2026,
14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 20 €; für Mitglieder 15 €

Ort: Naturfreundehaus „Heidehäuschen“, Freudenbergstr. 241, Wiesbaden

Verbindliche Anmeldung bis

10.10.2026 an: angelika.schmidt@naturfreunde-in-wiesbaden.de

Veranstalter: Naturfreunde in Wiesbaden e.V.

Fermentieren – denn sauer macht lustig!

Leitung: Talley Hoban

Kursnummer: H12502

Termin: Sa, 24.10.2026,
14:00 – 17:00 Uhr

Kursnummer: H12503

Termin: Sa, 28.11.2026,
14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: jeweils 20 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Restlos Glück

Tipps und Tricks für die Reste-Küche

Leitung: Talley Hoban

Die engagierte und versierte Lebensmittelretterin bringt gerettetes Gemüse mit und vermittelt in diesem Kurs leckere Ideen, Tipps und Tricks für die Reste-Küche. Bringen Sie gerne fest

verschleißbare Frischhaltedosen oder Gläser für Reste mit. Wenn Sie mögen können Sie sogar Ihr überschüssiges Gemüse beisteuern, denn die Reste-Küche ist die beste Küche!

Kursnummer: H12500

Termin: So, 06.12.2026,
10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nachhaltige Geldanlagen

Leitung: Evangelos Vlastarakis
Nähere Informationen auf S. 24

Kursnummer: H18450

Termin: Mo, 30.11.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ POLITIK

Politik am Nachmittag

Leitung: Hartmut Boger

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen.

Kursnummer: H11200

Termin: ab Do., 03.09.2026,
15:15 – 16:45 Uhr, (8 x) 14-tägig

Gebühr: 52 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Staat und Religion – eine (gefährliche) Liebesbeziehung? –

Leitung: Magdalena S. Guschlbauer
Staat und Religion in ihren unterschiedlichsten spirituellen Ausprägungen sind aus unserem Alltag kaum wegzudenken. Doch sind sie wirklich strikt voneinander zu trennen? Oder sind sie möglicherweise aus ähnlichen menschlichen Bedürfnissen und soziokulturellen Ideen entstanden – und ihre Entwicklungsgeschichten daher untrennbar miteinander verflochten? Durch Diskussion und gegenseitigen Austausch gehen wir dieser Frage auf den Grund. Ziel der Treffen ist vor allem der Dialog, orientiert an ausgewählten wissenschaftlichen Beobachtungen und Thesen. Ist Polytheismus eine nachhaltige Lösung für einen Staat?

Kursnummer: H11250

Termin: Fr, 02.10.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Gibt es eine perfekte Staatsreligion?

Leitung: Magdalena S. Guschlbauer

Kursnummer: H11255

Termin: Fr, 06.11.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ist Gott in unserer Gesellschaft wirklich tot?

Leitung: Magdalena S. Guschlbauer

Kursnummer: H11260

Termin: Fr, 04.12.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Perspektiven für die Zukunft

Leitung: Magdalena S. Guschlbauer

Kursnummer: I11250

Termin: Fr, 15.01.2027,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 17 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

„Runter von der Bremse! Wie Frauen befreit ihre Karriere gestalten“

Lesung mit Ute Janik

Die Referentin, die 15 Jahre die Fernseh-Unterhaltung des Hessischen Rundfunks geleitet hat und dabei selbst alle diese verinnerlichteten Bremsen kennengelernt und überwunden hat, nennt diese Muster „innere Bremspedale“: Bescheidenheit, Dienstbarkeit, Demut, Nettigkeit und das schlechte Gewissen von arbeitenden Müttern.

Kursnummer: H10802

Termin: Mi, 30.09.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadtbibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Schaffen bis zum Umfallen?

Ist das Rentensystem in Deutschland zukunftsfähig?

Leitung: Björn Beckmann

„Die Rente ist sicher!“. Dieser Satz des früheren Bundesarbeitsministers

Norbert Blüm ist wahrscheinlich eine der politischen Aussage, über die in den letzten Jahrzehnten am meisten gestritten wurde. Immer weniger Beitragszahler finanzieren immer mehr Rentnerinnen und Rentner. Wie steht es um das Rentensystem in Deutschland, wie funktioniert es, und vor welchen Herausforderungen stehen wir in den nächsten Jahren?

Kursnummer: H18555

Termin: Mi, 30.09.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.

Ort: Villa Schnitzler; Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Wem gehört die Welt? Privates Eigentum und Gemeinwohl in einer ungleichen Welt

Leitung: Jürgen Drieschmanns
Das Anhäufen von privatem Vermögen bei gleichzeitiger Zunahme von Armut stellt die Welt, aber auch einzelne Länder, vor einer Legitimationsrechtfertigung der Wirtschaftsverfassung. Wem gehören die Rohstoffe? Wer profitiert an der Wertschöpfung durch deren Verarbeitung? Wem gehört das Wohneigentum – teilweise leerstehend bei gleichzeitiger Wohnraumknappheit? Im Kurs werden relevante Ideen, wie die der Allmende, diskutiert und bewertet.

Kursnummer: H11730

Termin: ab Mo, 19.10.2026,
18:00 – 19:30 Uhr (2 x)

Gebühr: 25 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Tatort Labor – Einblicke in die Arbeit der DNA-Forensik beim LKA

Leitung: Philipp von Grumbkow, Hessisches Landeskriminalamt
Der Referent gibt an diesem Abend einen allgemeinverständlichen Einblick in die praktische Arbeit der forensischen DNA-Analytik im Bereich schwerer Gewaltverbrechen. Vorge stellt werden Abläufe vom Tatort bis ins Labor sowie die Möglichkeiten und Grenzen forensischer Verfahren.

Kursnummer: 262–31010N

Termin: Mi, 21.10.2026,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Theologischer Tee-Salon

Leitung: Dr. Susanne Claußen

Theologischer Salon – das heißt: Gesprächskultur in offener, ungezwungener Atmosphäre, Zuhören, mitreden, abwägen, nachdenken: „Über Gott und die Welt“, ausgehend vom Christentum, aber nicht auf dieses beschränkt. Dr. Susanne Claußen, Fachstelle Bildung am Evangelischen Dekanat Wiesbaden, führt mit kurzen Impulsen in das jeweilige Thema ein und diskutiert dann einfach mit.

Misstrauen

Im November 2025 erschien die Gegenwartsanalyse „Misstrauensgemeinschaften“ des Soziologen Aladin El-Mafaalani. Er bleibt bei der Erklärung für die Gräben und Verwerfungen unserer Zeit nicht bei der Diagnose „Vertrauensverlust“ stehen, sondern erklärt, was das an die Stelle des Vertrauens getretenen Misstrauen soziologisch mit uns macht. Nach einer Vorstellung zentraler Thesen des Buches kommen wir miteinander ins Gespräch.

Kursnummer: H17400

Termin: Mi, 30.09.2026,
15:00 – 17:00 Uhr

Gnade und Vergebung

Was kommt für Christ:innen eigentlich nach dem Tod? Dass es danach weitergeht, ist ein zentraler Glaubenssatz – aber wie? Bestimmt unser Verhalten zu Lebzeiten, wie es uns dann ergeht? Wer erlebt Gnade und Vergebung? Mit theologischer Verstärkung durch Pfarrer Alexander

Liermann beschäftigen wir uns heute mit Glaubensfragen.

Kursnummer: H17401

Termin: Mi, 04.11.2026,
15:00 – 17:00 Uhr

Der erste hessische Christ

2024 gelang die sensationelle Entzifferung der sogenannten „Frankfurter Silberinschrift“, in der aus dem Brief des Paulus an die Philipper zitiert wird. Sie könnte das älteste nördlich der Alpen erhaltene Textzeugnis für das Neue Testament sein. In der Öffentlichkeit wurde der Tote, dem sie mit ins Grab gegeben wurde, deswegen zum „ersten hessischen Christ“. Wie tief reichen unsere Wurzeln in die Vergangenheit?

Kursnummer: H17402

Termin: Mi, 16.12.2026,
15:00 – 17:00 Uhr

Mystik

Lassen Sie uns zu Beginn des neuen Jahres über ein Thema reden, bei dem die Sprache manchmal versagt: über Mystik, über Erlebnisse und Erfahrungen, die den Alltag übersteigen, und die es wahrscheinlich in allen Religionen und Kulturen gibt.

Kursnummer: I17400

Termin: Mi, 20.01.2027,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: jeweils 10 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Umfragen: Des Volkes Stimme oder moderne Volksmärchen?

Leitung: Gerold Becker
Nahezu täglich werden verschiedenste Umfragen veröffentlicht. Was aber ist im Einzelnen von diesen Umfragen zu halten? Kommt hier wirklich des Volkes Stimme zum Ausdruck oder werden uns moderne Volksmärchen von eher zweifelhaftem Wert verkauft? Der Vortrag gibt Einblick in den „Maschinenraum“ der Branche. Welche Methoden kommen zum Einsatz, was ist wirklich repräsentativ und wie wird mit gewonnenen Ergebnissen umgegangen?

Kursnummer: H10900

Termin: Do, 03.12.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ ZEITGESCHICHTE

Fragen an die eigene Herkunft:

Familiengeschichte erforschen, biografisches Lernen – Motivation, Chancen und Vorgehen

Leitung: Jürgen Vits

Wo liegen meine Wurzeln? Welche Erfahrungen prägen mich bis heute? Sie lernen praktische Ansätze kennen, um die eigene Lebensgeschichte zu erkunden, Zusammenhänge sichtbar zu

Treffpunkt Philosophie

Leitung: Rainer Huthmann
Der Treffpunkt Philosophie bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Sicht der Dinge mit anderen auszutauschen. Da dies für alle möglich sein soll, gibt es Verfahrensregeln, die sich an den Gepflogenheiten philosophischer Diskurse orientieren und mit deren Hilfe auch philosophische Denkweisen sich angeeignet werden können. Die Abende haben jeweils ein Thema, zu dem es eine Einführung oder ein Thesenpapier gibt. Sie bieten aber auch Raum, über die jeweiligen Themen hinaus zu schießen.

Pragmatismus

Ist eine pragmatische Grundhaltung der Ausweg aus einem überideologisierenden weltanschaulichen Defaitismus oder führt er durch Willkür und Prinzipienlosigkeit in die Sackgasse?

Kursnummer: H14405

Termin: Do, 24.09.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Heuristik

Entscheidungen bei mangelndem Wissen. Wir beschäftigen uns an diesem Abend mit heuristischen Verfahren im Alltag und in der Wissenschaft.

Kursnummer: H14410

Termin: Di, 27.10.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Angst

Zwischen Adornos Forderung, dass man Angst nicht verdrängen sollte und Sartres These, dass man keine Angst haben darf, scheinen Welten zu liegen. Die Unterscheidung zwischen Realangst und neurotischer öffnet den Blick auf die politische Dimension des Angsthabens und des Angstschürens.

Kursnummer: H14415

Termin: Mo, 07.12.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: jeweils 10 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

machen sowie persönliche Erfahrungen und Erinnerungen einzuordnen. Der Referent berichtet anhand seiner Familienbiografie „Sanssouci. Auf den Spuren einer deutsch-belgischen Familie im bewegten 20. Jahrhunderts“ von seinen Recherche-Erfahrungen.

Kursnummer: H13450

Termin: Do, 17.09.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Regional trifft digital: Historische Spurensuche in Wiesbaden und der Region

Leitung: Hochschul- und Landesbibliothek

Die Geschichte der eigenen Familie, des lokalen Umfelds oder unserer Region – die Suche nach Spuren in der Vergangenheit ist ein aufregendes Thema. Am Anfang steht neben der Literaturrecherche auch das gezielte Aufspüren und Einordnen historischer Quellen, die vergangene Zeiten greifbar machen. An konkreten Suchbeispielen finden Sie heraus, welche digitalen Suchmöglichkeiten es bei uns für Themen aus Wiesbaden, Rheingau, Taunus etc. gibt und wie man effizient im „deep web“ nach digitalisierten historischen Bildern, Karten und gedruckten Quellen sucht.

Kursnummer: H15810V

Termin: Di, 27.10.2026,
17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek,
Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Strategische Lage Arktis – die Geschichte eines strategischen Dilemmas

Leitung: Ilya Zarrouk

Bereits 1916 zeigte sich in der Sakeragschlacht wie wichtig die Arktis in der strategischen Lage war, heute in der Ressourcenfrage mehr denn je, wird die Arktis die neue globale Krisenregion.

Kursnummer: H11500

Termin: Fr, 23.10.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Das Ende der NATO – Grönland

Leitung: Ilya Zarrouk

1940 Operation Weserübung, schon damals zeigte sich wie wichtig Grön-

land war, für die Überregionalität ist Grönland strategisch wichtiger denn je. Wie kann die dänische Insel militärisch abgesichert werden?

Kursnummer: H11510

Termin: Fr, 13.11.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ GESCHICHTE

Die VOC und das „Goldene Zeitalter“

Vortrag von Heinz Stanek

Die 1602 in Amsterdam gegründete „Vereinigte Ost-Indische Compagnie“ (VOC) war die größte global agierende Handelsgesellschaft des 17. und 18. Jahrhunderts. Sie eroberte Kolonien (Südafrika; Indonesien) und sicherte sich wichtige Handelsmonopole von Indien bis Japan. Die großen Gewinne der Kaufleute führten in den Niederlanden zu einer Blüte in Kultur, Wissenschaft und Kunst – eine Periode, die bis heute als „Goldenes Zeitalter“ bezeichnet wird.

Kursnummer: S-26-3-710

Termin: Mi, 30.09.2026,
16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung erforderlich unter: 0611/ 96 721-20 oder unter senioren@ nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Ort: Nachbarschaftshaus

Wiesbaden e.V., Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Führung durch das Stadtarchiv Wiesbaden

Leitung: Anjali Pujari

Akten und Karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften sowie Forschungsliteratur zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles wird im Stadtarchiv gesammelt und kann von interessierten Bürger/innen genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen.

Eine Führung durch die Magazine und ein Blick auf ausgewählte historische Dokumente runden den Abend ab.

Kursnummer: H15100

Termin: Di, 20.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.

Ort: Stadtarchiv Wiesb., Im Rad 42

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ PHILOSOPHIE

Aristoteles: Scharnier der Philosophiegeschichte

Leitung: Rainer Huthmann

Aristoteles blickt in seinen Schriften zurück und wirkt mit seiner Philosophie in die Zukunft. An vier Abenden beschäftigen wir uns mit den Themen Zweckursache/Teleologie, formale Logik, Universalien, Form und Materie, Erkenntnistheorie, Potentialität und Aktualität, Politik und Ethik. Und lernen die Wirkungen auf u.a. die Scholastik, Kant, Hegel und Marx kennen.

Kursnummer: 33005

Termin: ab Mi, 18.11.2026,
19:00 – 20:30 Uhr (4 x)

Gebühr: 55 €

Ort: Theodor-Flüedner-Schule,
Gebäude B Raum 004

Veranstalter: vbw Bierstadt

Was ist Glück?

Eine Spurensuche in der Geschichte der Philosophie

Leitung: Helke Panknin-Schappert

Wir untersuchen berühmte Glücksentwürfe großer Philosophen vor, u.a. von Aristoteles, Thomas von Aquin, Seneca und Immanuel Kant. Dabei wird sich zeigen, dass die Glückssuche kompliziert und rätselhaft ist: Wir streben zwar nach dem Glück, können uns jedoch nicht einfach entscheiden, glücklich zu sein. Selbst dann, wenn unsere Wünsche in Erfüllung gehen, sind wir nicht notwendig glücklich. Worin liegt somit das echte Glück und gibt es dafür die Glücksformel?

Kursnummer: H14500

Termin: Do, 03.09.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Leibniz: Mensch und Bild.

Der Kurs zum Film

Leitung: Dr. Matthias Vollet

Ein Mensch hat eine ganz individuelle Perspektive auf die Welt, in der er lebt; jeder Mensch sieht deswegen die Welt als ein anderes Bild – und dazu gehören auch andere Menschen. Ein einzelnes Bild kann unmöglich ein Objekt abbilden; dazu bräuchte man die Unendlichkeit aller Blicke auf dieses Ding. Darum geht es in Werken von Leibniz (1646–1716), die wir in Ausschnitten lesen (Metaphysische Abhandlung; Monadologie), und darum geht es auch

im neuen Film von Edgar Reitz, den wir zu Beginn gemeinsam ansehen werden.

Kursnummer: H14700

Termin: ab Fr, 09.10.2026,
18:30 – 20:00 Uhr (10 x)

Gebühr: 115 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Karl Marx und Habermas. Ideen von Freiheit und Fortschritt

Leitung: Jürgen Striebinger

Befreit Marx das Denken und Handeln aus dem Gefängnis von Herrschaft und Vorurteilen oder begründet er neue und schlimmere? Zwischen diesen Extremen schwankt sein Bild in der Geschichte. Wir werfen unseren Blick auf seine frühen Schriften und diskutieren einen marxkritischen Text von Habermas.

Kursnummer: H14450

Termin: ab Mo, 26.10.2026,
19:00 – 20:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 54 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Indische Philosophien zwischen Hinduismus, Chinismus und Buddhismus

Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Sind wir wirklich aufgeklärt, oder versinken wir tiefer in Faulheit und Feigheit, die Kant als Ursachen der Unmündigkeit brandmarkte? In Zeiten von Algorithmen und Echokammern fragen wir: Entfernen wir uns von der Vernunft, die uns aus Vorurteilen befreien soll? Dieser Vortrag entwirft einen Weg zurück zur autonomen Denkfreiheit als Ideal der Aufklärung, von Mendelssohn über Voltaire bis zu Kant.

Kursnummer: H14600

Termin: Di, 24.11.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Der „American Dream“ seit der Unabhängigkeit

Vortrags- und Seminarabend mit Prof. Dr. Achim Köddermann

Kursnummer: H11240

Termin: Fr, 18.12.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ TRAUER UND ABSCHIED

Was tun, wenn jemand stirbt? – Orientierung und Einblicke

Informationsabend im Bestattungshaus

Leitung: Philipp Gawron

Der Tod gehört zum Leben – und dennoch fühlen sich viele Menschen unsicher, wenn sie damit konfrontiert werden. Wir erhalten verständliche Einblicke in die Abläufe im Trauerfall, lernen verschiedene Bestattungsformen kennen und erfahren, welche Gestaltungsmöglichkeiten heute bestehen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf individuellen Abschieden und einem transparenten Blick hinter die Kulissen der Arbeit. In ruhiger Atmosphäre ist Raum für Ihre Fragen, Gedanken und den gemeinsamen Austausch.

Kursnummer: 22632002

Termin: Di, 10.11.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Fischer & Jost Bestattungen, Im Grohenstück 13, 65396 Walluf

Veranstalter: vhs Schierstein

Trauerseminar

„Mein Weg ohne Dich“

Leitung: Beate Rasch

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen scheint die Welt stillzustehen. Es geht um die Frage, was in diesem individuellen Trauerprozess auf dem „Weg ohne dich“ helfen kann. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Trauermodelle kennen, die Halt und Orientierung geben können. Vor diesem Hintergrund kann die eigene Trauer besser verstanden und können neue Ressourcen entwickelt werden. Dabei bleibt auch Raum für eigene Erfahrungen und den Austausch untereinander. Eine Literatur- und Linkliste rundet das Trauerseminar ab.

Kursnummer: 262–31029N

Termin: ab Fr, 06.11.2026,
14:30 – 16:00 Uhr (3 x)

Gebühr: 63 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Tod und Trauer am Arbeitsplatz

Leitung: Heinke Geiter, Hospiz- und Notfallseelsorgerin

Tod und Trauer am Arbeitsplatz – ein Thema, das uns alle angeht. In Deutschland sterben über 1,5 Millionen Menschen in einem Jahr. Wir können

davon ausgehen, dass um jeden Toten mindestens zwei Menschen trauern: Das sind 3 Millionen Menschen. Davon sind ca. 45% berufstätig, das heißt: Es gibt ca. 1,3 Millionen Menschen, die von einem Todesfall betroffen sind, und zugleich ihrer Arbeit nachgehen (sollen). Die Referentin möchte auf diese Situation aufmerksam machen und Lösungswege vorschlagen

Termin: Do, 10.09.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Roncalli Haus, Friedrichstr. 26–28, 65185 Wiesbaden – Pavillon Saal

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden

Wenn Männer trauern – Wie wir männliche Trauer besser verstehen und unterstützen können

Vortrag von Ferdi Schilles

Trauern Männer anders? Der Vortrag will den Blick auf das Besondere und

die Hintergründe männlicher Trauer richten. Dabei geht es um ein Verstehen, von dem alle profitieren können. Anhand von konkreten Beispielen und einigen hilfreichen Modellen und Instrumenten werden Möglichkeiten zu einem besseren Verständnis und für gelingende Begleitung aufgezeigt.

Termin: Mo, 26.10.2026,

19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hospizverein Wiesb. Auxilium e.V., Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Hospizverein Auxilium e.V.

Mein letzter Koffer – Was bleibt von mir, wenn ich einmal gehe?

Vortrag von Kirstin Schulte

Es geht um das Aufräumen für den Tod – das sogenannte Döstädning bzw. Swedish Death Cleaning. Warum ist es wichtig, Verantwortung für den eigenen Besitz zu übernehmen? Wann ist der beste Zeitpunkt, sich um seinen Nachlass zu kümmern?

Die Veranstaltung bietet Inspirationen, Austausch und konkrete Impulse, wie man Schritt für Schritt seinen eigenen „letzten Koffer“ packen kann, damit andere das irgendwann nicht machen müssen.

Termin: Mo, 28.09.2026,

19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hospizverein Wiesb. Auxilium e.V., Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Hospizverein Auxilium e.V.

Sterben wie die Kessler-Zwillinge?

Suiziddebatte mit: Dr. Thomas Nolte, Palliativarzt, 1. Vorstandsvorsitzender HospizPalliativNetz Wiesbaden und Umgebung e.V. und Claudia Brillmann, Juristin, Vorstand Auxilium
Wie ist die Situation in Deutschland: Aktuelle Zahlen zum assistierten Suizid. Wie ist der Ablauf? An wen soll ich mich wenden? Wir informieren Sie vorurteilsfrei zu diesem aktuellen Thema! Es stehen 200 Plätze zur Verfügung. Wir laden Sie ein, sich frühzeitig einzufinden, um sich Ihren Platz zu sichern.

Termin: Do, 12.11.2026,

19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kulturforum der Wiesbadener Musik- & Kunstschule e.V., Friedrichstr. 16, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: HospizPalliativNetz Wiesbaden

Wie geht das mit dem Sterben? Assistierter Suizid... ein gutes Leben bis zuletzt

Leitung: Claudia Brillmann und Michael Strauß

Nach der Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts 2020 hat jeder Mensch das Recht darauf, sein Leben alters- und krankheitsunabhängig mit Hilfe dritter zu beenden. Viele Menschen wollen bis zuletzt die Kontrolle behalten und beschäftigen sich deshalb mit Möglichkeiten selbstbestimmten Sterbens. Dafür brauchen sie offene Gesprächsräume, die Auxilium allen Menschen anbietet. Auxilium informiert über die Rechtsgrundlage, die Rechtsgebundenen Verfahrensabläufe und die psychosozialen Implikationen.

Termin: Mo, 30.11.2026,

19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Hospizverein Wiesb. Auxilium e.V., Luisenstr. 26, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Hospizverein Auxilium e.V.

– Anzeige –

FISCHER & JOST



BESTATTUNGEN

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

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

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

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

Bei Ihrer persönlichen Bestattungsvorsorge
beraten und unterstützen wir Sie gerne.

Fischer & Jost Bestattungen

65396 Walluf · Im Grohenstück 13

Telefon 06123 - 70 99 12

info@fischer-jost.de · www.fischer-jost.de

Der Letzte Hilfe Kurs – das kleine 1x1 der Sterbebegleitung

Leitung: Kim-Alina Bläsing, Aaliyah Durlan

In einem rund vierstündigen Kurs werden die Themen Sterben als Teil des Lebens, Vorsorge, Leidenslinderung und Abschiednehmen behandelt. Vermittelt werden Basiswissen und einfache Handgriffe. Der Kurs lädt zum offenen Gespräch über Sorgen und Ängste ein und ermutigt, Sterbende zu begleiten sowie sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen.

Kursnummer: 262 GES 03

Termin: Sa, 14.11.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Gesundheitskiosk (Westcenter), Klarenthal

Veranstalter: vbw Klarenthal

Der Letzte Hilfe Kurs

Leitung: Aaliyah Durlan

Am Ende wissen, wie es geht. Dieser Kurs vermittelt das „kleine 1x1 der Sterbe-Begleitung“. Vier Themenbereiche „Sterben als Teil des Lebens“, „Vorsorgen und Entscheiden“, „Leiden lindern“ und „Abschied nehmen“.

Kursnummer: 30070

Termin: So, 11.10.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Letzte Hilfe Kurs

Leitung: Katharina Hackenberg und Claudia Brillmann vom Hospizverein Auxilium

Wie kann man einen Menschen unterstützen, der sich auf seinem letzten Weg befindet? Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns als Mitmensch oft hilflos und unsicher. Was geschieht beim Sterben? Wie können Angehörige und Freunde den Sterbenden unterstützen? Welche Themen und Entscheidungen sind im Voraus wichtig? Wie gehen wir mit unserer eigenen Trauer um?

Kursnummer: 2026_6100

Termin: ab Do, 22.10.2026, 16:15 – 18:15 Uhr (2 x)

Gebühr: keine

Ort: Raum 5

Veranstalter: Ev. Familienbildung

Der Letzte-Hilfe-Kurs, das kleine 1 x 1 des Sterbens

Leitung: Katharina Hackenberg

Kursnummer: 22632009

Termin: ab Do, 27.08.2026, 16:00 – 18:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 10 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

■ RECHT

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Leitung: Marcus Göbel

Das Ziel dieser Informationsveranstaltung ist es, Sie in die Lage zu versetzen, eine Entscheidung darüber zu treffen, ob für Sie eine Patientenverfügung oder auch Vorsorgevollmacht sinnvoll, zweckmäßig und notwendig ist. Sie erfahren alles über die drei Bausteine der Vorsorge, was diese Vollmachten und Verfügungen tatsächlich sind und welchen Nutzen Sie haben. Das neue Ehegattennotvertretungsrecht wird kurz vorgestellt.

Kursnummer: 262-31007N

Termin: Mi, 23.09.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Vortrag von Bianca Bernhardt, Hospiz Mainspitze e.V.

Jeder von uns kann schnell und unerwartet in eine Situation kommen, wo lebensentscheidende Entscheidungen getroffen werden müssen. Der Informationsabend soll helfen, Unsicherheiten, Ängste und Bedenken bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht abzubauen. Jede/r Teilnehmer/in erhält Kopien von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: 226104

Termin: ab Sa, 07.11.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: Hospiz Mainspitze e.V.

Veranstalter: vhs AKK

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Leitung: Daniela Hubloher

Durch Krankheit, Unfall oder zunehmendes Alter können Situationen ein-

treten, in denen man nicht mehr selbst über medizinische Behandlungen und andere persönliche Angelegenheiten entscheiden kann. Eine Vorsorgevollmacht berechtigt eine oder mehrere Personen, die Wünsche des Betroffenen umzusetzen und Entscheidungen in seinem Sinne zu treffen.

Kursnummer: 22632006

Termin: Do, 03.12.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 12 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Übertragung von Vermögen – insbesondere Grundbesitz – zu Lebzeiten

Leitung: Marcus Göbel

Wer bekommt mein Haus? Wie sich die Schenker – meist die Eltern – hinsichtlich des verschenkten Grundbesitzes absichern können, klärt dieser Vortrag. Ferner geht es auch um Fragen, wie erbschaftssteuerliche Freibeträge und rechtliche Vergünstigungen optimal genutzt werden können.

Kursnummer: 262-31005N

Termin: Mi, 09.09.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kursnummer: 262-31006N

Termin: Mi, 25.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Grundlagen des Erbrechts

Leitung: Marcus Göbel

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? Jeder kann frühzeitig die Erbschaft regeln. Zum Beispiel anhand eines Testaments die Erben selbst bestimmen und den Nachlass regeln. Ohne Regelung gilt im Erbfall die gesetzliche Erbfolge. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach.

Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden, welche Regelung für den Erbfall getroffen werden soll.

Kursnummer: 262-31009N

Termin: Mi, 04.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Alle Kurse finden Sie unter www.afae-wi.de

■ FINANZEN

Nachhaltige Geldanlagen

Leitung: Evangelos Vlastarakis

Was bedeutet Nachhaltigkeit bei der Geldanlage? In dieser Veranstaltung werden wir reflektieren, welche Kriterien entscheiden, ob eine Geldanlage nachhaltig ist. Von wesentlicher Bedeutung ist es, zu berücksichtigen, welche Chancen dadurch für den Anleger entstehen. Außerdem: Welche Trends und Entwicklungen gibt es in Bezug auf nachhaltige Geldanlagen?

Kursnummer: H18450

Termin: Mo, 30.11.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 16 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ IMMOBILIEN

Leben im Eigenheim oder zur Miete?

Lebensqualität durch kluge Planung

Leitung: Siegfried Müßig

Sie spielen mit dem Gedanken, künftigen Mietsteigerungen durch Erwerb eines Eigenheims zu entfliehen, sind aber nicht sicher, ob das eine gute Idee ist? Sowohl Miete als auch Eigentum erfordern einen angemessenen Anteil des Einkommens, dabei liegen die Möglichkeiten der Kapitalbildung gar nicht weit auseinander. Beeinflussen Sie Ihr Lebensglück durch kluge Entscheidungen und stellen Sie die richtigen Weichen. An vier Seminartagen werden Sie sich intensiv mit den unterschiedlichen Aspekten sowie den Vor- und Nachteilen beider Wohnformen beschäftigen und

das nötige Wissen für unterschiedliche, solide Finanzierungsmöglichkeiten erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursnummer: H18800

Termin: ab Fr, 18.09.2026,
10:30 – 13:00 Uhr (4 x)

Gebühr: 79 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Grundlagen & Hintergrundwissen zum Immobilienverkehr

Leitung: Harald Stender

Sie möchten wissen, wie der aktuelle Marktwert ermittelt wird, welche Methoden es dafür gibt und was ein Blick ins Grundbuch verrät – und was nicht? Was es bedeutet, wenn ein Haus „nach WEG geteilt“ ist, und welche Konsequenzen dies hat? Welche Unterlagen Sie für bestimmte Objekte zwingend benötigen und wie sich das neue Gebäudemodernisierungsgesetz auf den Wert einer Immobilie auswirkt?

Kursnummer: 262–31020N

Termin: Do, 05.11.2026,
19:30 – 21:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Financial Education: Immobilienkauf (selbst genutzt/vermietet) – gewusst wie!

Leitung: Stefanie Gorgosch

Dieses Seminar bietet Ihnen praxisnahes Wissen und wertvolle Strategien, um Immobilienfinanzierungen sicher und zukunftsorientiert zu gestalten –

für fundierte Entscheidungen und finanzielle Stabilität.

Kursnummer: 22632020

Termin: Di, 29.09.2026,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Immobilienverkauf 4.0

So verkaufen Sie zum Höchstpreis!

Leitung: Marcel André Schröder

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

Kursnummer: H18700

Termin: Do, 22.10.2026,
16:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Baufinanzierung

Finanzierung von Wohneigentum

Leitung: Helmut Weigt

Die Kursteilnehmenden bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten, Immobilienanbietern und Verkäufern oder Maklern.

Kursnummer: H18750

Termin: Mo, 28.09.2026,
18:30 – 21:30 Uhr

Gebühr: 29 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Wohnungseigentumsrecht

Leitung: Dr. Michael Buß

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der Wohnungseigentums-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mitgestalten.

Hierbei helfen wir Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert. Denken Sie immer daran: Sie als Wohnungseigentümer sind die Herren der Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigentums, nicht der Verwalter.

Kursnummer: H18650

Termin: ab Di, 24.11.2026,
19:00 – 20:30 Uhr (4 x)

Gebühr: 40 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

– Anzeige –



„Mein Nachlass soll zu Hoffnung reifen“
Gestalten Sie Zukunft mit einer Nachlassspende

Kontaktieren Sie mich gerne:

Regionalverband Westhessen

Miriam Grünkemeier

Tel.: (0611) 18 18-180

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

asb-westhessen.de

www.asb-westhessen.de

Wir helfen
hier und jetzt.



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



Hinweiskasten:

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

Wir verzichten daher aus Platzgründen auf ausführliche Beschreibungen. Sie finden die ausführlichen Texte auf unserer Seite im Internet www.afae-wi.de/sprachen

■ ENGLISCH

Englischkurse der Akademie für Ältere an der vhs WI

Easy English A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die langsam lernen wollen

Leitung: Pasima Begic

Kursnummer: H406-100

Termin: ab Fr, 18.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr (8 Abende)

Gebühr: 80 €

Ort: vhs-B-110

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B1 – The Refresher Course

Leitung: Irene Gersdorf

Kursnummer: H406-600

Termin: ab Fr, 04.09.2026, 11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-214

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B1/B2

Update your English Skills with Up-to-Date English Practice

Leitung: Gabriele Zahrt

Kursnummer: H406-652

Termin: ab Di, 08.09.2026, 09:30 – 11:00 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-113

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch Talkaholics B2

Leitung: Noel Dominic Owens

Kursnummer: H406-800

Termin: ab Di, 08.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 150 €

Ort: vhs-A-214

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B2.1

mit Zeit und Muße

Leitung: Virginia Hock-Miller

Kursnummer: H406-712

Termin: ab Mi, 09.09.2026, 11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-116

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B2/CI Reading and Discussion with Keike

Leitung: Keike Barth

Kursnummer: H406-802

Termin: ab Fr, 11.09.2026, 11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch B2/CI Touring Britain

Leitung: Friedrich Schrecker

Kursnummer: H406-850

Termin: ab Di, 01.09.2026, 18:30 – 20:00 Uhr (12 Abende)

Gebühr: 168 €

Ort: Elly-Heuss-Schule; Raum 218

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Englisch C1 Reading and Discussion

Leitung: Sima Farshid

Kursnummer: H406-900

Termin: ab Mi, 02.09.2026, 10:45 – 12:15 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-113

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Information und Anmeldung:

Persönlich in der Geschäftsstelle der vhs: Alcide-de-Gasperi-Str. 4
65197 Wiesbaden
Per Telefon: 0611 9889-0
Oder direkt übers Internet:
www.vhs-wiesbaden.de

Englisch A1 – Englisch für den Alltag

Leitung: Buchwaldt Christiane

Kursnummer: 21102

Termin: ab Mi, 26.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 158 €

Ort: Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer im Obergeschoss

Veranstalter: vbw Bierstadt

EU Englisch für den Urlaub A1 (4 bis 10 Tln.)

Leitung: Christiane Buchwaldt

Lb.: Englisch für den Urlaub A1 Klett Verlag

Kursnummer: 262-61105N

Termin: ab Mi, 26.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr (15 x)

Gebühr: 180 €

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

Veranstalter: vbw NED

Alle Kurse finden Sie unter www.afae-wi.de

Englisch A1.3 für Anfänger (Mit Vorkenntnissen) (ab 6 TN)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez

Kursnummer: 22651102

Termin: ab Mo, 31.08.2026,
15:00 – 16:30 Uhr (12 x)

Gebühr: 116 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch A2 – Fit für den Urlaub

Leitung: Buchwaldt Christiane

Kursnummer: 21130

Termin: ab Di, 25.08.2026,
10:30 – 12:00 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 158 €

Ort: Gemeinschaftshaus, Sitzungs-
zimmer im Obergeschoss

Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch A2 für Anfänger (mit Vorkenntnissen) (ab 6 TN)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez

Kursnummer: 22651104

Termin: ab Mi, 02.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 116 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

Leitung: Helga Pawlik

Gerne können Sie eine Probestunde machen. Sprechen Sie uns an: Telefon 0611/96721-0 oder 96721-20 oder E-Mail sekretariat@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de.

Kursnummer: S-26-3-302

Termin: ab Fr, 28.08.2026,
09:30 – 11:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 51 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 26

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Englisch Ü 50 am Vormittag

Leitung: Kathryn Parotat

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt bei der Konversation. Es wird im Kurs überwiegend in Englisch kommuniziert. Lehrbuch: Next A 2/2 (Hueber). ISBN 978-3-19-202933-2

Kursnummer: 226701

Termin: ab Di, 01.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (8 x)

Gebühr: 83 €

Kursnummer: 226702

Termin: ab Di, 10.11.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 52 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel,
Seminarraum 1

Veranstalter: vhs AKK

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Helga Pawlik

Das Material basiert auf Artikeln aus „Spotlight“ und allem was die englische Sprache interessant macht. Gerne können Sie eine Probestunde machen. Sprechen Sie uns an: Telefon 0611/96721-0 oder 96721-20 oder E-Mail sekretariat@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de.

Kursnummer: S-26-3-301

Termin: ab Di, 25.08.2026,
10:30 – 12:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 51 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 26

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Englisch B1 für Senioren

Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Karin Röhrich-Schaumburg

Kursnummer: 262KUSPR02

Termin: ab Di, 01.09.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (12 x)

Gebühr: 80 €

Ort: Stadtteilcafe Klarenthal

Veranstalter: vbw Klarenthal

Englisch B1/B2

Konversationskurs

Leitung: Jo-Ann Meyer

Kursnummer: 21401

Termin: ab Mo, 31.08.2026,
09:30 – 11:00 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 135 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Englisch B2.2 für fortgeschrittene Teilnehmer (ab 6 TN)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez

Kursnummer: 22651110

Termin: ab Mo, 31.08.2026,
16:30 – 18:00 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 116 €

Ort: Rathaus Schierstein, großer Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Learning to the Hits (B2): Lyrics, Music, and Cultural Memory

Leitung: W. Dallman Ross

Kursnummer: 262-61121N

Termin: ab Do, 17.09.2026,
18:00 – 19:30 Uhr (8 Treffen)

Gebühr: 99 € (inkl. 3 € für Kopien)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED



Coffee Circle B2–C1: Conversation and Culture (4–10 TN)

Leitung: W. Dallman Ross

Kursnummer: 262-61120N

Termin: ab Do, 17.09.2026,
16:15 – 19:45 Uhr (10 Treffen)

Gebühr: 131 € (inkl. Refreshments
und 6 € für Kopien)

Ort: Nordenstadt Heimatmuseum,
Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

English through Songs, level B2/C1 (ab 6 TN)

Leitung: Rindra Randrianarivony-Perez
Required level: B2/C1

Kursnummer: 22651112

Termin: ab Mo, 31.08.2026,
14:00 – 15:00 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 77 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Murder Mystery Book Club C1

Leitung: Rosa Maria Foyle

Participants will be expected to read sections of the book as homework. Participants do NOT need to bring the book to the first class. We will order the book together as a group. Book: The Catch- A Slough House Novella by Mick Herron (ISBN 9781529331707)

Kursnummer: 262-61117N

Termin: ab Di, 15.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 82 €

Ort: Erbenheim KiEZ, Treptower
Straße 5, Besprechungsraum

Veranstalter: vbw NED

Young @ Heart – Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Dallman Ross

Termin: Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
ab 24.06.2026, 14:00 – 15:00 Uhr
(1:00 Std)

Gebühr: 12,00 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalter: LAB

English Conversation

Leitung: Dallman Ross
Termin: Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
ab 24.06.2026, 15:45 – 17:15 Uhr
(1:30 Std)
Gebühr: 12,00 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalter: LAB

■ FRANZÖSISCH

Französischkurse der Akademie für Ältere an der vhs WI

Französisch ab A1 lernen mal anders – mit Theater Für Anfänger und Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Leitung: Verona Costache
Kursnummer: H408-212
Termin: ab Di, 01.09.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)
Gebühr: 168 €
Ort: Raum wird noch bekanntgegeben
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Französisch A1.3 – Französisch lernen mal anders

Für Teilnehmende, die langsam lernen wollen

Leitung: Verona Costache
Kursnummer: H408-160
Termin: ab Mi, 02.09.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-209
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Französisch B1/B2 Les Rendez-vous du lundi: conversation

Leitung: Verona Costache
Kursnummer: H408-652
Termin: ab Mo, 07.09.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-210
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Französisch B2/CI Renouveau Atelier de conversation

Leitung: Marie-Thérèse
Walz-Damidaux

Kursnummer: H408-850

Termin: ab Mi, 09.09.2026,
09:45 – 11:15 Uhr (12 Vormittage)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-B-110
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Französisch A1

Leitung: Buchwaldt Christiane
Kursnummer: 22102
Termin: ab Mo, 31.08.2026,
18:00 – 19:30 Uhr (12 Treffen)
Gebühr: 135 €
Ort: Gemeinschaftshaus, Sitzungs-
zimmer im Obergeschoss
Veranstalter: vbw Bierstadt

Französisch à la carte: Paris-Loire A1 für Anfänger

Leitung: Marie-Laure Avenier
Lb.: „Voyages neu A1“ (Klettverlag),
ISBN 978-3-12-529077-8
Kursnummer: 262-62104N
Termin: ab Mi, 26.08.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (6 Treffen)
Gebühr: 79 €
Ort: Erbenheim KiEZ, Treptower
Straße 5, Besprechungsraum
Veranstalter: vbw NED

Französisch à la carte: Normandie-Bretagne A1

Leitung: Marie-Laure Avenier
Lb.: Voyages neu A1:
ISBN: 978-3-12-529077-8

Kursnummer: 262-62107N
Termin: ab Mi, 28.10.2026,
13:30 – 15:00 Uhr (8 Treffen)
Gebühr: 103 €
Ort: Erbenheim KiEZ, Treptower
Straße 5, Besprechungsraum
Veranstalter: vbw NED

Französisch à la carte: Lyon Champagne A1.2 mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Marie-Laure Avenier
Lb.: „Voyages neu A1“ (Klettverlag),
ISBN 978-3-12-529077-8 ca Lektion 4
Kursnummer: 262-62101N
Termin: ab Mi, 26.08.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (6 Treffen)
Gebühr: 79 €
Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Französisch à la carte: Côte d'Azur & Provence A1.2

Leitung: Marie-Laure Avenier
Lb.: Voyages neu A1 ab L.4:

ISBN: 978-3-12-529077-8. Weitere
Lehr- und Genussmittel sind im Preis
enthalten oder es wird um einen
Unkostenbeitrag gebeten.

Kursnummer: 262-62102N

Termin: ab Mi, 28.10.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (6 Treffen)
Gebühr: 79 €
Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Französisch Intensiv

Leitung: Marie-Laure Avenier
Kursnummer: 262-62108N
Termin: ab Fr, 21.08.2026,
09:30 – 12:30 Uhr (3 Treffen)
Gebühr: 74 €
Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Französisch am Vormittag B1-B2 (4 – 10 TN)

Leitung: Irene Müller
LB: Hueber, on y va! B1 mit Audio-
material, ISBN 978-3-19-103354-5
Kursnummer: 262-62110N
Termin: ab Do, 03.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (12 Treffen)
Gebühr: 135 € (inkl. 3 € für Kopien)
Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

Vive le Français: Land und Kultur

Leitung: Anne-Sophie Corneau
Termin: Jeden 1. und 3. Mo im Monat,
ab 24.06.2026, 10:30 – 12:00 Uhr
(1:30 Std.)
Gebühr: 12,00 € Mitglieder/
19,50 € Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalter: LAB

■ ITALIENISCH

Italienischkurse der Akademie für Ältere an der vhs WI

Italienisch A1.1

Für Teilnehm. ohne Vorkenntnisse
Leitung: Arianna Stazzonelli
Kursnummer: H409-110
Termin: ab Do, 10.09.2026,
13:00 – 14:30 Uhr (12 Mittage)
Gebühr: 168 €
Ort: vhs-A-113
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch A1.4

Für Teilnehm. mit Vorkenntnissen

Leitung: Arianna Stazzonelli

Kursnummer: H409-172

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
11:30 – 13:00 Uhr (12 Vormittage)

Kursnummer: H409-170

Termin: ab Do, 10.09.2026,
09:00 – 10:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch A2.1

Für Teilnehmende mit mittleren Vorkenntnissen

Leitung: Mechthild Mandelka

Kursnummer: H409-310

Termin: ab Di, 08.09.2026,
10:45 – 12:15 Uhr (11 Vormittage)

Gebühr: 154 €

Ort: vhs-A-213

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch A2.3+ mit Zeit und Muße

Für Teilnehmende, die langsam lernen wollen

Leitung: Paola Massini

Kursnummer: H409-350

Termin: ab Mo, 14.09.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-214

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B1

Lettura e conversazione facile

Leitung: dott. Simona Giannecchini

Kursnummer: H409-600

Termin: ab Di, 01.09.2026,
09:00 – 10:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B1.1

Leitung: Arianna Stazzonelli

Kursnummer: H409-510

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
09:30 – 11:00 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-113

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B1.1

Für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben

Leitung: Mechthild Mandelka

Kursnummer: H409-512

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
10:30 – 12:00 Uhr (11 Vormittage)

Gebühr: 154 €

Ort: vhs-A-213

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B1 Conversazione

Leitung: dott. Simona Giannecchini

Kursnummer: H409-602

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
09:00 – 10:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B1.4

Leitung: Arianna Stazzonelli

Kursnummer: H409-570

Termin: ab Do, 10.09.2026,
10:45 – 12:15 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-113

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B2 Conversazione

Leitung: dott. Simona Giannecchini

Kursnummer: H409-802

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
10:45 – 12:15 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch B2 Parlare, ripetere e divertirsi

Leitung: Mechthild Mandelka

Kursnummer: H409-804

Termin: ab Di, 08.09.2026,
09:00 – 10:30 Uhr (11 Vormittage)

Gebühr: 154 €

Ort: vhs-A-213

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Kratz-De Lucchi Maria

Kursnummer: 23100

Termin: ab Do, 03.09.2026,
17:00 – 18:30 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 135 €

Ort: Theodor-Fliedner-Schule,
Gebäude B Raum 001

Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch A1.3 (4–8 TN)

Leitung: Maria Antonella Pappalardo

LB: Azzurro nuovo A1-A2,
Italienisch für Anfänger, ab Lektion 6
(ISBN 978-3-12-525689-7)

Kursnummer: 262-63101N

Termin: ab Di, 01.09.2026,
17:00 – 18:30 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 108 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Italienisch

Italienisch am Vormittag A2 (ab 6 TN)

Leitung: Antonella Maria Pappalardo

Kursnummer: 22651406

Termin: ab Mi, 02.09.2026,
10:45 – 12:15 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 116 €

Ort: Rathaus Schierstein, kl. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch

Corso di italiano avanzato di livello
B1/B2 (ab 6 TN)

Leitung: Antonella Maria Pappalardo

Kursnummer: 22651408

Termin: ab Mi, 02.09.2026,
09:00 – 10:30 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 116 €

Ort: Rathaus Schierstein, kl. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch: Conversazione e lettura B2 (ab 6 TN)

Leitung: Antonella Maria Pappalardo
Le conversazioni si svolgeranno esclusivamente in lingua italiana.

Kursnummer: 22651410

Termin: ab Di, 01.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (10 Treffen)

Gebühr: 96 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Italienisch B2 – Streifzug durch die italienische Literaturgeschichte

Leitung: Isa von Schutterstein

Kursnummer: 23413

Termin: ab Mi, 26.08.2026,
17:00 – 17:45 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 80 €

Ort: Theodor-Fliedner-Schule,
Gebäude B Raum 003

Veranstalter: vbw Bierstadt

Italienisch Konversationskurs C1 (6–12 TN)

Leitung: Dr. Andreas Karachalios

Kursnummer: 262-63103N

Termin: ab Mi, 09.09.2026,
18:30 – 20:00 Uhr (15 Treffen)

Gebühr: 150 €

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

Veranstalter: vbw NED



■ SPANISCH

Spanischkurse der Akademie für Ältere an der vhs WI

Spanisch A1.1

Für Teilnehm. ohne Vorkenntnisse

Leitung: Maria B. Aravena Mayorga

Kursnummer: H422-114

Termin: ab Di, 01.09.2026,
11:15 – 12:45 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-113

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch A1.1

Für Teilnehm. ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ivonne Libeya Teran Pineda

Kursnummer: H422-112

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
09:00 – 10:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-B-110

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch A1.4

Für Teilnehm. mit Vorkenntnisse

Leitung: Maria B. Aravena Mayorga

Kursnummer: H422-174

Termin: ab Mi, 02.09.2026,
11:15 – 12:45 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-214

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch A2.4

Leitung: Maria B. Aravena Mayorga

Kursnummer: H422-372

Termin: ab Do, 03.09.2026,
11:15 – 12:45 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-213

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch ab A2: Musikalische Reise durch Lateinamerika Grammatik- und Konversationskurs

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Kursnummer: H422-400

Termin: Sa, 26.09.2026,
09:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 35 €

Ort: vhs-A-213

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch B2.2

Leitung: Ana Maria Rosa Salido

En este curso trabajamos con el libro „Con gusto B2“, que ofrece muchas y variadas actividades para la práctica de la conversación, el objetivo prioritario del curso.

Kursnummer: H422-730

Termin: ab Di, 08.09.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 168 €

Ort: vhs-A-214

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch B2/CI Una mañana de historia: civilizaciones de América Latina

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Kursnummer: H422-860

Termin: Sa, 07.11.2026,
09:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 35 €

Ort: vhs-A-213

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Spanisch à la carta

Argentina 2 / A1.2

Leitung: Alexandra Hickethier

Lb.: Con gusto nuevo A1 Klett

ISBN -10 9783125146716

ca. ab Lektion 8

Kursnummer: 262-64102N

Termin: ab Di, 27.10.2026,
18:00 – 19:30 Uhr (7 x)

Kursnummer: 262-64106N

Termin: ab Fr, 30.10.2026,
11:30 – 13:00 Uhr (7 Treffen)

Gebühr: 98 € (inkl. 6 € für Kopien)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Wochenend-Intensivkurs:

Spanisch für Reise und Urlaub A1.2 (mit leichten Vorkenntnissen)

Leitung: Graciela Romiti-Biernat

Kursnummer: 22653001

Termin: ab Sa, 26.09.2026,
09:30 – 16:15 Uhr (2 Treffen)

Gebühr: 94 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Spanisch à la carta

für absolute Anfänger intensiv in kleiner Gruppe (max. 6 TN)

Leitung: Alexandra Hickethier

Lb.: Con gusto nuevo A1 Klett

ISBN -10 9783125146716

Kursnummer: 262-64104N

Termin: ab Fr, 30.10.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (7 Treffen)

Gebühr: 98 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Spanisch A2 Kleingruppe

Leitung: Orri Delicado Marta

Kursnummer: 24105

Termin: ab Fr, 21.08.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 190 €

Ort: Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer im Obergeschoss
Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch am Vormittag A2.1 (5 bis 10 TN)

Leitung: Marta Orri Delicado

LB: Con gusto nuevo A2 ab L.8 (Klett-Verlag)

Kursnummer: 262-64112N

Termin: ab Di, 01.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (15 Treffen)

Gebühr: 186 € (inkl. 6 € für Kopien)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Toma la palabra – Spanische Konversation für Teilnehmer mit Vorkenntnissen A2.4

Leitung: Gabriela Asigliano-Schunk
Lb.: Toma la palabra A2, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514935-9

Kursnummer: 262-64109N

Termin: ab Do, 03.09.2026,
 17:45 – 19:15 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 171 € (inkl. 3 € für Kopien)

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

Veranstalter: vbw NED

Spanisch Konversationskurs B2 und höher (5–10 TN)

Leitung: Marta Orri Delicado

Kursnummer: 262-64113N

Termin: ab Do, 03.09.2026,
 09:15 – 10:45 Uhr (15 Treffen)

Gebühr: 201 € (inkl. 6 € für Kopien)

Ort: Musikverein Nordenstadt, Vereinsheim, Oppelner Straße

Veranstalter: vbw NED

Spanisch B2 Konversationskurs

Leitung: Orri Delicado Marta
 Curso de conversación.

Kursnummer: 24420

Termin: ab Do, 20.08.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 158 €

Ort: Theodor-Fliedner-Schule,
 Gebäude B Raum 013

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kursnummer: 24418

Termin: ab Mi, 26.08.2026,
 11:00 – 12:30 Uhr (14 Treffen)

Gebühr: 158 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Spanisch und Landeskunde

Leitung: Isabel S. Córdova de Maier

Termin: Jeden 2. u. 4. Do im Monat,
 ab 24.06.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 12,00 € Mitglieder/
 19,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

■ CHINESISCH

Chinesisch

Anfänger-Schnupperkurs

Leitung: Liu Heng

Kursnummer: 27111

Termin: ab So, 23.08.2026,
 14:00 – 15:30 Uhr (5 Treffen)

Gebühr: 80 €

Ort: Kursraum Venatorstraße
Veranstalter: vbw Bierstadt

■ JAPANISCH

Japanisch Anfängerkurs

Leitung: Keiko Steenpaß

Kursnummer: 25111

Termin: ab Do, 27.08.2026,
 17:00 – 18:30 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 165 €

Ort: Theodor-Fliedner-Schule,
 Gebäude B Raum 003

Veranstalter: vbw Bierstadt

Japanisch A2

Leitung: Keiko Steenpaß

Kursnummer: 25112

Termin: ab Do, 27.08.2026,
 18:30 – 20:00 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 185 €

Ort: Theodor-Fliedner-Schule,
 Gebäude B Raum 003

Veranstalter: vbw Bierstadt

Japanisch B1

Leitung: Keiko Steenpaß

Kursnummer: 25210

Termin: ab Mi, 26.08.2026,
 15:00 – 16:30 Uhr (12 Treffen)

Gebühr: 185 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ ALTGRIECHISCH

Altgriechische Sprache in der Wissenschaft A1

Für Teilnehm. ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ludger Koreng

Kursnummer: H412-202

Termin: ab Do, 03.09.2026,
 11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 204 €

Ort: vhs-B-110

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Vermeintlich Totes ganz lebendig: Altgriechisch und Latein im Alltag A1

Für Teilnehm. ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ludger Koreng

Kursnummer: H412-200

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
 11:00 – 12:30 Uhr (12 Vormittage)

Gebühr: 204 €

Ort: vhs-B-110

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Altgriechisch B1 Lektürekurs

Leitung: Ludger Koreng

Kursnummer: H412-600

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
 18:30 – 20:00 Uhr (12 Abende)

Gebühr: 204 €

Ort: Elly-Heuss-Schule; Raum 213

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ LATEIN

Latein A1.I

Für Teilnehm. ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ludger Koreng

Einführung in die lateinische Sprache, Kasusbildung und Wortfunktion, Bildung von Verbformen, Texte zum römischen Alltagsleben

Kursnummer: H411-110

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
 16:15 – 17:45 Uhr (12 Nachmittage)

Gebühr: 204 €

Ort: vhs-A-113

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Latein A2.I

Für Teilnehm. m. mittl. Vorkenntnissen

Leitung: Ludger Koreng

Kursnummer: H411-310

Termin: ab Do, 03.09.2026,
 16:30 – 18:00 Uhr (12 Nachmittage)

Gebühr: 204 €

Ort: vhs-A-113

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ SPRACHEN – THEORIE

Sprachen lernen – aber wie?

Leitung: Krag Werner

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

Kursnummer: 20011

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
 18:00 – 19:30 Uhr (3 Treffen)

Gebühr: 40 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Eindrücke gewinnen und sich ausleben

Nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben bieten Kultur und Kreativität viele Möglichkeiten, seinen Interessen nachzugehen.

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



© clickerhappy-brushes-3129361

Kultur-Stammtisch

Leitung: Dr. Susanne Claußen und Dr. Simone Husemann
Resonanzraum für Bildung und Kultur – Inspiriert – vernetzt – interessiert.
Wann? Immer am letzten Dienstag des Monats, 18 bis 20 Uhr, Wo? im Ratskeller Wiesbaden (Nebenraum / bei schönem Wetter auch draußen)
Termin: ab Di, 29.09.2026, 18:00 – 20:00 Uhr (120 min)
Gebühr: keine, Verzehr auf eigene Rechnung
Ort: Der Andechser im Ratskeller
Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung

■ REISEN

Reisen

Barcelona im Lichterglanz vom 8. bis 13. Dezember 2026

Veranstalter: vbw NED mit vivahola
Andalusien – Kultur und Meer im Süden Spaniens
16. bis 23. Februar 2027

Veranstalter: vbw NED mit vivahola
Für nähere Informationen zu den Reisen wenden sie sich bitte direkt an das vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Vorstellung der Reise nach Lissabon und Umgebung

Leitung: Sabrina Benz
Vom 7. bis 12. März 2027 entdecken wir die portugiesische Hauptstadt

sowie einige der schönsten Orte im Umland. Die Höhepunkte der Reise sowie Ihre Reiseleiterin können Sie unverbindlich kennenlernen.

Kursnummer: 22620001
Termin: Do, 10.09.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Gebühr: keine
Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum
Veranstalter: vhs Schierstein

■ FAHRTEN UND AUSFLÜGE

Tagesausflug nach Wertheim

Leitung: Susanna Wetzling & Lukas Slodczyk
Das Nachbarschaftshaus bietet in Kooperation mit der LAB wieder einen Tagesausflug an. Diesmal geht es mit dem Reisebus nach Wertheim. Dort besichtigen wir ein Glasmuseum kehren danach gemeinsam in einem Restaurant ein (wer will). Auch wird ein wenig Zeit bleiben um die schönen Fachwerkhäuser zu besichtigen. Buchbar ab dem 18. August

Kursnummer:
Termin: Mi, 23.09.2026 (Tagesausflug)
Gebühr: 28 € (inkl. Führung im Glasmuseum / exkl. Restaurant)
Informationen zum Treffpunkt und der Abfahrtszeit bei Anmeldung
Veranstalter: LAB

Barfußpfad Bad Sobernheim

Leitung: Frank Porten
Eine geniale 3,5 Kilometer lange Tour führt barfuß durch die Natur. Auf dem Barfußpfad haben die Schuhe Pause – die Sinne hingegen laufen auf Hochtouren – also ... Schuhe ausziehen und los!
Kursnummer: 226002
Termin: Sa, 05.09.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Gebühr: 8 €
Treffpunkt: Haltestelle Kastel Bahnhof A
Veranstalter: vhs AKK

Hauenstein & Kastanienfein – Herbstlicher Tagesausflug

Leitung: Sabine Betz
Die Keschdewoche und der Hauensteiner Keschdemarkt (mit verkaufsoffenem Sonntag von 13 bis 18 Uhr) stehen ganz im Zeichen der Esskastanie. Besucher erwartet eine große Vielfalt an regionalen Spezialitäten rund um die „Pälzer Keschde“. Weitere Infos unter keschdeweg.de
Vor Ort besteht die Möglichkeit an einer interessanten Stadtführung teilzunehmen (14:30 Uhr) sowie zum Besuch der bekannten Schuhmeile. Die Fahrt bietet ein abwechslungsreiches Programm für einen gelungenen Tagesausflug.
Kursnummer: 262 FAH 02
Termin: So, 18.10.2026, 08:00 – 18:30 Uhr
Gebühr: 64 €
Treffpunkte: Abfahrten Klarenthal und Hauptbahnhof
Veranstalter: vbw Klarenthal

Ausflug nach Bonn: Haus der Geschichte & Stadtrundfahrt

Leitung: Brigitte Meissner
Das Haus der Geschichte ist in gewisser Weise „das“ Museum der jüngeren Vergangenheit: Seit Dezember 2025 zeigt uns eine neu eröffnete Dauerausstellung unter dem Motto „Du bist Teil der Geschichte“ die Entwicklung unserer Demokratie seit 1945. Bei einer Führung beginnt eine Zeitreise durch mehr als acht Jahrzehnte deutscher Geschichte. Interaktive Medienstationen machen historische Prozesse erlebbar und über 3800 Objekte machen diese Geschichte greifbar.

Kursnummer: 22621003
Termin: Mi, 21.10.2026, 08:30 – 19:00 Uhr
Gebühr: 89 €
Treffpunkt: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße
Veranstalter: vhs Schierstein

Weihnachtsmarkt Bad Münster am Stein

Leitung: Elke Militz

Neben dem Marktgeschehen bleibt genügend Zeit, die Umgebung zu erkunden. Die Kosten für die Bahnfahrt sind im Preis nicht enthalten, gerne organisieren wir Tickets für Sie.

Kursnummer: 226011

Termin: Sa, 12.12.2026, 12:45 Uhr

Gebühr: 6 €

Treffpunkt: Haltestelle Kastel Bahnhof A

Veranstalter: vhs AKK

■ MUSEEN UND AUSSTELLUNGEN

Senckenberg-Museum – ÖPNV-Fahrt

Erleben Sie einen spannenden Ausflug in eines der bedeutendsten Naturkundemuseen Deutschlands! Entdecken Sie das Museum auf eigene Faust. Wir reisen mit dem ÖPNV an. Die Kosten für die Fahrkarte sind nicht im Kostenbeitrag enthalten. Veranstalter: Amt für Soziale Arbeit / Abteilung Altenarbeit / Freizeit & Kultur ab 55plus

Termin: Do, 15.10.2026,

13:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 10 € (erm. 5 €)

Telefonische Anmeldung: ab Fr, 25.09.2026 von 09:30 – 12:00 Uhr unter 0611 31-3502

Treffpunkt: Hauptbahnhof Wiesbaden

Veranstalter: LHW Abt. Altenarbeit

■ WIESBADEN UND UMGEBUNG

Stadtteilstadspaziergang

Leitung: Christiane Kensa-Arndt & Lukas Slodczyk

Auf dem Programm im September stehen das Reformhaus Liwell/Freya und das Geigenbauatelier Franke und zum Abschluss die Conditorei Gelhaar. Dort lassen wir den Nachmittag ausklingen und hören noch ein wenig aus der langjährigen Historie der Conditorei.

Termin: Mi, 02.09.2026

Gebühr: keine, Startzeit und Ort bitte beim Veranstalter erfragen

Veranstalter: LAB

Alter jüdischer Friedhof – BEIT CHAIM – Haus des Lebens

Leitung: Geographie für Alle e. V.

Dieser Friedhof spiegelt die lange und wechselvolle Geschichte der jüdischen Bevölkerung in Mainz (hebr. Magenza) wider. Als ältester und größter jüdischer

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

Kursnummer: 262-21023N

Termin: So, 06.09.2026,

14:30 – 16:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Treff: Mombacher Straße, am Friedhofseingang, 55122 Mainz

Veranstalter: vbw NED

Die Russische Kirche und der Friedhof auf dem Neroberg

Leitung: Geographie für Alle e. V.

Während der Führung in der Kirche und auf dem angrenzenden Friedhof bietet die Historikerin Dr. Olga Funke am Beispiel der Lebensgeschichten von hier bestatteten russischen Künstlern, Militärs, Aristokraten, orthodoxen Geistlichen und Flüchtlingen einen Streifzug durch die Geschichte Russlands.

Kursnummer: 262-21024N

Termin: So, 13.09.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 10 € (zzgl. 3 € Eintritt in Kirche)

Treff: Christian-Spielmann-Weg 1, 65193 WI, vor der Russischen Kirche

Veranstalter: vbw NED

Die Russische Kirche und der Friedhof auf dem Neroberg

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Die Führung verbindet eindrucksvolle Ausblicke mit kulturellen und historischen Einblicken. Für den Besuch der Kirche fallen zusätzlich 3 € für den Eintritt an. Diese sind vor Ort zu zahlen.

Kursnummer: 226003

Termin: So, 13.09.2026,

14:45 – 16:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Neroberg, Russische Kirche

Veranstalter: vhs AKK

Gedenkstätte KZ Unter den Eichen Wiesbaden

Leitung: Karl-Heinz Kues

Das Konzentrationslager Unter den Eichen in Wiesbaden wurde im März 1944 als Außenlager des KZ Hinzert von den Nationalsozialisten errichtet. Bis März 1945 waren hier meist luxemburgische Gegner des NS-Regimes interniert, zeitweise um die 100 Menschen. Seit dem 9. November 1991 befindet sich auf dem Gelände des einstigen Befehlshaus eine Gedenkstätte, die durch das Stadtarchiv Wiesbaden betreut wird. Bei einer Führung wird daran erinnert, dass man die Vergangenheit nicht vergessen darf.

Kursnummer: 226005

Termin: Mi, 23.09.2026,

13:45 – 16:00 Uhr

Gebühr: 8 €

Ort: Gedenkstätte KZ Unter den Eichen

Veranstalter: vhs AKK

KolonialReiche

Leitung: Dr. Susanne Claußen und

Dr. Katherine Lukat

Deutschland war bis 1915 Kolonialmacht. Auch in der Geschichte Wiesbadens finden sich Spuren davon. Auf dem Stadtrundgang beschäftigen wir uns sowohl mit den geistigen, politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen der damaligen Zeit, als auch mit einzelnen Biographien und der Frage, wie heute angemessen an die Kolonialvergangenheit erinnert werden kann. Anmeldung erforderlich bei petra.debus@ekhn.de

Termin: Sa, 24.10.2026,

14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: keine

Treffpunkt: Bowling Green vor Kurhaus

Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung

Die Lutherkirche – Eine vollständig erhaltene Jugendstilkirche

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Die evangelische Lutherkirche Wiesbaden, 1911 erbaut vom Architekten Friedrich Pützer, ist ein Juwel des Jugendstils. Der äußere, burgartig anmutende Eindruck verfällt beim Betreten der Kirche, denn die reiche Ausmalung, Schnitzereien und kunstvoll gestaltete liturgische Geräte stehen im Kontrast zum äußeren Erscheinungsbild. Diese Führung ist barrierefrei!

Kursnummer: 262-21028N

Termin: So, 25.10.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: Keine

Ort: Treff: Haupteingang der Lutherkirche, Sartoriusstrasse, Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED

Exkursion zum Ochsenbrunnen

Leitung: Klaus Lehne

Bei einer Wanderung wird Ihnen die Natur sowie die historischen Gegebenheiten, auch anhand von Bildmaterial, unserer Heimat vermittelt. Am Ochsenbrunnen, mit dem ehemaligen größten und besten Weinanbaugebiet von Kastel, dem „Spittelstück“, wird dann eine Rast eingelegt. Über das Flurstück „An der alten Landwehr“ geht es zurück zum Schmalweg. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk!

Kursnummer: 226100

Termin: Sa, 15.08.2026,
14:00 – ca. 16:30 Uhr

Gebühr: 6 €

Treffpunkt: Ecke Schmalweg /
Otto-Suhr-Ring

Veranstalter: vhs AKK

Führung & Vortrag: Schierstein und die Christophoruskirche

Leitung: Prof. Martin Lutz

Professor Martin Lutz ist einer der besten Kenner dieses bemerkenswerten Baues, seiner kostbaren Innenausstattung und seiner Historie – und lüftet sicher das ein oder andere Geheimnis.

Kursnummer: 22623001

Termin: Sa, 29.08.2026,
18:30 – 20:00 Uhr

Gebühr: 14 €

Ort: Christophoruskirche

Veranstalter: vhs Schierstein

Historische Stadtführung Mainz-Kastel

Leitung: Klaus Lehne

Die über 2000 Jahre alte und wechselvolle Geschichte von Kastel wird bei dieser 90minütigen Führung von Kastel fachkundig erläutert.

Kursnummer: 226101

Termin: Fr, 04.09.2026,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 6 €

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

Veranstalter: vhs AKK

Historische Museumsuferführung

Leitung: Klaus Lehne

Die historische Museumsuferführung befasst sich mit der Geschichte, die sich unmittelbar am Kasteler Rheinufer abspielte.

Kursnummer: 226102

Termin: Sa, 12.09.2026,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 6 €

Ort: Flößerdenkmal Rheinufer vor
Terrassenhaus

Veranstalter: vhs AKK

Über die „Alte Römerstraße“ zur Königsfloßquelle

Leitung: Klaus Lehne

Mit Klaus Lehne und Toni Kaiser wandern wir über die »Alte Römerstraße« zum Rübenkapellchen, weiter zum Fähnchekreuz, vorbei am Flurstück »An der alten Landwehr« zur Königsfloßquelle. Dort wird eine Rast eingelegt. Sie erfahren unterwegs vieles über

die Geschichte und die Natur.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, ebenso gutes Schuhwerk! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

Kursnummer: 226103

Termin: Sa, 19.09.2026,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 6 €

Treffpunkt: Krautgartenschule

Veranstalter: vhs AKK

Der Wiesbadener Nordfriedhof – Steinerne Zeugen vergangener Zeit

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Auf dem unter Denkmalschutz stehenden Friedhof geben prachtvolle Grabanlagen, Mausoleen und Gräfte einen Eindruck von der Glanzzeit Wiesbadens als Weltkurstadt. Adel, Politiker, Künstler und Großindustrielle fanden auf diesem Prominentenfriedhof ihre letzte Ruhe.

Kursnummer: 226004

Termin: So, 20.09.2026,
14:45 – 16:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Nordfriedhof Wiesbaden

Veranstalter: vhs AKK

Die Wiesbadener Rue – eine Prachtstraße heute und damals

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Vom Jugendstil-Foyer des Museums, über ein elegantes Café, zu den Prominentenvillen der Kleinen Wilhelmstraße, zur Neugotik eines Gotteshauses und dem luxuriösen Ambiente des Literaturhauses bis zu den Grandhotels der Belle Epoque und der experimentellen Kunst eines Ausstellungsraumes öffnen sich faszinierende Einblicke in die Entwicklung der Rue sowie das Leben ihrer Bewohner*innen und Gäste in drei Jahrhunderten.

Kursnummer: 226006

Termin: Sa, 26.09.2026,
13:45 – 16:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Treffpunkt: Landesmuseum WI

Veranstalter: vhs AKK

Führung durch das Bergkirchenviertel

Leitung: Maria Antonella Pappalardo

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

Kursnummer: 17034

Termin: Sa, 12.09.2026,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Treffpunkt: Kochbrunnen

Veranstalter: vbw Bierstadt

Besichtigung Biebricher Schloss

Leitung: Verschönerungs- und Verkehrsverein Biebrich

Das direkt am Rheinufer gelegene Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Barockbau, war einst Residenz der Herzöge von Nassau.

Bei der Führung durch die eleganten Räume erfahren Sie Spannendes zur Baugeschichte, zur Stilkunde und auch die ein oder andere kleine Anekdote aus der Vergangenheit.

Kursnummer: 17002

Termin: Sa, 15.08.2026,
14:00 – 15:15 Uhr

Gebühr: 15 €

Treffpunkt: Biebricher Schloss,

Rotunde auf der Parkseite

Veranstalter: vbw Bierstadt

Wiesbaden Stadtgeflüster – eine unterhaltsame Stadtführung auf Italienisch

Leitung: Maria Antonella Pappalardo

Erleben Sie Wiesbaden einmal anders – bei „Stadtgeflüster“, einer unterhaltsamen Stadtführung auf Italienisch. Freuen Sie sich auf spannende Geschichten aus Römerzeit, Kaiserreich und Gegenwart, erzählt mit Charme und Humor.

Kursnummer: 17035

Termin: Sa, 19.09.2026,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Treffpunkt: Kochbrunnen

Veranstalter: vbw Bierstadt

Neroberg – Wiesbadens Hausberg entdecken

Leitung: Michaela Hoffmann

Entdecken Sie bei einem geführten Spaziergang den Neroberg! Steigen Sie ein und fahren Sie mit der Nerobergbahn, hinauf auf den Neroberg. Vom ehemaligen Neroberghotel aus spazieren Sie vorbei am Opelbad zur Russisch-Orthodoxen Kirche. Anschließend geht es zurück zur Talstation.

Kursnummer: 17033

Termin: Sa, 10.10.2026,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Treffpunkt: Talstation der Nerobergbahn

Veranstalter: vbw Bierstadt

Die Mainzer Neustadt erleben

Leitung: Elke Militz

Von Anfang an war die Neustadt durch Gegensätze geprägt. Wo sich einst Friedhöfe und Schrebergärten befanden, entwickelt sich heute ein vielfältiges Szeneviertel zwischen Hipster, Gentrifizierung und Sozialer Stadt. Entdecken Sie in diesem einzigartigen Projekt der Stadterweiterung den buntesten und am stärksten wachsenden Stadtteil von Mainz. Die Führung ist barrierefrei und für Rollstuhlfahrer geeignet und dauert ca. 1,5 Stunden.

Kursnummer: 226007

Termin: Sa, 17.10.2026,
13:45 – 15:30 Uhr

Gebühr: 12 €

Treffpunkt: Gartenfeldplatz

Veranstalter: vhs AKK

Alter Dom St. Johannis

Leitung: Ingrid Kues

Mainz besitzt gleich zwei Dome – ein einzigartiges Zeugnis seiner langen und bedeutenden Geschichte als Bischofsstadt. Die Führung führt uns in den Alten Dom St. Johannis, einer der ältesten Bischofskirchen nördlich der Alpen. Dort werden die archäologischen Spuren der frühmittelalterlichen Bauten und die jüngsten Forschungsergebnisse vorgestellt, die ein faszinierendes Bild der Mainzer Frühzeit zeichnen.

Kursnummer: 226009

Termin: Mi, 28.10.2026,
14:45 – 16:00 Uhr

Gebühr: 9 €

Treffpunkt: Leichhof Mainz

Veranstalter: vhs AKK

Das Garnisonsmuseum Mainz

Leitung: Ingrid Kues

Durch die Einteilung in Zeitabschnitte in ihrem geschichtlichen Verlauf vermittelt das Museum anschaulich und informativ die verschiedenen Phasen der Garnisonshistorie von Mainz. Bei einer interessanten Führung sehen wir eine umfangreiche Sammlung aus Uniformen, Fotos, Dokumenten und Reservistika rund um die Garnisonsgeschichte der Stadt Mainz.

Kursnummer: 226010

Termin: Sa, 07.11.2026,
14:45 – ca. 16:00 Uhr

Gebühr: 8 €

Treffpunkt: Zitadelle

Veranstalter: vhs AKK

Johannes Gutenberg – Genialer Sohn unserer Stadt Hintergründe und Orte seines Schaffens

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Lernen Sie diesen außergewöhnlichen Mann – den „Mann des Jahrtausends“ – kennen. Die von ihm entwickelte technische Neuheit war für seine Zeitgenossen zunächst überaus rätselhaft, setzte sich wegen ihrer Genialität aber in kurzer Zeit für die Buchherstellung durch. Für uns heute ist es faszinierend, den Hintergründen und Orten seines Schaffens in Mainz auf die Spur zu kommen.

Kursnummer: 262-21025N

Termin: Fr, 02.10.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 10 €

Treffpunkt: Gutenbergplatz,

Gutenbergdenkmal, Mainz

Veranstalter: vbw NED

Das Zollhafen-Projekt – Vom römischen Handelshafen zum Stadtquartier der Zukunft

Leitung: Geographie für Alle e.V.

Die Führung beinhaltet einen Blick in die Zukunft und schaut auch zurück auf die zweitausendjährige Vergangenheit dieses Standortes. Vom römischen Handelshafen bis zum gründerzeitlichen Bau des Zollhafens nach den Plänen des Stadtbaumeisters Eduard Kreyßig spannt der Rundgang einen weiten historischen Bogen.

Kursnummer: 262-21026N

Termin: So, 04.10.2026,
15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: Keine

Treffpunkt: Zollhafen/Südmole,

Taunusstraße 59 – 61, Eingang

Weinlager, Mainz

Veranstalter: vbw NED

Faszinierendes Kronberg: Mittelalterliche Burg und modernes Braun-Museum

Leitung: Eva Richter

Die BraunSammlung zeigt, was in den vergangenen 90 Jahren das Alltagsleben einfacher machte – und schöner. In der Altstadt steht uns Zeit für eine individuelle Erkundung der idyllischen Stadt und eine Stärkung zur Mittagszeit zur Verfügung. Um 14 Uhr startet die Burgführung inkl. Burg-Museum und neu restauriertem Prinzengarten. Wer möchte, kann den Burgturm erklimmen und den einmaligen Blick auf die Rhein-Main-Ebene genießen.

Kursnummer: 22621002

Termin: Do, 27.08.2026,
10:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 74 €

Treffpunkt: Parkplatz Festwiese,
Kleinaustraße

Veranstalter: vhs Schierstein

■ BLICK HINTER DIE KULISSEN / BETRIEBSFÜHRUNGEN

Hofführung Domäne Mechtildshausen

Leitung: Sabrina Mitternacht

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

Kursnummer: 17005

Termin: Fr, 18.09.2026,
10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Treffpunkt: Eingang zur Domäne

Veranstalter: vbw Bierstadt

Redaktionsbesuch beim Erbenheimer Anzeiger

Leitung: Erbenheimer Anzeiger

Was macht man denn bei einer Zeitung, wie entsteht sie und worüber wird berichtet? Diese und viele weitere Fragen klären sich beim Redaktionsbesuch des Erbenheimer Anzeigers. Vorherige Anmeldung erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursnummer: 262-21029N

Termin: Di, 29.09.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: Keine

Treffpunkt: in der Redaktion,
Ländches Verlag, Wandersmann-
straße 15, 65205 Wiesbaden

Veranstalter: vbw NED

Eine Bibliothek für alle Führungen in der Stadt- und Musikbibliothek

Leitung: Stadt- und Musikbibliothek

Kennen Sie schon die Stadt- und Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek und deren Angebote? Erhalten Sie einen Einblick in die Medienvielfalt – Print oder digital, Streaming oder Download, Literatur oder Musik, Bildung oder Genuss.

Alle Kurse finden Sie
unter www.afa-wi.de

Kursnummer: H15900V

Termin: Do, 01.10.2026,
17:00 – 18:00 Uhr

Kursnummer: H15901V

Termin: Do, 12.11.2026,
17:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadt- und Musikbibliothek in
der Mauritius-Mediathek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Wo Tradition duftet – zu Gast in der Brezelbäckerei Geppert

Leitung: Karl-Heinz Kues

Die Brezelbäckerei Geppert in Mainz-Kastel steht seit Generationen für handwerkliche Qualität und Leidenschaft für ein traditionsreiches Produkt. Bei der Führung wird gezeigt, wie aus besten Zutaten und mit viel Erfahrung Brezeln in ihrer typischen Form entstehen. Im Preis enthalten sind ein Glas Sekt und ein kleiner Snack.

Kursnummer: 226008

Termin: Di, 20.10.2026, ab 14:30 Uhr

Gebühr: 18 €

Treffpunkt: Brezelbäckerei Geppert

Veranstalter: vhs AKK

Besuch der Wiesbadener Verkehrsbetriebe ESWE

Leitung: Peter Offermanns

Besichtigen Sie den Betriebshof, die moderne Ladeinfrastruktur und erfahren Sie mehr über den Einsatz nachhaltiger Antriebstechnologien. Eine informative Veranstaltung für alle, die mehr über den öffentlichen Personennahverkehr in unserer Stadt erfahren möchten.

Kursnummer: 22623085

Termin: Do, 29.10.2026,

16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 12 €

Treffpunkt: 15.45 Uhr vor dem Haupteingang des Hauptbahnhofes WI

Veranstalter: vhs Schierstein

Führung durch das Stadtarchiv Wiesbaden

Leitung: Anjali Pujari

Akten und Karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften sowie Forschungsliteratur zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles wird im Stadtarchiv gesammelt und kann von interessierten Bürger/innen genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen.

ten Sie Hinweise und Erläuterungen.

Kursnummer: 22623007

Termin: Di, 17.11.2026,

17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadtarchiv Wiesbaden,
Im Rad 42, 65197 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

KONZERTE

Von Paris zum Broadway – Chansons und Musicalmelodien Zur Semestereröffnung der vhs Schierstein

Leitung: Esther Natalie Hock

Ein besonderes Chanson- und Musicalkonzert, das mit den schönsten französischen Chansonmelodien der großen Piaf in der Stadt der Liebe beginnt und einen Bogen schlägt zu Musical-Welt-Hits am Broadway.

Kursnummer: 22610002

Termin: So, 06.09.2026,

19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Ort: Christophorushaus, Gemeindesaal

Veranstalter: vhs Schierstein

– Anzeige –

#ehrensache

freiwillig-in-wiesbaden.de

BEGINNE DEIN EHRENAMT JETZT!



**Freiwilligen-Zentrum
Wiesbaden**

wi-do-it®

Friedrichstraße 32 | 65185 Wiesbaden
0611 60977695 | info@fwz-wiesbaden.de



Beratung & Information

Waldbühne indoor

Gramenz & Parker and Friends

Sabine Gramenz präsentiert folkig-jazzige Kompositionen von Udo Parker featuring Rüdiger Weckbacher und Gerd Vogel.

Termin: Mi, 7.10.2026, 19:30 Uhr

Anmeldung: waldbuehne@naturfreunde-in-wiesbaden.de

Ort: Heidehäuschen der Naturfreunde, Freudenbergstr. 241

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.

Herbst-Konzert mit dem Duo „Saitenwind“

Das Duo Saitenwind präsentiert kleine Gedichte und Geschichten, gepaart mit den zarten Klängen von Harfe und verschiedenen Flöten.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursnummer: S-26-3-716

Termin: Fr, 09.10.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V., Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Winterkonzert mit dem Mandolinenorchester der Musikfreunde Naurod

Wir starten den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen, bevor das Konzert um 16:00 Uhr beginnt.

Termin: Di, 17.11.2026,

15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 8 € (erm. 4 €)

Telefonische Anmeldung: ab Freitag, 02.10.2026 unter 0611 31-3502

Ort: Bürgerhaus Kastel, Zehnthofstraße 41, Mz.-Kastel

Veranstalter: LHW Abt. Altenarbeit

Weihnachtliches Orgelmärchen: Das verschwundene Jesuskind

Leitung: Clemens Bosselmann

Im diesjährigen Weihnachtsorgelmärchen geht es höchst spannend zur Sache, denn immerhin steht das Weihnachtsfest auf dem Spiel! Und außerdem handelt es sich um eine echte Uraufführung.

Kursnummer: 22641001

Termin: Fr, 11.12.2026,

17:00 – 17:45 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Christophoruskirche

Veranstalter: vhs Schierstein

MUSIZIEREN

Bluesharp – Grundkurs I Diatonische Mundharmonika für Anfänger

Leitung: Linda Krieg

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß: die Mundharmonika, auch Bluesharp genannt. In diesem Kurs wird vermittelt, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verziern von Tönen, die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken wenden wir das Gelernte an.

Kursnummer: I24393

Termin: ab Mi, 20.01.2027,

18:30 – 20:00 Uhr (5 x)

Gebühr: 92 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Bluesharp – Grundkurs 2 Diatonische Mundharmonika für Wiedereinsteiger

Leitung: Linda Krieg

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending“ (das Erzeugen weiterer Töne) sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops.

Kursnummer: H24394

Termin: ab Mi, 21.10.2026,

18:30 – 20:00 Uhr (5 x)

Gebühr: 92 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Trommeln – Rhythmus erleben, Lebensfreude spüren

Leitung: Bernardo Juni

Schon der erste Schlag auf der Djembe weckt Energie und bringt Sie in den Rhythmus des Moments. Trommeln verbindet – mit sich selbst, mit anderen und mit der Musik.

Kursnummer: 41020

Termin: ab Mi, 02.09.2026,

18:15 – 19:45 Uhr (6 x)

Gebühr: 72 €

Ort: Gemeinschaftshaus, Forum im Obergeschoss

Veranstalter: vbw Bierstadt

Singkreis

Leitung: Leo Heidingsfelder

Termin: Jeden Mo, 15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 24,00 € Mitglieder/

31,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

Franz Marc – Die Suche nach einer besseren Welt

Tagesfahrt in die K20

Kunstsammlung, Düsseldorf

Leitung: Dr. Rainer Schmitt

Von den zauberhaften frühen Tierdarstellungen bis zur kubistischen Auflösung der Formen zeichnet die Ausstellung den Weg eines Künstlers nach, der sich in einer vom Fortschrittsglauben geprägten Zeit nach dem irdischen Paradies und einem geistigen Raum jenseits der Technik sehnte.

Kursnummer: H29020R

Termin: Sa, 19.09.2026,

09:15 – 18:30 Uhr

Gebühr: 99 €

Treffpunkt: Information bei Buchung

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sonderausstellung „GIFT – Tödliche Gaben“ im Museum Wiesbaden

Leitung: Laura Hafner

Ob tödlich oder heilend – Gifte erzählen Geschichten von Macht, Schutz und Erkenntnis. Die Sonderausstellung „GIFT – Tödliche Gaben“ im Museum Wiesbaden verbindet Natur, Kultur und Wissenschaft auf vielfältige Weise.

Kursnummer: 22622005

Termin: Do, 01.10.2026,

18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Treffpunkt: Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: vhs Schierstein

The World through AI – Schirn Frankfurt am Main

Leitung: Rosa Frühwacht

Die Sommerausstellung präsentiert rund 40 Werke von 30 internationalen Künstler*innen aus den vergangenen zehn Jahren, die sich mit den kognitiven, politischen und ökologischen Dimensionen von KI befassen. Zeitkapseln verbinden dabei Gegenwart und Vergangenheit. Fahrtticket nach Frankfurt wird vorausgesetzt

Termin: Mi, 26.08.2026

Gebühr: regulär 12 €, ermäßigt 10 €; zzgl. 10 € für die Führung pro Person, für LAB-Mitglieder ist die Führung kostenfrei

Alle Kurse finden Sie unter www.afae-wi.de

Startzeit und Treffpunkt bitte beim Veranstalter erfragen

Veranstalter: LAB

Fritz Scholder – Museum MMK, Frankfurt am Main

Leitung: Rosa Frühwacht

Die Ausstellung zeigt erstmals außerhalb Nordamerikas zentrale Werke des Künstlers und erweitert damit das Verständnis US-amerikanischer Pop-Art. Fahrtticket nach Ffm wird vorausgesetzt

Termin: ab Mi, 30.09.2026

Gebühr: regulär 8 €, ermäßigt 4 €

Startzeit und Treffpunkt bitte beim Veranstalter erfragen

Veranstalter: LAB

■ KULTUR UND GENUSS

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

Leitung: Michaela Hoffmann

Lassen Sie sich bei einer unterhaltsamen Stadtführung durch Wiesbaden mit abwechslungsreichen Kostproben verwöhnen und überraschen. In kleinen Häppchen erleben Sie nicht nur kulinarische Highlights, sondern auch spannende Einblicke in die Geschichte der Stadt.

Kursnummer: 17031

Termin: Fr, 23.10.2026,

14:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 48 €

Treffpunkt: Chocolateria Kunder

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ SCHREIBWERKSTATT

Lebensschätze – Lebensgeschichten

Workshop Autobiografisches Schreiben

Leitung: Susanne Kronenberg

Unsere Erfahrungen begleiten uns durch die Jahre und sind so einzigartig wie das Leben selbst. Es gibt viele gute Gründe, über das eigene Leben zu schreiben. Wie wir Erlebnissen auf die Spur kommen und verschüttete Erinnerungen wecken, ist ein Schwerpunkt dieses Workshops. Mit Methoden des Kreativen Schreibens lassen wir uns zu berührenden und humorvollen oder nachdenklichen Geschichten inspirieren.

Kursnummer: H20351

Termin: Sa, 26.09.2026,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 69 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden



Tatwerkzeug Schreibstift Kreativer Krimi-Workshop

Leitung: Susanne Kronenberg

Mit dem Schreibstift als Tatwerkzeug lassen wir unserer „kriminellen“ Fantasie freien Lauf. Wir kommen den Grundlagen des Krimischreibens auf die Spur, entdecken hintergründige Themen und verfassen Szenen und kurze Geschichten.

Kursnummer: H20352

Termin: Sa, 14.11.2026,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 69 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Workshop Kreatives Schreiben An die Stifte. Fertig. Los!

Leitung: Susanne Kronenberg

Wenn Gedanken sprühen und Sätze fließen! Beim Kreativen Schreiben bringen wir die Stifte in Bewegung und lassen uns von uns selbst überraschen. Die Freude an der Sprache steht im Vordergrund, wenn wir anhand von Schreibspielen unsere Inspirationsquellen aufspüren und Themen entdecken, die uns bewegen.

Kursnummer: H20353

Termin: Sa, 28.11.2026,

10:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: 69 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ THEATER / KABARETT

ImproTheater

Leitung: Silvie Cavallaro

Termin: Jeden Do, 17:45 – 19:45 Uhr.

Laufender Einstieg möglich

Gebühr: 32,00 € Mitglieder/

39,50 € Nicht-Mitglieder

Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: LAB

■ LITERATUR

Lesekreis Besonderes Buch Kurt Vonnegut: „Schlachthof 5“

Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz
Kurt Vonneguts Kultroman „Schlachthof 5“, 1969 erschienen, ist noch immer eines der wichtigsten (und eindringlichsten) Bücher unserer Zeit. Die anrührende Darstellung eines Kriegstraumas, satirische Gesellschaftskritik und Science-Fiction-Elemente machen die Lektüre zu einem ganz ungewöhnlichen Leseerlebnis und bieten gleichzeitig Ansatzpunkte zum Verständnis moderner Literatur. Die Teilnehmenden müssen den Roman vorab gelesen haben.

Kursnummer: H20131

Termin: ab Mi, 09.09.2026,

18:00 – 19:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 65 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Literatur als Hobby – Geschichten aus und über Osteuropa preisgekrönte Romane

Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Das Seminar vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Erzähllandschaften Osteuropas (Olga Tokarczuk: „Gesang der Fledermäuse“, László Krasznahorkai: „Herscht 07769“ und Katerina Poladjan: „Zukunftsmusik“) mit ihrer poetischen Melancholie und präzisen Zeitdiagnosen. Im Seminar werden die Texte, die die Teilnehmenden vorab gelesen haben sollten, diskutiert und literaturwissenschaftlich erläutert.

Kursnummer: H20120

Termin: ab Di, 15.09.2026,

09:30 – 11:00 Uhr (10 x)

Gebühr: 119 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Loreleylied, Siegfrieds Rheinfahrt und Donauwalzer eine literarisch-musikalische Flussreise durch Europa mit Dr. Eva Wodarz-Eichner und Dr. Karsten Eichner

Kommen sie mit auf eine literarisch-musikalische Kreuzfahrt durch Europa – mit einer Lesung bekannter wie unbekannter Texte berühmter Reise-Schriftsteller. Ein historischer Exkurs widmet sich dabei der Geschichte der Flussreise und insbesondere dem 200. Geburtstag der Rheinreise mit KD-Schiffen. Lesung mit Sekt und Knabbereien.

Kursnummer: H20191

Termin: So, 27.09.2026,
16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

„Wer ist fremder, ihr oder ich?“

Die Aktualität von Ilse Aichingers Sprachskepsis (1921 – 2016)

Leitung: Hartmut Boger

Ilse Aichinger wuchs als Tochter der jüdischen Ärztin Berta Aichinger in Linz und Wien auf. Zum Schutz vor Verfolgung ließ die Mutter sie und ihre Zwillingsschwester katholisch taufen. Die Verwandten ihrer Mutter wurden von den Nazi-Deutschen ermordet. Sie überlebte mit ihrer Mutter in Wien, ihre Schwester in England. Als Schriftstellerin bekannt wurde sie 1948 mit dem Roman „Die größere Hoffnung“, der ihren Ruf als eine der großen Autorinnen der literarischen Moderne begründete. Texte werden zur Verfügung gestellt, gemeinsam gelesen und dialogisch interpretiert.

Kursnummer: H20136

Termin: Mo, 12.10.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Jane Austen – Die nahe, ferne Klassikerin

Literatur & Kulinarik

Leitung: Keike Barth

Jane Austen – spritzig, witzig, scharfsinnig, ein bisschen boshaft und völlig unsentimental und rund 250 Jahre jung! Was macht sie heute immer noch so anziehend und interessant, dass sie selbst auf Tiktok eine junge Fan-Gemeinde hat? Was finden wir in unserer hektischen Zeit in ihren Geschichten, die doch von einer ganz anderen Welt erzählen? Diesen spannenden Fragen wollen wir im stilvollen Ambiente bei echtem englischen High Tea – Scones, hauchdünne Sandwiches und anderen Leckereien nachgehen.

Kursnummer: H20156

Termin: So, 15.11.2026,
17:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 55 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Mascha Kaléko (7.6.1907 – 21.1.1975)

Lyrik und Kulinarik

Leitung: Karin Wilhelm

Mascha Kalékos Leben und ihr Werk wurden bestimmt durch die Erfahrung

von Heimatlosigkeit, Entwurzelung, Flucht. Mittels einer beispielhaften Auswahl von Gedichten und anderen Textzeugnissen werden Stationen ihrer Biographie erzählend dargestellt. Immer wieder blitzen Parallelen zu unserer heutigen Zeit auf. Kursgebühr inkl. Wein, Saft, Wasser und Knabbereien.

Kursnummer: H20140

Termin: Mi, 25.11.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 22 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...“

Literarisch-musikalische Soirée zu Rainer Maria Rilkes 100. Todestag

Lesung: Elke Weber-Boger

Musikalische Begleitung: Duo Contra-

verso (Cornelia Thorspecken, Querflöte, Hartmut Boger, Kontrabass) Rainer Maria Rilke (1875 Prag – 1926 Valmont) war einer der populärsten Dichter des 20. Jahrhunderts. Rilkes dichterische Reflexionen über das menschliche Leben, die Formen der Liebe und verschiedene Gottesbilder sind auch heute noch lesenswert und regen zu eigener Beschäftigung mit diesen Grundfragen der *Conditio Humana* an. Die Lesung von Gedichten und Prosatexten Rilkes wird umrahmt mit Kompositionen von Smetana, Satie, Debussy, Piazzolla, Cage u.a.

Kursnummer: H20137

Termin: Fr, 11.12.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 21

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Merry Christmas – A Christmas Carol

Literatur & Kulinarik

Leitung: Keike Barth

Im weihnachtlichen Ambiente der Bibliothek der Villa Schnitzler hören wir Charles Dickens weltberühmte Weihnachtsgeschichte vom griesgrämigen Ebenezer Scrooge, für den Weihnachten nur ein Ärgernis und eine Verschwendung von Zeit und Geld ist. Aber dann nehmen die Geister der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft Scrooge und uns mit auf eine phantastische Reise. Während Scrooge sich nur ein Mahl aus Grütze erlaubt, wollen wir den Abend mit Weihnachtsleckereien aus England stilvoll genießen: Mince Pies, Mulled Wine, Christmas Crackers.

Kursnummer: H20160

Termin: Sa, 12.12.2026,
18:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 55 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 24, Bibliothek

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Gedichte als Lebensbegleiter – Gesprächskreis Poesie

Leitung: Hartmut Boger

Als Grundlage des Gesprächskreises Poesie dient die Lyrikanthologie „Der ewige Brunnen Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten“, die 2023 von Dirk von Petersdorff neu herausgegeben wurde. Pro Semester werden 1-2 Kapitel der Anthologie gemeinsam bearbeitet und dialogisch interpretiert. Achtung: Die Lyrikanthologie muss von den Teilnehmenden im Vorfeld über den Buchhandel selbstständig erworben werden.

(ISBN-13: 978-3-406-67642-0 28 €)

Kursnummer: S-26-3-304

Termin: ab Do, 27.08.2026,
15:00 – 17:00 Uhr (3 x), 14-tägig

Gebühr: 24 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Lesecafé am Freitagnachmittag: „Claraboia oder Wo das Licht einfällt“ von José Saramago

Leitung: W. Dallman Ross

In entspannter Atmosphäre sprechen wir bei Kaffee und Kuchen über Literatur, Figuren, Zeitgeschichte und die Fragen, die gute Romane aufwerfen. Unser Buch dieses Mal: „Claraboia oder Wo das Licht einfällt“ von José Saramago, dem späteren Nobelpreisträger.

Kursnummer: 262-33000N

Termin: ab Fr, 23.10.2026,
15:15 – 16:45 Uhr (4 x)

Gebühr: 48 € (zzgl. Verzehr im Café und das Buch)

Ort: Café Sonne, Berliner Straße 265,
65205 Wiesbaden-Erbenheim

Veranstalter: vbw NED

Vorstellung der Lieblingsbücher 2026

Leitung: Andreas Dieterle

Was haben wir das Jahr über gelesen und was davon hat uns besonders gut gefallen, hat uns gepackt und berührt oder gerührt, hat uns zum Lachen gebracht, uns Mut gemacht oder zum Träumen gebracht? Erfahren Sie es bei unserer Lieblingsbücher-Runde in der Buchecke. Haben Sie auch ein Lieblingsbuch aus diesem Jahr? Bringen

Sie es mit und erzählen Sie ganz spontan davon. Wir alle freuen uns sehr über neue Anregungen. Anmeldung ausschließlich direkt in der Buchecke.

Kursnummer: 22631100

Termin: Di, 17.11.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 5 €

Ort: Buchecke Schierstein

Veranstalter: vhs Schierstein

Theodor Fontane und seine „Effi Briest“

Vortrag von Kornelia Bauscher M.A.

Mit seiner Effi hat Fontane eine Frauengestalt voller Menschlichkeit und Tragik geschaffen, die schon viele Generationen von Leserinnen und Lesern berührt hat. Der Vortrag blickt auf das Leben Theodor Fontanes, das ihn erst im letzten Drittel zu seiner eigentlichen Bestimmung führte und auf seinen Erfolgsroman „Effi Briest“, dem eine wahre Begebenheit zu Grunde liegt.

Kursnummer: 262-33004N

Termin: Mo, 25.01.2027,
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 10 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Literaturkreis Favoriten

Leitung: Rainer Huthmann

In gemütlicher Runde sprechen wir beim Kursabend über die Romane, die Sie zuvor zu Hause gelesen haben.
11.08.2026

Philip Roth, Der menschliche Makel
29.09.2026

Sascha Stanisic, Herkunft
03.11.2026

Klaus Modick, Sunset
15.12.2026

Christoph Wortberg, Gussie

Kursnummer: 33004

Termin: ab Di, 11.08.2026,
19:15 – 20:45 Uhr (4 x)

Gebühr: 55 €

Ort: Theodor-Flüedner-Schule,
Gebäude B Raum 001

Veranstalter: vbw Bierstadt

Literatur-Gesprächskreis

Leitung: Sonja Hollenbach & Gerlinde Neumann-Massing

Termin: Jeden 1. und 3. Di,
14:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB

Lesecafé

Leitung: Susanna Wetzling
Lauschen sie kleinen, bunten Geschichten und Erzählungen bei Kaffee und selbstgebackenen Kuchen

Kursnummer: S-26-3-706

Termin: Do, 15.10.2026,
15:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

■ MALEN UND ZEICHNEN

Malen & Zeichnen, Mixed Media & Collage in Cold Wax, Pastell u.a.

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Rima Lahdo

Wir arbeiten mit spannenden Techniken wie Gel Plate Printing, einfachen Druckmethoden und kreativen Collage-Elementen – und gestalten dabei ein abstraktes oder ausdrücken Kunstwerk ganz nach deinem Stil. Die Kursleiterin bringt eine Vielzahl an Materialien mit, darunter Druckwerkzeuge, Stencils, Gel Plate, Schwämme, Leinwandstoff, Gouachefarben, verschiedene Stifte und Farben sowie Goldwachs. Am Ende nimmst du ein einzigartiges, persönliches Kunstwerk mit nach Hause.

Kursnummer: H21643

Termin: So, 23.08.2026,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 62 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Kursnummer: I21643

Termin: Sa, 30.01.2027,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 62 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Malen & Zeichnen, Pastell & Cold Wax u.a.

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Rima Lahdo

Kursnummer: H21644

Termin: So, 25.10.2026,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 62 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Freies Malen & Zeichnen in verschiedenen Techniken & anderen Materialien

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Rima Lahdo

In diesem Kurs begleite ich kreative Menschen mit Leidenschaft für Kunst dabei, ihren eigenen Stil zu entdecken und ein individuelles Kunstwerk zu erschaffen. Ob abstrakte Malerei, Mixed Media, Stillleben, Porträt oder Landschaften – du entscheidest deinen Weg. Wir arbeiten mit Acryl, Pastell, Wachs und weiteren spannenden Materialien. Am Ende nimmst du ein Werk mit nach Hause, das dich stolz macht und deinen inneren Künstler zum Leben erweckt.

Kursnummer: H21579

Termin: ab Mi, 09.09.2026,
09:30 – 11:45 Uhr (8 x)

Gebühr: 129 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Freies Malen & Zeichnen in verschiedenen Techniken für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Rima Lahdo

Kursnummer: H21586

Termin: ab Do, 22.10.2026,
19:15 – 21:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 75 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Leitung: Gudo Knabjohann

Dieser Kurs bietet eine fundierte Einführung und individuelle Begleitung in drei faszinierende Maltechniken: Öl-, Acryl- und Aquarellmalerei. Jede Technik hat ihren eigenen Charakter – von der ruhigen, schichtweisen Arbeit mit Öl und Acryl bis zur fließenden Leichtigkeit des Aquarells. Ob Sie erste Schritte machen oder Ihre Fähigkeiten vertiefen möchten – dieser Kurs unterstützt Sie dabei, Ihren persönlichen Malstil zu entwickeln und kreativ umzusetzen.

Kursnummer: S-26-3-303

Termin: ab Mo, 24.08.2026,
14:00 – 16:30 Uhr (6 x)

Gebühr: 68 €

Ort: Nachbarschaftshaus

Wiesbaden e.V., Raum 26

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Acrylmalen: Kreativ mit Farben Sonntagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Langenbahn

Der Workshop bietet einen Einstieg in die kreative Welt der Farben. Wir arbeiten mit Acrylfarben, die sich mit Pinsel oder Spachtel direkt aus der Tube auftragen (pastos) oder mit Wasser verdünnt lasieren lassen. In einem

Theorieteil werden Farben- und Materialkunde, Bildaufbau sowie das Mischen von Farben vorgestellt. Kunstgeschichtliche Beispiele geben Anregung. Auch Fortgeschrittene erhalten individuelle Unterstützung auf ihrem Weg zum Bild und gerne können eigene Projekte mitgebracht werden.

Kursnummer: H21580

Termin: So, 27.09.2026,
13:00 – 16:45 Uhr

Gebühr: 45 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Acrylmalen: Kreativ mit Farben Sonntagsworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Ingrid Langenbahn

Kursnummer: H21581

Termin: So, 29.11.2026,
13:00 – 16:45 Uhr

Gebühr: 45 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Acrylmalerei

Einstieg und Perspektiven

Leitung: Marion Thomas

Acrylfarben bieten eine Vielfalt kreativer Einsatzmöglichkeiten. Da sie wasserlöslich sind, lassen sich zarte, aquarellartige Farbaufträge herstellen. Der direkte Auftrag aus der Tube bietet die Möglichkeit, mit dem Spachtel kreativ zu agieren. Ein Vorteil der Acrylfarbe ist die kurze Trocknungszeit, so dass Korrekturen immer möglich sind. Die Teilnehmer*innen probieren verschiedene Malweisen aus und finden so eigene Ideen.

Kursnummer: H21560

Termin: ab Di, 20.10.2026,
14:00 – 16:15 Uhr (8 x)

Gebühr: 115 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Acrylmalerei – kleine Serie gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Doris Färber

Mit Acrylfarbe, verschiedenen Techniken und Werkzeugen (Pinsel, Spachtel, Schwämme u.v.m.) gestalten wir mehrere Bilder auf Papier. Wir schauen uns die Arbeiten während des Prozesses immer wieder an und komponieren kleine Serien (Bsp.: 3 – 5 Bilder in der Größe 20 x 20 cm). Das Motiv darf abstrakt sein, muss es aber nicht. Bei der Bildgestaltung setzen wir auch Collagen ein.

Kursnummer: H21576

Termin: ab Sa, 21.11.2026,
10:00 – 16:00 Uhr (1 Wochenende)

Gebühr: 95 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Pouring – Fließtechniken mit Acrylfarben

Wochenendworkshop für Erwachsene und Kinder in Begleitung, ab 10 Jahren

Leitung: Claudia Stöber

Der englische Begriff „pouring“ bedeutet übersetzt gießen oder schütten. Durch das Ineinanderfließen mehrerer Farben ergeben sich interessante Marmoriereffekte. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, die wir gemeinsam erproben. Auch zeige ich Methoden der Weiterverarbeitung, damit ist gemeint, wie man aus der Experimentierfreude des Pourings heraus weitere Varianten erschafft und die entstandenen Marmoriereffekte in Bildern weiter gestalterisch einsetzt und einbezieht. Auch Elemente der Farbenlehre werden vermittelt.

Kursnummer: H21570

Termin: ab Sa, 28.11.2026,
10:00 – 16:00 Uhr (1 Wochenende)

Gebühr: 95 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Acrylmalerei Wolken, Meer, Wellen und Küstenlandschaften

Leitung: Claudia Stöber

An diesem Tag experimentieren wir mit Acrylfarben auf Leinwand oder festem Papier. Wir erfahren Tipps und Tricks zu verschiedenen Techniken des Farbauftrages sowie die Wirkung von Farben und deren Kontraste. Informationen zu Komposition und „wie bekomme ich Spannung in mein Bild“ gibt es selbstverständlich auch.

Kursnummer: 262-42031N

Termin: So, 06.12.2026,
14:30 – 18:30 Uhr

Gebühr: 33 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Freude am Malen – Die Kopie als Einstieg in die klassische Ölmalerei

Leitung: Michael Schubert

Die Auseinandersetzung mit Bildwerken vergangener Meister sensibilisiert die eigene künstlerische Wahrnehmung, klärt Komposition und bildnerische

Zusammenhänge und verhilft zum unmittelbaren Einstieg in die Welt der Farben. Weitere Kursschwerpunkte: Die Auswahl der Farben, Farbmischungen, die Komposition und der Bildaufbau. Am ersten Kurstag werden gemeinsam 3 Kopierthemen ausgesucht.

Kursnummer: H21525

Termin: ab Sa, 10.10.2026,
10:00 – 17:00 Uhr (1 Wochenende)

Gebühr: 95 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ölmalerei-Wochenendseminar Für Anfänger und Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Michael Schubert

Auf einfache Weise werden in diesem Kurs die Grundlagen der Ölmalerei anhand eines einfachen Stilllebens und einer kleinen Landschaft (nach Foto) aufgezeigt. Dies bedeutet: Die richtige Art der Vorzeichnung, das Finden der Komposition, der maltechnische Bildaufbau, der warm-kalt-Farbkontrast usw. Vertieft werden grundlegende Informationen, wie die richtigen Pinsel, Malmittel, Malgründe, Schlussfirnis usw. Eine gemeinsame Besprechung rundet das Kursprogramm ab.

Kursnummer: H21530

Termin: ab Sa, 05.12.2026,
10:00 – 17:00 Uhr (1 Wochenende)

Gebühr: 95 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Aquarell-Schnupperworkshop

Leitung: Jasmin Martina Seib

Wollten Sie schon immer einmal Aquarell malen, haben sich bisher aber nicht herangewagt? Gemeinsam werden wir uns einige Techniken (Nass in Nass, Lasur, usw.) der Aquarellmalerei anschauen und dabei unterschiedliche Materialien, Farben und Pinsel kennenlernen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zur Motivgestaltung, zu Farbkombinationen, Schatten und Proportionen. Gebühr inkl. Material zum Ausprobieren

Kursnummer: 22662300

Termin: Sa, 29.08.2026,
11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 34 €

Ort: Rathaus Schierstein, kl. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Aquarellworkshop „Rosen in Aquarell“

Leitung: Anja Gensert

In diesem Aquarellworkshop lernst Du, wie man einfach Rosen in Aquarell entstehen lassen kann. Ich freue mich

mit Dir Rosen malerisch zu binden. Spezielles Papier ist in der Kursgebühr enthalten.

Kursnummer: 262-42030N

Termin: Sa, 17.10.2026,
09:30 – 15:30 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Aquarellmalerei

Intensiv-Wochenende

Leitung: Claudia Stöber

Kursinhalt: Dem Aquarell als Medium zum Skizzieren und Festhalten von Stimmungen in seiner Lockerheit und Spontaneität wird genauso Platz eingeräumt wie dem etwas genauer „durchgearbeiteten“ Aquarell. Techniken: Alla prima / Lasurtechnik / Nass in nass Technik, Einsatz von Aquarellstiften als Ergänzung. Regeln des Farbauftrages, das Aussparen von weißen Flächen sowie Farbenlehre und Komposition sind Bestandteil des Unterrichtes. Wetterabhängig malen wir am 2.Tag im Freien.

Kursnummer: H21380

Termin: ab Sa, 07.11.2026,
10:00 – 16:00 Uhr (1 Wochenende)

Gebühr: 95 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Workshop: Aquarellmalerei „Wilde Nordsee“

Leitung: Alexandra Friedrich

In diesem Workshop gestalten die Teilnehmenden unter Anleitung ein stimmungsvolles Meeresbild mit Strand und Wellen. Schritt für Schritt wird dabei begleitet, um ein schönes eigenes Kunstwerk entstehen zu lassen. Materialien werden gestellt, Materialkosten: 5 € vor Ort.

Kursnummer: 262KUKR04

Termin: Sa, 26.09.2026,
10:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 38 €

Ort: Stadtteilcafe Klarenthal

Veranstalter: vbw Klarenthal

Aquarell-Themenworkshop: Herbstliche Blumenkränze

Leitung: Jasmin Martina Seib

Von botanischen Studien bis hin zu lockerem, freiem „Loose Watercolor“ probieren wir verschiedene Techniken aus und entdecken, wie Blüten, Blätter und Zweige sich zu stimmigen, ausgewogenen Kränzen zusammenfügen. Dabei widmen wir uns den warmen Farbtönen des Herbstes.



Kursnummer: 22662350

Termin: Sa, 07.11.2026,
11:00 – 14:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Rathaus Schierstein, kl. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Das Porträt

Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Knappe

Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung dieses Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden.

Kursnummer: H21270

Termin: ab Mo, 21.09.2026,
09:30 – 11:45 Uhr (10 x)

Gebühr: 165 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Farben. Freiheit. Freude.

Workshop für abstraktes Malen + kreative Entfaltung

Leitung: Petra Landau

Tauche ein in die Welt des abstrakten Malens – mit verschiedenen Materialien, freiem Ausdruck und ganz viel Raum zum Ausprobieren. In diesem zweiteiligen Workshop im September lassen wir Intuition und Farbe fließen, ohne Druck. Am zweiten Termin schließen wir den kreativen Prozess mit einer gemeinsamen Reflexion und einer Weinverkostung ab. Die Kursgebühr ist inklusive Materialien.

Kursnummer: S-26-3-723

Termin: ab Di, 22.09.2026,
14:00 – 18:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 70 €

Ort: Nachbarschaftshaus

Wiesbaden e.V., Raum 26

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Experimentelles Malen in Acryl – Mischtechniken – Collage Wochenendworkshop

Leitung: Claudia Stöber

An diesem Wochenende liegt der Schwerpunkt auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei – auf Papier und/oder auf Leinwand. Zusatzmaterialien wie Ölkreiden, Strukturpaste, Faserpapiere und Materialien wie Schnur, Jute und Sand kommen zum Einsatz. Die Bildthemen sind vorwiegend abstrakter Natur.

Kursnummer: H21567

Termin: ab Sa, 12.12.2026,
10:00 – 16:00 Uhr (1 Wochenende)

Gebühr: 95 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Pleinair-Malerei am Rhein

Auf den Spuren von Monet und Van Gogh

Leitung: Marion Thomas

Wir gehen hinaus in die Natur, in das Licht, in die Weite. Mit Staffelei, Klappstuhl, Farben und Leinwand ziehen wir los auf den Spuren von van Gogh und Monet. Wir lassen uns nieder und malen inspiriert von der Natur, die uns umgibt.

Kursnummer: H21550

Termin: Sa, 29.08.2026,
11:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 59 €

Ort: Treffpunkt: Tamara Anlegestelle Biebrich (Reingaustraße)

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Donnerstagsmalen

Leitung: Gudo Knabjohann

Kursnummer:

Termin: jeden Donnerstag,
10:30 – 12:30 Uhr

Gebühr: 32,00 € Mitglieder/
39,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

Die Montagsmaler

Leitung: Gudo Knabjohann

Kursnummer:

Termin: jeden Montag,
10:30 – 12:30 Uhr

Gebühr: 32,00 € Mitglieder/
39,50 € Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

Japanische Tuschmalerei – Anfängerkurs

Leitung: Lam Pui Yan Teresa
Gemeinsam erkunden Sie verschiedene Techniken und vertiefen Ihr Verständnis der ostasiatischen Kultur durch ausdrucksstarkes Malen.

In diesem Kurs gestalten Sie eigene Motive und lernen die Symbolik von Koi und der japanischen Schwertlilie kennen.

Kursnummer: 42006

Termin: ab Di, 18.08.2026,

18:00 – 19:30 Uhr (4 x)

Gebühr: 91 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Chinesische Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Chen-Hsiu Reschke
Die chinesische Kalligrafie ist eine besondere Kunst. Die Schrift kann dicht/dünn, leicht/schwer, eckig/rund, 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. Bitte bringen Sie einen stabilen Plastikbecher für den Pinsel und eine kleine flache Porzellanschale für die Tinte mit. Es werden besondere chinesische Pinsel benötigt, die bei der Kursleiterin erworben werden können.

Kursnummer: 262-42020N

Termin: ab Mi, 26.08.2026,

19:00 – 20:30 Uhr (6 x)

Kursnummer: 262-42021N

Termin: ab Mi, 21.10.2026,

19:00 – 20:30 Uhr (6 x)

Gebühr: 79 € (inkl. 10 € für Tinten und Papiere)

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Sitzungsraum 1

Veranstalter: vbw NED

Chinesische Kalligraphie: Kunst und Kultur des „Schönen Schreibens“ für Anfänger und Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Leitung: Chen-Hsiu Reschke
Wegen ihrer Bedeutung als Kunst- und im Alltag gebrauchte Schriftform spielt die Kalligraphie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Durch ihren meditativen Charakter schafft sie Ausgleich zur Hektik des

Alltags und fördert die innere Ruhe und Balance.

Kursnummer: H21636

Termin: ab Mo, 21.09.2026,

18:45 – 20:15 Uhr (6 x)

Gebühr: 115 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ostasiatische Kalligraphie – Anfängerkurs

Leitung: Lam Pui Yan Teresa
In diesem Kurs gestalten Sie ausdrucksstarke Motive und lernen die Symbolik von Bambus, Orchidee, Pflaumenblüte und Chrysantheme kennen.

Kursnummer: 42004

Termin: ab Mo, 17.08.2026,

18:00 – 19:30 Uhr (3 x)

Gebühr: 76 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Handlettering und individuelle Kalligraphie

Leitung: Sylvia Brucker
Ob auf Speisekarten oder in Zeitschriften – überall sehen wir, wie der Wert schöner Handschriften mehr und mehr geschätzt wird. Sie lernen die Grundlagen des Handletterings kennen, um im Anschluss daran ihrer kalligraphischen Kreativität freien Lauf lassen zu können. Die Materialkosten (10 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Kursnummer: 262-42037N

Termin: Sa, 09.01.2027,

14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 38 € (inkl. Material)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der

Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Kirie: Die Kunst des japanischen Scherenschnitts

Leitung: Akiko Kehnen
Diese japanische Papierschnittkunst, ist eine traditionelle Technik, bei der Motive aus meist schwarzem Papier geschnitten werden. Meist verbindet man traditionelles japanisches Design, Naturdarstellungen, Blumen (wie Kirschblüten) und Landschaften mit modernen Bildern aus Deutschland.

Kursnummer: 262-42036N

Termin: ab Sa, 14.11.2026,

15:00 – 18:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 61 € (inkl. Papiere und kleiner Rahmen)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße

Veranstalter: vbw NED

Weihnachtlicher Zentangle® – Workshop

Leitung: Simone Rose
Entspannen und Fokussieren beim Zeichnen und Schattieren strukturierter Muster: Im Kurs wird kurz ein Überblick über die Zentangle®-Methode vermittelt und wie durch Zeichnen einfacher Formen kleine Kunstwerke auf Papier „Kacheln“ entstehen. Materialien können auch einzeln oder im Set vor Ort erworben werden. Das Papier ist inklusive.

Kursnummer: 262-42038N

Termin: So, 15.11.2026,

10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 38 € (inkl. Papier)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der

Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Kunst mit Serviettentechnik auf Leinwand Anfängerkurs

Leitung: Franziska Ashwood
Die Kursleiterin entführt Sie in eine völlig neue Welt der Serviettentechnik für Leinwände oder dekorative Objekte aus Holz, Glas oder Karton. Sie lernen die grundlegenden Arbeitsschritte kennen – vom Auswählen und Aufbringen der Motive bis zur Versiegelung der Oberfläche. Sie fertigen in diesem Kurs zwei kleine Leinwände und erhalten Anregungen für eigene Projekte.

Bitte mitbringen: 2 kleine Leinwände 20x20, Glasschälchen, Borstenpinsel für Leim, Acrylfarben, weiß und bunt, Haarpinsel, Schere

Kursnummer: 262-42023N

Termin: Fr, 02.10.2026,

15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der

Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ KUNSTHANDWERK

Silberschmiede-Workshop

Leitung: Manfred Struben
»Sei deines Rings eigner Schmied« ist das Motto dieses Silberschmiede-Workshops. Dem Dozenten geht es darum, den Teilnehmenden ein Gefühl für das edle Metall Silber zu vermitteln. Die Techniken Treiben, Hämmern, Glühen, Feilen und Polieren werden vermittelt. Am Ende des Kurses kann jede/r Teilnehmende ihren/seinen einzigartigen »Ring der Kraft« als Unikat mit nach Hause nehmen. Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden.

65 Jahre Nachbarschaftshaus

Das Nachbarschaftshaus Biebrich – nicht mehr wegzudenken aus dem Stadtteil, aber eigentlich auch aus ganz Wiesbaden. Natürlich kommen in der Hauptsache Menschen aus der Nachbarschaft in das Haus fast direkt am Rhein, um an den vielen Angeboten teilzunehmen.

Die seit 2008 auch mit dem offiziellen Titel „Mehrgenerationenhaus“ ausgezeichnete soziale Institution tut vieles für viele: Von der Kita mit Krippenangebot bis zum Seniorentreff und alle dazwischen. Nun feiert man gleich mehrere Jubiläen – offiziell beim Haus-Sommerfest am 12. September: 65 Jahre Verein, 60 Jahre Haus. Viele Vereinsmitglieder können ebenfalls schon auf 50 Jahre Mitgliedschaft zurückblicken.

Die Chronik verzeichnet zur Gründung: „Das Wiesbadener Nachbarschaftsheim ist das erste Haus in Westdeutschland, das speziell nach den Ideen und Zielen des Verbandes deutscher Nachbarschaftsheime in diesem Umfang gebaut werden konnte. Es ist ein soziales und pädagogisches Zentrum für Menschen aller Altersstufen, Lebenskreise und Nationalitäten.“ Ein Verein wurde 1961



gegründet, ein Grundstück gefunden, das von der Stadt zur Verfügung gestellt wurde. Aus kommunalen und Landesmitteln wurde der Bau des großzügigen Hauses finanziert, auch das Bundesfamilienministerium gab einen Betrag dazu.

Gleich von Anfang an gab es einen Kindergarten, eine „Jugendbegegnungsstätte“, eine „Elternschule“. Dazu kamen eine Beratungsstelle und „schöne Clubräume für die älteren Nachbarn“. „Die Schöpfer des Gedankens der Nachbarschaftsheime haben festgestellt, dass die Vielseitigkeit und große Toleranz dieser Einrichtungen den Bedürfnissen des heutigen Menschen entsprechen. Überall konnte man beobachten, dass der Bürgersinn geweckt und eine lebendige Demokratie vorgelebt wurde“, so die Chronik.

Die Angebote für alle Generationen entwickelten sich stets weiter – immer an den Bedürfnissen der Zielgruppen orientiert.

Das Nachbarschaftshaus ist Treffpunkt, Anlaufstelle, Kommunikationsplatz, Heimat für viele Gruppen – zum Beispiel Selbsthilfegruppen, Netzwerk 55plus – man kann dort Kaffee trinken, Bücher tauschen, es gibt ein Repair-Cafe und viele Bildungsangebote. Der Seniorentreff – Leitung Susanna Wetzling, erreichbar unter 0611/96721-20 – bietet für die Zielgruppe ein umfangreiches Angebot, zum Beispiel die regelmäßige Digitalsprechstunde, Kurzweil beim Bingospiel, das monatliche Frauenfrühstück und vieles mehr – zu finden immer aktuell auf www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/seniorentreff

Verfasserin: Anja Baumgart-Pietsch

Kursnummer: 226402

Termin: Sa, 31.10.2026,
14:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 114 €

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Raum 1,
Werkraum

Veranstalter: vhs AKK

Töpfern in der Werkstatt

Leitung: Rosel Gundlach

Anfänger erlernen verschiedenste Aufbautechniken und diverse Gefäßformen. Fortgeschrittene haben Gelegenheit zur freien Gestaltung. Unter fachlicher Anleitung in einer wunderschönen Atelieratmosphäre können Sie kreativ sein. Die Werkstücke werden gebrannt und in der letzten Kursstunde glasiert. Material- und Brennkosten werden abhängig vom eigenen Verbrauch extra berechnet und direkt mit der Dozentin abgerechnet.

Kursnummer: 22663302

Termin: ab Di, 03.11.2026,
18:30 – 21:30 Uhr (3 x)

Gebühr: 72 €

Ort: Keramikatelier Rosel Gundlach,
Backfischgasse 7, Schierstein
Veranstalter: vhs Schierstein

„Den Stein ins Rollen bringen“ Steinworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Knappe

Wir wollen uns in diesem Kurs dem Stein intuitiv nähern, mit Phantasie Formen und/oder Gestalten im Rohling entdecken und behutsam mit Fäustel und Meißel herausarbeiten. Wir arbeiten mit weichem Kalk- oder Sandstein im Freien. Ich begleite Sie individuell in Ihrem Schaffensprozess.

Kursnummer: H23180

Termin: ab Fr, 25.09.2026,
10:30 – 16:30 Uhr (4 x)

Gebühr: 125 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Steinbildhauerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Ishkhan Nazaryan

Die Teilnehmer erstellen in diesem Kurs eine Steinskulptur. Dabei erhalten sie Hilfestellung bei der Material- und Motivauswahl und erlangen Kenntnisse über die Werkzeuge und deren Handhabung. Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der Vhs zur Verfügung gestellt.

Kursnummer: H23160

Termin: ab Fr, 23.10.2026,
16:00 – 19:00 Uhr (6 x)

Kursnummer: H23170

Termin: ab Sa, 24.10.2026,
10:00 – 13:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 159 €

Ort: Villa Schnitzler, Garten

Veranstalter: vhs Wiesbaden

**Mehr Angebote zum Thema Kunsthandwerk und zum textilen
Gestalten finden Sie im Internet unter www.afae-wi.de.**

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

Förderverein der Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist ein seit 1992 ein bundesweit einzigartiger Kooperationsverbund von über 30 Wiesbadener Institutionen der Altenarbeit und Einrichtungen der Erwachsenenbildung.

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

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

Wenn auch Sie zur weiteren Entwicklung der Akademie für Ältere beitragen wollen, unterstützen Sie uns gerne mit einer Spende (Förderverein Akademie für Ältere, Wiesbadener Volksbank, IBAN: DE53 5109 0000 0000 1303 03, BIC: WIBADE5W) oder viel besser: werden Sie Mitglied in unserem Förderverein!

Vorstand



Angelika Schmidt
Vorsitzende



Maria Honrath
stellvertretende
Vorsitzende



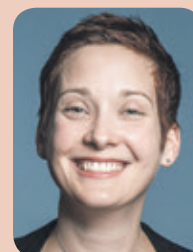
Beate Sohl
Schatzmeister



Gabriele Wegerich
Schriftführerin



Dr. Stephanie
Dreyfürst
(beratendes
Mitglied)



Dr. Annika Klein
(beratendes
Mitglied)

Beitrittserklärung Förderverein Akademie für Ältere, Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

Name / Vorname

Anschrift

Telefon privat / dienstl. / Mobil E-Mail

☐ Privatpersonen

Ich möchte den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch meine persönliche Mitgliedschaft unterstützen. Mein Jahresbeitrag soll (mind. 30 €)

_____ betragen.

☐ Firmen/Institutionen

Wir möchten den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch korporative Mitgliedschaft unterstützen. Unser Jahresbeitrag soll (mind. 100 €)

_____ betragen.

– Anzeige –

Computer und Technik

Heute, im 21. Jahrhundert, können wir den Umgang mit digitalen Technologien pragmatisch als alltagsnotwendige Kulturtechnik bezeichnen

Internet, Smartphones und Tablets sind längst keine bloßen Trends mehr. Sie prägen unseren Alltag, verändern die Kommunikation mit Behörden und in der Familie und bieten neue Wege sich zu informieren oder gesundheitlich vorzusorgen. Kurz gesagt: Digitale Kompetenz ist heute ein Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben.

Wir laden Sie herzlich dazu ein die digitale Welt gemeinsam mit uns zu entdecken, Berührungsängste abzubauen und neue Fähigkeiten mit Freude zu entwickeln. Unsere Angebote unterstützen Sie dabei, egal, ob Sie tief einsteigen und von Grund auf lernen möchten oder schnelle Hilfe bei einzelnen Anwendungen suchen.



■ COMPUTER UND EDV

PC Einführung 1: Erste Schritte am PC (Windows Betriebssystem)

Leitung: Claudia Fendel

In diesem Einstiegskurs lernen Sie wichtige Aufgaben des Betriebssystems Windows sowie den Computer und seine Bestandteile kennen. Sie erlernen Ordner auf dem Desktop zu erstellen. Einfache Texte zu schreiben, speichern und drucken. Ebenso den Umgang mit Dateien. Grundlegendes Wissen im Umgang mit E-Mail Verkehr wird vermittelt.

Kursnummer: H53505

Termin: ab Di, 15.09.2026,
14:00 – 17:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 80 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

PC Einführung 2: Ordnung auf dem PC und Umgang mit dem Internet

Leitung: Claudia Fendel

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen. In diesem Kurs vertiefen wir bereits Gelerntes und bauen die bereits vorhandenen Kenntnisse weiter aus. Insbesondere den Windows Explorer, das wichtigste Verwaltungstool lernen Sie kennen. Auch Fragen und Übungen im Umgang mit dem Internet sind Bestandteil des Kurses. Von den Grundlagen des Computers und Windows, über die Texterstellung bis hin zum Internet werden verschiedene Themen behandelt.

Kursnummer: H53510

Termin: ab Di, 29.09.2026,
14:00 – 17:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 80 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

PC Einführung 3: Computerwissen wiederholen, festigen, erweitern

Leitung: Claudia Fendel

Der Kurs richtet sich an Menschen mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Fertigkeiten im Umgang mit dem Windows-Computer festigen und erweitern wollen und ggf. die Themen eines Einführungskurses wiederholen und ergänzen möchten. Mittels verständlicher Erklärungen und praktischer Übungen lernen und wiederholen Sie beispielsweise die Funktion von Windows, mit Texten umzugehen, Dateien zu ordnen, E-Mails zu schreiben und die Angebote des Internets zu nutzen. PC-Grundlagenkenntnisse sollten vorhanden sein.

Kursnummer: H53511A

Termin: ab Di, 03.11.2026,
14:00 – 17:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 80 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Computer-Grundlagen: Windows 11

Leitung: Michael Hellmund

Lernen Sie die Arbeit am Computer kennen – von Anfang an. Wir zeigen Ihnen, wie das aktuelle Betriebssystem Windows 11 aussieht und wie man damit umgeht. Sie erfahren wie Sie Maus und Tastatur bedienen, was der „Windows-Desktop“ ist und wie man Programme öffnet und beendet, wie und wo Sie Bilder und Dateien speichern und wie Sie sie wiederfinden, wie Sie Internetseiten besuchen und dort sicher unterwegs sind, wie Sie Ihren Computer so einstellen, wie Sie es möchten und wie Sie eine E-Mail schreiben und versenden. Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit Windows 11 (einschl. Ladekabel) mit. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Kursnummer: 226256

Termin: ab Di, 10.11.2026,
16:00 – 18:15 Uhr (3 x)

Gebühr: 59 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

PC Einführung: MS Word Textverarbeitung und Gestaltung mit Word (Grundlagen)

Leitung: Claudia Fendel

Der Kurs richtet sich an Menschen mit PC-Grundlagenkenntnissen, die ihr Wissen zur Bearbeitung von Texten im Programm MS Office Word erweitern

möchten. Es werden Grundlagen zum Arbeiten in dem Textverarbeitungsprogramm Word vermittelt. Sie lernen, Anschreiben und andere Textdokumente zu erstellen. Gemeinsam gestalten wir Dokumente und fügen Bilder, ClipArts und Formen ein. Sie erlernen dabei auch die Grundlagen, um Einladungen und Flyer zu gestalten.

Kursnummer: H53512

Termin: ab Di, 01.12.2026,
14:00 – 17:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 80 €

Ort: vhs-B-212, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Excel for absolute Beginners

Leitung: Paul Schiff

Meistern Sie den Sprung in die Welt der Tabellenkalkulation und lernen Sie Schritt für Schritt Daten sicher zu erfassen und sinnvoll zu strukturieren. Wir zeigen Ihnen ohne Fachchinesisch, wie Sie Excel-Grundlagen effizient nutzen, um Ihren Arbeitsalltag spürbar zu erleichtern

Kursnummer: 11/26

Termin: Di, 01.09.2026,
09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Geschäftsstelle der AWO Wiesbaden, Kreuzberger Ring 7e,
65205 Wiesbaden Erbenheim

Veranstalter: AWO

Excel kompakt

Leitung: Michael Hellmund

In diesem Kurs geht es um die grundlegenden Funktionen von Microsoft Excel. Sie erfahren wie Sie eine Tabelle erstellen und auf was Sie bei der Dateneingabe achten müssen, wie Sie mit Excel rechnen und welche Rolle dabei Formeln und Funktionen spielen, wie Sie Daten sortieren und filtern, wie Sie eine Tabelle in eine ansprechende Form bringen und welche Möglichkeiten es beim Ausdruck einer Tabelle gibt. Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit Excel (einschl. Ladekabel) mit. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Kursnummer: 226257

Termin: Sa, 07.11.2026,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 61 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 1

Veranstalter: vhs AKK

Linux für Ein- und Umsteiger

Leitung: Thomas Klein

Im Oktober 2026 stellt Microsoft die Versorgung von Windows 10 mit Sicherheitsupdates ein, doch deswegen einen eigentlich noch guten Computer entsorgen? Oder stört Sie die ständige Datenübertragung zum Hersteller? Die Alternative: Linux! Das freie und kostenlose Betriebssystem ist sicher, datensparsam und läuft auch auf älterer Hardware (PCs und Macs). Auch die Bedienung ist inzwischen nicht mehr kompliziert.

Der zweiteilige Kurs führt beim ersten Termin in die Grundlagen des Systems und die wichtigsten Programme ein. Beim zweiten Termin wird gezeigt, wie man Linux als alleiniges Betriebssystem oder zusätzlich zu Windows installiert, bei Interesse auch auf mitgebrachten eigenen Computern.

Kursnummer: 262-70001N

Termin: ab Mo, 28.09.2026,
17:30 – 19:30 Uhr (2 x)

Gebühr: 8 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Sicherheit am PC und im Internet

Leitung: Birgitta Tümmeler

Cyberangriffe nehmen zu – aber Sie können sich schützen! In diesem interaktiven Vortrag wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihre Geräte und Daten effektiv absichern. Sie lernen Tools kennen, mit denen Sie auf Viren scannen, Fake-Shops erkennen und prüfen können, ob Ihre E-Mail-Adresse bereits gehackt wurde. Sie erfahren, warum ein Passwort-Manager und regelmäßige Backups echte Sicherheitsgewinne sind. Aktuelle Risiken durch Künstliche Intelligenz und die Zunahme von digitaler Frauenfeindlichkeit werden ebenfalls thematisiert.

Kursnummer: 226255

Termin: Fr, 23.10.2026,
16:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 35 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

■ MACBOOK

MacBook Grundlagen

Leitung: Ursula Bräunig

In diesem Kurs erklärt unsere Apple-Expertin auf verständliche Weise die zahlreichen Funktionen des MacBooks. Alle

wesentlichen Funktionalitäten werden erläutert und ausführlich vorgestellt. Vor allem zeigt Ihnen unsere Apple-Trainerin, wie Sie sehr viel Zeit sparen und einfach und schnell an ihr Ziel gelangen. Der MacBook-Kurs richtet sich an Einsteiger und Umsteiger auf iOS in der aktuellen Version. Sie benötigen PC-Grundlagenkenntnisse.

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Apple-Geräten!

Kursnummer: H53722

Termin: ab Di, 08.09.2026,
16:00 – 19:15 Uhr (4 x)

Gebühr: 165 €

Ort: vhs-B-213, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

MacBook Aufbau

Leitung: Ursula Bräunig

Die Aufbauabende MacBook richten sich an die Teilnehmenden aus dem Grundlagenkurs. Diese sollten das im Grundlagenkurs Gelernte praxisnah anwenden und die daraus entstehenden Fragen im Workshop stellen und klären können.

Zudem werden sinnvolle Apps besprochen, gemeinsam herunter geladen und genutzt sowie Bezahlmöglichkeiten erklärt, nicht nur für Apps sondern auch für Einkäufe im Netz. **Achtung:** dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Apple-Geräten!

Kursnummer: H53723

Termin: ab Di, 27.10.2026,
16:00 – 19:15 Uhr (2 x)

Gebühr: 85 €

Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ INTERNET

Das Internet sicher nutzen – praktische Anwendungen für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Michael Hellmund

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

Kursnummer: 62302

Termin: ab Mo, 07.12.2026,
15:30 – 17:45 Uhr (2 x)

Gebühr: 60 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Alle Kurse finden Sie
unter www.afae-wi.de

■ SMARTPHONE, TABLET & CO.

Vortrag: Das Smartphone im Alltag: Zwischen Nutzen und Zeitverschwendung

Leitung: Werner Krag

Das Smartphone ist unser treuester Begleiter – eine „Wundermaschine“, die äußerst nützlich sein kann. Doch unbemerkt wird es schnell zum größten Zeitfresser unseres Alltags. Wir schauen hinter die Kulissen der digitalen Oberflächen.

Kursnummer: 30098

Termin: Mo, 28.09.2026,
18:00 – 19:30 Uhr

Veranstalter: vbw Bierstadt

Kursnummer: 30099

Termin: Mo, 26.10.2026,
18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ ANDROID

Android-Smartphone: Einsteigerkurs

Leitung: Michael Hellmund

Sie besitzen ein Android-Smartphone, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt kennen.

Kursnummer: 62105

Termin: ab Mo, 02.11.2026,
15:30 – 17:45 Uhr (3 x)

Gebühr: 85 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Smartphone und Senioren

Leitung: Michael Hellmund

Ein Smartphone ist weit mehr als nur ein »schlaues Telefon« – es ist auch eine Kamera, ein Musikabspielgerät, ein Kalender, ein Notizblock und ein Taschenrechner. Man kann damit im Internet unterwegs sein oder jemandem am anderen Ende der Welt eine Nachricht schreiben. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Smartphone die ersten Schritte in die digitale Welt erlernen. Im Mittelpunkt steht immer der Nutzen im Alltag. Die Teilnehmenden sollen ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.

Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte geeignet!

Kursnummer: 226707

Termin: ab Fr, 23.10.2026,
16:00 – 18:15 Uhr (3 x)

Gebühr: 59 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 1

Veranstalter: vhs AKK

Smartphone und Tablet für Einsteiger

Leitung: Steffen Tautermann

In diesem Kurs führen wir die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her. Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein. Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich hier bestens beraten fühlen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was man(n)/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von Android-Geräten!

Kursnummer: H53720

Termin: ab Do, 05.11.2026,
14:30 – 17:00 Uhr (5 x)

Gebühr: 130 €

Ort: vhs-B-209, EDV-Raum

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sicherheit am Android-Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

Unser Smartphone begleitet uns überall. Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt aber auch das Risiko, dass Daten ohne Ihr Einverständnis gesammelt oder Schadsoftware installiert wird. Worauf müssen Sie achten, um dies zu verhindern?

Kursnummer: 62301

Termin: Mo, 26.10.2026,
15:30 – 17:45 Uhr

Gebühr: 30 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Passende Apps für mein Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

Auf jedem Smartphone sind bereits beim Kauf eine Menge Apps vorhanden. Welche davon sind sinnvoll, auf welche kann man eher verzichten?

Wie entferne ich überflüssige Apps vom Smartphone? Gibt es weitere nützliche Apps für mich und wie bekomme ich sie auf mein Smartphone? Muss ich dafür Geld ausgeben? Wie steht es um die Sicherheit? Diesen und anderen Fragen werden wir in diesem Kurs nachgehen, mit dem Ziel, Ihr Smartphone genau passend für Sie zu machen.

Bitte bringen Sie ihr aufgeladenes Smartphone zum Kurs mit.

Kursnummer: 226705

Termin: Fr, 02.10.2026,
16:00 – 18:15 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

Sicherheit am Android-Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

Das Smartphone ist überall dabei. Mit den Einsatzmöglichkeiten steigt aber auch das Risiko, dass Daten ohne unser Einverständnis gesammelt oder Schadsoftware installiert wird. Auf was muss man achten, um dies zu verhindern? Über welche Sicherheitseinstellungen verfügt das Smartphone? Was ist, wenn es verloren geht? Wie kann ich Fotos, Videos und Nachrichten sichern? Mit diesen Fragen beschäftigt sich der Kurs.

Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.

Achtung: Für Apple-Geräte (iPhone) ist dieser Kurs nicht geeignet.

Kursnummer: 226706

Termin: Fr, 16.10.2026,
16:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 19,50 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

■ IPHONE/IPAD

iPhone von Apple: Einsteigerkurs

Leitung: Michael Hellmund

Sie besitzen ein iPhone von Apple, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen Schritt für Schritt kennen.

Kursnummer: 62104

Termin: ab Mo, 05.10.2026,
15:30 – 17:45 Uhr (3 x)

Gebühr: 85 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

iPhone für Einsteiger

Leitung: Michael Hellmund

Sie besitzen ein iPhone von Apple, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Alle Inhalte dieses Kurses werden langsam und sorgfältig besprochen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist **nur** für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones. Bitte ein eigenes aufgeladenes iPhone mitbringen.

Kursnummer: 226708

Termin: ab Fr, 20.11.2026,
16:00 – 18:15 Uhr (3 x)

Gebühr: 59 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 1

Veranstalter: vhs AKK

■ KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Künstliche Intelligenz für Einsteiger:innen

Leitung: Birgitta Tümmler

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt dahinter und wie nutzt man diese Technologien für sich? Gemeinsam wird erkundet, wie KI funktioniert und anschaulich anhand konkreter Beispiele erlernt, wie KI-Tools selbst angewendet werden können: von der Erstellung von Texten mit Chatbots bis hin zur Generierung und Bearbeitung von Bildern. Darüber hinaus wird ein kritischer Blick auf Themen wie Verzerrungen, die Wirkung von KI-generierten Inhalten sowie die Erkennung von Deepfakes geworfen.

Kursnummer: 226254

Termin: Fr, 11.09.2026,
16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 35 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

Künstliche Intelligenz (KI) Verständlicher Einstieg, praktische Anwendungen und interaktive Beispiele

Leitung: Birgitta Tümmler

Künstliche Intelligenz ist längst Teil unseres Alltags – doch was steckt eigentlich dahinter und wie können Sie diese Technologien konkret für sich nutzen?

Kursnummer: 64001

Termin: Di, 22.09.2026,

17:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 45 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

KI-Tools wie ChatGPT verstehen und einsetzen: eine Einführung

Leitung: Hochschul- und
Landesbibliothek

In dieser Veranstaltung erhalten Sie eine grundlegende und praktische Einführung in (text-) generative KI-Tools wie ChatGPT und lernen verschiedene Einsatzmöglichkeiten kennen: Vorstellung und Funktionsweise von KI-Tools (inklusive Prompting), Einsatzmöglichkeiten und Grenzen von KI-Tools, Übungen und Tipps für den Einsatz im Alltag

Kursnummer: H15820V

Termin: Di, 29.09.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: H15840V

Termin: Do, 19.11.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek,
Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Workshop: KI-Tools ausprobieren und gemeinsam diskutieren

Leitung: Hochschul- und
Landesbibliothek

Möchten Sie KI-Tools selbst anwenden und mehr über deren Möglichkeiten und Grenzen erfahren? In diesem Workshop werden KI-Tools ausprobiert und gezeigt, wie diese im Alltag genutzt werden können und es besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.

Kursnummer: H15860V

Termin: Di, 13.10.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Kursnummer: H15880V

Termin: Do, 03.12.2026,
17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.

Ort: Hochschul- und Landesbibliothek,
Rheinstr 55/57

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ EINZELUNTERRICHT

Einzelunterricht am Laptop, Tablet oder iPad

Leitung: Michael Hellmund

Beginn nach Absprache! Im Einzelunterricht haben Sie die Möglichkeit gemeinsam mit unserem erfahrenen

PC-Spezialisten Ihre individuellen Fragen zu besprechen und bestehende Probleme zu klären.

Kursnummer: 60100

Termin: samstags, 15:30 – 17:00 Uhr
(nach Absprache)

Gebühr: 75 €

Ort: Kursraum in der Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Einzelunterricht am Smartphone

Leitung: Michael Hellmund

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

Kursnummer: 60200

Termin: samstags, 15:30 – 17:00 Uhr
(nach Absprache)

Gebühr: 75 €

Ort: Kursraum in der Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Einzelunterricht am Laptop, Tablet oder iPad

Leitung: EDV-Team VHS-AKK

Unsere versierten PC-Spezialisten beantworten Ihre Fragen in unserer Geschäftsstelle vor Ort. Sie bringen einfach Ihr Gerät mit. Außerdem ist es möglich eine Sicherheitsüberprüfung am Laptop vorzunehmen. Termine bitte mit der Geschäftsstelle vereinbaren. (Bei Hardwareproblemen Preis auf Anfrage)

Kursnummer: 226250

Termin: nach Absprache

Gebühr: 62 € (innerhalb AKK ist die Anfahrt im Preis enthalten)

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK

Einzeltraining: Windows

Leitung: EDV-Team VHS-AKK

Bei diesem Einzeltraining, ob zu Hause oder in der Geschäftsstelle, werden die Möglichkeiten von Windows vermittelt. Es wird geübt, Windows effizient zu nutzen. Tipps und Tricks ermöglichen nach zwei Unterrichtseinheiten im Einzelunterricht den Durchblick.

Kursnummer: 226251

Termin: bitte mit der Geschäftsstelle vereinbaren und mitteilen, welche Version von Windows genutzt wird.

Gebühr: 62 € (innerhalb AKK ist die Anfahrt im Preis enthalten).

Ort: VHS-AKK II, Raum 2

Veranstalter: vhs AKK



© Technikgerät-binary-1536651_1920

■ DIGITALE WELT – INFORMATIONEN UND TECHNIK- SPRECHSTUNDEN

Vortragsreihe der Digi-Lotsen: Wegweiser durch die digitale Welt (kostenfrei)

Leitung: Rainer Lindhauer

Vortrag: Wegweiser durch die digitale Welt: Der Vortrag bietet einen Einstieg in digitale Technologien und zeigt, wie Smartphone, Tablet und PC sicher genutzt werden. Neben Chancen der Digitalisierung werden auch Risiken im Internet sowie wichtige Schutzmaßnahmen erläutert.

Anmeldung unter 0611/72437920 oder bei Herrn Lindhauer: 0176-62471653.

Kursnummer: 262 SEN 20

Termin: Di, 20.10.2026,
13:30 – 14:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Stadtteilcafé Klarenthal

Veranstalter: vbw Klarenthal

Onlineausweis und Bund-ID

Leitung: Andreas Dittmar

Nähere Informationen auf S. 13

Kursnummer: 262-31014N

Termin: Fr, 25.09.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Technikprechstunde – Onlineausweis und Bund-ID

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung für den Onlineausweis. Bitte bringen Sie Ihr

eigenes Gerät, Ihre Zugangsdaten für das Smartphone/den Apple- bzw. Google-Account mit. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Kursnummer: 262-70006N

Termin: Fr, 02.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr, vorherige Anmeldung wird empfohlen.

Gebühr: 3 € (kostenfrei für Teilnehmer des Kurses „Onlineausweis und Bund ID“)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Die elektronische Patientenakte (ePA)

Leitung: Andreas Dittmar

Nähere Informationen auf S. 15

Kursnummer: 262-31016N

Termin: Fr, 23.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Technikprechstunde – ePA / eRezept

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von der elektronischen Patientenakte (ePA) und der Thematik eRezept-App. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inkl. Zugangsdaten für das Gerät, den Google-/Apple-Account, Ihre Krankenkassen-App sowie ggf. Gesundheitskarte inkl. PIN mit. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Kursnummer: 262-70009N

Termin: Fr, 30.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 3 € (Kostenfrei für Teilnehmer des Kurses ePA / eRezept)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Mobile Bezahlverfahren

Leitung: Andreas Dittmar

Nähere Informationen auf S. 15

Kursnummer: 262-31015N

Termin: Fr, 13.11.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Technikprechstunde – Mobiles Bezahlen

Leitung: Andreas Dittmar

Hier erhalten Sie technische Unterstützung bei der Einrichtung von mobilen Bezahlverfahren auf Ihrem Smartphone / Ihrer Smartwatch. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät, Ihre Zugangsdaten für das Smartphone/den Apple- bzw. Google-Account und ggf. Ihre Online-Banking-Zugangsdaten. WLAN ist vor Ort verfügbar.

Kursnummer: 262-70008N

Termin: Fr, 20.11.2026,
17:30 – 19:00 Uhr

Gebühr: 3 € (kostenfrei für Teilnehmer des Kurses „Mobiles Bezahlen“)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

■ BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

EDV-Café in der Auferstehungsgemeinde

Leitung: N. N.

Kennen Sie das? Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop streikt. Sie suchen Hilfe in Hard- und Softwarefragen? Sie brauchen eine unkomplizierte Orientierungshilfe, eine fachliche Hilfestellung, ohne gleich viel Geld ausgeben zu wollen? Diese und andere Anwenderfragen werden Ihnen im EDV-Café beantwortet. Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte mitbringen. Einzelne Geräte und WLAN stehen zur Verfügung. Das EDV-Café ist offen für jeden Interessierten. Bei einer Tasse Kaffee, gleich nebenan im Repaircafé, kann man mit Gleichgesinnten ins Gespräch kommen. Aktuelle Informationen: www.schiersteiner-nachbarschaftshilfe.de

Kursnummer: 22680002

Termin: Mi, 02.09.2026,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 22680003

Termin: Mi, 21.10.2026,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 22680004

Termin: Mi, 04.11.2026,
14:30 – 17:00 Uhr

Kursnummer: 22680005

Termin: Mi, 02.12.2026,
14:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Ev. Auferstehungsgemeinde
Schierstein-Nord, Heinrich-Zille-Str. 48

Veranstalter: vhs Schierstein

Alle Kurse auch im Internet

Unsere Treffpunkte und Termine

Ihr Ansprechpartner: Rainer Lindhauer – Mobil 0176 62471653



AWO Familienbildungsstätte Hedi Konrad Walramstraße 16a, 65183 Wiesbaden Dienstags wöchentlich (außer in den hessischen Schulferien) 11:00 – 12:00 Uhr	Belle-Wi Musterausstellung (Amt für Soziale Arbeit) Föhler Straße 74 65199 Wiesbaden Jeden 2. Donnerstag im Monat 14:00 – 16:00 Uhr	EDV-Café VHS Schierstein Ev. Auferstehungsgemeinde Schierstein Nord Heinrich-Zille-Str. 48 65201 Wiesbaden Jeden 1. Mittwoch im Monat (außer in den hessischen Schulferien) 14:30 – 17:00 Uhr
EVIM Quartiersbüro Eintrachtstraße 28 65193 Wiesbaden EVIM Service Wohnen Walkmühlstraße 51 b 65195 Wiesbaden Termine nach Vereinbarung Rainer Lindhauer 0176 62471653	LAB Karlstraße 27 65185 Wiesbaden Montags wöchentlich 13:00 – 17:00 Uhr Dienstags wöchentlich 10:00 – 11:00 Uhr Donnerstags wöchentlich 10:00 – 11:00 Uhr Anmeldung erforderlich!	Nachbarschaftshaus Rathausstraße 10 65203 Wiesbaden-Biebrich Jeden 2. Freitag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr
Naturfreundehaus Heidehäuschen Freudenbergstraße 241 65201 Wiesbaden Jeden 1. Montag im Monat 13:00 – 16:30 Uhr	Pluspunkt Erbenheim Lilienthalstraße 15 65205 Wiesbaden Jeden 3. Dienstag im Monat 10:00 – 12:00 Uhr	Quartiershaus Dichterviertel Wolfram-von-Eschenbach-Str. 1a 65187 Wiesbaden Jeden 1. Mittwoch im Monat Jeden 3. Mittwoch im Monat 14:00 – 17:00 Uhr
Seniorenkreis Naurod Kellerskopfstraße 4 65207 Wiesbaden 16.09., 21.10., 18.11., 09.12.26 14:00 – 16:00 Uhr	Treffpunkt Aktiv Mainz-Kostheim Winterstraße 20 55246 Mainz-Kostheim Jeden 2. Montag im Monat 12:30 – 14:30 Uhr Nur mit Anmeldung	Treffpunkt Aktiv Wiesbaden-Westend Blücherstraße 12 65195 Wiesbaden Donnerstags 1x im Monat 10:00 Uhr Nach Vereinbarung
VHS AKK „EDV-Café“ Steinern Straße 65 D 55252 Mainz-Kastel Jeden 1. Samstag im Monat 10:00 – 13:00 Uhr Nach telefonischer Anmeldung	Volksbildungswerk Klarenthal Hermann-Brill-Straße 4 65197 Wiesbaden Donnerstags wöchentlich 11:30 – 13:00 Uhr Stadtteilcafé Graf-von-Galen-Straße 34 Donnerstags wöchentlich 13:30 – 15:00 Uhr	Zukunftswerk Wiesbaden Luisenforum 2. OG Kirchgasse 6 65185 Wiesbaden Mittwochs 1x im Monat 10:00 – 12:00 Uhr 13.05., 10.06., 08.07., 05.08., 09.09., 07.10., 18.11., 09.12. 26

„Glück im Alter – Gesundheit bewegt uns“ ist das Motto unseres aktuellen Jahresschwerpunktes.

Das Angebot der Kooperationspartner deckt ein breites Spektrum ab. Von Informationen zu gesundheitlichen Themen, Krankheitsbildern und Möglichkeiten der Prävention, der klassischen Gymnastik über Fitnesskurse, Tanzen, Wandern bis hin zu den bewährten asiatischen Entspannungs- und Bewegungsformen geht die Auswahl, oft auch speziell für Ältere mit Einschränkungen.



■ GESUNDHEITSBILDUNG / PRÄVENTION

Die Blutzucker-Tipps. Das Seminar mit einer leicht süßen Nachspeise.

Leitung: Sumi Krupp

Dabei sein und genießen, aber ohne die schädlichen Blutzuckerspitzen. Diese hocheffektive Prävention erreichen wir, durch erstaunlich praktikable Tipps, die sich leicht im Alltagsleben, in der Eisdiele, im Restaurant, auf der Geburtstagsfeier, in der Kantine, oder beim Kuchen backen, anwenden lassen.

Kursnummer: 262-50008N

Termin: Do, 22.10.2026,
17:30 – 19:30 Uhr

Gebühr: 20 € (inklusive Material)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Darmgesundheit stärken

Leitung: Bettina Melahn

Der Darm ist ein Organ der Superlative: Er beherbergt einen Großteil unseres Immunsystems, produziert wichtige Botenstoffe und steht in enger Verbindung mit Stoffwechsel, Energiehaushalt und mentaler Gesundheit. Müdigkeit, Infektanfälligkeit oder unerklärliche Gewichtszunahme. Neben wissenschaftlich fundierten Hintergründen erhalten Sie alltagstaugliche Impulse zur Unter-

stützung Ihrer Darmgesundheit.

Kursnummer: 10020

Termin: Mo, 02.11.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Longevity – mehr gesunde Jahre für Ihr Leben

Leitung: Bettina Melahn

Longevity ist mehr als ein Trend: Es geht nicht darum, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange gesund, aktiv und selbstständig zu bleiben.

Welche Rolle spielen Ernährung, Bewegung, Stress und unser Lebensstil? Was können wir von den Menschen in den sogenannten Blue Zones lernen?

Termin: Mo, 23.11.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Kursraum Hofstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Keine Lust auf Herbst- und Winterblues? – So kommen wir gut durch die dunkle Jahreszeit

Vortrag von Alexandra Pisek

Hier gehen wir der Frage auf den Grund, was hinter saisonalen Stimmungstiefs wirklich steckt und wie Sie der dunklen Jahreszeit mit neuer Zuversicht begegnen können.

Kursnummer: 226560

Termin: Mo, 05.10.2026,
18:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 12,50 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 1

Veranstalter: vhs AKK

Schnupperstunde:

Sturzprävention im Alter – Vom Risiko zu Sicherheit

Leitung: Marc Kessel

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter – dabei lässt sich das Risiko gezielt und effektiv senken. In unserem zertifizierten Präventionskurs trainieren Sie in einer kleinen Gruppe von maximal 15 Teilnehmenden Gleichgewicht, Kraft, Koordination und sichere Alltagsbewegungen – speziell entwickelt für Menschen ab 60 Jahren. Neugierig? Kommen Sie einfach zu unserem kostenlosen Schnuppertag.

Kursnummer: S-26-3-400

Termin: Do, 27.08.2026,
11:15 – 12:15 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Sturzprävention im Alter – Vom Risiko zu Sicherheit

Leitung: Marc Kessel

Kursnummer: S-26-3-401

Termin: ab Do, 10.09.2026,
11:15 – 12:15 Uhr (10 x)

Gebühr: 120 €, bis zu 100% bezuschusst von der Krankenkasse

Achtung: Anmeldung: erfolgt direkt bei der Kursleitung, Herrn Marc Kessel unter: marc.seniorenbewegt@gmail.com oder unter 0151/56517685

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Gleichgewichtstraining und Sturzprävention

Leitung: Katrin Scheder

Jeden Tag einige Minuten den Gleichgewichtssinn trainieren beugt Stürzen und Verletzungen vor. Wenn Sie vielleicht schon ein wenig unsicher oder wackelig sind, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie, denn die Übungen sind einfach, machen Spaß und können problemlos in den Tagesablauf integriert werden. Das Gleichgewicht kann lebenslang trainiert und verbessert werden. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Sie noch in der Lage

sind, für eine gewisse Zeit frei und ohne Hilfsmittel zu stehen.

Kursnummer: 12013

Termin: ab Mi, 21.10.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (9 x)

Gebühr: 60 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Beckenbodentraining auf dem Stuhl

Leitung: Lydia Snethlage

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

Kursnummer: 12025

Termin: ab Di, 06.10.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (3 x)

Kursnummer: 12026

Termin: ab Di, 03.11.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (3 Treffen)

Kursnummer: 12027

Termin: ab Di, 01.12.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (3 Treffen)

Gebühr: 25 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

„Freiheit für die Knochen“ – CANTIENICA® erleben

Leitung: Friederike Krumme

Erleben Sie ein präzises Körpertraining, das Haltung, Tiefenmuskulatur (Beckenboden) und Bewegungsqualität nachhaltig verbessert. Eine gezielte Ausrichtung von Knochen und Gelenken unterstützt dabei Leichtigkeit, Stabilität und ein neues Körperbewusstsein.

Kursnummer: 10018

Termin: Mi, 14.10.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ ERSTE HILFE

Erste-Hilfe-Auffrischkurs

Leitung: Chrisula Varvara

Kursnummer: 10081

Termin: Fr, 20.11.2026,
10:15 – 14:15 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Leitung: Christine Wengler

Der Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und berücksichtigt bei den Übungen altersbedingte körperliche Einschränkungen.

Termine:

Mi, 16.09.2026, 09:00 – 13:00 Uhr in
Wiesbaden, Bierstadter Str.49

Fr, 25.09.2026, 09:00 – 13:00 Uhr in
Eschborn, St. Florian Str. 2-4

Gebühr: 30 €

Veranstalter: Arbeiter-Samariter-Bund,
Regionalverband Westhessen

Herz-Kreislauf-Wiederbelebungstraining

Leitung: Marcel Barth

Jeder Moment rettet Leben ... im Ernstfall ist jede Hilfe von Nöten. Dieser Kurs vermittelt praxisnah die grundlegenden Abläufe der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) mit dem Fokus auf Handlungssicherheit im Ernstfall. Ziel ist es, durch wiederholtes Üben die Routine zu festigen und Hemmschwellen abzubauen, um im Notfall schnell und korrekt reagieren zu können. Der Kurs richtet sich an alle Personen, die ihre praktischen Fähigkeiten auffrischen oder erstmals gezielt trainieren möchten. Es handelt sich nicht um einen Erste-Hilfe-Kurs; eine Zertifizierung erfolgt nicht. Stattdessen steht das aktive Üben realitätsnaher Szenarien im Mittelpunkt.

Kursnummer: 226550

Termine: ab Fr, 23.10.2026,
17:00 – 18:30 Uhr (4 x)

Gebühr: 45 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

Erste Hilfe am Kind – für Oma und opa

Leitung: Chrisula Varvara

Großeltern sind heute stärker in die Betreuung von Kindern eingebunden als früher. Deshalb ist es wichtig, dass auch sie über grundlegendes Wissen im Umgang mit Kindernotfällen verfügen. In diesem Kurs frischen Sie Ihre Kenntnisse in der Ersten Hilfe auf.

Kursnummer: 10092

Termin: Fr, 25.09.2026,
10:15 – 14:15 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt



■ GEDÄCHTNIS-TRAINING

Gedächtnis- und Konzentrationsübungen

Leitung: Sabine Neumann

Termin: Jeden Di, 10:30 – 11:30 Uhr,
laufender Einstieg möglich

Gebühr: 16 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

Gedächtnistraining mit Musik

Leitung: Margot Roth

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

Kursnummer: 12102

Termin: ab Di, 20.10.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 43 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Gedächtnistraining – Geistig fit bleiben mit zunehmendem Alter

Leitung: Elke Windmiller

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

Kursnummer: 262-31025N

Termin: ab Mi, 04.11.2026,
10:00 – 11:00 Uhr (6 x)

Kursnummer: 262-31026N

Termin: ab Mi, 04.11.2026,
11:15 – 12:15 Uhr (6 x)

Gebühr: 57 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Früh mit dem Spaß beginnen Konzentrations- und Gedächtnistraining integriert

Leitung: Sumi Krupp

Unser Heureka Überraschungsevent mit vielen lustigen Konzentrations- und Gedächtnis- Übungen richtet sich an Alle, die Lust haben. Jeder kann und darf aktiv mitmachen! Zum Einsatz kommen die bewährtesten Techniken aus 30 Jahren Varieté-Erfahrungen. Die medizinischen Zusammenhänge zu Aufmerksamkeit, Focus, Konzentration, Stress Resilienz und Demenzprophylaxe werden an allgemeinverständlichen Modellen lustig zusammengefasst. Die Integration von Hirnforschungsergebnissen in den Alltag wird so leicht verständlich und praktikabel.

Kursnummer: 262-50009N

Termin: Do, 03.12.2026,
19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: 20 € (inklusive Material)

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Gedächtnistraining früh beginnen

Leitung: Sumi Krupp

Kursnummer: H33520

Termin: So, 06.12.2026,
15:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 24 €

Ort: vhs-A-114

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Online-Vortrag: Demenz. Das Wichtigste!

Wir informieren auf verständliche Weise zum Krankheitsbild Demenz und geben Tipps für eine gelingende Kommunikation und einen wertschätzenden Umgang mit Menschen mit Demenz.

Termin: 05.10.2026,
18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: online ZOOM, Weblink über
www.alzheimer-wiesbaden.de

Veranstalter: Alzheimergesellschaft
Wiesbaden e.V.

Vor-Ort-Beratung

Beraterin: Tamara Krömer

Inhalt: Wir informieren Betroffene, Angehörige und alle, die am Thema Demenz interessiert sind, zu folgenden Punkten: Krankheitsbild und Diagnostik, Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz, Entlastung und Schulungen für Angehörige, Aktivitäten für Menschen mit Demenz und deren Angehörige, Versorgung im häuslichen Umfeld, (alternative) Wohnformen für Menschen mit Demenz, Leistungen der Pflegeversicherung und rechtliche Vorsorge und Haftungsfragen,

Anmeldung: Tel. 0611-72-4423-20;
t.kroemer@alzheimer-wiesbaden.de

Gebühr: keine

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

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft
Wiesbaden

Workshop Umgang mit Demenz

Leitung: Sabine Kaltwasser

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 über Alzheimer und andere Formen der Demenz zu informieren.

Inhalt: Kommunikation mit Demenzerkrankten, Demenzformen und Symptome, Milieugestaltung, Snoezelen, Validation

Kursnummer: 262-50004N

Termin: Mi, 30.09.2026,
16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 18 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Angehörigen-Café für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leitung: Ute Kern-Müller

Wie fühlt es sich an, wenn der Partner, die Mutter oder der Opa an Demenz erkrankt ist? Diese Frage können vermutlich nur die nächsten Angehörigen beantworten, insbesondere, wenn sie die erkrankte Person auch zuhause pflegen. Angehörige von Menschen mit Demenz leisten unschätzbar viel. Bei Kaffee und Kuchen, in lockerer und entspannter Atmosphäre können sie sich austauschen und Kraft tanken. Zudem gibt es Informationen zum Umgang und zu Kommunikationsmöglichkeiten mit den Erkrankten, zur Pflege oder zu möglichen Entlastungsangeboten. Bei Bedarf kann der oder die Erkrankte vor Ort betreut werden.

– Anzeige –



Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.
Selbsthilfe Demenz

Mit Herz an Ihrer Seite!

Am Schlosspark 75 b • 65203 Wiesbaden
Telefon: 0611 724423-0 • E-Mail: info@alzheimer-wiesbaden.de

Termin: jeden 2. Fr im Monat,
14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine. Bei Betreuung des oder der Erkrankten: 15 €. Das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Ort: Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum, Albert-Schweitzer-Allee 44, 65203 Biebrich

Veranstalter: Regionale Diakonie

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

Leitung: Ute Kern-Müller

Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen oder einer demenziellen Erkrankung. Ein anregendes, kurzweiliges Programm, begleitet von Kaffee und Kuchen und netten Leuten. Jeder Gast der Gruppe wird von einer Betreuungsperson (1:1) begleitet. Angehörigen der Gäste bietet diese Zeit die Möglichkeit, Zeit für sich selbst zu haben, um zu entspannen oder Dinge zu erledigen.

Veranstalter: Regionale Diakonie

Anmeldung: Ute Kern-Müller, Tel. +49 611 36091-311, ute.kern-mueller@regionale-diakonie.de
Gebühr: 25 €. Das Angebot ist bei den Pflegekassen anerkannt.

Die Veranstaltungen finden wohnortnah an verschiedenen Orten statt. Orte und Termine finden Sie hier:

Termine:

Montags, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum, Albert-Schweitzer-Allee 44, 65203 Biebrich

Dienstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Ev. Kirchengemeinde, Anton-Jäger-Str. 2, 65191 Wiesbaden

Dienstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Diakoniezentrum Gräselberg, Klagenfurter Ring 61-63, 65187 Wiesbaden

Mittwochs, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Paul-Gerhardt-Gemeindezentrum, Wenzel-Jaksch-Straße 5, 65199 Wiesbaden

Donnerstags, 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Elisabeth, Zietenring 18, 65195 Wiesbaden

Beratungsangebot der Fachberatung Demenz

Leitung: Ute Kern-Müller

Ein Angebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen sowie für pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn von an Demenz erkrankten Personen sowie sonstige Ratsuchende.

Kostenloses Beratungsangebot nach individueller Terminvergabe.

Anmeldung unter Tel. +49 611 7242520

Termin: 1x monatlich Di,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Pluspunkt Erbenheim, Lilienthalstraße 15, 65205 Wiesbaden

Veranstalter: Regionale Diakonie

Sport & Talk

Leitung: Karl-Heinz Schulz

Die fortlaufende Gruppe ist ein unterstützendes Angebot für Menschen im frühen Stadium einer Demenz. Mit Bewegung, Austausch und Geselligkeit stärken sich die Teilnehmenden bei der Bewältigung ihrer Probleme gegenseitig.

Termin: montags, 10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Sporthalle DVJM, Oranienstraße 15, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Regionale Diakonie

KulturSportvorOrt – gemeinsam mittendrin

Leitung: Karl-Heinz Schulz

Fortlaufendes unterstützendes Angebot einer Aktivgruppe insbesondere für alleinlebende Menschen mit Gedächtnisproblemen und/oder einer beginnenden Demenz. In gemeinsamen Aktivitäten, kulturellen Erlebnissen und geselligem Austausch stärken die Gruppenteilnehmenden ihre bestehenden Fähigkeiten.

Termin: jeden 1. Mi/Monat,

14:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Sporthalle DVJM, Oranienstr. 15, 65185 Wiesbaden

Veranstalter: Regionale Diakonie

SELBST- VERTEIDIGUNG

Das Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall – Einsteiger

Leitung: Volker Kunkel

Hinter dem Begriff WT Advanced Defence steht ein Selbstverteidigungssystem, das die Situation einfach und kompromisslos beendet. Der Schwerpunkt liegt auf dem Vorwärts-agieren,

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 Senioren geeignet, es kann Sie immer und überall treffen. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurs!

Kursnummer: 262-50305N

Termin: ab Do, 24.09.2026,
20:00 – 21:30 Uhr (6 x)

Gebühr: 42 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Akupressur – Selbsthilfe bei vielen Erkrankungen

Leitung: Manfred Schöneberger

Akupressur ist seit der Antike eine in China angewandte Heilkunst, bei der man bestimmte Punkte auf der Hautoberfläche drückt, um die Selbstheilungskraft des Körpers anzuregen. An diesem Abend lernen Sie die wichtigsten Punkte zur Behandlung der o.g. Beschwerden kennen.

Kursnummer: 10035

Termin: Di, 25.08.2026,
19:00 – 20:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

TriChord-Workshop – Klang erleben und Entspannung vertiefen

Leitung: Bernardo Juni

Erleben Sie die Wirkung des TriChord, eines Klanginstruments mit drei harmonisch abgestimmten Frequenzen. Die entstehenden Klänge können Entspannung fördern, die Atmung vertiefen und das innere Gleichgewicht unterstützen.

Kursnummer: 15015

Termin: So, 27.09.2026,
11:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 44 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Das Phänomen des Atmens – Buteyko Methode

Leitung: Andreas Roth

Dieser Kurs vermittelt die fundamentale Bedeutung des entspannten Atmens für unser Leben auf Basis der Methode von Buteyko.

**Kursnummer: 15010**

Termin: ab Mo, 02.11.2026,
16:30 – 17:30 Uhr (4 x)

Gebühr: 45 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Klangmeditation in der Adventszeit

Leitung: Leyer Emanuel

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und die Adventszeit lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu besinnen und zur Ruhe zu kommen. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag und genießen Sie die sanften Schwingungen der Klangschalen.

Kursnummer: 15016

Termin: Do, 03.12.2026,
09:00 – 10:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Atempause im Advent

Leitung: Nina M. Bruns

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

Kursnummer: 10014

Termin: Sa, 05.12.2026,
16:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Hypopressives Training Haltung und Atemtraining Einführung

Leitung: Natalia Beráscola

Ein erstes Verständnis dafür, wie diese Form der Körperarbeit den Körper unterstützen kann. Ein ruhiger, konzentrierter Einstieg in eine neue Form des Trainings.

Kursnummer: 262-50015N

Termin: Di, 29.09.2026,
10:30 – 12:00 Uhr

Kursnummer: 262-50017N

Termin: Di, 20.10.2026,
10:30 – 12:00 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Hypopressives Training – Haltung und Atemtraining

Leitung: Natalia Beráscola

Dieser Kurs baut auf den Grundlagen des Workshops auf und ermöglicht eine kontinuierliche Praxis. Im Fokus stehen – Verbesserung von Haltung und Atmung, Aktivierung der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur,

Kursnummer: 262-50016N

Termin: ab Di, 27.10.2026,
10:30 – 11:15 Uhr (3 x)

Gebühr: 22 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Autogenes Training für Anfänger

Leitung: Andrea Althen

Das Autogene Training (AT) nach Prof. J. H. Schultz ist einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Autogenes Training kann dazu beitragen, mit

innerem Stress besser umzugehen. Die Übungen dieses Kurses bauen gezielt aufeinander auf und stellen eine kleine Reise durch den Körper dar. Das Autogene Training ist eine leichte Form der Selbsthypnose und für alle geeignet, die stressigen Situationen die Spitze nehmen und zur Ruhe kommen wollen.

Kursnummer: H35150

Termin: ab Di, 20.10.2026,
18:15 – 19:15 Uhr (8 x)

Gebühr: 64 €

Ort: vhs-A-303

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

Leitung: Dorothea Schierz

Bei der Progressiven Muskelentspannung (PME) handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Der Kurs ist sowohl für Neu- als auch für Wiedereinsteigende geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Übungen finden zunächst im Sitzen statt. Ab der zweiten Stunde können sie auch im Liegen oder Stehen durchgeführt werden.

Kursnummer: H35141

Termin: ab Mi, 21.10.2026,
18:00 – 19:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 66 €

Ort: vhs-A-303

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Progressive Muskelentspannung mit Klangerfahrung

Leitung: Cornelia Bütow

Hier wird das gezielte An- und Entspannen der Muskeln durch Klangschwingungen unterstützt. Bitte mitbringen: Decke, Matte und warme Socken

Kursnummer: 262 KUFIT06

Termin: ab Fr, 14.08.2026,
10:30 – 11:45 Uhr (4 x)

Gebühr: 48 €

Ort: Bewegungscafe, Hermann-Brill-Str. 4, Klarenthal

Veranstalter: vbw Klarenthal

Klang & Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Leitung: Tanja Fleckenstein

Kursnummer: 2026_6373

Termin: ab Di, 15.09.2026,
18:30 – 19:30 Uhr (10 x)

Gebühr: 71,50 €

Ort: Raum 5

Veranstalter: Ev. Familienbildung

■ ZENBO

ZENbo-Balance®

Leitung: Ute Paul

ZENbo Balance® ist: ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi kombiniert mit bewegter Entspannung gepaart mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Autogenem Training. Der Kurs findet im Stehen, Sitzen und Liegen statt. ZENbo eignet sich für alle Altersgruppen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Matte und ein Handtuch oder Kissen zur Unterstützung beim Liegen mit.

Kursnummer: S-26-3-312

Termin: ab Fr, 28.08.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (6 x)

Kursnummer: S-26-3-313

Termin: ab Fr, 28.08.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (6 x)

Kursnummer: S-26-3-314

Termin: ab Fr, 28.08.2026,
12:15 – 13:15 Uhr (6 x)

Gebühr: 39 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

ZENbo-Balance Training

Leitung: Ute Paul

Kursnummer: 262-50023N

Termin: ab Di, 08.09.2026,
16:45 – 18:15 Uhr (10 x)

Gebühr: 80 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

■ FELDENKRAIS

HYBRID – Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Beate Uray

Die Feldenkrais® Methode eröffnet einen Weg durch Selbstwahrnehmung und Sensibilität die individuelle Bewegungsmöglichkeit zu entdecken und zu verändern. Die Ausführung der Bewegung erfolgt langsam, sanft und aufmerksam, ohne Wettbewerb, ohne Druck, ohne Nachahmen, ohne Anstrengung. Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters durchgeführt werden.

Kursnummer: 2026_6503

Termin: ab Di, 20.10.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (8 x)

Kursnummer: 2026_6508

Termin: ab Di, 20.10.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (8 x)

Kursnummer: 2026_6503

Termin: ab Di, 20.10.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (8 x)

Kursnummer: 2026_6508

Termin: ab Di, 20.10.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 57,20 €

Ort: Raum 6

Veranstalter: Ev. Familienbildung

Feldenkrais®

Leitung: Ursula Herth

Kursnummer: H36276

Termin: ab Mi, 21.10.2026,
11:15 – 12:30 Uhr (8 x)

Gebühr: 71 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Feldenkrais®

Leitung: Andrea Hüllenhütter

Im Kurs werden Feldenkrais®-Lektionen genau angeleitet. Sie bestehen aus leichten, aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen im Liegen, Sitzen oder Stehen.

Kursnummer: H36271

Termin: ab Fr, 30.10.2026,
17:00 – 18:15 Uhr (5 x)

Gebühr: 44 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Feldenkrais

Leitung: Kerstin Mages,

Tel 0179-4904843

• Workshop I

Feldenkrais-Workshop auf dem Stuhl – sanfte Bewegung für mehr Leichtigkeit im Alltag

Termin: Mi, 05.08.2026,

10:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 50 € (für Vereinsmitglieder und Paare ermäßigt)

• Workshop 2

Gesunde und bewegliche Knie & Füße – Stabilität und Leichtigkeit

Termin: Sa, 31.10.2026,

10:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 120 € (für Vereinsmitglieder und Paare ermäßigt)

• Workshop 3

Kiefer, Schulter, Nacken – beweglicher erleben

Termin: Sa, 28.11.2026,

10:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 120 € (für Vereinsmitglieder und Paare ermäßigt)

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein

■ PILATES

Pilates sanft

Leitung: Anette Maiberger

Mit fließenden Bewegungsabläufen im Stehen, Sitzen, mit oder ohne Stuhl, werden die Körperwahrnehmung geschult, die Koordination gefördert, der Rumpf stabilisiert sowie Flexibilität und Gleichgewicht verbessert.

Kursnummer: 10515

Termin: ab Mi, 12.08.2026,
10:30 – 11:30 Uhr (17 x)

Gebühr: 119 €

Ort: Gemeinschaftshaus, Saal
im Erdgeschoss

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ QI GONG /TAI CHI

Qi Gong

Qi Gong ist eine der Fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Chinesischen bedeutet „Qi“ Lebensenergie und „Gong“ so viel wie Methode/Arbeit. Somit kann Qi Gong als Arbeit mit Lebensenergie bezeichnet werden. Im Qi Gong werden Übungen, die zum Teil weit über tausend Jahre alt sind, zur Pflege und Kultivierung von Körper, Geist und Seele eingesetzt. Ziel ist es den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und zu spüren, Beweglichkeit und Balance zu fördern sowie im Zusammenspiel von Atem und Aufmerksamkeit die Bewegungen fließen zu lassen, um Ruhe und Entspannung zu finden

Qi Gong

Leitung: Gabriele Biersch

Neben Übungen in Bewegung sind hier auch Übungen aus dem sogenannten „Stillen Qi Gong“ Bestandteil des Kurses.

Kursnummer: H35230

Termin: ab Di, 01.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (4 x)

Gebühr: 43 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Qi Gong für Anfänger

Leitung: Mina Hahn

Kursnummer: 226533

Termin: ab Do, 03.09.2026,
15:30 – 16:30 Uhr (13 x)

Gebühr: 140 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

Qi Gong

Leitung: Jürgen Matten
Kursnummer: 2026_6318
Termin: ab Mo, 12.10.2026,
 15:00 – 16:00 Uhr (10 x)
Kursnummer: 2026_6318
Termin: ab Mo, 12.10.2026,
 15:00 – 16:00 Uhr (10 x)
Gebühr: 71,50 €
Ort: Raum 4
Veranstalter: Ev. Familienbildung

Qi Gong

Leitung: Gabriele Biersch
Kursnummer: H35231
Termin: ab Di, 20.10.2026,
 10:00 – 11:30 Uhr (8 x)
Gebühr: 85 €
Ort: vhs-A-112
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Qi Gong: Bewegung und Erholung für Körper, Geist und Seele

Leitung: Höhn Jutta
Kursnummer: 13020
Termin: ab Do, 24.09.2026,
 18:00 – 19:15 Uhr (9 x)
Gebühr: 69 €
Ort: Kursraum Venatorstraße
Veranstalter: vbw Bierstadt

Qi Gong

Leitung: Jürgen Matten
Termin: donnerstags, 11:30 – 12:30
 sowie 13:00 – 14:00 Uhr,
 laufender Einstieg möglich
Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
 23,50 € für Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalter: LAB

Qi Gong

Leitung: Jürgen Matten
Termin: freitags, 10:00 – 11:00 Uhr,
 Einstieg jederzeit möglich
Info über Gebühren und Anmeldung:
 Tel. 0611-1817486
Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 36
Veranstalter: Kneipp-Verein

Qi Gong im Sitzen

Leitung: Evelyn Rudel
Termin: dienstags, 14:00 – 15:00
 Uhr sowie 15:15 – 16:15, Laufender
 Einstieg möglich
Monatsgebühr: 16 € Mitglieder/
 23,50 € für Nicht-Mitglieder
Ort: LAB – Leben aktiv bereichern,
 Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden
Veranstalter: LAB

**Augen-Qi Gong:
Übungen zum Erhalten und
Verbessern der Sehkraft**

Leitung: Christa Pfau
Kursnummer: 13011
Termin: Sa, 07.11.2026,
 15:00 – 19:00 Uhr
Gebühr: 49 €
Ort: Kursraum Venatorstraße
Veranstalter: vbw Bierstadt

Tai Chi Chuan (Taiji Quan)

Tai Chi Chuan ist wie Qi Gong Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Tai Chi Chuan ist eine chinesische Kampfkunst und Bewegungslehre. Sie besteht aus langsamen, fließenden Bewegungen, die in einer festgelegten Reihenfolge – traditionell unter freiem Himmel – ausgeführt werden. Ursprünglich als Selbstverteidigungstechnik entwickelt, wird sie heute praktiziert, um die Konzentration zu steigern, Stress abzubauen und chronische Beschwerden zu lindern.

Ziel ist, die Lebensenergie (chinesisch „Qi“) zu stärken und damit die Gesundheit zu verbessern. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Durch die richtige Atmung und bewusst geführte Bewegungen soll die Lebensenergie richtig fließen können.

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Weiterführung der Form und Waffenformen (Säbel, Schwert)

Leitung: Wolfgang Meier
Kursnummer: H35226
Termin: ab Mi, 26.08.2026,
 18:30 – 20:00 Uhr (14 x)
Gebühr: 149 €
Ort: Adalbert-Stifter-Schule
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Tai Chi

Leitung: Lena Rinnelt
Kursnummer: S-26-3-310
Termin: ab Mi, 26.08.2026,
 10:00 – 11:00 Uhr (5x)
Gebühr: 33 €
Ort: Nachbarschaftshaus
 Wiesbaden e.V., Raum 28
Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Tai Chi Chuan

Leitung: Marie-Laure Avenier
Kursnummer: 262-50206N
Termin: ab Do, 27.08.2026,
 17:30 – 18:30 Uhr (12 x)
Gebühr: 82 €
Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
 Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

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

Leitung: Sylvia Birk-Ludwig
Kursnummer: 262-50203N
Termin: ab Do, 03.09.2026,
 10:45 – 11:45 Uhr (12 x)
Gebühr: 82 €
Ort: Nordenstadt Haus der Vereine,
 Saal, Turmstraße 11
Veranstalter: vbw NED

**Tai Chi Chuan
(Yangstil Kurzform)
Grundkurs (Teil I)**

Leitung: Reiner Schneider
Kursnummer: H35220
Termin: ab Mo, 14.09.2026,
 17:15 – 18:30 Uhr (11 x)
Gebühr: 97 €
Ort: vhs-B-008
Veranstalter: vhs Wiesbaden

**Tai Chi Chuan
(Yangstil Kurzform)
Aufbaukurs (Teil I und 2)**

Leitung: Reiner Schneider
Kursnummer: H35222
Termin: ab Mo, 14.09.2026,
 18:45 – 20:00 Uhr (11 x)
Gebühr: 97 €
Ort: vhs-B-008
Veranstalter: vhs Wiesbaden

Alle Kurse und detaillierte
Beschreibungen
finden Sie auch
unter www.afae-wi.de

■ YOGA

Yoga

Das Wort Yoga stammt vom altindischen Sanskrit und wird als die Verbindung von Körper, Geist und Seele interpretiert.

Yoga ist eine alte indische Philosophie und Praxis, die Körper, Atem und Geist miteinander verbindet. Es umfasst eine Reihe von Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation, die zusammen helfen sollen, Körper und Geist zu stärken, zu entspannen und zu beruhigen. In unseren Kursen werden in der Regel Formen des körperorientierten Hatha-Yoga praktiziert. Die Übungseinheiten bestehen in der Regel aus den Elementen Asanas (Yogastellungen) und Atemübungen und schließen mit einer Entspannungseinheit ab.

Sanftes Yoga

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: H35820

Termin: ab Fr, 28.08.2026,
09:15 – 10:45 Uhr (6 x)

Gebühr: 64 €

Kursnummer: H35830

Termin: ab Fr, 28.08.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (6 x)

Gebühr: 64 €

Kursnummer: H35821

Termin: ab Fr, 23.10.2026,
09:15 – 10:45 Uhr (8 x)

Gebühr: 85 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sanftes Yoga – auch für Einsteiger geeignet

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: 10130

Termin: ab Di, 08.09.2026,
10:00 – 11:15 Uhr (12 x)

Gebühr: 90 €

Ort: Gemeinschaftshaus, Saal
im Erdgeschoss

Veranstalter: vbw Bierstadt

Sanftes Yoga

Leitung: Gabriele Schulte

Kursnummer: H35831

Termin: ab Fr, 23.10.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (x)

Gebühr: 85 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden



Yoga für Senioren

Leitung: Gangolf Neubach

Kursnummer: 226710

Termin: ab Di, 01.09.2026,
09:30 – 11:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 48,50 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

Yoga für Senioren II

Leitung: Gangolf Neubach

Kursnummer: 226712

Termin: ab Di, 27.10.2026,
09:30 – 11:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 48,50 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

Yoga für Senioren – kurz vor 12

Leitung: Gangolf Neubach

Kursnummer: 226711

Termin: ab Di, 01.09.2026,
11:15 – 12:45 Uhr (6 x)

Kursnummer: 226713

Termin: ab Di, 27.10.2026,
11:15 – 12:45 Uhr (6 x)

Gebühr: 48,50 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

Regeneratives Yoga am Vormittag

Leitung: Maike Wübbena

Kursnummer: 262-50101N

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (10 x)

Gebühr: 80 €

Ort: Nordenstadt Haus der Vereine,
Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Yoga – mehr als nur Bewegung

Leitung: Nataliia Kormilec

Kursnummer: 2026_6334

Termin: ab Mi, 09.09.2026,
18:00 – 19:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 57,20 €

Kursnummer: 2026_6334A

Termin: ab Mi, 04.11.2026,
18:00 – 19:00 Uhr (7 x)

Gebühr: 50,05 €

Ort: Raum 6

Veranstalter: Ev. Familienbildung

Sanftes Yoga

Leitung: Carola Matthies

Kursnummer: H35841

Termin: ab Mo, 19.10.2026,
16:00 – 17:00 Uhr (7 x)

Gebühr: 52 €

Ort: vhs-A-208

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Yoga

Leitung: Elke Kahlmann

Termin: dienstags, 18:15 – 19:15 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und Anmeldung:
Tel. 0611 303515

Ort: Versöhnungsgemeinde,
Kirchbachstraße 44

Veranstalter: Kneipp-Verein

Yoga rund um den Stuhl

Leitung: Katharina Jäschke

Termin: dienstags, 10:00 – 11:15,
Laufender Einstieg möglich

Gebühr: 16,00 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept

Leitung: Marie-Laure Avenier

Kursnummer: 262-50102N

Termin: ab Mo, 24.08.2026,
16:00 – 17:00 Uhr (13 x)

Gebühr: 86 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Agnes Vinken

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kursnummer: 226528

Termin: ab Do, 27.08.2026,
14:00 – 15:30 Uhr (8 x)

Gebühr: 65 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, kl. Saal

Veranstalter: vhs AKK

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Carola Matthies

Kursnummer: H35811

Termin: ab Mi, 21.10.2026,
09:30 – 11:00 Uhr (7 x)



HoHo, HaHaHa – Mit Lachyoga fröhlich in den Advent

Leitung: Nina M. Bruns

Kursnummer: 10013

Termin: Sa, 05.12.2026,
14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ GYMNASTIK UND FITNESS

Wirbelsäulenstabilisierung 50plus

Leitung: Masoumeh Sharzad Bossert

Der Kurs ist konzipiert für Ältere die ihr Befinden bessern wollen oder ihre Beweglichkeit erhalten möchten. Mit diesem Sportkurs steigern Sie unter anderem Ihre Balance und stärken Ihre Wirbelsäule. Auch nach Krankheit und für Personen mit Gehbehinderung! In diesem Kurs wird viel am oder auf dem Stuhl sitzend gearbeitet. Ziel des Kurses ist es, die Zentrierung des Körpers zu fördern und die Wirbelsäule zu stabilisieren und beweglich zu halten.

Kursnummer: S-26-3-306

Termin: ab Mo, 24.08.2026,
14:30 – 15:30 Uhr (6 x)

Gebühr: 39 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 28

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

– Anzeige –

Kursnummer: H35815

Termin: ab Fr, 23.10.2026,
11:00 – 12:30 Uhr (7 x)

Gebühr: 78 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Yoga auf dem Stuhl

Kursnummer: 226529

Termin: ab Do, 29.10.2026,
14:00 – 15:30 Uhr (7 x)

Gebühr: 57 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, kl. Saal

Veranstalter: vhs AKK

Yin-Yoga mit Klang

Leitung: Gangolf Neubach

Kursnummer: 226536

Termin: ab Fr, 04.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (6 x)

Gebühr: 48,50 €

Ort: Gemeindezentrum St. Elisabeth

Veranstalter: vhs AKK

Yin-Yoga mit Klang II

Leitung: Gangolf Neubach

Kursnummer: 226537

Termin: ab Fr, 06.11.2026,
10:00 – 11:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 39,50 €

Ort: Gemeindezentrum St. Elisabeth

Veranstalter: vhs AKK

Gesichtsyoga zum Kennenlernen

Leitung: Heidi Roman

Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining. Beim Training beziehen wir Atmung und Körpermuskulatur mit ein. Eine aufbauende Gesichtsmassage und abfließende Lymphdrainage fördern diesen Prozess.

Kursnummer: H32030

Termin: Fr, 25.09.2026,
15:00 – 18:45 Uhr

Gebühr: 34 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Yin & Yang-Yoga

Leitung: Annika Gath

Kursnummer: 22675006

Termin: ab Do, 27.08.2026,
17:00 – 18:00 Uhr (10 x)

Gebühr: 64 €

Kursnummer: 22675007

Termin: ab Do, 27.08.2026,
18:15 – 19:30 Uhr (10 x)

Gebühr: 80 €

Ort: Christophorushaus,
Gemeindesaal

Veranstalter: vhs Schierstein



Jetzt
NEU!

Foto: Caru

Leben im Alter

Ich lebe Zuhause! Mein ASB unterstützt mich dabei.

Hausnotrufservice | Menüservice | Sozialstation | Tagespflege | Hilfen im Alltag | Fachberatung Leben im Alter | Betreutes Wohnen



NEU! Unser Hausnotruf „Alleskönner“ Caru Care, reagiert auf Sprache, holt Unterstützung in der Not und erinnert an einen gesunden Lebensstil.

Jetzt anrufen und mehr erfahren:

(0611) 18 18-0

info@asb-westhessen.de

www.asb-westhessen.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**



**Detaillierte
Beschreibungen
aller Kurse finden
Sie unter
www.afae-wi.de**

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Leitung: Karin Wilhelm

Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst. Mit entsprechenden Haltungsübungen können Beschwerden reduziert werden. Bitte kommen Sie in Sportkleidung zum Kurstermin!

Kursnummer: 262-50405N

Termin: ab Di, 25.08.2026,
15:15 – 16:15 Uhr (14 x)

Gebühr: 83 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

ZOOM – Wirbelsäulengymnastik

Mobilisieren – Kräftigen –

Dehnen

Leitung: Claudia Schröder

Mobilisationsübungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit. Kräftigungsübungen stärken die Muskulatur und ermöglichen dadurch eine gesunde Körperhaltung. Dehnungs- und Entspannungsübungen entlasten die Wirbelsäule. Und alle drei Trainingsbereiche gemeinsam beugen Rückenschmerzen vor und vermitteln Lust auf Bewegung.

Kursnummer: 2026_6572

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
17:00 – 18:00 Uhr (13 x)

Kursnummer: 2026_6572

Termin: ab Mo, 07.09.2026,
17:00 – 18:00 Uhr (13 x)

Gebühr: 92,95 €

Ort: online per ZOOM, von Ihrem Zuhause
Veranstalter: Ev. Familienbildung

Rückentraining – Schwerpunkt Kraft [ZPP-zertifiziert]

Leitung: Lothar Simon

Die Rückenschule ist ein Trainingskonzept, das entwickelt wurde, um mit einer gezielten Mischung aus Muskelkräftigung und Entspannungsübungen chronischen Rückenschmerzen vorzubeugen und bestehende Beschwerden zu lindern. Ziel ist es nicht nur, Übungen zur Kräftigung der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur zu erlernen, sondern darüber hinaus die Körper-(Rücken) Wahrnehmung zu verbessern und eine aufrechte Haltung zu schulen.

Kursnummer: 22673007

Termin: ab Mo, 24.08.2026,
10:00 – 11:00 Uhr (10 x)

Kursnummer: 22673008

Termin: ab Mo, 24.08.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (10 x)

Kursnummer: 22673011

Termin: ab Do, 27.08.2026,
09:30 – 10:30 Uhr (10 x)

Kursnummer: 22673012

Termin: ab Do, 27.08.2026,
10:45 – 11:45 Uhr (10 x)

Gebühr: 56 €

Ort: Feuerwehrgerätehaus
Veranstalter: vhs Schierstein

Rückengymnastik für Damen und Herren

Leitung: Corinna Weigel

Kursnummer: 01

Termin: montags, 10:30 – 11:30 Uhr;
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und Anmeldung:
Tel. 0175-57765865

Leitung: Bernd Zapf

Kursnummer: 05

Termin: freitags, 09:30 – 10:30 Uhr;
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und Anmeldung:
Tel. 0177 – 1831232

Ort: Martin-Hörner-Zentrum, Galatea-Anlagen Wiesbaden-Biebrich

Veranstalter: Kneipp-Verein

Muskelerhalt und -aufbau

(auch für fitte Ältere)

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Durch verschiedene Krankheiten oder im Alter verliert der Körper (natürlicherweise) an Muskelmasse. Durch gezielte Übungen trainieren und dehnen wir in diesem Kurs den ganzen Körper und tragen dazu bei, den Abbau-Prozess zu verlangsamen sowie Muskeln zu erhalten oder sogar wieder aufzubauen.

Kursnummer: H36241

Termin: ab Do, 22.10.2026,
11:15 – 12:45 Uhr (8 x)

Gebühr: 89 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ganzkörpergymnastik im fortgeschrittenen Alter

Leitung: Marianne Meier

Moderates Bewegungsangebot, das auf die körperlichen Bedürfnisse im Alter abgestimmt ist. Spezielle Übungen helfen die Beweglichkeit zu erhalten, die Muskulatur zu stärken, den Gleichgewichtssinn zu fördern und die Koordination zu schulen. Ein Teil des Trainings findet auf dem Stuhl statt.

Kursnummer: H36220

Termin: ab Mi, 26.08.2026,

10:15 – 11:15 Uhr (14 x)

Gebühr: 99 €

Ort: vhs-B-008

Veranstalter: vhs Wiesbaden

50 plus-Ganzkörpertraining

Leitung: Birgit Carlsson

Eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde mit Rücken- und Ganzkörperkräftigung, Dehnung und Entspannung, die Spaß machen soll, die Muskelkraft und Beweglichkeit fördert.

Kursnummer: 262-51006N

Termin: ab Do, 27.08.2026,
18:00 – 19:00 Uhr (15 x)

Gebühr: 99 €

Ort: Nordenstadt Taunushalle,
Heerstraße 60

Veranstalter: vbw NED

Fit in den Tag

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörpertraining bietet einen energiegeladenen Start in den Tag und ist für alle Fitnesslevel geeignet. Ergänzt werden die Übungen mit einer ausführlichen Dehn- und Stretch Einheit.

Kursnummer: H36461

Termin: ab Mo, 19.10.2026,
09:45 – 11:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 74 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Ganzkörper-Gymnastik für Damen und Herren

Leitung: Maja Casellas

Kursnummer: 04

Termin: donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und Anmeldung:
Tel. 0611-88003192

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein

Aktiv und Beweglich – Ganzkörpertraining für den Alltag

Leitung: Katrin Scheder

In diesem Kurs trainieren wir an Trainingsstationen mit abwechslungsreichen Übungen Kraft, Balance, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

Kursnummer: 12015

Termin: ab Mi, 26.08.2026,
10:00 – 11:00 Uhr (6 x)

Kursnummer: 12017

Termin: ab Mi, 21.10.2026,
10:00 – 11:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 40 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm
Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar, mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik, und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen. Das umfangreiche Selbsthilfe-

programm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen. Den Abschluss bildet eine Entspannung mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Kursnummer: H34160

Termin: Sa, 05.09.2026,
10:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: 70 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Fit im Alter

Leitung: Lukas Slodczyk

Termin: donnerstags, 14:30 – 15:30 Uhr,
laufender Einstieg möglich

Gebühr: 16,00 € Mitglieder/
23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

www.afa-wi.de

Für Frauen

Gesundheitssport für Frauen

Leitung: Thomas Stemmler
Mit einem Mix von Übungen (Pilates, Rücken-Fit, Faszien-Training, Yoga und anderen funktionalen Elementen) als ganzheitliches Bewegungskonzept wollen wir das eigene Körpergefühl steigern. Dazu verfolgen wir das Ziel, unsere Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Kraft zu verbessern.

Kursnummer: 262-51004N

Termin: ab Fr, 11.09.2026,
09:45 – 10:45 Uhr (12 x)

Gebühr: 75 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum
Hessenring 46, Saal
Veranstalter: vbw NED

Starke Mitte – Beckenboden, Hüfte & Co stärken

Leitung: Erika Orrego Nuñez
In diesem Kurs geht es um gezielte Faszien-Yoga-Übungen, Asanas und Balance-Training – speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse des weiblichen Körpers. Die Ziele sind Beckenboden, Hüfte und Core-Muskulatur zu stärken, Beweglichkeit, Körperhaltung und Balance zu verbessern sowie Verspannungen zu lösen.

Kursnummer: H36231

Termin: ab Mi, 21.10.2026,
17:30 – 18:45 Uhr (8 x)

Gebühr: 74 €

Ort: vhs-A-112

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Beckenbodentraining für Frauen (4-8 TN)

Leitung: Lydia Snethlage
Finden Sie Ihre starke Mitte. Ein kräftiger und zugleich entspannter

Beckenboden stützt die inneren Organe, fördert eine aufrechte Haltung und trägt zu einem gestärkten Körpergefühl und Selbstbewusstsein bei. Gerade bei Schmerzen im unteren Rücken und zur Vorbeugung von Inkontinenz kann das regelmäßige Beckenbodentraining sehr gut unterstützen. Sie lernen eine wirkungsvolle und doch einfache Übungsabfolge kennen, die Sie auch nach dem Kurs ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können.

Kursnummer: 22677001

Termin: ab Mi, 21.10.2026,
09:30 – 10:45 Uhr (4 x)

Gebühr: 45 €

Ort: Rathaus Schierstein, 2. Stock
Veranstalter: vhs Schierstein

Beckenbodentraining für Frauen (Aufbaukurs mit 4-8 TN)

Leitung: Lydia Snethlage

Kursnummer: 22677002

Termin: ab Mi, 25.11.2026,
09:30 – 10:45 Uhr (4 Treffen)

Gebühr: 45 €

Ort: Rathaus Schierstein, 2. Stock
Veranstalter: vhs Schierstein

Fit mit 60 plus – Gymnastik für Frauen

Leitung: Heike Modl-Egenolf
Eine ausgewogene Ganzkörpergymnastik, basierend auf effektiven, bewährten und neuen Methoden der Rückenschule, bringt Ihnen Fitness und Spaß. Entspannungsmethoden und gezielte Wahrnehmung der Atmung unterstützen zusätzlich Ihr Wohlbefinden.

Kursnummer: 2026_6443

Termin: ab Do, 22.10.2026,
10:00 – 11:00 Uhr (9 x)

Gebühr: 53,55 €

Ort: Biebrich, Elise-Kirchner-Str. 15,
Gemeindesaal 1. OG, Eingang KiTa
Veranstalter: Ev. Familienbildung

Morgengymnastik nur für Damen

Leitung: Ingrid Löw

Kursnummer: 03

Termin: immer Mi, 10:30 – 11:30 Uhr,
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und Anmeldung:
Tel. 0611-844253

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35
Veranstalter: Kneipp-Verein

Frauen-Gymnastik: Rundum fit bleiben!

Leitung: Karin Held

Bewegung macht Freude und hält jung. Sanfte Gymnastik und Stretching helfen uns, elastisch und fit zu bleiben. Kleine Spiele, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern uns heraus und aktivieren unsere Lachmuskeln.

Kursnummer: 12018

Termin: ab Do, 13.08.2026,
16:30 – 17:30 Uhr (16 x)

Gebühr: 99 €

Ort: Städtische Turnhalle „Bären“
Veranstalter: vbw Bierstadt

Fit für den Alltag – Gymnastik für Frauen in Kloppenheim

Leitung: Uta Neu

Mehr Energie und Kraft für den Alltag wird durch wirbelsäulengerechtes Kraftausdauertraining, kombiniert mit leichtem Herz-Kreislauftraining, erreicht. Dehnung und Lockerungsübungen verbessern Verspannungen und Steifheitsgefühle.

Kursnummer: 2026_6448

Termin: ab Do, 22.10.2026,
10:00 – 11:00 Uhr (9 x)

Gebühr: 53,55 €

Ort: Ev. Kirchengemeinde
Kloppenheim
Veranstalter: Ev. Familienbildung

Kraft & Beweglichkeit

Leitung: Nina Stienen

In diesem Kurs trainieren wir vor allem unsere Muskulatur – sanft, aber effektiv. Mit leichten Hanteln, Widerstandsbändern oder einfach unserem eigenen Körpergewicht. Dieses Training verleiht Kraft und Stabilität, in den Gelenken, der Wirbelsäule und den Muskeln.

Termin: **montags**, 12:30 – 13:30 Uhr sowie 14:00 – 15:00 Uhr, laufender Einstieg möglich.

Gebühr: 16,00 € Mitglieder/ 23,50 € für Nicht-Mitglieder

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

Veranstalter: LAB

Mobilitätstraining – fit bis ins hohe Alter

Leitung: Elisabeth Schmees-Haidegger
Gymnastik im Sitzen und Stehen in jedem Alter, auch für Teilnehmende mit einem Handicap geeignet. Nachlassende Kraft und ein schlechtes Gleichgewicht können die Mobilität älterer Menschen einschränken. Mit speziellen Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden.

Kursnummer: 262-50402N

Termin: ab Mo, 31.08.2026, 14:00 – 14:45 Uhr (12 x)

Kursnummer: 262-50403N

Termin: ab Mo, 31.08.2026, 14:45 – 15:30 Uhr (12 x)

Gebühr: 57 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

60 plus – Vital und Fit

Leitung: Katharina Koch

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. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs und bringen eine Matte mit.

Kursnummer: 262-50406N

Termin: ab Di, 01.09.2026, 09:30 – 10:30 Uhr (5 x)

Gebühr: 35 €

Kursnummer: 262-50407N

Termin: ab Di, 20.10.2026, 09:30 – 10:30 Uhr (7 x)

Gebühr: 47 €



Ort: Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Fit ins Wochenende – Sanfte Stuhlgymnastik

Leitung: Anna Haderlein

In diesem Kurs erwartet Sie eine abwechslungsreiche und gelenkschonende Stuhlgymnastik, die speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt ist. Mit einfachen Übungen im Sitzen und Stehen fördern wir Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Die Übungen werden in ruhigem Tempo angeleitet und können individuell angepasst werden. Gemeinsames Lachen, leichte Mobilisation und eine entspannte Abschlussphase sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen.

Kursnummer: 226714

Termin: ab Fr, 11.09.2026, 10:00 – 11:00 Uhr (12 x)

Gebühr: 65 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

HYBRID – Leichtigkeit durch Bewegung

Leitung: Heike Niemann

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Ihre Beweglichkeit steigern und ein besseres Körpergefühl erlangen möchten. Durch sanfte, individuell ausgeführte Übungen fördern Sie Ihre Elastizität, Ihre Balance und Aufrichtung und erreichen somit mehr Leichtigkeit im Alltag.

Kursnummer: 2026_6353

Termin: ab Fr, 23.10.2026, 10:00 – 11:15 Uhr (8 x)

Kursnummer: 2026_6353

Termin: ab Fr, 23.10.2026, 10:00 – 11:15 Uhr (8 x)

Gebühr: 71,60 €

Ort: Raum 4

Veranstalter: Ev. Familienbildung

SPORT

Gesundheitssport für Senioren

Leitung: Thomas Stemmler

Mit kurzweiligen Übungen für Frauen und Männer, die nicht mehr auf die Turnmatte wollen oder können, verbessern wir im Sitzen/Gehen/Stehten gemeinsam unsere Vitalität. Dabei mobilisieren und kräftigen wir behutsam unseren Körper mit dem übergeordneten Ziel, die eigene Standsicherheit zu erhöhen. Alles geht (jeder Teilnehmer nach seinem individuellen Leistungsvermögen), nichts muss.

Kursnummer: 262-50408N

Termin: ab Fr, 11.09.2026, 11:00 – 12:00 Uhr (12 x)

Gebühr: 75 €

Ort: Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Veranstalter: vbw NED

SeelenSport® – Bewege Deinen Körper und Du bewegst Deine Seele

Leitung: Stephanie Jeske

SeelenSport® ist darauf ausgerichtet, dass Menschen, die einen Verlust erlebt haben, einen guten Umgang mit inneren und äußeren Stressfaktoren durch ein ganzheitliches Körpertraining erhalten. Das Konzept besteht aus unterschiedlichen Sportarten wie z.B. Pilates, Yoga, Calistenic, Kickboxen und vermischt ergänzende Bewegungsabläufe. Das Training fördert die Stärkung von Muskulatur, Kraft, Kondition, Koordination und stellt eine Verbindung zu den eigenen Gefühlen her, so dass Körper und Geist in seiner Gesamtheit gestärkt werden. Ein Handtuch, rutschfeste Socken, ggf. dicken Pullover oder Decke und ein Getränk sind mitzubringen.

Kursnummer: 226502

Termin: ab Mo, 28.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 95 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

Sport und Spiel für Herren

Leitung: David Debus

Dieser Kurs hat ein allgemeines Fitnessstraining zum Ziel. Er beinhaltet kleine und große Sportspiele (Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) sowie Kraftschulung (mit und ohne Gerät, im Stationstraining oder angeleitet), die durch funktionelle Gymnastik ergänzt werden. So soll ein Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der konditionellen

und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Spaß und Teamgeist geleistet werden.

Kursnummer: H36201

Termin: ab Fr, 30.10.2026,
18:15 – 19:45 Uhr (6 x)

Gebühr: 64 €

Ort: Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg (Zugang über 2. Ring)

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Skigymnastik:

Fit auf die Piste – ONLINE

Leitung: Wilbert Wolfgang

Der Spaß beim Skifahren hängt von Ihrer körperlichen Fitness ab. In diesem Kurs trainieren wir besonders die beim Skifahren beanspruchten Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Bewegungskoordination.

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

Kursnummer: 11031

Termin: ab Do, 07.01.2027,
19:00 – 20:15 Uhr (10 x)

Gebühr: 75 €

Ort: Online-Unterricht

Veranstalter: vbw Bierstadt

■ SPECIALS

5-Tage-Fasten für Gesunde

Leitung: Christiane Pelz

Unser Fastenkurs richtet sich an gesunde Erwachsene, die das Fasten nach Buchinger / Dr. Lütznern kennenlernen und dabei fachkundig begleitet werden möchten.

Und das erwartet Sie am ersten Termin: eine Einführung zur Fastenmethode und die Vorbereitung Ihrer 5-Tage-Fastenwoche. An den fünf Fastentagen erleben Sie Gespräche zum aktuellen Fastentag, Meditative Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen im Schlosspark sowie Informationen und Tipps zur Vorbereitung auf zum nächsten Fastentag und gemeinsames Fastenbrechen am letzten Termin. Abgerundet wird der Kurs durch Inhalte zur Ernährung an den Folgetagen und darüber, wie es nach dem Fasten im Alltag weitergehen könnte.

Kursnummer: S-26-3-309

Termin: ab Mo, 28.09.2026,
18:00 – 20:00 Uhr (6 x)

Gebühr: 81 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Raum 30

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Jonglieren lernen

Leitung: Sumi Krupp

Praktisch jeder Mensch staunt über sich selbst, wenn er jonglieren lernt. Auch „Zweifler“ oder „Bedenkenträger“ wundern sich, wie schnell unser Körper lernt, unserem Geist etwas vorzuspielen, dabei wird Lachen oder zumindest Lächeln unvermeidbar – und Erwachsene fangen wieder an zu spielen wie Kinder. Wir erhalten auch eine praktische Anleitung, wie wir uns neue Bewegungsabläufe mit 3 oder mehr Flugobjekten selbst beibringen können. Nebenbei erfahren wir in diesem Workshop, wieso gerade das Jonglieren uns mental fitter macht.

Kursnummer: 22664007

Termin: ab Do, 29.10.2026,
19:00 – 21:00 Uhr (2 x)

Gebühr: 29 €

Ort: Rathaus Schierstein, gr. Raum

Veranstalter: vhs Schierstein

Neurologisches Tischtennis

Leitung: Olav Stahl

Gedächtniserfolge durch neurologisches Tischtennis: In England von Neurologen begleitet, per Studie bestätigt und durch die Sendungen der BBC mit seinen positiven Wirkungen für Gehirn und Gedächtnis bekannt gemacht, gewinnt neurologisches Tischtennis zunehmend an Aufmerksamkeit. Quasi nebenbei erfahren wir an plastischen dreidimensionalen Gehirnmodellen, wo diese Bewegungskoordinationen zu neuen synaptischen Verbindungen führen.

Kursnummer: 22664010

Termin: ab Sa, 28.11.2026,
16:00 – 18:00 Uhr (3 x)

Gebühr: 57 €

Ort: Hafenschule, Turnhalle

Veranstalter: vhs Schierstein

Make-up ab 40

Leitung: Ulrike Schmidt

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit, Gesichtszüge und auch Vorzüge sind anders als mit 20. Durch praktische Make-up-Übungen ist es möglich, sich auf das „neue“ Äußere einzustellen und auch die geschmacklichen Vorlieben, die sich mit den Jahren entwickelt haben, zu erkennen und ggfs. zu unterstützen. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!

Kursnummer: H32020

Termin: Sa, 14.11.2026,
09:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 52 €

Ort: vhs-A-215

Veranstalter: vhs Wiesbaden

■ TANZEN

Tänze im Kreis aus aller Welt

Leitung: Astrid Hamm

Eine Fülle von einfachen Kreistänzen mit ihrem Reichtum an Bewegungsfolgen, kontrastreichen Musiken, wunderschönen Liedern und ungewohnten Rhythmen. Einblicke in die kulturellen Hintergründe der Tänze werden vermittelt. Für alle, die Freude an Bewegung und schöner Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kursnummer: S-26-3-308

Termin: ab Mo, 10.08.2026,
19:00 – 20:30 Uhr (6 x)

Gebühr: 59 €

Ort: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V., Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI



© Heinz Porten

Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Isolde Blödown

Termin: donnerstags, 15:30 – 17:00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und Anmeldung:
Tel. 0173-7117607

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein

Gesellige Tänze für Seniorinnen und Senioren

Leitung: Isolde Blödown

Termin: freitags, 14:00 – 15:30 Uhr;
Einstieg jederzeit möglich

Info über Gebühren und Anmeldung:
Tel. 0173-7117608

Ort: Haus der Heimat, Friedrichstr. 35

Veranstalter: Kneipp-Verein

Latin Line Dance für Anfänger*innen

Leitung: Brigitte Kellerhaus

Das Tanzangebot richtet sich an alle, die sich mit einigen Tanzschritten vertraut machen möchten und dabei die körperliche Fitness steigern wollen.

Nach einer Aufwärmphase tanzen wir nach Cha-Cha-, Rumba-, Discorhythmen und erlernen damit die Grundschrirte der lateinamerikanischen Tänze. Getanzt wird in lockerer Aufstellung mit Distanz.

Kursnummer: 2026_6551

Termin: ab Sa, 05.09.2026,
14:45 – 15:45 Uhr alle 14 Tage (7 x)

Gebühr: 52,50 €

Ort: Raum 4

Veranstalter: Ev. Familienbildung

Dance Fitness leicht

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Zu mitreißenden lateinamerikanischen Rhythmen, wie Salsa, Merengue, Cumbia, Cha Cha Cha, Tango, sowie zu beliebten Oldies, Pop-Hits und Swing, wird der ganze Körper sanft in Schwung gebracht. Die leicht zu erlernenden Choreografien fördern mit viel Spaß Kondition, Beweglichkeit und Koordination.

Kursnummer: H36571

Termin: ab Mo, 19.10.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 59 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Dance Fitness leicht

Leitung: Erika Orrego Nuñez

Kursnummer: H36581

Termin: ab Fr, 23.10.2026,
16:00 – 17:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 59 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Erlebnistanz Tanzen für alle

Leitung: Margot Roth

ErlebnisTanz steht für Vielfalt.

Vielfältige Melodien, unterschiedliche Rhythmen und Aufstellungen: Kreistanz, Line Dance, Kontratanz und Squaredance oder Walzer, Country Dance, Rumba, Cha Cha... Die Choreografien können leicht erlernt werden. Ob als Paar oder alleine, alle sind willkommen! Lassen Sie sich begeistern und erleben Sie die Freude am gemeinsamen Tanzen. Ganz nebenbei werden Ausdauer, Koordination, Konzentration und Merkfähigkeit trainiert.

Kursnummer: H36601

Termin: ab Do, 22.10.2026,
09:30 – 11:00 Uhr (7 x)

Gebühr: 87 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Tanzen mit Rollator

Leitung: Margot Roth

Eine gesellige Tanzstunde für Rollatorennutzer*innen: Wir tanzen und bewegen uns mit dem Rollator zu ausgewählter, schöner und vielfältiger Musik. Leichte, gelenkschonende sowie abwechslungsreiche Tänze und Bewegungsfolgen schulen die Sicherheit beim Gehen, Koordination, Beweglichkeit, und Mobilität. Auch Ausdauer und Gedächtnis werden trainiert. Im Vordergrund steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik.

Kursnummer: H36606

Termin: ab Do, 22.10.2026,
11:00 – 12:00 Uhr (7 x)

Gebühr: 58 €

Ort: vhs-B-109

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Tanzt einfach mit

Leitung: Margot Roth

Tanzen fördert Koordination, Konzentration, Beweglichkeit und bringt den Kreislauf in Schwung – mit einem Extra an Geselligkeit! Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Musik, interessante Formationen und lebendige Choreografien. Alle sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse oder eine Tanzpartnerin/ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.

Kursnummer: 12580

Termin: Fr, 28.08.2026,
18:00 – 20:30 Uhr

Kursnummer: 12581

Termin: So, 17.01.2027,
15:00 – 17:30 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Geselliges Tanzen

Leitung: Werner Born

Das Programm reicht von Linedance, Kontratanzen, Kreistänzen und Quadrillen über nationale und internationale Folklore, über Western- und Latin-Dance bis hin zu ganz neuen Modetänzen. Singles oder Paare jeden Alters sind herzlich willkommen!

Kursnummer: 12512

Termin: ab Fr, 09.10.2026,
18:45 – 20:15 Uhr (8 Treffen)

Gebühr: 64 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Sonntagstanzen für Paare

Leitung: Werner Born

Hier tanzen Paare, die schon durch viele Kurse über tänzerische Erfahrung verfügen. Aber auch Wiedereinsteiger, die Tanzkreis-Niveau haben, werden sich hier wohlfühlen.

Kursnummer: 12516

Termin: ab So, 11.10.2026,
17:30 – 19:00 Uhr (8 x)

Gebühr: 64 €

Ort: Gemeinschaftshaus, Saal
im Erdgeschoss

Veranstalter: vbw Bierstadt

Alles über Tango, ein Weltkulturerbe

Vortrag von Alexandra Hickethier

Wir zeigen Ihnen bei einem Gläschen Malbec und einer kleinen kulinarischen Spezialität, was Tango so einzigartig sein lässt und zum Weltkulturerbe macht.

Kursnummer: 262-51311N

Termin: ab Fr, 13.11.2026,
18:30 – 20:00 Uhr (1 Termin)

Gebühr: 19 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der
Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Tango – Schnupperworkshop

Leitung: Natalia Beráscola,

Im Mittelpunkt steht die Erfahrung, wie man sich im Tango begegnet – mit Umarmung, Aufmerksamkeit und ersten gemeinsamen Schritten. Sie entdecken: -wie man sich gemeinsam bewegt und tanzt. Am Ende des Workshops haben



© Rainer Sturm_pixelio.de

Sie erste gemeinsame Bewegungen ausprobiert und ein Gefühl dafür bekommen, wie Tango funktioniert. Außerdem werden erste typische Elemente des Tango Argentinien vorgestellt, wie Cruz Ocho.

Kursnummer: 262-51312N

Termin: So, 15.11.2026,
15:30 – 17:00 Uhr

Gebühr: 25 € (pro Person)

Ort: Nordenstadt Haus der Vereine,
Saal, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Tanz-Café

Leitung: Ute Kern-Müller

Für alle Senioren, auch mit Gedächtnisproblemen und/oder einer Demenz. Bewegung zu Musik verleiht Kraft und Selbstbewusstsein und macht vor allem in Gesellschaft einfach Spaß. Musik kann speziell auf Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz eine erstaunliche Wirkung haben. Getanzt wird zu Live-Musik Boogie, Walzer und Twist – zu zweit, allein, alle zusammen oder wie jeder es möchte. Es gibt Kaffee, Kuchen sowie kalte Erfrischungsgetränke zu moderaten Preisen.

Termin: 1x monatlich Fr,
15:00 – 17:00 Uhr

Gebühr: keine

Anmeldung: Ute Kern-Müller,
Tel. +49 611 36091-311,
ute.kern-mueller@regionale-diakonie.de

Ort: Albert-Schweitzer-Gemeindezentrum,
Albert-Schweitzer-Allee 44,
65203 Biebrich

Veranstalter: Regionale Diakonie

■ WALKING / NORDIC WALKING / WANDERN / SPAZIEREN

Walking

Leitung: Marianne Meier

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv

zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das gelenkschonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen.

Kursnummer: H36110

Termin: ab Do, 27.08.2026,
08:15 – 09:45 Uhr (14 x)

Gebühr: 149 €

Ort: Waldparkplatz im Bahnhof,
Endhaltestelle der Buslinie 8

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Nordic Walking für Senioren

Leitung: Ursula Weber

Gemeinsam geht es durch die Kasteler und Kostheimer Gemarkung. Stöcke und gute Laune sind mitzubringen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kursnummer: 226709

Termin: ab Mo, 31.08.2026,
10:00 – 11:00 Uhr (16 x)

Gebühr: keine

Ort: Weinbrunnen, Mainz-Kostheim

Veranstalter: vhs AKK

50 plus – Walking und Nordic Walking

Leitung: Otto Kuchenbecker

Nordic-Walking ist eine sanfte und gelenkschonende Alternative zum Jogging. Das flotte und bewusste Gehen als Sport – ob mit Stöcken oder klassisch – hat nicht nur positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System, sondern führt zu einem besseren Gefühl für den gesamten Körper. Der Bewegungsapparat wird auf natürliche Art beansprucht, die Muskulatur aktiviert und gekräftigt und der Muskelstoffwechsel angeregt.

Kursnummer: 14010

Termin: ab Mi, 30.09.2026,
10:30 – 12:00 Uhr (10 x)

Kursnummer: 14011

Termin: ab Do, 01.10.2026,
10:30 – 12:00 Uhr (10 x)

Gebühr: 60 €

Treffpunkt: Waldsportpfad Rambach
Veranstalter: vbw Bierstadt

Nordic Walking Herbstkurs am Montagmorgen am Schiersteiner Hafen und Umgebung

Leitung: Otto Kuchenbecker

Kursnummer: 22674100

Termin: ab Mo, 14.09.2026,
10:30 – 12:00 Uhr (10 x)

Gebühr: 60 €

Ort: Parkplatz Festwiese, Kleinaustraße
Veranstalter: vhs Schierstein

Rheingauwanderung von Schloss zu Schloss

Leitung: Wolfgang Wilbert

Diese Tour führt Sie von Schloss Johannisberg durch die Weinberge und das Vollradser Wäldchen zum Schloss Vollrads. Nach einem Boxenstopp auf Schloss Vollrads geht es durch die Weinberge zurück nach Johannisberg. Kurze Informationen zu den Schlössern und ein Probierglas Vollradser Wein runden die Tour ab. Strecke: 10 km, Schwierigkeitsgrad: leicht mit mäßigen Anstiegen. Höhenmeter: 250 m

Kursnummer: 17008

Termin: Sa, 19.09.2026,
13:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Treffpunkt: Bushaltestelle Am Weinberg
Veranstalter: vbw Bierstadt

Wanderung über Strecken von 10-15km

Wanderzeit etwa 3-4 Stunden. Flotter Wanderschritt. Schlusseinkehr nach Wunsch. Termine, Treffpunkte und Wanderziele können erfragt werden unter Tel. 0611 – 370705.

Termin: variabel, jeweils 1 x im Monat

Gebühr: Mitglieder frei, Gäste können zur Probe bis zu 3x mitwandern

Ort: wird bei Anmeldung genannt

Veranstalter: Kneipp-Verein

Kurzstrecken-Wanderungen mit Gleichgesinnten

Gemächliches Wandertempo, ca. 2 Kursstunden.

Auskunft und Anmeldung:

Renate Heller, Tel. 0152-36964822,
Anne Ballmaier, Tel. 0171-8005888.

Termin: Jeden Dienstagvormittag

Gebühr: Mitglieder frei. Gäste können zur Probe bis dreimal frei mitwandern

Ort: wird bei Anmeldung genannt

Veranstalter: Kneipp-Verein

www.afa-e-wi.de



LAB-Wandergruppe

Leitung: Roswitha Nauheimer & Stefan Bieber

Termine: mittwochs am 16.09. (Hochheim/Main), 14.10. (Rabengrund) und am 11.11. (Überraschungs-Wanderung)

Anmeldung: Tel. 0611-300-497; info@lab-wiesbaden.de

Treffpunkt/-zeit: wird individuell festgelegt – bitte ca. 1-2 Monate vor der Veranstaltung erfragen

Gebühr: keine

Veranstalter: LAB e.V. (Leben aktiv bereichern)

Spaziergang: Stille finden in der urbanen Natur

Leitung: Andreas Roth

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

Kursnummer: 10010

Termin: So, 20.09.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Gebühr: 15 €

Treffpunkt: Apothekergarten WI

Veranstalter: vbw Bierstadt

WELLNESS UND MASSAGE

Fußzonenmassage

Leitung: Luisa Horn

Schnuppern Sie rein in die Fußzonenmassage und lernen Sie Schritt für Schritt die richtigen Kniffe für die Anwendung zu Hause. Bitte Fußwanne für Fußbad, Handtuch, Decke und Massageöl oder Lotion mitbringen. Bitte mit zweiter Person anmelden (Kursgebühr/Person), da es sich hierbei um eine gegenseitige Massage handelt. Falls dies nicht möglich ist, sollte

Bereitschaft dazu bestehen, auch fremde Füße (Füße werden vor Ort gewaschen und desinfiziert) zu massieren und sich massieren zu lassen.

Kursnummer: 226558

Termin: Sa, 28.11.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: 20 €

Ort: Bürgerhaus Mainz-Kastel, Bücherei

Veranstalter: vhs AKK

Schnupperkurs – Ätherische Öle

Leitung: Luisa Horn

Natürliche Unterstützung für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Welt der ätherischen Ölen, deren Vielfalt und Anwendungsmöglichkeiten. Es wird an verschiedenen ätherischen Ölen geschnuppert. Man erfährt etwas über deren (emotionale) Wirkung, die Gewinnung und den Umgang mit ätherischen Ölen.

Kursnummer: 226559

Termin: Sa, 05.12.2026, 11:00 – 13:00 Uhr

Gebühr: 16,50 €

Ort: VHS-AKK II, Raum 1

Veranstalter: vhs AKK

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

Gemeinsames Sonntagsessen: Kulinarische Tradition neu erleben!

Leitung: Renate Klass

Haben Sie Lust auf ein herzhaftes Sonntags-Menü, das Erinnerungen weckt und den Gaumen verwöhnt? Was erwartet Sie? Genuss in Gemeinschaft: Essen in einer geselligen Runde macht Spaß, gemeinsam Essen schmeckt einfach besser! Für alle Niveaus: Sie müssen kein Kochprofi sein, bringen Sie einfach Freude am Kochen mit.

Kursnummer: 2026_6913

Termin: So, 27.09.2026, 11:00 – 14:30 Uhr

Gebühr: 26,50 €

Ort: Raum 12 (WoZi)

Veranstalter: Ev. Familienbildung

Ein interaktiver Vortrag zu Ernährung

Leitung: Verbraucherzentrale Hessen

Termin: Mittwoch, 25.11.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB

PSYCHE UND MENTALES

Sich selbst nicht verlieren – bei sich bleiben in bewegten Zeiten

Leitung: Ann-Christin Frank

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

Kursnummer: 30050

Termin: Fr, 14.08.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

Gesunde Grenzen – Ihr Weg zu mehr Selbstvertrauen

Leitung: Annett Heide

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre körperlichen und emotionalen Grenzen bewusst wahrzunehmen, ernst zu nehmen und mit Selbstvertrauen zum Ausdruck zu bringen – für mehr Sicherheit, Freiheit und authentische Begegnungen.

Kursnummer: H10320

Termin: Sa, 12.09.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 89 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 13

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Sich selbst und andere besser verstehen

Leitung: Hans-Herbert Knigge

Durch ein vierteiliges Persönlichkeitsmodell lernen Sie Ihre Stärken, Entwicklungsmöglichkeiten und bevorzugten Arbeits- und Verhaltensweisen besser kennen. Im Seminar erhalten Sie Anregungen, eigene Potenziale gezielt einzusetzen und die Unterschiede zwischen Menschen besser zu verstehen.

Kursnummer: 262-31038N

Termin: Sa, 31.10.2026, 09:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstalter: vbw NED

Einfach Mensch sein – Befreit handeln

Leitung: Frank Weber

Viele von uns fühlen sich im Alltag gefangen zwischen zu hohen Erwartungen, unausgesprochenen Konflikten und dem ständigen Anspruch, alles perfekt machen zu müssen. Das kostet Kraft – beruflich wie privat. In diesem Training entdecken Sie, wie Sie: klar und freundlich Grenzen setzen, ohne sich schuldig zu fühlen, Meinungsverschiedenheiten souverän und gelassen meistern und sich von überhöhten Ansprüchen befreien, um mit mehr Gelassenheit und Wirkung zu handeln.

Kursnummer: H10300

Termin: Do, 26.11.2026,

18:30 – 20:30 Uhr

Gebühr: 25 €

Ort: Villa Schnitzler; Raum 12

Veranstalter: vhs Wiesbaden

Focusing – Der Stimme des Körpers folgen

Leitung: Annett Heide

Auf den Grundlagen der humanistischen Psychologie entwickelte der

amerikanische Psychotherapeut Eugene T. Gendlin in den 1960er Jahren den Ansatz des Focusing als eine sanfte und effektive Selbsthilfemethode. Durch innere Achtsamkeit erfahren Sie, wie Ihr Körper sich Ihnen mitteilt und Ihnen vorerst unbewusste Signale verständlich werden. Focusing kann als Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, beim Auflösen von Blockaden, bei der Vorbereitung auf anspruchsvolle Aufgaben sowie in Konfliktsituationen helfen. An den beiden Tagen werden die sechs Focusing-Schritte vermittelt.

Kursnummer: I10340

Termin: ab Sa, 16.01.2027,

10:00 – 16:00 Uhr (1 Wochenende)

Gebühr: 89 €

Ort: Villa Schnitzler, Raum 11

Veranstalter: vhs Wiesbaden

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

Leitung: Frank Ann-Christin

An diesem Abend geht es darum, einen realistischen und zugleich hoffnungsvollen Zugang zu Freude zu entwickeln

und Wege zu finden, wie auch inmitten von Herausforderungen wieder mehr Leichtigkeit entstehen kann.

Kursnummer: 30051

Termin: Fr, 04.09.2026,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

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

Leitung: Frank Ann-Christin

Ein Abend für mehr Klarheit und innere Orientierung.

An diesem Abend geht es darum, die eigene innere Orientierung wieder stärker wahrzunehmen und Entscheidungen zu treffen, die sich wirklich passend anfühlen.

Kursnummer: 30052

Termin: Fr, 25.09.2026,

18:00 – 20:00 Uhr

Gebühr: 19 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

– Anzeige –



Antoniusheim 
Zentrum für Wohnen und Pflege

Rundum gut versorgt

- Senioren-Wohnen
- Pflegeheim mit eingestreuter Kurzzeitpflege

Antoniusheim Altenzentrum
Idsteiner Straße 109-111 · 65193 Wiesbaden
Telefon 0611 5420
info@antoniusheim-altenzentrum.de

antoniusheim-altenzentrum.de

Café Heide

Leitung: Angelika Schmidt

An jedem 1. Montag im Monat treffen wir uns im Heidehäuschen bei Kaffee/Tee und Kuchen. Auf dem Programm stehen anregende und unterhaltsame Vorträge und Präsentationen zu interessanten Themen und der Austausch untereinander. Hier Beispiele aus dem 3. u. 4. Quartal:

Kabarett „Agathe geht voran“

Wer hätte gedacht, dass Agathe – die ältere Dame aus dem Stift – in ihrem fortgeschrittenen Alter mit einer „Zeitenwende“ konfrontiert wird. Vor allem der leidige Fachkräftemangel und Medikamentennotstand im Stift machen Probleme. Aber natürlich lässt Agathe sich nicht unterkriegen. Hellwach und ungebremst begegnet sie zusammen mit ihrer Freundin Hilde den Herausforderungen. Musikalisch begleitet wird Agathe (Maria Honrath) von Los Gerontos Nuevos (Hartmut Boger und Michael Linemann).

Termin: Mo, 07.09.2026, 15:00 Uhr

Josef Baum und Dr. Georg Goldstein – Wiesbadener Geschichte/n

Ein Film- und Informationsnachmittag mit Harald Kuntze

Der Film (produziert von Harald Kuntze und Dorothe Lottmann-Kaeseler) erzählt die Geschichte des Vordenkers Joseph Baum und seines kongenialen Umsetzers Dr. Georg Goldstein, die ab 1910 Kaufmannersheim errichtet und betrieben haben. Dazu gibt es Informationen über den Verein Joseph Baum- und Dr. Georg Goldstein-Preis e.V., der betriebliche Handlungsansätze stärken will, die Wohlergehen, Fachkompetenzen, Engagement und Mitwirkungsmöglichkeiten von Beschäftigten fördern und dem Erhalt des sozialen Friedens im Unternehmen durch freiwillige Maßnahmen dienen.

Termin: Mo, 02.11.2026, 15:00 Uhr

Ort: Naturfreundehaus Heidehäuschen, Freudenbergstr. 241, Haltestelle

Märchenland, Linien 23 und 45

Veranstalter: NaturFreunde in Wiesbaden e.V.



■ GESELLIGKEIT

Dämmerstoppchen

Leitung: Susanna Wetzling

Am Donnerstag, 27.08.2026 erwartet Sie wieder von 17:00 – 19:00 Uhr ein Dämmerstoppchen im Innenhof des Nachbarschaftshauses mit Wein, Snacks und diesmal mit Musik aus den 50ern-90er-Jahren präsentiert von Jay Schreiber. Mehr Infos zu „Jay Schreiber“ unter: www.jayschreiber.com

Kursnummer: S-26-3-721

Termin: Do, 27.08.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.; Innenhof

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

LAB-Museumsgruppe

Leitung: Rosa Frühwacht

Planungs-Termine: 19.08. und 18.11.2026, jeweils 11:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB

LAB-KinoClub

Leitung: Judith Mukian

Planungs-Termine: 19.08., 16.09. und 12.11.2026, jeweils 14:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB

Nachbarschaftshaus: Eine Einrichtung stellt sich vor

Leitung: Susanna Wetzling

Entdecken Sie mit uns einen echten „sozialen Schatz“ in Wiesbaden-Biebrich! Frau Wetzling und ihr Team erwarten Sie bei Kaffee und Kuchen im Seniorentreff des Nachbarschaftshauses. Vor Ort gibt es ein kleines

Gedächtnistraining und Sie erfahren, welche schönen Aktivitäten und Begegnungsmöglichkeiten hier auf Sie warten.

Termin: Do, 08.10.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Gebühr: Keine!

Telef. Anmeldung: ab Fr, 25.09.2026, 09:30 – 12:00 Uhr unter 0611 31-3502

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden, Rathausstraße 10

Veranstalter: LHW Abt. Altenarbeit

Frauenfrühstück 55+

Leitung: Susanna Wetzling

Ab Dienstag, 07.07.2026 laden wir wieder zum Frauenfrühstück im Saal ein. Nach einem gemeinsamen Frühstück, zu dem Jede eine Kleinigkeit für das Buffet mitbringt, begrüßen wir Eva Ebel von „ein gesundes Wiesbaden“, die uns ihre Arbeit und das Projekt vorstellen wird. Es ist keine Anmeldung notwendig, einfach vorbeikommen!

Kursnummer: S-26-3-700

Termin: ab Di, 07.07.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Gebühr: 0 €

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.; Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Erzählcafé: Aktiv im Alter – Herbert Cartus

Herbert Cartus berichtet in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen über seinen aktiven „Unruhestand“ als Künstler, Ehrenamtler und Weltreisender. Telefonische Anmeldung: ab Freitag, 02.10.2026 unter 0611 31-3502

Kursnummer:

Termin: Do, 12.11.2026, 14:30 – 16:00 Uhr

Gebühr: Keine

Ort: Treffpunkt aktiv Kohlheck, Kohlheckstraße 4

Veranstalter: LHW Abt. Altenarbeit

Erzählcafé

Leitung: Martin Klink

Das Erzählcafé ist ein Ort des Miteinanderredens, um Erinnerungen bei einer gemütlichen Tasse Kaffee Raum und Zeit zu geben. Durch persönliche Lebensgeschichten finden Jüngere einen besseren Einblick in die Geschichte. Ältere Menschen nehmen jüngere mit auf eine Zeitreise und erzählen aus ihrem Leben.

Kursnummer: 226715

Termin: ab Mo, 19.10.2026,
17:00 – 18:00 Uhr (5 x)

Gebühr: keine, Anmeldung erforderl.

Ort: VHS-AKK II, Raum 1

Veranstalter: vhs AKK

Erzählcafé in Bierstadt

Leitung: Frauke Horcher

Hier begegnen sich Menschen und tauschen sich zu einem bestimmten Thema aus. Geteilt werden persönliche Geschichten, Anekdoten und Gedanken zu einem vorgegebenen Thema. Mit anregenden Fragen leitet die Moderation durch den Anlass. Erzählen ist freiwillig – Zuhören Pflicht. Gemeinsamkeiten werden entdeckt, Unterschiede gewürdigt, neue Perspektiven gewonnen.

Thema: Urlaub

Kursnummer: 30080

Termin: Do, 27.08.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Thema: Zu Hause sein

Kursnummer: 30081

Termin: Do, 24.09.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Thema: Dazugehören

Kursnummer: 30082

Termin: Do, 29.10.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Thema: Zeit

Kursnummer: 30083

Termin: Do, 26.11.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Thema: Geschenke

Kursnummer: 30084

Termin: Do, 17.12.2026,
10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr: jeweils 15 €

Ort: Kursraum Venatorstraße

Veranstalter: vbw Bierstadt

TANZEN

Ü55-Disco –

Hits der 70er bis 90er Jahre und das Beste von heute!

Wir bringen die gute alte Musik zurück! DJ Tony Starck wird mit den Hits alte Erinnerungen wecken und auch das Beste von heute auflegen. Freuen Sie

sich auf über zwei Stunden gute Laune und schwungvolle Party-Musik:

Tanzen erwünscht!

Termin: Di, 29.09.2026,

15:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 6 € (erm. 3 €)

Telef. Anmeldung: ab Fr, 04.09.2026,
09:30 – 12:00 Uhr unter 0611 31-3502

Ort: Treffpunkt aktiv Adlerstraße 19,
Wiesbaden

Veranstalter: LHW Abt. Altenarbeit

SPIELE

Spieelnachmittag

Leitung: Susanna Wetzling

Am Donnerstag, 03.09.2026 laden wir Sie herzlich ein zum einem 1. Spieelnachmittag im Treffcafé ab 15:30 bis 17:30 Uhr. Wir spielen bekannte Brett- und Kartenspiele. Kommen Sie gerne vorbei und spielen Sie mit uns bei Kaffee und Kuchen!

Anmeldung erforderlich unter:

0611/ 96 721-20 oder unter senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Kursnummer: S-26-3-722

Termin: Do, 03.09.2026,
15:30 – 17:30 Uhr

Gebühr: keine

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesb. e.V.;
Treffcafé

Veranstalter: Nachbarschaftshaus WI

Spiele-Nachmittag

Termin: Jeden 2. und 4. Di, 14:00 –
16:00 Uhr

Gebühr: keine

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

Veranstalter: LAB

Bowling

Ganz gleich, ob Anfänger oder geübter Spieler – es zählt der gemeinsame Spaß!

Termin: Do, 29.10.2026,

14:00 – 16:00 Uhr

Gebühr: 7 € (erm. 3,50 €)

Telef. Anmeldung: ab Fr, 02.10.2026,
09:30 – 12:00 Uhr unter 0611 31-3502

Ort: City Bowling, Frankfurter Str. 30

Veranstalter: LHW Abt. Altenarbeit

SELBSTHILFE-GRUPPEN

Kontakttelefon

für Selbsthilfegruppen

Hier bekommen Selbsthilfegruppen oder Einzelpersonen Informationen, Hilfen zur Vernetzung, Termine für Treffen.

Kontakt: Susanna Wetzling,
Tel.: 0611/ 96 721 -20

Diabetikergruppe (Deutscher Diabetikerbund)

Kontakt: Lieselotte Knab

Telefon/Fax: (06126) 95 92 81 0

Mobil: 0178 48 32 88 9

Termin: Jeden 1. Mi eines Monats, im Sommerhalbjahr 17:00 – 18:30 Uhr +
15:00 – 16:30 Uhr im Winterhalbjahr

Ort: Nachbarschaftshaus Wi, Raum 26

NA- Selbsthilfegruppe (Narcotics anonymus)

Leitung: Tom Karcher

Telefon: 0171 45 38 88 4

Mail: tomte@gmx.de

Termin: Di, 18:30 – 20:45 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Guttempler – Gesprächsgruppe: „Mattiaca-Drei-Lilien“

Leitung: Roland Scholl

Kontakt: GTG3Lilien@t-online.de

Termin: Mi, 18:30 – 19:30 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Männergruppe

Leitung: Tom Karcher

Telefon: 0171 45 38 88 4

Mail: tomte@gmx.de

Termin: jeden 1. und 3. Mi im Monat,
18:45 – 20:45 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Selbsthilfegruppe Sehen

Kontakt: Barbara Knobloch

Tel.: 0611/ 80 98 51

Termin: jeden 3. Mi im Monat,
12:30 – 14:00 Uhr

Ort: Nachbarschaftshaus, Raum 158

Veranstalter: Nachbarschaftshaus
Wiesbaden e.V.

Selbsthilfegruppe Depression I

Kontakt: shg-wi-depression@web.de

Termin: Di, 18:00 Uhr – 20:00 Uhr, Teilnahme nur nach Erstkontakt u. Einladung

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Selbsthilfegruppe Depression II

Kontakt: obtar2007@googlemail.com

Termin: ungerade Woche Do,
18:30 Uhr – 20:30 Uhr, Teilnahme nur nach Erstkontakt und Einladung

Ort: Nachbarschaftshaus Wiesbaden

Frauen (FLINTA*) im Autismus-Spektrum

Kontakt: flintas-as@gmx.de/ Teilnahme nur nach vorheriger Rücksprache

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Wiesbaden

Kontakt: Herr Sanio 01514 622 35 65
oder w.sanio@pnp-hessen.de

Selbsthilfegruppe Restless-Legs

Kontakt: Isolde Michel 0611/80 13 10,
isolde.michel@netscipio.de

32. Seniorenwoche

14. – 19. September 2026

Montag, 14.09.2026, 15:00 – 17:30 Uhr

**Eröffnung der
32. Seniorenwoche im
Rathaus, großer Festsaal**

Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden

Dienstag, 15.09.2026, 14:00 – 15:00 Uhr

**Führung durch
Museum Reinhard Ernst**

Dienstag, 15.09.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

Führungen im Landesmuseum

„Ophelia im Jugendstil – Taylor
Swift Spezial“ oder

„Wildkatze, Zauneidechse &
Co. – unsere Verantwortung für
Biologische Vielfalt“

Mittwoch, 16.09.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Allerhand! Kabarett

Frecher, kabarettistischer Mix mit
Christina Ketzer & Carola von Klass.
Danach gemütliches Kaffeetrinken
mit Kuchen.

Donnerstag, 17.09.2026, 16:30 – 19:30 Uhr

Besichtigung Nauroder Kirche

Anschließend kommentierte Riesling
Weinprobe mit Häppchen

Freitag, 18.09.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

**Abschlusskonzert
im Kaisersaal mit der Band
„Couch Potatoes“**

Pop und Rock. Klassiker aus den
70ern bis heute.

Samstag, 19.09.2026, 11:00 – 13:00 Uhr

**Glück im Alter –
Gesundheit bewegt uns**

Auftaktveranstaltung der Akademie
für Ältere als Abschluss der
32. Seniorenwoche

Seniorenbeirat in der Landeshaupt-
stadt Wiesbaden, Friedrichstraße
32, 65185 Wiesbaden

Geschäftsstelle:
Claudia Engelmann,
0611 31 2631 und
Susanne Schmerbach,
0611 31 2612

Pro Person kann nur eine kosten-
freie Veranstaltung gebucht werden.
seniorenbeirat@wiesbaden.de

Anmeldung: erst ab Montag –
17. August 2026!

Landeshauptstadt Wiesbaden

Städtische Seniorentreffs

Die „Treffpunkte aktiv“ sind Orte
der Begegnung und aktiven Frei-
zeitgestaltung für ältere Men-
schen in Wiesbaden. Sie unter-
stützen dabei, lange aktiv und
sozial eingebunden zu sein.

Vom gemütlichen Plausch bei
einer Tasse Kaffee bis hin zu an-
regenden Aktivitäten wie Tanzen,
Festlichkeiten im Jahreskreis
und Spielnachmittagen sind
die unterschiedlichsten Ange-
bote zu finden: Dazu gehören
auch Wandern, Stadtführungen,
Museumsbesuche und Ausflüge,
Internetcafé und Informations-
veranstaltungen.

Die Veranstaltungsprogramm
der **Treffpunkte aktiv** sind auch
im Internet abrufbar unter: **www.
wiesbaden.de/treffpunkt-aktiv**

Treffpunkt aktiv Mitte:

Adlerstraße 19

Treffpunkt aktiv Westend:

Blücherstraße 12

Treffpunkt aktiv Nordenstadt:

Turmstraße 9 – 11
(Gemeinschaftszentrum)

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit:**
Jürgen Bruhn

Treffpunkt aktiv Biebrich

„Martin-Hörner-Zentrum“:
Straße der Republik 17–19

Treffpunkt aktiv Gräselberg:

Klagenfurter Ring 82

Treffpunkt aktiv Biebrich Parkfeld:

Semmelweisstraße 3

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit:**
Markus Roos
Telefon: 0611 58939914

Treffpunkt aktiv Kastel:

Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)

Treffpunkt aktiv

„Dr. Ingrid Jäger“ Kostheim:
Winterstraße 20 (Bürgerhaus)

Treffpunkt aktiv „Karl-Knecht“ Amöneburg:

Melanchthonstraße 15
(Gemeindehaus der ev. Kirche)

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit:**
Pia Vogel
Telefon: 0611 58939913

Treffpunkt aktiv Kohlheck:

Kohlheckstraße 4 (Altenwohnanlage)

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit:**
Viktoriya Schröder
Telefon: 0611 31–4657

Quartiershaus Dichterviertel:

Wolfram-von-Eschenbachstraße 1
/ 1a (Altenwohnanlage)

Treffpunkt aktiv Bierstadt:

Meißener Straße 13
(Altenwohnanlage)

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit:**
Miriam König-Alshawakh
Telefon: 0611 31–3133

Treffpunkt aktiv Delkenheim:

Münchener Straße 2 (Bürgerhaus)

Treffpunkt aktiv Nordost:

Platter Straße 150/150a
(Altenwohnanlage)

Ansprechpartner:

**Amt für Soziale Arbeit –
Abteilung Altenarbeit:**
Christoph Herpel
Telefon: 0611 31–3834

■ ANGEBOTE DER HOCHSCHULEN

Universität des 3. Lebensalters an der Universität Frankfurt

An der Goethe-Universität in Frankfurt/Main wurde 1982 die Universität des 3. Lebensalters (U3L) gegründet. Sie ist als Verein organisiert und wendet sich mit ihren Angeboten hauptsächlich an Personen, die aus dem Berufsleben ausscheiden oder ausgeschieden sind.

Das Programm umfasst Vortragsreihen, Seminare und Projektgruppen verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, wobei die soziale Gerontologie einen besonderen Schwerpunkt bildet.

Zulassungsbedingungen/Anmeldung

Keine formalen Zulassungsbedingungen. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft, an einem wissenschaftlichen Dialog teilzunehmen und in Seminaren mitzuarbeiten. Für die Teilnahme an den Veranstaltungen wird gegen Zahlung von 175 € ein „Ausweis für Studierende“ ausgestellt, der zum Besuch der Veranstaltungen der U3L während eines Semesters berechtigt.

Information und Beratung

Geschäftszimmer der Universität des 3. Lebensalters an der Goethe-Universität Frankfurt am Main e.V.
Senckenberganlage 31
60325 Frankfurt/Main
Tel. 069 798-28861
Öffnungszeiten:
Mo – Do, 09:30 – 12:00 Uhr,
Mi, 13:30 – 16:30 Uhr
Weitere Informationen:
www.u3l.uni-frankfurt.de

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

„Studieren 50 Plus“ und „Gasthörerstudium“

Das Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) bietet Älteren ein strukturiertes Studienangebot an aus den Themenbereichen Kunst- und Literaturwissenschaften, Philosophie, Musik, Geschichts- und Kulturwissenschaften, Theologie, Sozial- und Gesellschaftswissenschaften, Sport, Mathematik, Naturwissenschaften, Technik, Umwelt, Sprachen.

Das Gasthörerstudium und die Veranstaltungen von „Studieren 50 Plus“ sind gebührenpflichtig.

Informationen und Beratung

Büro Studieren 50 Plus / Gasthörerstudium im Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung (ZWW) der Johannes Gutenberg-Universität (JGU) Mainz,
Forum universitatis I, EG,
Tel. 06131 39-22133,
E-Mail: gasthoeren@zww.uni-mainz.de oder Studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de.

Homepage:
www.zww.uni-mainz.de/50plus.php /
www.zww.uni-mainz.de/gasthoerer.php

Studium generale der Universität Mainz

Das Veranstaltungsprogramm des Studium generale bietet ein Forum für den interdisziplinären wissenschaftlichen Diskurs und vermittelt darüber hinaus Einsicht in die Zusammenhänge zwischen wissenschaftlichem Erkennen und lebensweltlicher Praxis. Die Semesterprogramme gibt

es im Internet unter <http://www.studgen.uni-mainz.de> und per Post unter unten genannter Adresse:

Informationen und Beratung

Studium generale der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,
55099 Mainz
Besucheradresse: Johannes Gutenberg-Universität
Studium generale Sekretariat
R 02-153
Isaac-Fulda-Allee 2b/c
Tel. 06131 39-22660,
E-Mail: studgen@uni-mainz.de
www.studgen.uni-mainz.de

Hochschule RheinMain

RheinMain University of Applied Sciences Wiesbaden Rüsselsheim

Gasthörerschaft

Wer sein Wissen auf einzelnen Gebieten vervollständigen oder erweitern möchte, kann im Rahmen der vorhandenen Studienmöglichkeiten als Gasthörer*in zugelassen werden.

Voraussetzungen:

Spaß am Lernen, Interesse an den Angeboten und Offenheit für junge Menschen.

Der Nachweis einer Hochschulzugangsberechtigung ist nicht erforderlich.

Für die Gasthörerschaft wird eine Gebühr in Höhe von 100 € pro Semester erhoben.

Detaillierte Informationen sowie den entsprechenden Gasthörerantrag finden Sie hier:

Informationen und Beratung

Hochschule RheinMain – Studienbüro
E-Mail: studienbuero@hs-rm.de

Zentraler Kontakt:
Hochschule RheinMain
LehrLernZentrum | iwib
Yvonne Alt,
Tel. 0611 9495-3168
yvonne.alt@hs-rm.de
<https://www.hs-rm.de/studium/im-studium/studienorganisation/gasthoerende>

■ ORGANISATION

Die Akademie für Ältere ist der Volkshochschule Wiesbaden e.V. als eigene Abteilung angegliedert.

Die Aufgaben werden in Kooperation mit anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung und Institutionen der Altenarbeit durchgeführt. Bei der konkreten Umsetzung des Konzepts wird die Akademie für Ältere von einem Beirat unterstützt, in den alle Kooperationspartner*innen Vertreter*innen entsenden.

Weitere Mitglieder werden vom Beirat berufen. Bei Bedarf können sachverständige Personen zur Beratung hinzugezogen werden.

■ HINWEISE FÜR BENUTZERIN- NEN UND BENUTZER

Das vorliegende Programm der Akademie für Ältere ist das Ergebnis der Zusammenarbeit unterschiedlichster Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit in Wiesbaden. Die Entwicklung des Programms erfolgt im Wesentlichen beim Beirat der Akademie, in dem sich neben den Einrichtungen der Erwachsenenbildung und der Altenarbeit Vertreterinnen und Vertreter der Zielgruppe selbst aktiv und gestaltend beteiligen. Die in diesem Gremium entwickelten Ideen werden den Fachinstitutionen zur Umsetzung übergeben. Darüber hinaus enthält das Programmheft auch die bereits bestehenden Angebote der verschiedenen Veranstalterinnen und Veranstalter.

Ein ausführliches Stichwortverzeichnis finden Sie auf der Seite 74 dieses Heftes. Die einzelnen Veranstaltungen werden von den jeweiligen Einrichtungen zu den dort gültigen Bedingungen durchgeführt. Daraus ergeben sich Unterschiede im Anmeldeverfahren und in der Preisgestaltung.

■ VERANSTALTERIN- NEN UND VERANSTALTER

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Straße 4-5
65197 Wiesbaden

Für alle Kurse, Seminare, Führungen und Studienreisen bittet die Volkshochschule um vorherige Anmeldung:

- Per Tel. 0611 98 89-0

- Persönlich in der Geschäftsstelle, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden, (Europaviertel) direkt übers Internet: www.vhs-wiesbaden.de

Akademie für Ältere

vhs Wiesbaden
Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
65187 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Dr. Annika Klein
Tel. 0611 9889-162
E-Mail: afae@vhs-wiesbaden.de

Alzheimer Gesellschaft Wiesbaden e.V.

Am Schlosspark 75 b,
Haus Louise
65203 Wiesbaden-Biebrich
Sprechzeiten
Mo – Fr, 09:00 – 17:00 Uhr
Tel. 0611 724423-0
Fax 0611 724423-29
E-Mail: info@alzheimer-wiesbaden.de
www.alzheimer-wiesbaden.de

Amt für Soziale Arbeit – Abteilung Altenarbeit: Freizeit & Kultur ab 55plus

Landeshauptstadt Wiesbaden
Konradinerallee 11,
65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 313502 oder
0611 312694
E-Mail: freizeit-kultur@wiesbaden.de
In der Broschüre „Freizeit & Kultur ab 55plus“ finden Sie viele interessante Angebote für das Jahr 2025.

Anthroposophische Gesellschaft

Zweig Wiesbaden
Albert-Schweitzer-Allee 40
(Blauer Pavillon)
65203 Wiesbaden
Tel. 0611 9490795

Arbeiter- Samariter-Bund

Landesverband Hessen e.V.
Regionalverband Hessen
West e.V.
Tel.-Zentrale 0611 1818-0
Bierstadter Straße 49
65189 Wiesbaden
info@asb-westhessen.de
www.asb-westhessen.de

Arbeiterwohlfahrt

Kreisverband Wiesbaden e.V.
Kreuzberger Ring 7 E
65205 Wiesbaden
Tel. 0611 712029-10
E-Mail: sekretariat.gf@awo-wiesbaden.de
www.awowiesbaden.de

Auxilium Hospizverein Wiesbaden e.V.

Luisenstraße 26,
65185 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Renate Ritz
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Tel. 0611 40 80 80,
Fax 0611 40 80 829
E-Mail: info@hospizverein-auxilium.de
www.hvwa.de
www.facebook.com/auxiliumwiesbaden

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Kreisverband Wiesbaden e.V.
Flachstr. 6
65197 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Melanie Gutermann
Tel. 0611 4687-105
E-Mail: melanie.gutermann@drk-wiesbaden.de

Regionale Diakonie Wiesbaden Rheingau- Taunus

Diakoniezentrum Gräselberg,
Altenhilfe
Klagenfurter Ring 63,
65187 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Ute Kern-Müller
Tel. 0611 36091-311
E-Mail: demenzberatung.wiesbaden@regionale-diakonie.de
www.diakonie-wirt.de

Evangelisches Dekanat Wiesbaden, Fachstelle Bildung

Haus an der Marktkirche
Schlossplatz 4
65183 Wiesbaden
Dr. Susanne Claußen
Tel. 0611 73424232
susanne.claussen.fp.wi@ekhn-net.de

Evangelische Familien- bildung im Dekanat Wiesbaden

Haus an der Marktkirche
Schlossplatz 4
65195 Wiesbaden
Di – Fr 09:30 – 12:00 und
14:00 – 16:00 Uhr
Tel. 0611 524015
Fax 0611 9590903
E-Mail: info@familienbildung-wi.de
www.familienbildung-wi.de

EVIM, Evangelischer Verein für Innere Mission in Nassau

Mainzer Str. 25 a,
65185 Wiesbaden
Ansprechpartner:
Christopher Schmitt, Referent
Freiwilliges Engagement
Tel. 0611 17217014
Fax 0611 17217019
E-Mail: christopher.schmitt@evim.de

Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.

Friedrichstraße 32
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 6097769-6
Büro und Beratungstermine
Ansprechpartner:
Jörn Dauer
Tel. 0611 6097769-5
E-Mail: info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de
www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

Hochschule RheinMain

iwib – Institut Weiterbildung
im Beruf
Bertramstraße 27
65185 Wiesbaden
Ansprechpartnerinnen:
Yvonne Alt

Tel. 0611 9495-3156
Fax 0611 9495-3146
E-Mail: yvonne.alt@hs-rm.de

HospizPalliativNetz

Wiesbaden
und Umgebung e.V.
Langenbeckstr. 9
65189 Wiesbaden
Ansprechpartnerin:
Sylvie Schneider
Tel. 0611 44754475
Fax 0611 44754476
E-Mail: info@palliativnetz-
wiesbaden.de
www.palliativnetz-
wiesbaden.de

Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.

Felsenstr. 24
65199 Wiesbaden
Ansprechpartner:
Harald Kuntze
Tel. 0611 4200785
E-Mail: harald.kuntze@gmx.de
www.wiesbadener-
medienzentrum.de

Katholische Erwachse- nenbildung Wiesbaden-Untertau- nus und Rheingau

Roncalli-Haus
Friedrichstraße 26 – 28
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 174120
E-Mail: keb.wiesbaden@
bistum-limburg.de
Servicezeiten:
Mo + Mi, 09.00 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung
E-Mail: keb.wiesbaden@
bistumlimburg.de
www.keb-wiesbaden.de

Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.

Bismarckring 3
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 370705
Fax 0611 3349108
Geschäftszeiten:
Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
E-Mail: info@kneipp-
wiesbaden.de
www.kneipp-wiesbaden.de

LAB – Leben aktiv bereichern

Lebensabendbewegung
Landesverband Hessen e.V.
Karlstraße 27
65185 Wiesbaden
Ansprechpartner:
Lukas Slodczyk
Tel. 0611 300497
Fax 0611 379464
E-Mail: info@lab-wiesbaden.de
www.lab-wiesbaden.de

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.

Abteilung Seniorentreff
Rathausstraße 10
65203 Wiesbaden
Tel. 0611 96721-0
Fax 0611 96721-50
Ansprechpartnerin:
Susanna Wetzling
Tel. 0611 9672120
E-Mail: senioren@nachbar-
schaftshaus-wiesbaden.de

NaturFreunde in Wies- baden e.V.

Freudenbergstraße 241
65201 Wiesbaden
E-Mail: info@naturfreunde-in-
wiesbaden.de
www.naturfreunde-in-
wiesbaden.de

Referat Kommunale Frauenbeauftragte

Schlossplatz 6
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 313180
Fax 0611 313905
E-Mail: frauenbeauftragte@
wiesbaden.de

Der Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden

Friedrichstraße 32/EG
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 312631
Fax 0611 315989
Bürozeiten:
Mo, Mi + Do, 09:00 – 12:00 Uhr
Mi u. Do, 13:00 – 15:00 Uhr
E-Mail: seniorenbeirat@
wiesbaden.de

Turn- und Sportverein Eintracht Wiesbaden 1846 J.P.

Hellmundstr. 25
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 520724
verwaltung@eintracht-
wiesbaden.de
www.eintracht-wiesbaden.de

Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

Hofstraße 2
65191 Wiesbaden
Tel. 0611 503907
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
info@vbw-bierstadt.de
www.vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Graf-von-Galen-Straße 3
(Eingang Willi-Graf-Forum)
65197 Wiesbaden
Beratungen und Buchungen:
Tel. 0611 72437920
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 08:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr
E-Mail: info@klarenthal.org
Buchungen und Anfragen
über unser Kontaktformular
www.klarenthal.org

Volksbildungswerk Nordenstadt-Erben- heim-Delkenheim e.V.

Haus der Vereine
Turmstraße 11
65205 Wiesb.-Nordenstadt
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 09:00 – 12:00 Uhr
Do, 16:00 – 18:00 Uhr
Tel. 06122 12918
Fax 06122 76113
E-Mail: info@VBW-ned.de
Anmeldung: anmeldung@
vbw-ned.de
www.vbw-ned.de

Volkshochschule AKK

Zehnthofstr. 41 (Bürgerhaus)
55252 Mainz-Kastel
Tel. 06134 729300
Fax 06134 62524
Zweigstelle VHS-AKK II
Steinern Str. 65 D

Mainz-Kastel
Tel. 06134 - 56 68 091
Geschäftszeiten:
Di, Mi, Do, 09:00 – 12:00 Uhr
im Bürgerhaus Mainz-Kastel,
Zehnthofstr. 41
Mo, 15:00 – 18:00 Uhr in
unserer Zweigstelle VHS-
AKK II – Steinern Str. 65 D,
Mainz-Kastel
E-Mail: info@vhs-akk.de
www.vhs-akk.de

Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

Erich-Kästner-Str.
65232 Taunusstein
Tel. 06128 9277-0
Fax 06128 927735
E-Mail: info@vhs-rtk.de
www.vhs-rtk.de

Volkshochschule Schierstein e.V.

Karl-Lehr-Str. 6
65201 Wiesbaden
Öffnungszeiten
der Geschäftsstelle:
Mo, Di, Mi, Do,
10:00 – 12:00 Uhr
Ansprechpartnerin:
Laura Hafner
Tel. 0611 29711
Fax 0611 5324804
E-Mail: info@vhs-
schierstein.de
www.vhs-schierstein.de

ZAPV GmbH Zentrum für ambulante Palliativversorgung

Langenbeckstraße 9
65189 Wiesbaden
Öffnungszeiten:
Mo – Fr, 08.00 – 16.00 Uhr
Tel. 0611 44754470
Fax 0611 44754471
E-Mail: info@zapv.de

■ STICHWORT-REGISTER

► A

Acrylmalerei 39, 40, 41, 42
Android 47, 48
Altgriechisch 30
Apps 13, 15, 46, 47, 48, 49
Aquarellmalerei 39, 40, 41
Aufaktveranstaltung 7
Ausflüge 9, 10, 31, 32, 70
Autogenes Training 55, 56

► B

Beratung 9, 49, 53, 71
Besuche 10,
Bürgerengagement 10

► C

ChatGPT 48,
Chinesisch 7, 30, 42, 56, 57
Computer 45 ff.

► D

Dämmerschoppen 68
Demenz 9, 12, 53, 54, 65
Digital 11, 13, 14, 15, 20, 34,
43, 46, 47, 49

► E

EDV 45, 46, 47, 48, 49, 50
Ehrenamt 10, 11, 68
Englisch 25, 26, 38
Entspannung 7, 51, 54, 55, 56,
58, 60, 61, 62, 63, 66
Erbrecht 23
Erste Hilfe 52
Erzählcafé 18, 68, 69

► F

Fahrten 10, 11, 31, 32, 36, 37
Feldenkraus 56
Feste 9, 36, 43, 70
Film 16, 21, 68
Finanzen 9, 19, 24,
Fitness 6, 7, 51, 60 ff.
Förderverein 5, 44
Französisch 27, 33, 35
Frauen 12, 18, 39, 43, 46, 61,
68, 69, 73

► G

Garten 34, 66
Gedicht 36, 38
Gedächtnistraining 7, 12, 52,
53, 54, 63, 64, 65, 68
Geld 18, 23, 24
Geschichte 18, 19, 20, 21, 28,
31 ff., 40, 68 f.
Geselligkeit 9, 54, 64, 66, 68, 70
Gesprächskreis 7, 18, 38, 39,
49, 63, 69
Gesundheit 4, 5, 6, 7, 15, 16,
49, 51 ff.
Gift 36

Gleichgewichtstraining 51, 54,
56, 60, 61, 62
Gruppen 8, 43, 54, 65, 68, 69
Gymnastik 7, 51, 60, 61, 62, 63
Gymnastik für Frauen 61

► H

Handschriften 42
Hochschulen 71
Hospiz 13, 21, 22, 23
Hunde 10

► I

Internet 9, 13, 17, 45 ff., 70
Italienisch 27, 28, 33
Immobilien 24
iPad/iPhone 47, 48

► J

Jahresschwerpunkt 4, 6, 7, 51
Japanisch 30, 42
Jogging 65
Jonglieren 63

► K

Kabarett 37, 68, 70
Kalligraphie 42
KI (Künstl. Intelligenz) 14, 36, 48
Kommunikation 13, 43, 53
Konzert 35, 36, 70
Kooperationspartner*innen 3, 4,
5, 6, 7, 8, 44, 71
Kultur 9, 11, 13, 20, 27, 31, 32,
36, 37, 42, 54, 63, 64, 66, 71
Kulturstammtisch 31
Kunst 32 ff., 68, 71
Kunsth Handwerk 42, 43,

► L

Landesbibliothek 20, 48
Latein 30
Leitbild 6
Lesecafé 38, 39
Lesung 18, 37, 38
Literatur 28, 33, 34, 37, 38, 39

► M

Männer 14, 22, 62, 69
Malen 39, 40, 41, 42
Meditation 12, 42, 55, 58
Musik 7, 34, 36 ff., 52, 62 ff.

► N

Nachhaltigkeit 17, 18, 24, 35
Natur 31, 33, 36, 41, 42, 65, 66
Netzwerk55plus 8,
Nordic Walking 6, 65

► O

Online 11, 13 ff., 49, 53, 63

► P

Patenschaft 11
Philosophie 20, 21, 58, 71
Pilates 56, 61, 62
Poesie 36, 38

Politik 18, 21
Prävention (Gesundheit) 7, 16, 51
Prävention (Kriminalität) 16
Progressive Muskelentspannung
55

► Q

Qigong 7, 56, 57

► R

Recht 9, 13, 14, 22, 23, 24, 53
Reisen 29, 31, 32, 37
Religion 18, 19
Repair-Café 43, 49,
Rückengymnastik 60, 61
Ruhestand 11, 12, 13, 16, 68

► S

Schreibwerkstatt 37
Selbsthilfe 43, 54, 61, 67, 69
Selbstverteidigung 54, 57
Seniorenbeirat 5, 16, 70
Seniorentreffs 9, 43, 68, 70
Seniorenwoche 70
Sicherheit 15, 16, 23, 24, 46,
47, 48, 51, 52, 64, 66
Smartphone 13, 15, 16, 45 ff.
Spanisch 29, 30
Spaziergänge 11, 32, 33, 34, 66
Spiele 37, 43, 61, 62, 63, 69, 70
Sport 9, 54, 59, 60, 61, 62, 65,
71
Steinbildhauerei 43

Sturzprävention 51

► T

Tablet 47, 48, 49
Tai Chi 7, 56, 57
Tanzen 9, 52, 63, 64, 65, 69, 70
Theater 27, 37
Theologischer Teesalon 19
Tischtennis 63
Töpfern 43
Trauer 21, 22, 23, 53
Treff Café 50, 53, 65, 68, 69, 70

► U

Universität 71

► V

Veranstalter 3, 5, 72, 73
vhs-wissen-live 14

► W

Walking 65
Wandern 33, 65, 70
Wiesbaden 7, 9, 10, 12, 18, 20,
32, 33, 35, 36, 37, 43, 68, 70
Wirbelsäulengymnastik 59, 60 ff.

► Y

Yoga 7, 56, 58, 59, 61, 62

► Z

Zeichnen 39, 42
Zentangle 42
Zenbo 56

Datenschutzbestimmungen

Für die im Rahmen einer Anmeldung oder Kontaktaufnahme zu den Veranstalterinnen und Veranstaltern erhobenen Daten gelten die jeweils eigene Datenschutzbestimmungen der Organisationen, die sie dort auf deren Internetseiten oder in den Programmen einsehen können.

Impressum

Das Programm 2–2026 gilt im Zeitraum
von August 2026 bis Januar 2027.

Koordination und Redaktion:

Dr. Annika Klein, Angelika Schmidt

Titelgestaltung: Andrea Salisch, vhs Wiesbaden

Gesamtproduktion:

DasProduktionsbüro GmbH

Layout: Birgit Letsch

Druck: RHEINPFALZ Verlag und Druckerei GmbH & Co. KG

**Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der
Volkshochschule Wiesbaden e.V.**

Direktorin der vhs Wiesbaden: Dr. Stephanie Dreyfürst

**Akademie für Ältere
vhs Wiesbaden**

Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden



Mit uns endlich unabhängig

Ob nachhaltiger Solarstrom, effiziente Heizlösungen oder das Laden Ihres Elektroautos – wir bieten große und kleine Lösungen. Denn wir wissen, wie es geht.





EVIM | Freiwilliges Engagement

Talente mit Herz gesucht

Theaterfan, Pedalritter, Motorradprofi, Hundeliebhaberin,
Hobbygärtnerin – und was bist Du? Schenke anderen Menschen
Zeit mit dem, was Dir am meisten Spaß macht!



EVIM Freiwilliges Engagement

Kaiser-Friedrich-Ring 88

65185 Wiesbaden

☎ 0611 172 170 10

🌐 www.evim-engagiert.de

MitMenschen  **EVIM**