



Kreisvolkshochschule
Mainz-Bingen

Perspektiven Europa

*voneinander
miteinander
lernen*



**Programm
1/2024**

kvhs-mainz-bingen.de



**Egal wie,
egal wo!**



**KOMM
ZU UNS!**

**Hauptsache,
Du arbeitest für uns.**

**Mobiles Arbeiten ist das,
was Du daraus machst.**

**Jetzt bewerben:
rheinessen-sparkasse.de/jobs**



**Rheinessen
Sparkasse**

Rheinessen steht bei uns vorne.

VORWORT

„Europa wächst nicht aus Verträgen,
es wächst aus den Herzen seiner Bürger oder gar nicht.“

Klaus Kinkel



Foto: Kreisverwaltung

„Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“

Was hat man eigentlich davon, von und miteinander zu lernen?

Wäre es manchmal nicht viel einfacher, sich nur auf sich zu verlassen und alleine durch das Leben zu gehen? Wozu sind Partnerschaften, Kooperationen und Gemeinschaften eigentlich gut? Betrachtet man die Weltgeschichte, fällt die Antwort leicht: Werte, Demokratie und Frieden sind nur gemeinsam zu schaffen. Modernisierung und Entwicklung sind keine individuellen Prozesse, sie funktionieren nur durch und mit der Gemeinschaft. Und was haben diese Fragestellungen mit Europa zu tun?

Europa sorgt seit über einem halben Jahrhundert für Frieden, Stabilität und Wohlstand. Europa ist nicht nur eine Wirtschaftsgemeinschaft, sie ist auch eine Wertegemeinschaft. Europa steht für Demokratie, Grundrechte, die Achtung der Menschenwürde, Vielfalt, Freiheit und Rechtsstaatlichkeit.

Zwar gestaltet jedes europäische Land seine Bildungspolitik selbst, dennoch stehen alle Europäerinnen und Europäer vor gemeinsamen Herausforderungen: Welcher Kompetenzen bedarf es für die Bewältigung des digitalen und grünen Wandels? Wie kann man die Bildungs- und Beschäftigungschancen von Menschen fördern – unabhängig von Herkunft und Identität? Was erfordern die

Berufsprofile der Zukunft auf einem international ausgerichteten Arbeitsmarkt?

Nicht nur auf politischer Ebene findet ein Austausch zwischen den Mitgliedstaaten statt.

Auch die europaweite und internationale Mobilität von Studierenden, Schülerinnen und Schülern, Auszubildenden, Jugendlichen sowie von Fachkräften wird schon seit vielen Jahren gefördert. Mobilität vermittelt sprachliche, interkulturelle sowie fachliche Kompetenzen und schafft Chancen auf dem europäischen Arbeitsmarkt.

Heruntergebrochen auf den Landkreis Mainz-Bingen sehen die Herausforderung sehr ähnlich aus. Die kvhs Mainz-Bingen unterstützt mit ihrem vielfältigen Bildungsangebot diese Prozesse.

Die Perspektive auf Europa kommt dabei nicht zu kurz. Die Semestereröffnung am 22. Februar nimmt Sie mit auf eine unmöglich schöne und abenteuerliche Reise durch Europa.

Eine Fahrt nach Straßburg lädt ein, das Europaparlament kennen zu lernen, begleitet von Veranstaltungen rund um die Europa- und Kommunalwahl. Auch sprachliche Mobilität spielt wieder eine große Rolle. Ob es das Sprachangebot für Städtepartnerschaften,

telc-Fremdsprachprüfungen oder das Angebot für berufsbezogene Sprachförderung für Migrantinnen und Migranten ist, für alle gibt es das passende Angebot und somit die Erweiterung der beruflichen Chancen.

Freuen Sie sich aber auch auf neue Highlights wie die Online-Kurse für Eltern in unserer Reihe „Eltern digital“ zu Themen wie Jugendschutz, Coming-Out oder Konflikte, für Frühaufsteher in den „Early Bird Yoga – Gestärkt in den Tag“-Kursen, Angebote für Ganztagschulen oder interessante Vorträge und Kurse rund um die digitale Welt sowie zu politischen Themen mit hochkarätigen Referentinnen und Referenten.

Ihre

Dorothea Schäfer
Landrätin des Landkreises Mainz-Bingen
Vorsitzende der Kreisvolkshochschule



Imagefilm der
Kreisvolkshochschule

IMPRESSUM

DIE KREISVOLKSHOCHSCHULE
Mainz-Bingen e.V. und ihre Gremien

Kreisvolkshochschule
Mainz-Bingen e.V.
Georg-Rückert-Straße 11
55218 Ingelheim
Tel. 06132 787-7102

LEITUNG
Petra Strehle

VORSTAND VORSITZENDE
Landrätin Dorothea Schäfer

STELLVERTRETENDE VORSITZENDE
Doris Leininger-Rill

BEISITZERINNEN/BEISITZER
Daniele Darmstadt, Sandra
Fuchs-Wörner, Michael Hartmann,
Ingeborg Rosemann-Kallweit,
Alice Schmitt, Renate Wiedenhöft

KONZEPT & GESTALTUNG
m-mausolf Grafische Gestaltung

TITEL
Tanja Bagusat/stock.adobe.com;
2022 DVV, Frank Schemmann;
Montage & Illustration:
m-mausolf Grafische Gestaltung

AUFLAGE
2.500 Stück

UNSER PROGRAMM

INFO

Impressum	1
Semestereröffnung	3
Leitbild	4
Kooperationspartner	5
Qualitätsnachweise	6
Service	7
Anmeldestellen: Die kvhs und ihre Außenstellen	8
Kursleiter:in gesucht	120
Bildungsurlaub / Bildungs-freistellung	23
QualiScheck	24
Gutschein	24
Kursleiter:innen	152
Veranstaltungsorte	156
AGB Benutzerhinweise	159
Geschäftsbedingungen	159
Datenschutzbestimmungen	160

KURSE: NACH FACHBEREICHEN

BERUF | EDV | DIGITALE MEDIEN

Bildungsurlaub / Bildungs-freistellung	23
Elster: Die elektronische Steuer-erklärung	25
Medien-Grundlagen	25
Computerkurse 6oplus	30
EDV-Schulungen	32
3D-Druck	34
Veranstaltungsreihe für Fach-kräfte von Ganztagschulen	37
Fortbildungen zum Thema Inklusion	39
Autismus-Veranstaltungsreihe	40
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Kita	42
Fortbildungen für Fachkräfte aus der Tagespflege	50
Inhouse-Schulungen (für Firmen / Organisationen)	53

SCHULABSCHLÜSSE

Hauptschulabschluss	54
Realschulabschluss	55

GRUNDBILDUNG

Lerncafé: offenes Lernangebot	56
-------------------------------	----

SPRACHEN

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	57
Alphabetisierung	59
Deutsch als Fremdsprache	58
Integrationskurse	58
Berufssprachkurs Deutsch B2	59
Sprachziel Deutsch	60
Prüfungen	61
Deutstest für Zuwanderer	61
Einbürgerungstest	63
Orthographie: Sonderfälle und Stolperfallen	63
Telc-Zertifikate	64
Englisch	64
Französisch	69
Italienisch	71
Spanisch	74
Städtepartnerschaft	76

POLITIK | GESELLSCHAFT | UMWELT

Fächerübergreifende Kurse	77
Politik	80
Finanzen	81
Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung	86
Pädagogik / Erziehung / Familie	90
Kommunikation	93

KULTUR GESTALTEN

Literarische Praxis	94
Tanzpraxis	95
Malen / Zeichnen / Drucktechnik	95
Plastisches & kreatives Gestalten	96
Textiles Gestalten	96
Musikalische Praxis	100

GESUNDHEIT

Krankenkassen-Zuschuss	102
Entspannung Stressbewältigung	103
Bewegung Fitness	114
Prävention / Krankheit / Gesundheitspflege	121
Essen Trinken Ernährung	123

JUNGE VHS

Zukunftstag für Jungen und Mädchen	126
Ferienbildungsprogramm	127
Kreativkurse	128
Musikunterricht	129
Sprachen	130
EDV-Schulungen	131
Grundbildung	132

ONLINE-LERNEN

Berufliche Qualifizierung / EDV / Digitale Medien	135
Schulabschlüsse	136
Sprachen	136
Politik / Gesellschaft / Umwelt	137
Kultur / Gestalten	138
Gesundheit	138
Kochkurse	138
Vorträge	138
Kooperationskurse mit anderen Volkshochschulen	139

EINZELVERANSTALTUNGEN

 VORTRÄGE	143
---	-----

 EXKURSIONEN	149
--	-----

 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	151
---	-----

SEMESTERERÖFFNUNG

Eine unmöglich schöne Reise mit Gabriele Reiß



**Mit drei Fahrradgängen
und der Kraft der
Langsamkeit über die
Alpen von Salzburg zur
italienischen Adria**

**Donnerstag,
22.02.2024
18.00 Uhr**

**Burgscheune
Stadecken-Elsheim**

**Eintritt frei
Anmeldung:
06132 787-7102**



Kreisvolkshochschule
Mainz-Bingen

Weitere Termine

21.02.2024



Volkshochschule
im WBZ Ingelheim

23.02.2024



Volkshochschule und Musikschule
Bingen am Rhein e.V.

UNSER LEITBILD

DAS SIND WIR

Die Kreisvolkshochschule (kvhs) Mainz-Bingen ist die staatlich anerkannte und zertifizierte, gemeinnützige Weiterbildungseinrichtung für den Landkreis Mainz-Bingen. Mit unserer Zentrale in Ingelheim und den 20 Volkshochschulen vor Ort ermöglichen und gestalten wir wohnortnah lebenslanges Lernen. Wir ermitteln individuelle Bildungsbedürfnisse und decken diese mit bewährten und modernen Bildungskonzepten ab. Unsere Arbeitsgrundlage ist der öffentliche Bildungsauftrag nach dem rheinland-pfälzischen Weiterbildungsgesetz. Darüber hinaus befassen wir uns intensiv mit arbeitsmarkt-, gesellschafts- und sozialpolitischen Themen.

Die Volkshochschulen vor Ort mit ihren ehrenamtlichen Leitungen sind wichtige Einrichtungen. So können Kurse wohnortnah und dezentral organisiert werden. Gemeinsam mit der Kommune sichern wir vielfältige Bildungsmöglichkeiten und entsprechen damit den Lerninteressen möglichst vieler Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Durch die Wohnortnähe garantieren wir sozial, ökologisch und ökonomisch besonders wertvolle Bildung. Dabei nutzen wir die Erfahrung und die gute Vernetzung der Örtlichen Leitungen in der Kommune mit Vertretern aus Politik, Vereinen und anderen Institutionen.

Die kvhs tritt für die freiheitliche und demokratische Grundordnung ein. Gleichzeitig sind wir von Parteien und religiösen Gemeinschaften unabhängig. Wir setzen uns ausdrücklich für Bildungsgerechtigkeit ein, denn gute Bildung ist eine wichtige Voraussetzung für eine aktive und freie Lebensgestaltung. Toleranz, Offenheit, Gerechtigkeit, Solidarität, Hilfsbereitschaft und Nachhaltigkeit sind Werte, die wir selbst vertreten und auch in unseren Bildungsangeboten vermitteln und wahren.

DAS SIND UNSERE KUNDEN UND UNSERE ZIELE

Unsere Kunden sind alle Menschen, die sich weiterbilden und lernen wollen. In der Fülle der Angebote bieten wir Weiterbildung für alle, die das gemeinsame Lernen in der Gruppe schätzen. Ebenso wenden sich Institutionen und Firmen mit individuellen Weiterbildungsanliegen an uns.

Wir wollen die Bildungslandschaft im Landkreis Mainz-Bingen maßgeblich mitgestalten. Dazu dient unser umfassendes, bedarfsgerechtes und qualitativ hochwertiges Kursangebot. Mit kompetenten und innovationsfreudigen Bildungsangeboten möchten wir Menschen für Weiterbildung begeistern, denn Bildung ist in unserer Gesellschaft ein elementarer Teil des Lebens.

Unsere Arbeit bereichert die Kommune als Lebens- und Wirtschaftsregion. Wir unterstützen die Kommunen als verlässlicher Partner in ihrer Aufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge für ihre Bürger und Bürgerinnen.

DAS BIETEN WIR

Wir verfügen über langjährige Erfahrung in der Organisation, Entwicklung und Durchführung von Bildungs- und Beratungsleistungen. Wir sind nach LQW und AZAV qualitätstestiert und setzen diese Qualitätsstandards konsequent um. Wir reagieren schnell, flexibel und innovativ auf gesellschaftliche Entwicklungen und Herausforderungen. Die fachlichen und sozialen Kompetenzen unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Dozentinnen und Dozenten sind die wichtigste Voraussetzung für unsere Qualität.

Unsere Angebote sind vielfältig, individuell und maßgeschneidert. Dabei greifen wir bewusst wichtige Themen aus allen Lebensbereichen auf. Es gibt Angebote in den Bereichen Gesellschaft, Politik, Beruf, Informationstechnologie, Gesundheit, Sprachen, Kultur, Kreativität, Grundbildung, Schulabschlüsse sowie Kinder und Familie. Besondere Aufmerksamkeit legen wir auf Fördermaßnahmen nach SGB II mit dem Ziel der Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.

Die kvhs ist als Integrationskursträger des BAMF anerkannt und berechtigt, Sprachprüfungen und Einbürgerungstests durchzuführen. Unsere Dienstleistungen schaffen damit wichtige Voraussetzungen für eine gelingende Integration.

Wir verfügen über einen großen Pool an erfahrenen, fachlich und pädagogisch qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern, die uns bei unserer Bildungsarbeit unterstützen. Diese arbeiten eng

mit unseren freundlichen, kompetenten, engagierten und zuverlässigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Zentrale und den Volkshochschulen vor Ort zusammen. Wir verfügen über eine gute Vernetzung mit den Kommunen im Landkreis. Die Mitgliedschaft im rheinland-pfälzischen Volkshochschulverband ermöglicht uns einen permanenten Austausch über aktuelle bildungspolitische Entwicklungen und fachliche Beratung.

DAS IST GELUNGENES LERNEN

Wir definieren Gelungenes Lernen aus verschiedenen Perspektiven: aus Sicht der Lernenden, der Lehrenden und der kvhs als Bildungseinrichtung.

Lernen betrachten wir als gelungen, wenn

- Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer einen nachweisbaren oder subjektiv erkennbaren Wissens- und Erkenntnisfortschritt feststellen können, der ihnen beruflich oder persönlich von Nutzen ist,
- die angestrebten Lernziele und Inhalte zielgruppengerecht vermittelt werden,
- die Interessenten durch eine zielführende Beratung in geeignete Kurse vermittelt werden,
- Lernumgebung und Kursangebot aufeinander abgestimmt sind,
- Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer erleben, dass Lernen unter Anleitung und in der Gruppe den Lernprozess erleichtert und eine höhere Motivation erzeugen kann. Lernende erkennen somit, dass sich die Schwierigkeiten des Lernens durch persönlichen Einsatz überwinden lassen und sie dadurch Freude und Neugier am Weiterlernen entwickeln,
- Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer vhs-Kurse gerne besuchen und diese ihrer Qualität wegen weiterempfehlen.

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

				
				
		  Zusammen. Zukunft. Gestalten.		
				 
				
				
				
				
				
				

QUALITÄTSNACHWEISE

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen ist ...



... **zertifiziert nach LQW**
Wir erfüllen seit 2005 die Qualitätsanforderungen von LQW.



... **zertifiziert nach AZAV**
zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.



... **vom BAMF anerkannter Träger**
für Integrationskurse und ESF-BAMF-Projekte.



... **anerkannte Prüfstelle für telc-Prüfungen**
in Deutsch und Englisch.



... **Anbieterin von Präventionskursen**, die von der Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt sind.



... **anerkannte Prüfstelle für DTZ-Prüfungen.**



... **berechtig zur Annahme des QualiSchecks des Landes Rheinland-Pfalz**
www.qualischeck.rlp.de / Tel. 0800 5888432
Informationen finden Sie auf Seite 24.



UNSER SERVICE

ALLGEMEINE SERVICELEISTUNGEN

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen versteht sich als Dienstleister für alle Bürger:innen. Unser Ziel ist es den Ansprüchen und Erwartungen unserer Kund:innen an qualitativ hochwertige Weiterbildungskurse gerecht zu werden. Unsere Kursleitungen sind gut ausgebildet, engagiert und haben zum Teil langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung.

Sollte jedoch einmal Anlass zu Kritik bestehen, teilen Sie uns dies bitte mit. Beschwerden verstehen wir als Aufgaben, die wir zu lösen versuchen. Dies gilt auch für Verbesserungsvorschläge und Anregungen, die wir gerne entgegennehmen und nach Möglichkeit umsetzen.

• **Online informieren & buchen**
Homepage: www.kvhs-mainz-bingen.de
Facebook: <https://www.facebook.com/kvhs.mainz.bingen/>
Instagram: www.instagram.com/kvhs.mainz.bingen/

• **Informationsveranstaltungen zu berufsbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen und Schulabschlüssen**

• **Faires Preis-Leistungs-Verhältnis**

• **Kostenlose Programmhefte**

• **Teilnahmebestätigungen auf Wunsch**

• **Barrierefreie Räume** sind mit einem entsprechenden Symbol gekennzeichnet, siehe Aufstellung der Veranstaltungsorte ab Seite 156.

- Behindertenparkplatz**
- Barrierefreier Zugang**
- Barrierefreie Toilette**
- Eingeschränkt barrierefreie Toilette**

• **Ausstellen von Geschenk-Gutscheinen für Kurse und Veranstaltungen**

• **Öffnungszeiten in der Zentrale**
Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag: 9:00–12:00 Uhr
Montag bis Donnerstag: 14:00–15:30 Uhr

• **Individuelle Beratung und Information zu den Veranstaltungen**
bei unserem Anmelde-Team:
Sandra Schäfer, 06132 787-7102, oder
Tanja Schäfer, 06132 787-7104.

HINWEISE ZUM PROGRAMMHEFT

Das Programmheft gliedert sich in zwei große Einheiten:

Im ersten Teil, „Die Kreisvolkshochschule und ihre Außenstellen“, wird die Organisation mit den Kontaktadressen und einer Übersicht über das jeweilige Programm vorgestellt.

Im zweiten Teil finden Sie das detaillierte Programm aller örtlichen Volkshochschulen. Den größten Raum nimmt das allgemeine Kursangebot ein, es ist nach Fachbereichen gegliedert, die Kurse 60plus sind hier integriert. Ergänzt wird das Angebot durch die Kurse der „Jungen vhs“. Anschließend finden Sie den Fachbereich Online-Lernen und die Einzelveranstaltungen (Vorträge, kulturelle Veranstaltungen), es folgen Exkursionen, Studienfahrten und –reisen, Besichtigungen und Wanderungen.



Petra Strehle
06132 787 - 7100
Leitung | Gesellschaft
Kultur | Sprachen



Christin Berg - 7110
Verwaltung | Deutschkurse |
ZPP-Gesundheitskurse



Rebekka Dietrich - 7111
Online-Lernen | Schulabschlüsse



Anja Grüter - 7108
Verwaltung | Deutschkurse



Nadja Kaufmann - 7105
Verwaltung | Berufsbezogene
Deutschkurse | Sprachen



Astrid Kiefer - 7107
Verwaltung | Anmeldungen |
Finanzen

ZENTRALE DER KREISVOLKSHOCHSCHULE MAINZ-BINGEN

Fotos S. 8-22: Matthias Kneib

LEITUNG

Petra Strehle

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

Georg-Rückert-Str. 11,
55218 Ingelheim
Mo, Mi, Do, Fr 9-12 Uhr
Mo-Do 14:00-15:30 Uhr

MITARBEITERINNEN

Christin Berg, Rebekka Dietrich, Anja Grüter, Nadja Kaufmann,
Astrid Kiefer, Natia Laperadze, Sandra Schäfer, Tanja Schäfer,
Heike Schmidt, Katharina Schmidt-Scherer, Slobodanka Trojer

ANMELDUNG

Tel. 06132 787-7102, Fax 06132 977102
info@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
# BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Authentische Kommunikation: Freundlich? Aber klar!	36
	Basisqualifizierung Kita	42
	Bildungsfreistellung	23
	Bloggen (Online-Kurs)	29
	Elternbildung (Online-Kurse):	
	– Kinder, Jugendliche und Coming-out	90
	– Konflikte in der Schule	90
	– Über Sexualität reden	91
	– Jugendschutz im Internet	91
	– Experimente und Beobachtungen in der Natur	91
	Erste Schritte mit ZOOM (Online-Kurs)	27
	Facebook für Fortgeschrittene (Online-Kurs)	28
	Fortbildungen für Erzieher*innen (teilweise online)	42
	Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen (teilweise online)	50
	Ganztagsschule:	
	– Basisqualifizierung Ganztagsschule für Quereinsteiger:innen	37
	– Lösungsorientiert agieren	38
	– Emotionen von Kindern	39
	– Wertschätzend kommunizieren	39
	Inhouse-Schulung	53
	Instagram (Online-Kurs)	29
	Leben mit Autismus – Veranstaltungsreihe (Online-Kurse):	
	– Autismus im Kindergarten	40
	– Autismus in der Schule	40
	– Menschen mit Autismus in Arbeit und Beruf	41
	Leichte Sprache, Einführung in die Grundlagen	39
	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	26
	Machen Sie mal! Umgang mit (herausforderndem Verhalten)	36
Meetings mit Zoom planen und durchführen	25	
TikTok verstehen (Online-Kurs)	27	
X (vormals Twitter) für Einsteiger:innen (Online-Kurs)	28	
Rhetorik: Basisseminar	35	
Rhetorik: Aufbaukurs	35	
Social Media-Marketingstrategien (Online-Kurs)	29	
Vokabellernen mit effektiven Methoden (Online-Kurs)	92	
# SCHULABSCHLÜSSE	Hauptschulabschluss / Berufsreife (auch für Migrant:innen)	54
	Realschulabschluss / Sekundarabschluss I	55
# GRUNDBILDUNG	Lerncafé: Offenes Lernangebot für Menschen mit Grundbildungsbedarf	56
# SPRACHEN	Alpha-Integrationskurse	58
	Berufssprachkurse Deutsch B2 (DeuFöV)	59

	KURSE	S.	
# SPRACHEN	Deutschkurse A1 + A2	60	
	Deutschtest für Zuwanderer	61	
	Einbürgerungstest	63	
	Integrationskurse	58	
	Orientierungskurse	58	
	Orthografie: Sonderfälle und Stolperfallen (Online-Kurs)	63	
	Prüfung telc Deutsch A1	61	
	Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1	62	
	# POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Argumentationstraining gegen Stammtischparolen	80
		Digitale Zahlungsabwicklung mit dem Smartphone	81
		Investieren in Kryptowährungen (Webinar)	84
		Künstliche Intelligenz (Webinar)	78
KI-Systeme im Alltag für sich nutzen (Online-Kurs)		77	
Kryptowährungen – Bitcoins und deren Alternativen (Webinar)		84	
NFTs & Metaverse (Webinar)		85	
Neue Trends in der Geldanlage (Webinar)		82	
Investieren in Aktien - Kompaktkurs (Webinar)		83	
Online-Banking mit PC und Smartphone		81	
Richtig investieren in Aktien und ETFs (Webinar)		83	
Leselernhelfer:innen		92	
# KULTUR GESTALTEN	Slow fashion week	99	
# GESUNDHEIT	Achte auf dich! Achtsamkeit zur Stressbewältigung	113	
	Stresskompetenz und Achtsamkeit	113	
	Burnout – Verstehen-Erkennen-Vorbeugen	121	
	Early Bird Yoga (Online-Kurs)	106	
	Funktionelle Gymnastik 6oplus	117	
	Pilates 6oplus	114	
	Online-Kochkurse	125	
	Qi Gong (Online-Kurs)	109	
	Yoga	105	
	Yoga-Fußgymnastik (Online-Kurs)	106	
	# JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
		Deutschkurs für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	131
Englisch telc		131	
Feriensprachkurse		128	
Lernförderung / Nachhilfe		132	
LiF – Lernen in den Ferien		127	
Schülerkurse Deutsch		133	
talentCAMPus		127	
# EINZELVERANSTALTUNGEN	Europa gemeinsam gestalten – Studienfahrt nach Straßburg	149	
	# VORTRÄGE	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt (Online-Vortrag)	146
		Der Demokratie ein Gesicht geben (Online-Vortrag)	143
		Die nichtkommerzielle Digitalwelt (Online-Vortrag)	145
		Die „Teufelischen Fünf“: Über die Daten- und Wirtschaftsmacht (Online-Vortrag)	145
		Europa vor der Wahl (Online-Vortrag)	144
		Fit für die Kommunalwahlen 2024 (Online-Vortrag)	144
		Mainz-Bingen hat gewählt! (Online-Vortrag)	145
		Semestereröffnung: Eine unmöglich schöne Reise	143
		Smartphone – Geliebte Plaudertasche (Online-Vortrag)	143



Sie erreichen uns auch per E-Mail: info@kvhs-mainz-bingen.de



Natia Laperadze - 7106
GrubiNetz | Netzwerkkoordinatorin
Rheinhausen-Nahe | Berufsqualifizierende
Maßnahmen | Gesundheit



Sandra Schäfer - 7102
Verwaltung | Anmeldungen



Tanja Schäfer - 7104
Verwaltung | Anmeldungen



Heike Schmidt - 7101
Verwaltung | Finanzen



Katharina Schmidt-Scherer - 7103
Berufsqualifizierende
Maßnahmen | Gesundheit



Slobodanka Trojer - 7109
Lernförderung | Junge vhs

UNSERE AUSSENSTELLEN

In alphabetischer Reihenfolge

vhs BODENHEIM



LEITUNGSTEAM

Wencke Schmidt
Angela Skubski

MITARBEITERINNEN

Mirjam Loske
Karin Schneider

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

vhs-Büro: Rathausstr. 3, 55294 Bodenheim
Freitag von 10–12 Uhr

ANMELDUNG

Tel. 06135 703496
vhs.bodenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE S.

BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Excel für den Alltag 6oplus	31
	Computer Club 6oplus	30
SPRACHEN	Englisch (auch Online-Kurse)	65
	Französisch	70
	Italienisch	73
	Spanisch	75
KULTUR GESTALTEN	Keramik/Töpferei	96
	Klavier und Keyboard	101
	Nähen	97
GESUNDHEIT	Pilates	114
	Qi Gong	109
	Wirbelsäulengymnastik	116
	Yoga	103
JUNGE VHS	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Blockflöte	129
	English for Kids	130
	Klavier und Keyboard	101
	Lernförderung / Nachhilfe	132
	Schülerkurse Deutsch	133
	Feriensprachkurse	127
talentCAMPus	127	

EINZELVERANSTALTUNGEN

KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	MuseumsTour – Wir entdecken Speyer	149
----------------------------	------------------------------------	-----

vhs BUDENHEIM

LEITUNG
Petra Weller

ANSCHRIFT
Alicestr. 21, 55257 Budenheim

ANMELDUNG

Tel. 06139 9622497
vhs.budenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE S.

BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Computer-Club 6oplus	30
SPRACHEN	Englisch	65
KULTUR GESTALTEN	Nähen	98
GESUNDHEIT	Nordic Walking	120
	Qi Gong im Wald	110
	Yoga	105
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	LiF – Lernen in den Ferien	127
	Feriensprachkurse	127
	Schülerkurse Deutsch	133
	talentCAMPus	127

EINZELVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE	Karawanenstraße durch die Sahara	146
----------	----------------------------------	-----



vhs DIENHEIM

LEITUNG
Thomas Horn

ANSCHRIFT
Tulpenstr. 15, 55276 Dienheim

STELLVERTRETUNG

Frieder Eisen
Rheinstraße 59
55276 Dienheim

ANMELDUNG

Tel. 06133 1469 (Thomas Horn)
Tel. 06133 3071 (Frieder Eisen)
vhs.dienheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE S.

SPRACHEN	Englisch	64
GESUNDHEIT	Funktionelle Gymnastik	117
POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	89
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132

EINZELVERANSTALTUNGEN

VORTRÄGE	La Gomera – Juwel der Canaren	146
	Nachlassregeln – So geht's!	146
	Afrika spezial	147
	Natur- und Artenschutz, Zielsetzungen des NABU	147
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Fassnachtspose 2024	151



vhs ESSENHEIM

ANMELDUNG

Tel. 06132 787 - 7102
 vhs.essenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch	65
	Spanisch (Online-Kurs)	74
KULTUR GESTALTEN	Literaturkreis	94
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132

vhs GAU-ALGESHEIM/APPENHEIM

LEITUNG

Ursula Kramer

MITARBEITER

Andreas Muders
 Bernd Stumm

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

Markplatz 1 (Rathausscheune), 55435 Gau-Algesheim
 Mo. 10–12 Uhr, Mi. 16–18 Uhr, Do. 16–18 Uhr

ANMELDUNG

Tel. 06725 302958
 vhs.gau-algesheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.vhs-gau-algesheim.de

	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch	64
	BRIDGE	78
GESUNDHEIT	Mach mit, bleib fit	118
	Kochen und Backen	123
	Rücken-Faszientraining	117
	Yoga	104
	Zumba ®	119
JUNGE vhs	Blockflöte	129
	Englisch an Schulen / telc	131
	Klavier und Keyboard	130
	Lernförderung / Nachhilfe	132

Sie wohnen in Essenheim und haben Lust, die Leitung der vhs zu übernehmen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Tel. 06132 787-7100



	KURSE	S.
JUNGE vhs	LiF – Lernen in den Ferien	127
	Musikgarten	130
	Schülerkurse Deutsch	133
	Feriensprachkurse	127
EINZELVERANSTALTUNGEN		
KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Was Weinfreunde wissen sollten	151

vhs GUNTERSBLUM/BERGGEMEINDEN

ANMELDUNG

Tel. 06132 787-7102
 vhs.guntersblum@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
SPRACHEN	Englisch 60plus	67
	Integrationskurse	57
	Italienisch	71
KULTUR GESTALTEN	Nähen	97
GESUNDHEIT	Aktive Entspannung	112
	Pilates	114
	Yoga	104
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Lernförderung / Nachhilfe	132
	Schülerkurse Deutsch	133
	talentCAMPus	127

Sie wohnen in Guntersblum und haben Lust, die Leitung der vhs ab 2024 zu übernehmen? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Tel. 06132 787-7100



MITMACHEN UND MITGESTALTEN!

- Suchen Sie eine abwechslungsreiche und bereichernde Beschäftigung, die Sie fit hält?
- Haben Sie Interesse, Weiterbildung für alle voranzubringen und sich zu vernetzen?
- Sind Sie kommunikativ und entwickeln gerne Ideen?
- Möchten Sie sich als Mitglied der Kreisvolkshochschule (kvhs) Mainz-Bingen begreifen?

Dann sind Sie als ehrenamtliche Leitung für eine unserer örtlichen Volkshochschulen genau richtig.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns über einen Anruf oder eine E-Mail an Petra Strehle:
strehle.petra@mainz-bingen.de
 Tel. 06132 787-7100

vhs HARXHEIM /GAU-BISCHOFSHHEIM / LÖRZWEILER/MOMMENHEIM



LEITUNGSTEAM

Wencke Schmidt
Angela Skubski

MITARBEITERINNEN

Mirjam Loske
Karin Schneider

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

vhs-Büro: Rathausstr. 3, 55294 Bodenheim
Freitag von 10–12 Uhr

ANMELDUNG

Tel. 06135 703496
vhs.bodenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE S.

🗣️ SPRACHEN	Englisch	64
	Spanisch	74
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Funktionelle Gymnastik	117
	Pilates	114
	Wirbelsäulengymnastik	116
	Yoga	103



vhs JUGENHEIM



LEITUNG

Dr. Jochen Lichtenthäler

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

Hauptstr. 93, 55270 Jugenheim

ANMELDUNG

Tel. 06130 945967
vhs.jugenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE S.

📄 BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Wetter und Katastrophenapps	26
🗣️ SPRACHEN	Englisch 6oplus	68
	Italienisch	73
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Pilates	114
	Yoga	105
	Wirbelsäulengymnastik	115

EINZELVERANSTALTUNGEN

🏞️ EXKURSIONEN	Wanderung an der nördlichen Bergstraße	149
	Wanderung zwischen Mosel und Rhein	150

vhs NACKENHEIM

LEITUNGSTEAM

Wencke Schmidt
Angela Skubski

MITARBEITERINNEN

Mirjam Loske
Karin Schneider

ANSCHRIFT | BÜROZEITEN

vhs-Büro: Rathausstr. 3, 55294 Bodenheim
Freitag von 10–12 Uhr

ANMELDUNG

Tel. 06135 703496 oder 703497
vhs.bodenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE S.

🗣️ SPRACHEN	Englisch	65
	Französisch	69
	Italienisch	72
🎵 KULTUR GESTALTEN	Cello	100
	Klavier und Keyboard	101
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Feldenkrais	122
	Prävention Aromatherapie (Hybrid)	122
	Yoga	103
	Yoga für Schwangere	107
	Rückbildungs-Yoga	107
👶 JUNGE vhs	Blockflöte	129
	Cello	100
	Klavier und Keyboard	101
	Lernförderung / Nachhilfe	132
	Schülerkurse Deutsch	133
	Feriensprachkurse	127



vhs NIEDER-OLM

LEITUNG

Claudia Titze

ANSCHRIFT

Kreuzhof 1, 55268 Nieder-Olm

ANMELDUNG

Tel. 06132 787-7122
vhs.nieder-olm@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE S.

🗣️ SPRACHEN	Englisch	66
	Englisch 6oplus	67
	Französisch	69
	Spanisch (auch teilweise online)	74
	Integrationskurse	58
	Berufssprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)	59
🧘‍♀️ GESUNDHEIT	Wirbelsäulengymnastik	115
	Yoga	104
	Yoga 6oplus	108





KURSE		S.
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Feriensprachkurse	127
	Lernförderung / Nachhilfe	132
	Schülerkurse Deutsch	133
	talentCAMPus	127
EINZELVERANSTALTUNGEN		
EXKURSIONEN	Führung durch die Mainzer Altstadt	150
	Führung durch die Mainzer Neustadt	150
	Führung am Mainzer Rheinufer	150

vhs NIERSTEIN

LEITUNGSTEAM

Sabine Rieß
Susanne Weber

ANSCHRIFT

Schulstr. 18, 55283 Nierstein
Rheinstr. 28, 55283 Nierstein

ANMELDUNG

Tel. 06133 60371 (S. Weber), Tel.06133 572629 (S. Rieß)
vhs.nierstein@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

KURSE		S.
SPRACHEN	Französisch 6oplus	71
	Integrationskurse	58
	Berufssprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)	59
	Spanisch	74
KULTUR GESTALTEN	Keramik/Töpfern	96
	Nähen	98
	Häkeln	96
GESUNDHEIT	Yoga	104
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Feriensprachkurse	127
	LiF – Lernen in den Ferien	127
	Keramik für Kinder ab 6 Jahren	128
	Malen für Kinder ab 6 Jahren	128
	Lernförderung / Nachhilfe	132
	talentCAMPus	127
	Schülerkurse Deutsch	133



vhs OBER-OLM

LEITUNG

Renate Wiedenhöft

ANSCHRIFT

Pfannenstiel 38, 55270 Ober-Olm

ANMELDUNG

Tel. 0170 2127798
vhs.ober-olm@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de



KURSE		S.
BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	3D-Druck	34
	Elster: Die elektronische Steuererklärung	25
	Fit fürs Büro (Bildungsurlaub)	33
	Ich lerne meinen Computer kennen	31
	Lernnuggets – Schritt für Schritt digital	26
	Word	32
	SPRACHEN	Englisch
	Französisch für die Partnerschaft	70
POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Aktionstag Zukunft sichern: Handeln für eine nachhaltige Welt	87
	Erst der Kurs, dann der Hund	79
	Permakultur im eigenen Garten umsetzen	88
	Regionaler Zukunftstisch – Bildung für Nachhaltige Entwicklung	86
	Wildkräuter: Von der Wiese auf den Teller	88
KULTUR GESTALTEN	Makramee	97
	Mundharmonika einfach spielen lernen	100
GESUNDHEIT	Kulinarische Reise: Spanische Tapas	123
	Tai Chi	109
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Boys' Day	126
	Girls' Day	126
	EDV-Pix Schulung für Kinder in der 4. Klasse	131
	Schülerkurse Deutsch	133

vhs OCKENHEIM



LEITUNG
Peter Weller-Plate

STELLVERTRETUNG
Ursula Plate

ANSCHRIFT
Alleestr. 31, 55437 Ockenheim

ANMELDUNG
Tel. 06725 5878
vhs.ockenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de



	KURSE	S.
	POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT Schnitt von Obst- und Ziergehölzen	89
	KULTUR GESTALTEN Gitarre	100
	Klavier und Keyboard	101
	Querflöte	101
	Saxophon	101
	GESUNDHEIT Pilates	114
	Yoga	103
	JUNGE vhs Blockflöte	129
	Querflöte	101
	Klavier und Keyboard	101
	Saxophon	101
	Schülerkurse Deutsch	133
	talentCAMPus: Ferienprogramm	127
EINZELVERANSTALTUNGEN		
	KULTURELLE VERANSTALTUNGEN Konzert der Mainzer Virtuosi: Open Air	151

vhs OPPENHEIM

LEITUNG
Daniele Darmstadt

MITARBEITERIN
Anja Leber

ANSCHRIFT
Gaustr. 23a, 55276 Oppenheim

ANMELDUNG
Anja Leber Tel. 0152 24317966
Daniele Darmstadt, Tel. 0162 9142930
vhs.oppenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de



	KURSE	S.
	BERUF EDV DIGITALE MEDIEN Computer-Club 6oplus	30
	Excel	32
	Hilfe mein Smartphone macht was es will	25
	SPRACHEN Englisch 6oplus	67
	Französisch	69
	Italienisch	73
	Integrationskurse	57
	POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT Oppenheimer Erzählsalon	93
	KULTUR GESTALTEN Acrylmalerei	95
	Kreatives Malen	95
	Kreatives Schreiben	94
	Nähen	98
	GESUNDHEIT Funktionelle Gymnastik	117
	Gesundheitsgymnastik 6oplus	118
	Sturzprophylaxe für Senior:innen	119
	Wirbelsäulengymnastik	115
	Yoga	105
	JUNGE vhs Lernförderung / Nachhilfe	132
	LiF – Lernen in den Ferien	127
	Schülerkurse Deutsch	133
	Feriensprachkurse	127
EINZELVERANSTALTUNGEN		
	EXKURSIONEN MuseumsTour – Wir entdecken Speyer	149



vhs Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen

Gutschein
für eine Veranstaltung
in Ihrer Volkshochschule

Das perfekte Geschenk!
Sie suchen nach einem besonderen
Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk,
das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch
einfach Bildung über unseren Geschenkegutschein.
Der oder die Beschenkte kann aus über
500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist
immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder
schaefer.tanja@mainz-bingen.de

vhs SPRENDLINGEN-GENSINGEN



LEITUNG
Alice Schmitt

ANSCHRIFT
Kreuznacher Str. 8, 55457 Gensingen

ANMELDUNG
Tel. 06727 5568, Fax 06727 5569
vhs.sprendlingen-gensingen@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
🗣️ SPRACHEN	Berufssprachkurs Deutsch B2 (DeuFöV)	59
	Integrationskurse	58
🎨 KULTUR GESTALTEN	Nähen	98
	🧘 GESUNDHEIT	Entspannung mit Klangschalen und Gong
Feldenkrais		111
Qi Gong		109
Yoga		105
👨‍👩‍👧 JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Feriensprachkurse	127
	Lernförderung / Nachhilfe	132
	LiF – Lernen in den Ferien	127
	Schülerkurse Deutsch	133
EINZELVERANSTALTUNGEN		
📺 VORTRÄGE	Krebsvorsorge – warum überhaupt?	147
	Trennung, Scheidung, ganz Alltäglich	147
	Sparen mit Vergleichsportalen	148
	Ihre Rechte beim Einkauf – auch im Internet	148

vhs STADECKEN-ELSHEIM



LEITUNG
Jutta Spiering-Wilfert

ANSCHRIFT
Schubertstr. 43, 55271 Stackeden-Elsheim

ANMELDUNG
Tel. 06136 7334, Fax 06136 916381
vhs.stackeden-elsheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
💻 BERUF EDV DIGITALE MEDIEN	Lernnuggets – Sichere Passwörter erstellen	26
	Lernnuggets – Auf dem eigenen Gerät navigieren	26
	Lernnuggets – Virenschutz und Sicherheit	26
🎨 KULTUR GESTALTEN	Tänze – modern, traditionell, meditativ	91
	Modern Line-Dance	95
	Nähen	98
🧘 GESUNDHEIT	Gutes Körpergefühl	110
	Pilates	114
	Wohlfühlroutinen im Alltag integrieren	112
👨‍👩‍👧 JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	LiF – Lernen in den Ferien	127
	Schülerkurse Deutsch	133

vhs UNDENHEIM



LEITUNG
Michael Brand

ANSCHRIFT
Sackgasse 7, 55278 Undenheim

ANMELDUNG
Tel. 06737 9244
vhs.undenheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
🗳️ POLITIK GESELLSCHAFT UMWELT	Sicher mit dem Pedelec oder E-Bike unterwegs	89
	🗣️ SPRACHEN	Englisch
🎨 KULTUR GESTALTEN	Kreative Schreibwerkstatt	94
🧘 GESUNDHEIT	Faszien-Training	117
	Pilates	114
	Wirbelsäulengymnastik	115
	Yoga	103
👨‍👩‍👧 JUNGE vhs	Schülerkurse Deutsch	133
EINZELVERANSTALTUNGEN		
📺 KULTURELLE VERANSTALTUNGEN	Quizabend für Jede:n	151

vhs WALDALGESHEIM



LEITUNG
Marion Clausen

ANSCHRIFT
Rheinstr. 8, 55425 Waldalgesheim

ANMELDUNG
Tel. 06721 154447
vhs.waldalgesheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
GESUNDHEIT	Pilates	114
	Power-Yoga	106
	Wirbelsäulengymnastik	116
	Yoga	104
	Yoga auf dem Stuhl	108

vhs ZORNHEIM



LEITUNG
Claudia Titze

ANSCHRIFT
Kreuzhof 1, 55268 Nieder-Olm

ANMELDUNG
Tel. 06132 787-7122
vhs.zornheim@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

	KURSE	S.
GESUNDHEIT	Qi Gong	109
	Tai Chi	109
	Wirbelsäulen-Qi Gong	110
JUNGE vhs	Additive Lernangebote in der Schule	132
	Deutschkurse für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge	131
	Schülerkurse Deutsch	133



BILDUNGSFREISTELLUNG



Foto: Canva

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit für die berufliche und gesellschaftspolitische Weiterbildung!

WAS IST BILDUNGSURLAUB?

Bildungsurlaub ist die bezahlte Freistellung von der Arbeit für berufliche oder gesellschaftspolitische Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen.

WER KANN BILDUNGSURLAUB BEANTRAGEN?

In Rheinland-Pfalz können Arbeitnehmende, Auszubildende (nur politische Bildung), Beamt:innen und Richter:innen des Landes Bildungsurlaub beantragen. Kein Anspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben mit weniger als sechs Beschäftigten.

WIE LANGE WIRD BILDUNGSURLAUB IN RHEINLAND-PFALZ GEWÄHRT?

Der Freistellungsanspruch beträgt zehn Tage innerhalb von zwei Kalenderjahren (bei fünf Tagen Arbeit pro Woche), für Auszubildende fünf Tage pro Ausbildungsjahr.

WELCHE FRISTEN MÜSSEN GEWÄHRT WERDEN?

Informieren Sie sich in unserem vhs-Programm nach Bildungsfreistellungskursen und melden Sie sich möglichst frühzeitig an. Mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung müssen Sie den Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber beantragen und teilen ihm die Anerkennungsnummer der Maßnahme mit. Der Arbeitgeber muss bis drei Wochen vor Veranstaltungsbeginn über den Bildungsurlaub entscheiden.

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Nach Abschluss der Weiterbildungsveranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie an Ihren Arbeitgeber weiterleiten.

INFORMATION

Weitere Informationen zu Bildungsurlaub erhalten Sie bei der kvhs unter Tel. 06132 787-7102 und auf der Internetseite des Ministeriums Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD): <https://mastd.rlp.de/themen/weiterbildung/bildungsfreistellung>



Chronologische Übersicht unserer anerkannten Weiterbildungen

› Fachkraft für Reggio-Pädagogik

Blended Learning-Kurs
Februar 2024-November 2024
Termine siehe Website, 18 Termine, Ingelheim
Kurs-Nr. 01-520, S.45

› Leiten ist (k)ein Kinderspiel

Von der Fachkraft zur Kitaleitung
Blended Learning-Kurs
April 2024 - Dezember 2024
Termine siehe Website, 12 Termine, Ockenheim
Kurs-Nr. 01-511, S. 48

› Achte auf dich!

Achtsamkeit zur Stressbewältigung
ZPP-ID: KU-ST-LMNUUA
Do., 14.03, Fr, 15.03., 2 Termine, 9-17:30 Uhr, Ockenheim,
Kurs-Nr. 01-305, S. 113

› Fit fürs Büro mit Microsoft 365

Mo, 25.03.-Do., 28.03., 4 Termine, 09-13 Uhr, Ober-Olm
Kurs-Nr. 16-500, S. 33

› Slow fashion week

Nähen: nachhaltig und fair
Mo., 08.04. - Fr.,12.04., 9-16:30 Uhr, 5 Termine, Kurs-Nr.: 01-599, S. 99

› Freundlich aber klar!

Authentische Kommunikation
Do., 18.04.- Fr., 19.04., 9-18 Uhr, 2 Termine, Ockenheim
Kurs-Nr. 01-525, S. 36

QualiScheck

Fördermaßnahme beruflicher Weiterbildung in Rheinland-Pfalz

Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD) unterstützt aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus die Teilnahme von Beschäftigten an berufsbezogenen Weiterbildungsmaßnahmen. Mit dem Förderprogramm QualiScheck können individuell geplante berufliche Weiterbildungsmaßnahmen von Beschäftigten bezuschusst werden, und zwar jährlich mit bis zu 1.500 Euro.

Die Ausstellung des QualiSchecks erfolgt über telefonische Beratung: **06131 967149** montags bis donnerstags von 8.00 bis 16.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr.

Die entsprechenden Anträge müssen spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildung online gestellt werden. Eine Anmeldung zur Weiterbildungsmaßnahme ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids möglich. Bitte nehmen Sie bei Bedarf Kontakt zu uns auf, damit wir ggfls. einen Platz für Sie reservieren können.

Zielgruppe: Gefördert werden können grundsätzlich alle Beschäftigten mit Hauptwohnsitz oder Arbeitsort in Rheinland-Pfalz, und das ganz unabhängig von der Höhe des Einkommens.

Das Ziel der Förderung ist die berufliche Weiterbildung. Bitte beachten Sie, dass daher folgende Personengruppen nicht gefördert werden können:

- Personen, die eine allgemeinbildende Schule besuchen
- Personen, die eine Erstausbildung absolvieren
- Personen, die im Rahmen des Erststudiums immatrikuliert sind
- Selbstständige, Gewerbetreibende oder Freiberufler
- Nicht Erwerbstätige

<https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>



BERUF / EDV / DIGITALE MEDIEN

› Elster: Die elektronische Steuererklärung

Der Kurs richtet sich an alle, die Ihre Einkommensteuererklärung künftig elektronisch beim Finanzamt abgeben wollen oder müssen. Die papierlose Übermittlung der Daten bietet viele Vorteile. So prüft das Programm, ob die Daten plausibel sind. Sind alle Angaben gemacht, lässt sich direkt ablesen, wie hoch die Steuererstattung oder Steuernachzahlung für das Kalenderjahr ausfällt. In diesem Kurs gibt Ihnen der Kursleiter einen umfassenden Einblick in die kostenlose Software „Mein Elster“. Am ersten Unterrichtstag des Kurses registrieren Sie sich zunächst beim Finanzamt. Bitte bringen Sie für eine Registrierung im Elster Online-Portal Ihre Identifikationsnummer und Steuernummer sowie eine E-Mail-Adresse mit. Am zweiten Unterrichtstag üben Sie die Handhabung der Elster-Software online. Falls vorhanden, können Sie Ihren Laptop mitbringen. Wenn Sie einen Laptop der vhs benutzen, müssen Sie am zweiten Kurstag Ihre Login-Daten und die Zertifikatsdatei mitbringen. Im Kurs gibt es keine Tipps zur Steuererklärung, es werden nur die Module des Programms Elster behandelt.

ren Sie sich zunächst beim Finanzamt. Bitte bringen Sie für eine Registrierung im Elster Online-Portal Ihre Identifikationsnummer und Steuernummer sowie eine E-Mail-Adresse mit. Am zweiten Unterrichtstag üben Sie die Handhabung der Elster-Software online. Falls vorhanden, können Sie Ihren Laptop mitbringen. Wenn Sie einen Laptop der vhs benutzen, müssen Sie am zweiten Kurstag Ihre Login-Daten und die Zertifikatsdatei mitbringen. Im Kurs gibt es keine Tipps zur Steuererklärung, es werden nur die Module des Programms Elster behandelt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-517		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	Sa, 09.03., 10-11:30 Uhr Sa, 16.03., 10-11:30 Uhr	20 €	Anton Flegar

MEDIEN-GRUNDLAGEN

Die nachfolgenden Kurse richten sich an alle, die nicht mit dem Computer aufgewachsen sind und sich einen leichten Einstieg in die Thematik wünschen. Die Inhalte werden daher auf einfache und verständliche Weise vermittelt. Auf komplizierte Erklärungen und Fachwörter verzichten wir so weit wie möglich. So erlernen Sie mit Spaß und im Handumdrehen den Umgang mit dem Smartphone, dem Computer, dem Internet und vielem mehr.

› Hilfe, mein Smartphone macht, was es will ...

... und nicht das, was ich will!
In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Smartphone oder Tablet funktioniert. Sie werden mit den Grundzügen der Technik vertraut gemacht, z.B. mit WLAN und Bluetooth. Sie lernen die Programme oder auch Apps kennen, die für Sie interessant sein können. Natürlich üben wir auch gleich – deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen. Auch das Thema Sicherheit kommt nicht zu kurz. Kurzum:

Nach dem Kurs macht Ihr Gerät das, was Sie wollen!
Die Veranstaltung wird über das Demografie-Förderprogramm des Landkreises finanziell unterstützt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-216		vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	Mi, 13.03., 15-18 Uhr Mi, 20.03., 15-18 Uhr	15 €	Horst Werner

Das perfekte Geschenk!
Sie suchen nach einem besonderen Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk, das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch einfach Bildung über unseren Geschenkgutschein. Der oder die Beschenkte kann aus über 500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder schaefer.tanja@mainz-bingen.de





› Lernnuggets – Digital im Ehrenamt



Bei unseren „Lernnuggets - Digital im Ehrenamt“ handelt es sich um kurze knackige Kurse, die sich jeweils einem konkreten Thema rund um das Smartphone und den digitalen Alltag widmen und damit die ehrenamtliche Arbeit erleichtern sowie unterstützen können. Im Vordergrund steht dabei das Ausprobieren und Üben einer bestimmten Funktion oder App unter fachlicher Anleitung und mit Gleichgesinnten – und das ganz ohne Stress, Druck oder Frust. Die Kurse richten sich vorrangig an ehrenamtlich Tätige im Landkreis Mainz-Bingen, es sind aber alle Interessierten willkommen!

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Netzwerkstelle Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-560	WhatsApp, Signal & Co – Messenger auf dem Smartphone, Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Do, 22.02., 19:15-20:45 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžic
01-561	Gute Fotos mit dem Smartphone machen, Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Do, 29.02., 19:15-20:45 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžic
01-562	Smartphone-Fotos auf andere Geräte übertragen und organisieren, Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Do, 07.03., 19:15-20:45 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžic
01-563	Fotos digital präsentieren mit Dia-Show oder PowerPoint Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Fr, 15.03., 17-18:30 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžic

› Lernnuggets – Schritt für Schritt digital

Bei unseren „Lernnuggets digital“ handelt es sich um kurze knackige Kurse, die sich jeweils einem konkreten Thema rund um das Smartphone und den digitalen Alltag widmen. Im Vordergrund steht dabei das Ausprobieren und Üben einer bestimmten Funktion oder App unter fachlicher Anleitung und mit Gleichgesinnten – und das ganz ohne Stress, Druck oder Frust.

„Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ des MASTD finanziell gefördert. Die Kursgebühren gelten vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Die Kurse richten sich zwar insbesondere an ältere Mitmenschen, es sind aber natürlich alle Interessierten willkommen! Diese Veranstaltung wird über das Projekt

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-501	Eine E-Mail-Adresse einrichten	vhs Jugendheim Rathaus, Jugendheim	Mo, 04.03., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-506	Sichere Passwörter erstellen	vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	Mi, 06.03., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-507	Auf dem eigenen Gerät navigieren: Wo finde ich was?	vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	Mi, 17.04., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
16-520	WhatsApp, Signal & Co.	vhs Ober-Olm kvhs-Zentrale Alte Schule Ober-Olm	Mi, 24.04., 16-17:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
17-508	Virenschutz und Sicherheit	vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	Mi, 15.05., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert
10-502	Wetter- und Katastrophen-Apps / Nützliche Apps	vhs Jugendheim Rathaus, Jugendheim	Mo, 10.06., 10-11:30 Uhr	gebührenfrei	Reinhard Wilfert

› Erste Schritte mit Zoom

Tipps und Hilfen für den Einstieg

Online-Beratung



Sie haben vielleicht vor, an einem Online-Kurs teilzunehmen oder möchten sich einfach mal mit Freunden oder der Familie virtuell treffen? Sie sind sich nicht sicher, wie „das mit Zoom“ funktioniert, wie man das Mikrofon oder die Kamera richtig einstellt? Oder Sie hatten schon einmal Probleme mit Zoom - haben nichts gehört oder wurden nicht gehört? In dieser Veranstaltung erhalten Sie praktische Tipps zur Anwendung von Zoom und können Ihr System prüfen.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 06132-787-7111 oder dietrich.rebekka@mainz-bingen.de.

Diese Veranstaltung wird über das Projekt „Bürgernahe Medienkompetenz - DigiNetz der Weiterbildung in Rheinland-Pfalz“ des MASTD finanziell gefördert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-572		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar	gebührenfrei	Rebekka Dietrich

› Meetings mit Zoom planen und durchführen

Online-Kurs



Videokonferenzen mit einer benutzerfreundlichen Plattform eignen sich für alle, die den Kontakt mit Familie oder Freund:innen aufrechterhalten wollen. Mittlerweile kommunizieren sehr viele Menschen mit Videokonferenzsystemen wie beispielsweise Skype, WebEx oder Zoom. Sie möchten sich ebenfalls per Videokonferenz verabreden und wissen noch nicht so recht, wie Sie das beginnen sollten? In diesem Webinar lernen Sie anhand der

Software Zoom, wie Sie eine Konferenz planen und starten, die Teilnehmer:innen dazu einladen und einen Bildschirm freigeben können. Neben technischen Hinweisen zur Kamera und Mikrofon zeigt die Kursleiterin Ihnen zudem auch verschiedene Einstellungsmöglichkeiten bezüglich Datenschutz / Sicherheit und Verschlüsselung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-570	Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mi, 20.03., 18-19:45 Uhr	13 €	Rebekka Dietrich

› TikTok verstehen

Online-Kurs



TikTok - Hier beginnen Trends, so heißt es. Mit TikTok, dem am schnellsten wachsenden sozialen Netzwerk der Welt, haben Facebook und Instagram große Konkurrenz bekommen. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene sind bei TikTok aktiv, zunehmend jedoch mittlerweile auch Unternehmen und Politiker:innen. Doch wie funktioniert TikTok eigentlich und wie wird es genutzt? Ob Sie sich einfach nur einen Überblick über das Netzwerk verschaffen wollen oder zukünftig vielleicht selbst „tiktoken“ möchten, in unserem Kurs lernen Sie die Plattform mit all ihren Eigenheiten und Besonderheiten kennen.

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Grundlegende Internetkenntnisse, Zugang zu einem Computer oder Smartphone mit Internetverbindung.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkkoordination Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-594		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 04.06., 18-20 Uhr	13 €	Rodney Fuchs



i
Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



> X (vormals Twitter) für Einsteiger:innen **i**

Online-Kurs



Twitter ist vor allem seit der Übernahme durch Elon Musk zuletzt wieder stark in den Medien vertreten. Die Umbenennung zu „X“ ist nur eine der Veränderungen, die das Unternehmen durchgemacht hat. Doch wie funktioniert X, vormals Twitter, überhaupt? Inhalt dieses Kurses ist es, X in Grundzügen zu verstehen, die Funktionalität zu erfahren und sich mit diesem Medium näher auseinanderzusetzen - ob für ehrenamtliche, berufliche oder private Zwecke.

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Grundlegende Internetkenntnisse, Zugang zu einem Computer oder Smartphone mit Internetverbindung.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkkoordination Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-593		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 13.05., 18-20 Uhr	13 €	Rodney Fuchs

> Facebook für Fortgeschrittene **i**

Social Media
Online-Kurs



Facebook ist noch immer einer der wichtigsten Kommunikationskanäle und für die Onlinepräsenz von Unternehmen unabdingbar. Zudem bietet Facebook viele Möglichkeiten des Onlinemarketings. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine eigene Facebookseite erstellen, Ihre Zielgruppe definieren und erweitern können und wichtige Einstellungen tätigen.

Neben Marketingmechanismen wie dem Facebook Ad Center werden auch praktische Tipps besprochen, um im professionellen Umgang noch sicherer zu werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-581		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 06.05., 18:30-21 Uhr	15 €	Rodney Fuchs

> Instagram für Fortgeschrittene **i**

Social Media
Online-Kurs



Ähnlich wie Facebook bietet Instagram jede Menge Möglichkeiten zu werben. Influencer:innen sind ein fester Bestandteil der Werbebranche geworden und für das Online-Marketing wichtiger denn je. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Reichweite vergrößern können, Ihre Posts einzigartig werden lassen und von anderen Instagram-Channels lernen können.

Sie erhalten jede Menge praktischer Tipps, die direkt angewendet werden können und Sie einen Schritt weiter in die vielfältigen Möglichkeiten der Plattform Instagram eintauchen lassen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-583		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mi, 12.06., 18:30-21 Uhr	15 €	Rodney Fuchs

> Social Media-Marketingstrategien **i**

Für kleine & mittelständische Unternehmen, Selbstständige und Vereine
Online-Kurs



Sowohl Weltkonzerne als auch kleine und mittelständische Unternehmen, Vereine sowie Selbstständige nutzen Social Media-Kanäle, um auf ihr Business, ihre Ziele, Visionen und Produkte aufmerksam zu machen. Mit der fortschreitenden Digitalisierung wird dieser Marketing-Aspekt zunehmend wichtiger und verlangt viel Expertise und technisches Verständnis der jeweiligen Mechanismen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ihre Online-Präsenz auf sozialen Medien verbessern können, warum es wichtig ist, auf diesen Plattformen vertreten zu sein und welche

Plattform sich für Ihr Unterfangen am besten eignet. Darüber hinaus gibt es jede Menge praktische Erfahrungswerte und hilfreiche Tipps, die helfen, sich online besser zu präsentieren und neue Mitglieder oder Kund:innen zu gewinnen.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkkoordination Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-586		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mi, 10.04., 18-20 Uhr Mi, 17.04., 18-20 Uhr Mi, 24.04., 18-20 Uhr	35 €	Rodney Fuchs

> Bloggen für Einsteiger:innen **i**

Online-Kurs



Viele tun es, ohne darüber nachzudenken. Schon das Posten eines Bildes auf sozialen Medien lässt sich in gewisser Weise als Bloggen bezeichnen. Doch wo beginnt Bloggen und was ist nötig, um sich wirklich Blogger:in zu nennen? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, einen eigenen Blog zu starten, und erfahren, was es dabei zu beachten gibt.

Wie erstelle ich ein Impressum für meinen Blog? Benötige ich eine Datenschutzerklärung? Welche Plattform ist die richtige für meine Blog-Idee? All diese Fragen werden in diesem Kurs diskutiert und beantwortet.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkkoordination Ehrenamt des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-587		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mo, 22.01., 18:30-20 Uhr 2 Termine	18 €	Rodney Fuchs



› Bloggen für Fortgeschrittene mit WordPress

Online-Kurs



Blogger:innen geben Tipps, berichten von ihrem Alltag, von Reisen oder ihrem Berufsleben, diskutieren gesellschaftspolitische Themen und helfen uns in manchen Situationen besser als so manches alte Buch.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie einen auf WordPress basierten Blog bauen und was Sie beim Bloggen beachten müssen. Neben der WordPress-Seite sind es oft auch Social Media-Kanäle, die zum erfolgreichen

Bloggen dazugehören. Sie bekommen neben einer ausführlichen Einführung in das Content-Management-System WordPress jede Menge praktischer Tipps zur Vermarktung eines Blogs sowie zur optischen Umsetzung.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-588		kvhs-Zentrale	auf Anfrage	35 €	Rodney Fuchs
		Online (Zoom)	2 Termine		

› Computer-Club 60plus



In unserem Computer-Club können alle PC-Interessierten mitmachen, die über Grundkenntnisse verfügen. Mit fachkundiger Unterstützung und dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird es Ihnen gelingen, Ihr PC-Wissen konsequent zu erweitern. In diesem Forum haben Sie die Möglichkeit, im Internet zu surfen, Briefe zu schreiben und zu gestalten, Bilder vom Smartphone (Android) oder der Digitalkamera auf den Computer zu übertragen und vieles mehr. Treffpunkt ist einmal im Monat, die Zeiten finden Sie beim jeweiligen Kurs. Die Anmeldung gilt für den gesamten Kurs.

Es stehen PC-Arbeitsplätze mit Windows 10 zur Verfügung. Wenn Sie ihr eigenes Gerät mitbringen möchten, sollte ein aktuelles Betriebssystem (mindestens Windows 7) installiert sein.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt. Die Teilnahmegebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermöglichkeiten.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-500		vhs Bodenheim	Di, 09.01., 8:30-10:30 Uhr	25 €	Matthias Haese
		Seniorentreff	Di, 06.02., 8:30-10:30 Uhr Di, 05.03., 8:30-10:30 Uhr Di, 02.04., 8:30-10:30 Uhr Di, 07.05., 8:30-10:30 Uhr Di, 04.06., 8:30-10:30 Uhr		
22-517		vhs Oppenheim	Mi, 10.01., 9:30-11:30 Uhr	25 €	Matthias Haese
		NN	Mi, 14.02., 9:30-11:30 Uhr Mi, 13.03., 9:30-11:30 Uhr Mi, 10.04., 9:30-11:30 Uhr Mi, 15.05., 9:30-11:30 Uhr Mi, 12.06., 9:30-11:30 Uhr		
03-506		vhs Bodenheim	Do, 25.01., 10-12 Uhr	15 €	Matthias Haese
*1)		Haus Friesenecker	Do, 22.02., 10-12 Uhr Do, 21.03., 10-12 Uhr		
03-507		vhs Bodenheim	Do, 04.04., 10-12 Uhr	15 €	Matthias Haese
*1)		Haus Friesenecker	Do, 02.05., 10-12 Uhr Do, 06.06., 10-12 Uhr		

*1) Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit.

› Ich lerne meinen Computer kennen

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmer:innen, die noch nie oder nur selten am Computer gearbeitet haben. Sie lernen den Aufbau und die Funktionen der Bauteile des Computer-Systems kennen, erarbeiten sich die Grundlagen des Betriebssystems Windows und erschließen sich die Welt des Internets.

Es stehen PC-Arbeitsplätze mit Windows 10 zur Verfügung. Wenn Sie ihr eigenes Gerät

mitbringen möchten, sollte ein aktuelles Betriebssystem (mindestens Windows 7) installiert sein.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt. Die Teilnahmegebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermöglichkeiten.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-518		vhs Ober-Olm	Mi, 21.02., 10-11:30 Uhr	15 €	Reinhard Wilfert
		Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	Mi, 28.02., 10-11:30 Uhr Mi, 06.03., 10-11:30 Uhr		

› Excel für den Alltag 60plus



In dieser Veranstaltung lernen Sie unter fachlicher Anleitung und mit Gleichgesinnten die Grundlagen in Excel kennen.

Einsteiger:innen-Kurs:
Sie lernen ganz ohne Stress, Druck oder Frust, wie Sie eine Tabelle nach Ihren Themen, Ihrem Gebrauch erstellen und auch kleine Änderungen darin vornehmen können.

Aufbau-Kurs:
Sie vertiefen die Grundlagen in Excel und lernen, wie Sie Auswertungen an einer Tabelle vornehmen und diese grafisch darstellen. Außerdem erhalten Sie weitere hilfreiche Tipps und Tricks. Diese Veranstaltung richtet sich an Einsteiger:innen mit Grundkenntnissen.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-500	Einsteiger:innen-Kurs	vhs Bodenheim	Do, 08.02., 9:30-12 Uhr	11 €	Matthias Haese
		Haus Friesenecker			
03-501	Einsteiger:innen-Kurs	vhs Bodenheim	Do, 14.03., 9:30-12 Uhr	11 €	Matthias Haese
		Haus Friesenecker			
03-502	Aufbaukurs	vhs Bodenheim	Do, 11.04., 9:30-12 Uhr	11 €	Matthias Haese
		Haus Friesenecker			
03-503	Aufbaukurs	vhs Bodenheim	Do, 25.04., 9:30-12 Uhr	11 €	Matthias Haese
		Haus Friesenecker			





EDV-SCHULUNGEN



Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen verfügt über einen modernen EDV-Schulungsstandort in Ober-Olm. Jeder PC hat eine direkte Verbindung zum Internet. Jede*r Teilnehmer*in arbeitet an einem eigenen Laptop. In den Kursen der KVHS werden in der Regel die Unterrichtsmaterialien des Herdt- Verlages verwendet. Diese können zum Preis von ca. 14 € erworben werden. Soweit nichts anderes angegeben ist, sind die Kosten des Lehrbuchs nicht in der Kursgebühr enthalten.

> Word Grundkenntnisse

Wenn es um die perfekte Gestaltung von Texten und Dokumenten geht, führt kein Weg am Textverarbeitungsprogramm Word vorbei. Die Anwendungsmöglichkeiten reichen vom Schreiben einfacher Briefe über Bewerbungen oder Lebensläufe und auch grafisch gestaltete Einladungskarten oder Flyer bis hin zu umfangreichen Texten mit Inhaltsverzeichnis, Abbildungen und Tabellen. In diesem Einführungskurs lernen Sie, Dokumente zu erstellen und Texte zu

gestalten. Zu weiteren Inhalten gehören Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Synonyme und Hinweise zum normgerechten Schreiben eines Briefes.

Jeder Arbeitsplatz ist mit einem Laptop und dem Betriebssystem Windows 11 ausgestattet.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Windows

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-501		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	Sa, 06.04., 9-13 Uhr	27 €	Matthias Haese

> Excel Einführungskurs

Viele Anwendungen in Excel erleichtern uns den Arbeits- und Büroalltag. Im Grundlagenkurs lernen Sie: Grundlagen der Tabellenerstellung und -bearbeitung / Öffnen, Erstellen, Verändern, Speichern, Drucken und Formatieren von Tabellen / Dateiablage / nützliche Techniken / einfache Formeln und Funkti-

onen / Tabelleninhalte und Formeln kopieren und verschieben / Verknüpfungen und Datenimporte / Diagramme und freie Objekte

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Windows

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-502		vhs Oppenheim IGS, EDV-Raum	ab Di, 23.01., 18:30-20 Uhr, 4 Termine	38 €	Matthias Haese

> Excel Aufbaukurs

Lerninhalte: Schützen von Tabellen und Zellen / Verschieben, Kopieren, Ein- und Ausblenden von Datenblättern / Importieren und Verknüpfen von Daten / Einbinden von Tabellen in MS Word / Verändern von Seitenlayouts / Einfügen und Ändern von Spalten und Zeilen / Arbeiten mit Funktionen / Grundlagen für die Erstellung und

Bearbeitung von Diagrammen / Erstellen und Bearbeiten von Datenbanken / Anpassung der Symbolleiste

Vorkenntnisse: Kurs Excel für Einsteiger:innen oder vergleichbare Benutzerkenntnisse

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-503		vhs Oppenheim IGS, EDV-Raum	ab Di, 09.04., 18:30-20 Uhr, 4 Termine	38 €	Matthias Haese

> Excel durch Makros leichter machen

Für Fortgeschrittene

Tägliche zeitintensive Excelroutinen einfach abkürzen? Ja, das geht mit der einfachen Makro-Bedienung und deren einfachen Anpassungsmöglichkeiten im VBA-Programm-Modus.

Die Rationalisierung vieler »ewig gleich durchzuführender« zeitintensiver Routinen in Excel kann durch die Bedienung von Makros und zügige Anpassungen in »Visual Basic for Applications« (VBA) erheblich erleichtert werden. Beides eröffnet für den Anwender in Excel neue Welten. Im Kurs geht es darum, Makros zu erstellen und anzupassen, neue Funktionen zu entwerfen oder wiederkehrende Tätigkeiten zu

automatisieren. Sie lernen Makros zu erstellen und zu bearbeiten, den Umgang mit dem Visual-Basic-Editor, VBA-Grundlagen (Variablen, Typen, Kontrollstrukturen, Prozeduren) und erhalten einen Überblick über das Excel-Objektmodell.

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse in VBA und vermittelt solide Grundkenntnisse zur Arbeit mit VBA anhand von praxisnahen Beispielen. Vorkenntnisse: Kurs Excel für Einsteiger:innen oder vergleichbare Benutzerkenntnisse

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-504		vhs Oppenheim IGS, EDV-Raum	Di, 04.06., 18:30-20 Uhr Di, 11.06., 18:30-20 Uhr Di, 18.06., 18:30-20 Uhr	29 €	Matthias Haese

> Fit fürs Büro mit Microsoft 365

Bildungsfreistellung



Für die moderne Büroverwaltung lernen Sie die Software Microsoft 365 mit ihren wichtigsten Bestandteilen kennen und wenden sie praktisch an. Neben theoretischen Grundlagen zur Büroverwaltung, zur Selbstorganisation und zur Prioritätensetzung erlernen Sie in Praxisanteilen sowie durch Anschauungsmaterialien zahlreiche Aspekte der Büroarbeit.

Zielgruppe: Beschäftigte, Arbeitssuchende, Wiedereinsteigende, Freiberufler:innen, Selbstständige und Existenzgründer:innen

Jeder Arbeitsplatz ist mit einem Laptop und dem Betriebssystem Windows 10 ausgestattet.

Der Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt (Anerkennungsziffer: 0534/3059/22).

Sie müssen den Bildungsurlaub spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Bitte setzen Sie sich wegen der Unterlagen mit uns in Verbindung.

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027/antragstellung>

Aus dem Inhalt:

- Einführung in Word
- Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen
- Erstellen von Serienbriefen
- Strukturierte Dokumentenverwaltung mit Windows 10
- Daten kalkulieren und grafisch darstellen mit Excel
- Präsentationen mit PowerPoint
- Effizientes Recherchieren und Arbeiten mit dem Internet
- E-Mails bearbeiten und verwalten mit Outlook
- Kontakte und Termine in Outlook verwalten
- Kollaboratives Arbeiten mit MS Teams
- MS OneNote

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-500		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	Mo, 25.03., 9-15 Uhr Di, 26.03., 9-15 Uhr Mi, 27.03., 9-15 Uhr Do, 28.03., 9-13 Uhr	122 €	Matthias Haese



TECHNISCHE EDV- / MEDIENANWENDUNGEN

› 3D-Druck in Werkstatt, Nähstube und Designbereich

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen eines 3D-Druckers kennen und werden am Ende des Kurses in der Lage sein, eigene Modelle zu erstellen und diese auch selbst zu drucken. Dazu wird Ihnen zu Beginn des Kurses der Aufbau eines 3D-Druckers näher erläutert. 3D-Drucker und CAD-Programme stehen zum Kennenlernen und Ausprobieren bereit. Sie lernen, Objekte selbst zu konstruieren oder aus dem Internet herunterzuladen und mit dem CAD-Programm zu bearbeiten. Sie können Ihre

eigenen Ideen und Kreativität umsetzen.

Lerninhalte:
Aufbau und Funktion des 3D-Druckers / Geräte im Angebot / Programme und Anwendungen für den 3D-Druck / Zeichnen und Bildverarbeitung / 3D-Konstruktion / Erstellung von Ornamenten und Objekten / Wartung und Pflege der Geräte / Finishing für Objekte für Objektfür Objekte

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-531		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	Sa, 20.04., 10-16 Uhr	42 €	Lucas Damrau

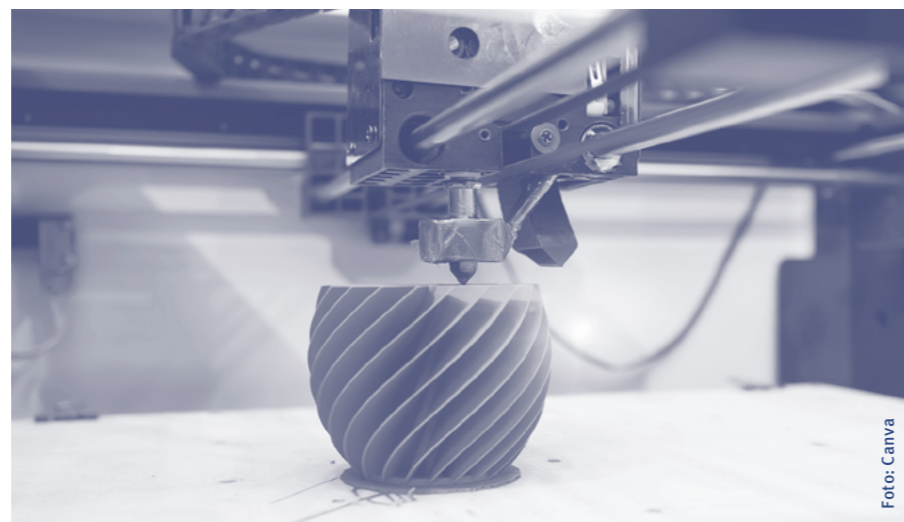


Foto: Canva

KOMPETENZEN FÜR DEN BERUF

› Rhetorik: Basisseminar i

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen, die sowohl beruflich als auch privat sicher und souverän kommunizieren möchten. In diesem Kurs erlernen Sie die wesentlichen Merkmale für den optimalen Auftritt vor Einzelnen und vor Gruppen. Sie überzeugen durch freie Rede und wirksame Stilmittel und erlernen, sich klar und verständlich auszudrücken. Sie gewinnen Sicherheit beim Reden und bei Vorträgen. Der bewusste Umgang mit Körpersprache, Stimmbildung und Sprechtechnik wird gemeinsam trainiert. Der Praxisbezug steht an oberster Stelle, Übungen werden mit Video unterstützt und reflektiert.

Weitere Inhalte sind die Struktur bzw. der Aufbau einer Rede:

- Verbesserung der Körperbeherrschung und bewusster Einsatz von Körpersprache

- Entwicklung einer ausdrucksstarken Stimme
- Fähigkeit zur Vorbereitung strukturierter Reden
- Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins und der Präsentationsfähigkeiten
- Praktische Übungen kombiniert mit Videoaufzeichnungen und Selbstanalyse

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen mit Führungsverantwortung, ehrenamtlich Aktive, Gleichstellungsbeauftragte u.a.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch den Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz statt. Der Kursbeitrag gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-516		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 09.03., 9-16:30 Uhr Sa, 16.03., 9-16:30 Uhr	110 €	Daniela Schäfer

› Rhetorik: Aufbaukurs i

Das Seminar baut auf dem Basisseminar Rhetorik (Kursnr.: 241-01-516) auf. Nach dem Erlernen der Grundlagen werden Ihnen in diesem Kurs vertiefende Aspekte der Redekunst vermittelt.

Kursinhalte:

- Entwicklung von Fähigkeiten zur erfolgreichen Gesprächsführung
- Erlernen der Kunst des aktiven Zuhörens
- Vertiefung des Wissens im Konfliktmanagement im Unternehmenskontext
- Kompetenz zur sinnvollen Gestaltung von Meetings
- Fähigkeit, Feedback, Kritik und Lob zielgerichtet zu kommunizieren
- Praktische Übungen kombiniert mit Videoaufzeichnungen und Selbstanalyse

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen mit Führungsverantwortung, ehrenamtlich Aktive, Gleichstellungsbeauftragte u.a.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch den Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz statt. Der Kursbeitrag gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-517		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 06.04., 9-16 Uhr Sa, 13.04., 9-16 Uhr	110 €	Daniela Schäfer



› Freundlich? Aber klar! Authentische Kommunikation Bildungsfreistellung

Egal ob Sie in der Verwaltung, Kita oder Gesundheitswesen tätig sind: Im täglichen Spagat zwischen Vorgaben, Aufgaben und Menschen ist es nicht immer einfach, freundlich und gleichzeitig klar zu kommunizieren. In diesem Kurs lernen Sie, authentisch zu bleiben und sich auch unter Druck professionell zu verhalten.

Inhalte:

- Ungefiltert raus? Was Authentizität wirklich ist und was uns davon abhält
- Selbstempathie: Die Gesamtheit dessen, was uns wichtig ist, erkennen und benennen
- Sowohl als auch: Ambivalenzen und Zwickmühlen integrieren
- Haltung gewinnen: Wie wir eine konstruktive innere Einstellung finden und festigen
- Leicht gesagt: Klar formulieren mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation

- Standing haben: Mit Hilfe des Körpers Position beziehen und in der eigenen Mitte bleiben

Die Kursleitung Frau Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen aus Verwaltung, Kita, Jobcenter, der ambulanten und stationären Pflege u.a.

Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch den Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz statt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt mit der Anerkennungsnummer 0534/3036/22.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-525		kvhs-Zentrale Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Do, 18.04., 9-18 Uhr Fr, 19.04., 9-18 Uhr	50 €	Claudia Christ

› Machen Sie mal! Umgang mit (heraus)forderndem Verhalten

Forderungen! Wer in der Verwaltung, Kita, im Gesundheitswesen oder Servicebereich tätig ist, hat es immer wieder mit Menschen zu tun, die mehr von einem wollen als das, was man leisten kann oder möchte. Ob rechtlich begründet, aggressiv vorgetragen oder manipulativ-subtil: Schnell entsteht der Druck, sich beugen zu müssen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Grenzen erkennen und diese dann freundlich, aber effektiv schützen.

Inhalte:

- Bis hierhin: Klarheit gewinnen über persönliche Limits und die Grenzen des eigenen Verantwortungsbereiches
- Freiheit gewinnen: Achtsam werden für manipulative Strategien und eigene Denkmuster, die uns einschüchtern oder zum „Ja“ drängen
- Elegant ausgedrückt: Sich professionell Gehör verschaffen und freundlich, aber klar „Nein“ sagen
- Beziehung pflegen: Anderen empathisch

- begegnen, ohne zu tun, was sie wollen
- Standing haben: Mit Hilfe des Körpers Position beziehen und in der eigenen Mitte bleiben
- Gelassen bleiben: Klug umgehen mit Gewissensbissen und Stress aus Konfrontationen

Die Kursleitung Frau Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

Zielgruppe: Mitarbeiter:innen aus Verwaltung, Kita, Jobcenter, der ambulanten und stationären Pflege, Service- und Dienstleistungsberufen u.a.

Dieses Kursangebot eignet sich auch als Inhouse-Schulung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Katharina Schmidt-Scherer, 06132 787-7103 oder schmidt-scherer.katharina@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-513		kvhs-Zentrale Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Mo, 11.03., 9-17 Uhr Di, 12.03., 9-17 Uhr	360 €	Claudia Christ

› Basisqualifizierung Ganztagschule

Für Quereinsteiger:innen und Fachkräfte ohne pädagogische Ausbildung
Blended Learning-Kurs

i Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS GANZTAGSSCHULEN

Durch das Ganztagsförderungsgesetz werden ab dem Schuljahr 2026/27 die Schüler:innen der ersten Klassenstufe einen Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung erhalten. Laut Schätzungen werden bis 2029/30 zwischen 20.000 und 40.000 zusätzliche Fachkräfte in Vollzeit gebraucht. Als Weiterbildungsträger möchte die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen frühzeitig dem fast vorprogrammierten steigenden Bedarf an Fachkräften im GTS-Bereich entgegenkommen und gleichzeitig bei der Qualitätssicherung des Ganztagsschulangebotes aktiv mitgestalten. Aus diesem Anlass bieten wir ab September 2024 die Basisqualifizierung für Fachkräfte an Ganztagsschulen. Ziel des Angebotes ist es, die pädagogischen Kompetenzen zu vermitteln und die Professionalität der Mitarbeitenden der GTS zu stärken. Dadurch sollen sie besser in der Lage sein, die vielfältigen Herausforderungen der Ganztagsschulbetreuung zu bewältigen und die qualitativ hochwertige Bildungsarbeit zu leisten.

Zielgruppen:

- Fachkräfte der GTS ohne pädagogische Ausbildung
- Quereinsteiger:innen, die im Ganztags sind oder tätig werden möchten
- Pädagogische Laien
- Personen, die nicht hauptberuflich im Ganztags arbeiten: Ehrenamtliche, Studierende, Eltern, Tutor:innen.

Zugangsvoraussetzungen:

- Nachweis über einen erfolgreichen Schulabschluss
 - Deutschkenntnisse auf mind. Sprachniveau B2
 - EDV-Grundkenntnisse (MS Word, PDF erstellen, gängige Videokonferenzsysteme)
 - Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis
 - Mindestalter: 18 Jahre
- Ziele der Basisqualifizierung:**
- Auseinandersetzung mit der Rolle der Betreuungskraft im Ganztagsbetreuungs-kontext sowie deren zugehörigen Verantwortlichkeiten und rechtlichen Anforderungen.
 - Erwerb von Schlüsseltechniken zur

erfolgreichen Interaktion mit verschiedenen Zielgruppen wie Lehrern, Eltern und anderen Beteiligten.

- Entwicklung der effektiven Kommunikation und Konfliktbewältigungsfähigkeiten im Umgang mit Kindern sowie die Vermittlung von Möglichkeiten zur individuellen Förderung.
- Selbstreflexion hinsichtlich der eigenen Einstellungen und die Ausarbeitung sowie Präsentation eines Projekts zur Festigung der gelernten theoretischen Grundlagen während der Qualifizierung.

Der Kurs kann berufsbegleitend an Samstagen absolviert werden und dauert ca. vier Monate. Die Kursbausteine sind modular aufgebaut und behandeln in jedem Block die für die Ganztagschule relevanten Themenfelder auf den theoretischen und praktischen Ebenen. Der gesamte Kurs wird auf 14 Termine à 8 UE verteilt und in Form von Präsenzterminen, Online-Sitzungen (per Zoom) sowie E-Learning (selbst zu bearbeitendes Material in der vhs-cloud) durchgeführt.

Modulübersicht:

- Modul I:** Bildungsauftrag und rechtliche Grundlagen
 - Modul II:** Wertschätzende Kommunikation und Konfliktbewältigung
 - Modul III:** Didaktische und methodische Grundlagen zur Planung und Gestaltung der sinnvollen Nachmittagsbetreuung
 - Modul IV:** Hospitation und Projektarbeit
- Nähere Information dazu, wie die Module inhaltlich thematisch aufgebaut sind sowie die Kurstermine finden Sie auf unserer Website.**

Nach Abschluss der Basisqualifizierung erhalten die Fachkräfte ein Zertifikat, das ihre erfolgreiche Teilnahme bescheinigt. Zur erfolgreichen Absolvierung der Qualifizierung müssen mind. 85% der Unterrichtseinheiten besucht werden. Es besteht auch die Möglichkeit, die Kursgebühren in Raten zu bezahlen. Für weitere Informationen und Beratung kontaktieren Sie bitte Natia Laperadze unter 06132 787-7106 oder laperadze.natia@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-555		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	September - Dezember 2024, 14 Termine	ca. 1700 €	N.N.



› Ganztagsschule – „Lösungsorientiert agieren“

Konflikte mit und zwischen Kindern auflösen

Konflikte sind im Alltag unumgänglich und genauso unterschiedlich wie die Bedürfnisse, die dahinterstecken. Doch Konflikte rauben nicht nur Zeit und Energie, sondern bieten auch die Möglichkeit, an den Lösungen und im Umgang miteinander zu wachsen. Kinder lernen auch in Konfliktsituationen am Verhalten der Erwachsenen, so dass ein Blick auf das eigene Verhalten in Konfliktsituationen die Basis für eine konstruktive Konfliktkultur legt. Dieses Seminar bietet nach einer fundierten, theoretischen Einführung die Möglichkeit, Konfliktfälle aus der Praxis auf Auslöser, eigenes Verhalten und Handlungsalternativen zu untersuchen.

Inhalte:

- Strategien zur Konfliktlösung im Umgang mit Kindern
- Grundhaltung in Konfliktsituationen und wertschätzende Kritikformulierung
- Konflikte zwischen Kindern lösen
- Praxisbeispiele

Das Seminar richtet sich an Fachkräfte aus der Ganztagsbetreuung in Grundschulen.

Für das Seminar wurde ein Antrag bei dem Pädagogischen Landesinstitut auf Anerkennung als Lehrerfortbildung gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-551		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 13.04., 9:00-14 Uhr	65 € 10 Teiln.	Sandra Leisenheimer Ilona Schwegler

› Ganztagsschule – Emotionen von Kindern

Als Kompass im Erziehungshandeln

Kinder äußern ihre Gefühlslage meist direkt und kompromisslos, was im Alltag zu Reibereien und Konflikten zwischen Kindern, aber auch zwischen Kindern und Erwachsenen führen kann. Erwachsene hingegen haben häufig gelernt, ihre Emotionen zu bewerten und an die Situationen anzupassen, was jedoch auch zu Konflikten führen kann. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, eigene Emotionen zu benennen und auch die Emotionen der Kinder wahrzunehmen und im Erziehungshandeln zu berücksichtigen.

Inhalte:

- Sensibilisierung für verschiedenen Emotionen
- Ursachen, Gründe und Funktionen starker Emotionen
- Lösungsorientierte Handlungsoptionen im Umgang mit starken Emotionen und herausforderndem Schülerverhalten
- Umgangsstrategien zur Nähe-Distanz-Regulierung
- Praxisbeispiele

Das Seminar richtet sich an Fachkräfte aus der Ganztagsbetreuung in Grundschulen. Für das Seminar wurde ein Antrag bei dem Pädagogischen Landesinstitut auf Anerkennung als Lehrerfortbildung gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-552		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 22.06., 9:00-14 Uhr	65 € 10 Teiln.	Sandra Leisenheimer Ilona Schwegler



Foto: canva

› Ganztagsschule – Wertschätzend kommunizieren

Wie geht das und wozu dient es?

Kommunikation gilt als Bindeglied zwischen Menschen und scheint mit vielen Fallstricken und Tücken versehen zu sein, die meist erst im Nachhinein als solche erkannt und wahrgenommen werden. In der Arbeit mit Kindern spielt Kommunikation eine bedeutende Rolle, denn Kinder übernehmen Teile unseres Verhaltens, mit anderen in Kontakt zu treten. Wertschätzende Kommunikation bietet dabei die Chance, die eigenen Bedürfnisse und die von anderen Menschen wahrzunehmen und zu respektieren. Außerdem beinhaltet wertschätzende Kommunikation die Möglichkeit, Konflikte im Alltag zu verringern.

Inhalte:

- Einführung in das Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK)

- Reflexion der eigenen Haltung: Wertschätzende Sprache und Kommunikation
- Beziehungsgestaltung und Vermittlung von Empathie, Vertrauen und Respekt
- Wertschätzende Kritik und kindgerechte GFK in den Gruppenalltag integrieren
- Möglichkeiten der Ressourcenaktivierung und Motivation

Dieses Seminar richtet sich an Fachkräfte der Ganztagsbetreuung in Grundschulen und basiert auf theoretischem Input und praktischen, alltagstauglichen Methoden für den beruflichen und privaten Kontext.

Für das Seminar wurde ein Antrag bei dem Pädagogischen Landesinstitut auf Anerkennung als Lehrerfortbildung gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-550		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 16.03., 9-14 Uhr	65 € 10 Teiln.	Sandra Leisenheimer Ilona Schwegler

FORTBILDUNGEN ZUM THEMA INKLUSION

› Bitte, leichte Sprache!



Einführung in die Grundlagen für Verwaltungsmitarbeiter:innen (Kita, Schule, Behörde)

Webinar



Informationen sollen verständlich sein - für alle. Doch das ist leider nicht immer der Fall. Oft erschweren komplizierte Satzgebilde das Verstehen. Leichte Sprache, eine Varietät der deutschen Sprache, hilft Informationen besser aufzubereiten und diese besser zu verstehen.

In diesem Webinar stehen das Kennenlernen der Leichten Sprache und der Regeln im Vordergrund.

- Entstehung, Zielgruppen und rechtliche Grundlagen der Leichten Sprache
- Regeln der Leichten Sprache in Wort und Schrift

- Praktische Übungen
- Abschlussrunde / Fragen / Diskussionen

Der Kurs findet in Kooperation mit GrubiNetz statt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Natia Laperadze, 06136 787-7106 oder laperadze.natia@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-598		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	auf Anfrage	auf Anfrage	Nadja Quirein



Der Kurs wird mit dem Videokonferenzsystem Zoom übertragen. Sie erhalten vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie direkt in den Kursraum eintreten können. Bitte melden Sie sich ca.15 Minuten vorher an, um Ihr Mikrofon und Ihre Kamera zu testen.



Autismus Rheinhausen e.V.



LEBEN MIT AUTISMUS – VORTRAGSREIHE

Autismus ist keine Verhaltensstörung, sondern eine andere Art der Wahrnehmung. Diese Unterschiedlichkeit erschwert es Autisten und Neurotypiker:innen (Nicht-Autist:innen), miteinander sozial zu interagieren, Beziehungen und Freundschaften zu schließen, zu erhalten, zu erweitern und zu vertiefen. Wo neurotypische Menschen sich unbewusst orientieren, synchronisieren und Entscheidungen treffen, müssen Autisten dies bewusst und unter großem Aufwand von Energie lernen und umsetzen.

Die Veranstaltungsreihe beleuchtet die pädagogischen Herausforderungen im Umgang mit Autist:innen vom Kindergarten bis ins Erwachsenenalter.

Die Veranstaltungsreihe findet in Kooperation mit dem Elternkreis Autismus Rheinhausen e.V. statt. Die Fortbildung ist vom Pädagogischen Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung anerkannt.

Das Seminar wiederholt die Basics zum Autismus-Spektrum und widmet sich dann dem Kontext Autismus im Kindergarten. Wir sensibilisieren Sie für mögliche Herausforderungen, stellen autismspezifische Präventions- und Lösungsansätze vor und erklären die wichtige Bedeutung einer transparenten und vertrauensvollen Zusammenarbeit von Mitarbeitenden und Eltern. Durch Workshop-Elemente und ausreichend Zeit für Fragen fördern wir die Interaktion und den Erfahrungsaustausch untereinander sowie die Selbstreflexion

der Teilnehmenden. Die Kursleiterin Stefanie Wetter ist eine Diplom-Pädagogin mit Schwerpunkt Sonderpädagogik unter besonderer Berücksichtigung der Verhaltensbehinderungenpädagogik an der Universität Landau und seit 2011 Referentin von Team-Autismus.

Zielgruppen: Pädagogische Fachkräfte, Eltern und Bezugspersonen von Kindern mit Autismus-Spektrum.

Autismus im Kindergarten

Online-Kurs



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-506		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Do, 18.01., 19-21:15 Uhr	20 €	Susanne Behne Team Autismus GbR Stefanie Wetter

Autismus in der Schule

Online-Kurs



Autistische Schüler:innen nehmen ihre Umwelt nicht nur anders wahr, sie haben auch andere Denkstrukturen und verwenden andere kognitive Strategien. Das hat natürlich Auswirkungen auf ihr Lernen, das ebenfalls anders verläuft. In der Fortbildung geht es darum, in einen „typischen“ Schultag autistischer Schüler:innen einzutauchen und davon ausgehend Wege zu entwickeln, ihren anderen Lernbedürfnissen gerecht werden zu können.

Die Referentin Stefanie Meer-Walter ist eine zertifizierte Verhaltenstrainerin (MVT) und langjährige Moderatorin in der staatlichen Lehrerfortbildung.

Zielgruppen: Pädagogische Fachkräfte, Eltern und Bezugspersonen von Menschen mit Autismus-Spektrum
Für den Vortrag wurde ein Antrag bei dem Pädagogischen Landesinstitut auf Anerkennung als Lehrerfortbildung gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-508		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mi, 20.03., 19-21:15 Uhr	20 €	Stefanie Meer-Walter Susanne Behne

Menschen mit Autismus in Arbeit und Beruf

Online-Kurs



Die Häufigkeit für eine autistische Störung wird heute mit etwa 1,2 Prozent angegeben. Menschen mit Autismus werden deshalb in allen Lebensbereichen immer stärker präsent. Gleichzeitig stehen sie gerade beim Übergang von der Schule in den Beruf vor großen Herausforderungen, da es in vielen Bereichen noch nicht genügend Kenntnisse darüber gibt, wie man sie gut unterstützen kann, um sie erfolgreich zu integrieren.

Im Vortrag werden typische Auffälligkeiten, Stärken wie Schwierigkeiten autistischer Menschen dargestellt, vor allem aber hilfreiche Möglichkeiten, wie die Arbeit mit oft nur kleinen Maßnahmen gut gelingen kann.

Die Referentin ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie. Sie erhielt als Erwachsene selbst eine Autismus-Diagnose und betreibt nun eine eigene psychotherapeutische Praxis im Landkreis Darmstadt-Dieburg, wo sie Beratung, Diagnose und Therapie für erwachsene autistische Menschen oder deren Angehörige anbietet. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher und bietet seit 20 Jahren Vorträge und Seminare zum Thema Autismus an.

Zielgruppen: Pädagogische Fachkräfte, Familienangehörige und Mitarbeiter:innen von Menschen mit Autismus-Spektrum

Für den Vortrag wurde ein Antrag bei dem Pädagogischen Landesinstitut auf Anerkennung als Lehrerfortbildung gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-502		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 07.05., 19-21:15 Uhr	20 €	Dr. Christine Preißmann Susanne Behne

i Der Kurs wird mit dem Videokonferenzsystem Zoom übertragen. Sie erhalten vor Kursbeginn einen Link, mit dem Sie direkt in den Kursraum eintreten können. Bitte melden Sie sich ca. 15 Minuten vorher an, um Ihr Mikrofon und Ihre Kamera zu testen.

Geschenkidee: Schenken Sie Bildung!

Sie sind auf der Suche nach einem originellen, passenden oder sinnvollem Geschenk für einen lieben Menschen, dem Sie eine Freude bereiten möchten?

Verschenken Sie Bildung mit einem Gutschein der Kreisvolkshochschule.

Weitere Infos unter 06132 787-7102 oder schaefer.sandra@mainz-bingen.de





FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER KITA

› Basisqualifizierung Kita

Diese Fortbildung gilt als Voraussetzung für die Tätigkeit in einer Kindertageseinrichtung gemäß der Fachkraftvereinbarung für Tageseinrichtung für Kinder in Rheinland-Pfalz vom 01.07.2021.

Die neue Fachkräftevereinbarung sieht vor, dass zukünftig profilergänzende Kräfte in Kindertageseinrichtung zur Umsetzung des Bildungs-, Betreuungs-, und Erziehungsauftrags eingesetzt werden können.

Mit unserer Basisqualifizierung erwerben Sie die für diese Tätigkeit geforderten fachlichen Inhalte, bekommen viele Anregungen für Ihre praktische Tätigkeit in Kindertageseinrichtungen und reflektieren regelmäßig Ihre Erfahrungen. Die Qualifizierung enthält alle geforderten Inhalte des durch das Land Rheinland-Pfalz und die Fachverbände vorgegebenen Curriculums.

Die Qualifizierung findet in Präsenz statt, ist modular aufgebaut und hat einen zeitlichen Umfang von 160 Unterrichtseinheiten, verteilt auf 20 Tage (Freitage + Samstage) von April bis Oktober 2024 plus ergänzende Selbstlerneinheiten. Computerkenntnisse sind erwünscht, da ergänzend mit der vhs.cloud gearbeitet wird.

Inhalte:

- Vermittlung zentraler rechtlicher Grundlagen und Rahmenbedingungen (SGB VIII sowie landesrechtliche Regelungen) und ihre Bedeutung für die pädagogische Arbeit in Tageseinrichtungen für Kinder
- Entwicklung und Reflexion der eigenen Rolle, Haltung und des eigenen professionellen Selbstverständnisses im Team
- Grundkenntnisse pädagogischen Handelns in Tageseinrichtungen für Kinder erwerben
- Sensibilisierung für die Gestaltung von Bildungs- und Erziehungspartnerschaften sowie für die Kooperation mit anderen Einrichtungen im Sozialraum

Zur erfolgreichen Absolvierung der Qualifizierung müssen mind. 85% der Unterrichtseinheiten besucht, eine schriftliche Ausarbeitung zu einem

selbstgewählten Thema verfasst und diese im Rahmen der Abschlusspräsentationen der Gruppe vorgestellt werden. Im Anschluss wird ein Teilnahmezertifikat ausgestellt.

Kursleiter:innen:

Susanne Modica-Amore (Kursleitung): Dipl. Sozialpädagogin (FH), langjährige Leitung einer integrativen Tageseinrichtung für Kinder, Spielpädagogin, Kinderschutzfachkraft, Sprachförderkraft
Dagmar Roth: Dipl. Sozialpädagogin, langjährige Kita-Leitung, Fachkraft für Reggiopädagogik

Anmeldung und Teilnahmebedingungen:

- Anmeldung ist ab sofort möglich mit Nachweis der persönlichen und fachlichen Eignung über
- Lebenslauf mit Darlegung pädagogischer Erfahrungen und Motivation
 - Sprachkenntnisse Deutsch mindestens auf Sprachniveau B2
 - Nachweis über einen erfolgreichen Schulabschluss
 - Nachweis über abgeschlossene Berufsausbildung

Es findet verpflichtend ein Erstgespräch statt, wenn keine Bescheinigung eines Trägers für das berufsbegleitende Absolvieren der Qualifizierung vorgelegt wird. Der Anmeldung beizulegen sind (falls vorhanden) die schriftliche Zusage des Trägers zur Kostenübernahme. Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

Weitere Informationen und Beratung:
Katharina Schmidt-Scherer, Tel. 06132 787-7103 oder schmidt-scherer.katharina@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-515		kvhs-Zentrale Schulungszentrum Sprendlingen	April - Oktober 2024, 20 Termine	1750 € € bei 10 Teiln.	Dagmar Roth Susanne Modica Amore Swetlana Michailow Dr. Ewa Schmied

› Fragen heißt Forschen

Kinder forschen
Fachtag



Neugierig sein, Experimente wagen und zu neuen Erkenntnissen kommen, Fragen formulieren und Antworten verstehen können – die Entwicklung von wissenschaftlichem Denken und die Sprachentwicklung sind eng miteinander verknüpft. Die Logopädin Veronika Meiwald vom Deutschen Bundesverband für Logopädie und Dr. Stephan Gühmann von der Stiftung Kinder forschen stellen in einem interaktiven Vortrag Grundprinzipien vor, deren Beachtung sowohl eine alltagsimplizite Sprachförderung als auch eine gute ko-konstruktive Begleitung beim Forschen umsetzbar machen.

In den auf den Vortrag folgenden Workshops vertiefen wir das Thema „Forschen heißt fragen und Fragen heißt forschen“. Die Teilnehmenden beschäftigen sich dabei in erster Linie mit dem Grundprinzip „Fragen“. Sie reflektieren über verschiedene Kategorien von Fragen und erleben selbst, vor welchen Herausforderungen sowohl die Fragenden als auch die Befragten dabei stehen.

Ziele der Veranstaltung

- Ihnen wird bewusst, dass MINT- und Sprachbildung nicht als getrennte „Silos“ zu betrachten sind, sondern äußerst sinnvoll gemeinsam und in Alltagssituationen gemeinsam gefördert werden können.
- Sie wiederholen und vertiefen Kenntnisse von Grundprinzipien guter Lernbegleitung und reflektieren im Austausch mit Kolleg:innen, wie Ihnen als Lernbegleitung diese gemeinsame

Stärkung von Sprach- und MINT-Kompetenzen konkret und praxisnah gelingt.

- Sie sind motiviert, nach der Veranstaltung in Ihrem beruflichen Alltag darauf zu achten, wie Sie einige der besprochenen Grundprinzipien umsetzen.

Inhalte der Veranstaltung

- In der Bildungsveranstaltung
- wiederholen Sie vertiefend Ihre Kenntnisse über gemeinsame Grundprinzipien guter Lernbegleitung in Sprach- und MINT-Bildung,
 - erfahren Sie, wie Sie die Kompetenzen von Lernenden in beiden Bildungsbereichen alltagsintegriert und parallel stärken,
 - setzen Sie sich mit Ihrer eigenen Fragetechnik auseinander und reflektieren durch einen Perspektivwechsel die Wirkung von Fragen verschiedener Kategorien,
 - tauschen Sie sich mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften über ihre Zukunftsbilder, Gedanken und Ideen aus,
 - erhalten Sie kostenfrei das Poster „Grundprinzipien“.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch die „Stiftung Kinder forschen“ statt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte aus Kitas, Krippen, Horten und Ganztagsschulen, Grundschullehrkräfte, Sprachförderkräfte und Lehrkräfte aus Fachschulen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-524		kvhs-Zentrale Kreisverwaltung Mainz-Bingen	Fr, 12.04., 9-14 Uhr	30 €	Veronica Meiwald

› Optik entdecken

Forschen zu Licht,
Farben, Sehen
Kinder forschen



Unsere tägliche Erfahrungswelt bietet eine Menge spannender Anknüpfungspunkte, dem Thema „Licht, Farben, Sehen“ nachzugehen: In der Dämmerung wandern zum Beispiel lange Schatten mal vor und mal hinter uns, Sonnenbrillen verändern unsere Farbwahrnehmung, wir entdecken unser Spiegelbild in Schaufenstern oder stellen mit Erschrecken fest, dass der Fruchtsaft auf dem T-Shirt einen farbigen Fleck hinterlässt.

In der Fortbildung haben Sie die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen pädagogischen Fach- und Lehrkräften ein eigenes Projekt zum Thema „Licht, Farben, Sehen“ zu entwickeln. Von der Themenfindung bis zur Abschlusspräsentation erkunden Sie

beispielsweise bunte Discolichter oder die Farben der Natur. Sie überlegen in der Gruppe, wie Sie das Erlebte in den Alltag Ihrer Einrichtung übertragen und wie Sie die Kinder beim Lernen in Projekten am besten begleiten.

Das sollten Sie mitbringen

- Interesse am Thema „Lernbegleitung“ und am Entdecken und Forschen mit Kindern
- Kenntnisse des pädagogischen Ansatzes der Stiftung „Kinder forschen“ (www.stiftung-kinder-forschen.de)

Das nehmen Sie mit

- Grundlegendes Fachwissen im Bereich Optik



- Wissen über typische Vorstellungen von Kindern zum Thema
- Vertieftes Verständnis von Projektarbeit als Methode in Kita, Hort und Grundschule
- Kenntnisse über die Gestaltung einer guten Lernumgebung
- Fragestellungen in der Fortbildung
- Wie kann ich die Interessen und Vorstellungen der Kinder zur Optik aufgreifen und darauf aufbauend ihr Lernen adäquat begleiten?
- Wie kann ich Projekte in meinem pädagogischen Alltag umsetzen?

Die Kursleitung Frau Dr. Natalie Dietz ist Chemikerin und zertifizierte Trainerin für

die Stiftung „Kinder forschen“.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch die Stiftung „Kinder forschen“ statt. Die Kursgebühr gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen

Dieses Kursangebot eignet sich auch als Inhouse-Schulung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Katharina Schmidt-Scherer, 06132 787-7103 oder schmidt-scherer.katharina@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-530		kvhs-Zentrale Sprendlingen, Schulungszentrum	Fr, 14.06., 9-16 Uhr	15 €	Dr. Natalie Dietz

> Kinder wollen draußen sein

Außengelände als Bildungs- und Erfahrungsraum für Kinder erlebbar machen

Kinder spielen gerne draußen, sie laufen und klettern, verschwinden im Gebüsch und beobachten Insekten. Sie spielen in Pfützen und kochen Suppe aus Pflanzen. Dabei erleben sie ihre natürliche Umwelt unmittelbar mit ihren Sinnen, entdecken Zusammenhänge und entwickeln eigene Forscherfragen. In den Kitas können das Außengelände und die Natur rund um die Kita als zusätzliche Räume und Ressourcen genutzt werden.

- Im Rahmen der Fortbildung erarbeiten Sie,
- wie Sie Ihr Außengelände mit der Natur in der Umgebung der Kita als Erfahrungsraum für Kinder noch besser oder anders erlebbar machen können,
 - wie das Spielen und Lernen in der Natur gestaltet werden kann,
 - welche Chancen bestehen, wenn das Außengelände selbstverständlich zur Verfügung steht,
 - welche naturpädagogischen und kreativen Übungen geeignet sind, um die Entdeckungen und den Forschergeist der Kinder draußen zu unterstützen.

Die Kursleitung Dr. Ute Nieschalk ist Biologin und zertifizierte Trainerin für die Stiftung „Kinder forschen“

- Bitte bringen Sie folgendes Material mit:
- Einweckglas bzw. ein dicht schließendes Gefäß aus Klarglas
 - Mulch / Kieselsteine, Erde, Schneckenhäuser, Zapfen, Steine zur Verzierung
 - Ableger einer Zimmerpflanze, ein Stück Moos oder ein Wildkraut
 - Trichter, lange Pinzette oder Zange, langer Löffel oder Stab
 - Lupe oder Vergrößerungsglas

Zielgruppe: päd. Fachkräfte aus Kindertagesstätten und Grundschulen, Tagespflegepersonen

Dieses Kursangebot eignet sich auch als Inhouse-Schulung. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Katharina Schmidt-Scherer, 06132 787-7103 oder schmidt-scherer.katharina@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-521		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Do, 25.04., 9-16 Uhr	80 €	Dr. Ute Nieschalk

> Fachkraft für Reggio-Pädagogik i

Bildungsfreistellung
Blended Learning-Kurs



Die Reggio-Pädagogik gewinnt zunehmend an Bedeutung im Elementarbereich. Sie regt zu einer neuen Lernkultur an und eröffnet für die Kindertagesstätten weite pädagogische Gestaltungsräume und offene Lernprozesse. Im Mittelpunkt steht das Kind mit seinen individuellen Bedürfnissen und Entwicklungsmöglichkeiten. Der Zertifikatskurs ermöglicht einen sicheren Einstieg in die Grundlagen der Reggio-Pädagogik und vermittelt Grundkenntnisse in deren zentralen pädagogischen Aspekten, Haltungen und Handlungsfeldern. Im Kurs erhalten Sie Wissen zu Grundsätzen, Identität und Zielen der Reggio-Pädagogik, Diagnostik und Beobachtung, dem professionellen Bildungsverständnis, zu Strukturelementen und der pädagogischen Wirkung von Räumen. Sie qualifizieren sich für eine zukunftsweisende Elementarpädagogik und lernen, wie diese pädagogische Ausrichtung konzeptionell und praktisch auf die berufliche Praxis übertragen werden kann. Die Ausbildung setzt die Bereitschaft für die Selbstreflexion des pädagogischen Handelns voraus.

Lerninhalte:

- Teil I**
Modul 1: Reggio-Pädagogik – eine Pädagogik des Zuhörens
Modul 2: Wahrnehmen, beobachten, dokumentieren und die Rolle der Erzieherin
Modul 3: Die 100 Sprachen der Kinder
Modul 4: Der Raum als dritter Erzieher
- Teil II**
Modul 5: Forschergeist in Windeln - Bildung und Erziehung von 0-3
Modul 6: Vernetzung Innen, Außen und Gemeinwesenarbeit
Modul 7: Das Team als lernende Institution
Modul 8: Die Projektarbeit
Modul 9: Die Rolle der Fachkraft II, Abschluss und Zertifikatsübergabe

Seminarleitung:
Heide-Marie Syassen, Sozialtherapeutin, Gründungsmitglied Dialog Reggio, Kita-Leiterin a.D.

Kursleiterinnen:
Angela Kahre, Museumspädagogin, Lehrbeauftragte Universität Bielefeld
Dagmar Roth; Dipl. Sozialpädagogin, Kita-Leiterin, Fachkraft Reggio-Pädagogik
Sabine Lucks, Dipl. Sozialpädagogin, Kita-Leiterin, Fachkraft Reggio-Pädagogik
Ilse Philippsen, Dipl. Sozialpädagogin, Dozentin
Simone Nonnenbruch, Erzieherin, Atelierista, Vorstandsmitglied Dialog Reggio

Zwischen den Präsenztagen steht Ihnen Material zum Weiterlernen und Vertiefen in der vhs.cloud zur Verfügung. Der Kurs besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Teilen. Teil II setzt die Teilnahme an Teil I voraus. Nach erfolgreichem Abschluss beider Teile erhalten Sie ein Zertifikat. Die Kursreihe ist von „Dialog Reggio e.V.“ anerkannt. Zertifikatsvoraussetzungen sind die Teilnahme an Teil I + II, die Erstellung einer Projektarbeit sowie die Teilnahme an einer Abschlusspräsentation.

Der Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt (Anerkennungsziffer 0534/0500/20). Sie müssen schnellstmöglich den Antrag bei ihrem Träger stellen.

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

Zielgruppe:
Pädagogische Fachkräfte aus Kindertagesstätten, Fachberatungen, Sozialpädagog:innen, Lehrkräfte aus Fachschulen und pädagogische Fachkräfte mit abgeschlossener Berufsausbildung

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-520		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Februar - November 2024 (Termine siehe Website), 18 Termine	2235 €	Heide-Marie Syassen Dagmar Roth



› Systemisch-lösungsorientierte Fachkraft



Grundlagen

Systemische Grundhaltungen, systemische Beraterkompetenz, methodisches Handwerkzeug und theoretische Vertiefungen bieten Pädagog:innen eine wertvolle Grundlage, um den wachsenden Anforderungen und Aufgaben vom U3- bis zum Hortbereich nachhaltig und fachlich gerecht zu werden.

In dieser berufsbegleitenden Weiterbildung verbinden sich für die Kita spezifische pädagogische Ansätze, sehr praxisnah und schnell umsetzbar, mit dem systemischen Denken und Handeln.

Die Bestandteile der Weiterbildung sind Methodik und Theorie, Selbsterfahrung und Supervision.

Die Inhalte und Module im Überblick:

- Konstruktivismus oder - meine Klienten haben es verdient, dass es mir gut geht
- Systemisches Arbeiten: Ich agiere statt zu reagieren
- Ressourcenorientiertes Arbeiten
- Weg vom Problem hin zur Lösung: von der Gesprächs- auf die Handlungsebene

- Schwierige Kinder und Eltern reframed: Jedes Verhalten ist im Kontext sinnvoll
- Systemisch-lösungsorientierte Beratung I
- Systemisch-lösungsorientierte Beratung II
- Was ich noch zu sagen hätte...Realität erwächst aus linguistischen Prozessen

Es handelt sich bei den Terminen um zwei Terminblöcke, die als Alternative zu sehen sind. Sie können sich entweder für den Terminblock am 15./16.3.2024 oder zu dem Terminblock am 21./22.06.2024 anmelden.

Zu diesem Kurs ist die vertiefende Kursreihe im Herbst 2024 vorgesehen.

Die Kursleitung Herr Michael Kilz ist Dipl. Sozialpädagoge, Erwachsenenbildner und langjährig als Berater und Supervisor tätig.

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte aus Kita, Krippe, Hort, Sozialpädagog:innen, Heilpädagog:innen, Ergotherapeut:innen, Logopäd:innen, Schulsozialarbeiter:innen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-522		kvhs-Zentrale Rathaus Gensingen	Fr, 15.03., 14-20 Uhr Sa, 16.03., 9-16 Uhr Fr, 21.06., 14-20 Uhr Sa, 22.06., 9-16 Uhr	198 €	Michael Kilz

› Die Stimme der Kinder hören, verstehen und einbringen

Fachkraft für Kinderperspektive im Kita-Beirat

Wer in einer Kita arbeitet, weiß, wie vielstimmig die Meinungen, Wünsche und Interessen der Kinder in ihren unterschiedlichen Entwicklungsstufen sind. Je nach sprachlichen Möglichkeiten erfährt man sie im Alltag im persönlichen Gespräch, durch Beobachtungen und gezieltes Nachfragen. Der eine ist noch zu jung zum Sprechen, manch einer zu schüchtern, andere Kinder lernen vielleicht gerade erst die deutsche Sprache. Dennoch drücken sich alle verbal und nonverbal aus und diese Perspektiven gilt es für den Kita-Beirat einzuholen. Doch wie genau soll das alles im turbulenten Alltag einer Kita für eine Person machbar sein?

Folgende Themen sind Inhalt des Kurses:

- Was bedeutet eigentlich Kinderperspektive und was benötige ich als Fachkraft, um diesen Perspektivwechsel vorzunehmen?

- Wo liegen Unterschiede und Möglichkeiten von Selbstbestimmung, Mitbestimmung und Beteiligung an demokratischen Prozessen in der Kita?
- Welche Methoden eignen sich, um die vielschichtigen Bedürfnisse zu sehen und zu dokumentieren?
- Wie kann es gelingen, die Ergebnisse in Qualitätsentwicklungsprozesse der Kita einzubinden?
- Wie bewahre ich meine sachlich-informierende Rolle im Kita-Beirat?
- Was ist meine spezifische Aufgabe und Legitimation im Kita-Beirat?
- Wie gestaltet sich die Rolle der FaKiB im Team der Kita?
- Welche Materialien unterstützen mich bei meiner neuen Aufgabe?

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte, die die Rolle der Fachkraft für Kinderperspektive übernommen haben oder übernehmen möchten

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-523		kvhs-Zentrale Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	Mo, 19.02., 9-16 Uhr Fr, 05.04., 9-16 Uhr	90 €	Sabine Selig Barbara Reck

› Es ist einsam an der Spitze



Praxisberatung für Kita-Leitungen

Blended Learning-Kurs

Wer Leitungsaufgaben hat oder übernehmen will, muss sich neuen Herausforderungen stellen. Die Gestaltung der eigenen Führungsrolle, der Umgang mit Hierarchien, die Zusammenarbeit mit dem Träger, die Beziehung zum Team und die Organisation der neuen Aufgaben sind dabei wichtige Themen.

In diesem Kurs haben Kita-Leitungen die Möglichkeit, persönliche Fallbeispiele und Anliegen zu bearbeiten. Systematisch werden sowohl das praktische Expertentum der gesamten Gruppe als auch das unabhängige Feedback und das Hintergrund- und Methodenwissen der Supervisorin genutzt.

Zwischen den Präsenztagen stehen Ihnen Materialien, Übungen und ein unterstützendes Netzwerk in der vhs.cloud zur Verfügung.

Lerninhalte:

- Anleitung zu systematischer Vorklärung

von persönlichen Fallbeispielen und Anliegen

- Praxisberatung in der Gruppe mit erlebnisaktivierenden Methoden, beispielsweise diagnostizierendes, experimentierendes und trainierendes Rollenspiel, Psychodrama, Aufstellung, Brainstorming, geleitetes Feedback
- Methoden aus dem lösungsorientierten Coaching und Anleitung zum Selbstcoaching
- Aufbereitung der Lernerfahrung für alle Teilnehmenden durch Sharing und Ergänzung theoretischer Hintergründe

Die Kursleitung Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

Zielgruppe: Fachkräfte aus Krippen, Kitas und Horten in der stellvertretenden Leitung, Gruppenleitung oder diejenigen, die eine Führungsrolle in der Einrichtung anstreben.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-512		kvhs-Zentrale Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Mi, 17.01., 9-16 Uhr Mi, 17.04., 9-16 Uhr Do, 11.07., 9-16 Uhr Fr, 22.11., 9-16 Uhr	715 €	Claudia Christ

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>



Foto: Canva



› Leiten ist kein Kinderspiel ⁱ

Von der Fachkraft zur Kita-Leitung
Bildungsfreistellung
Blended Learning-Kurs



Führungskräfte werden nicht geboren, das Führen von Einrichtungen lernt man. Dazu benötigen Sie neben der pädagogischen Qualifikation Führungskompetenzen. In diesem Kurs laden wir Sie ein, sich für kommende Leitungsaufgaben zu qualifizieren oder sich in Ihrer bestehenden Leitungstätigkeit zu professionalisieren.

In der 12-tägigen leitungsspezifischen Qualifizierungsmaßnahme bearbeiten Sie systematisch folgende Themen:

- Führungsrolle und Führungsstile
- Leiten mit Zielen und Visionen
- Kita als Organisation und ihre Wesenselemente
- Team- und Organisationsentwicklung, Dynamik in Gruppen, Arbeitsrollen und -präferenzen
- Kommunikation, Konfliktmanagement, Umgang mit Stolpersteinen im menschlichen Miteinander
- Besprechungen effizient leiten und nachhaltige Entscheidungen treffen
- Selbstmanagement: sich selbst gut organisieren und versorgen
- Kita-Fakten: Organisation, Recht, Finanzen, Konzeption, Öffentlichkeitsarbeit und Personalmanagement

In jedem Modul berichten zusätzlich kompetente Kita-Leitungen aus der Praxis

und geben gute Tipps. Kollegiale Coaching-Gruppen zwischen den Präsenz-Seminaren geben Ihnen Sicherheit in der neuen Rolle. Zwischen den Präsenztagen stehen Ihnen Materialien, Übungen und kollegialer Austausch in der vhs.cloud zur Verfügung. Bitte planen Sie für die Online-Phase regelmäßig Zeit ein. Der Online-Kurs steht Ihnen auch noch bis drei Monate nach Kursende zur Verfügung.

Vor und während des Kurses erhalten Sie eine Einführung der vhs.cloud. Bitte bringen Sie Ihr Tablet oder Laptop mit. Bei Bedarf stellen wir Ihnen für die Dauer des Kurses ein Übungsgerät zur Verfügung.

Die Teilnehmenden erhalten nach Abschluss der Weiterbildung ein Zertifikat. Voraussetzung ist die regelmäßige Teilnahme an den Präsenzterminen, eine Online-Präsentation zu einem rechtlich-organisatorischem Thema sowie ein selbst erstellter Beitrag zur Abschlusspräsentation.

Der Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt (Anerkennungsziffer: 0534/1522/19). Sie müssen den Bildungsurlaub spätestens sechs Wochen vor Kursbeginn bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

› Kita als Ausbildungsstätte ⁱ

Blended Learning-Kurs



In der novellierten Fachschulverordnung im Fachbereich Sozialwesen vom 2. Februar 2005 (FS VO SW) wurde erstmalig verpflichtend aufgenommen, dass für die Ausbildung zur/m staatlich anerkannten Erzieher:in der Nachweis der Zusatzqualifikation Praxisanleitung der auszubildenden Einrichtung erforderlich ist: Die mit der Ausbildung betraute Fachkraft muss deshalb den Nachweis einer berufspädagogischen Fort- und Weiterbildung zur Praxisanleitung erbringen. Um dem Fachkräftemangel in der Kita entgegenzuwirken, werden Fachkräfte qualitativ ausgebildet und entwickeln berufliche Handlungsfähigkeit.

Ziel der Weiterbildung ist es, die eigene Rolle als Praxisanleitung zu reflektieren und Handlungsstrategien für die Begleitung von Praktikant:innen zu entwickeln, um somit einen Anleitungsprozess zu gestalten, der die Selbstbildungsprozesse und die Selbstorganisation der angehenden pädagogischen Fachkraft in den Fokus stellt. Neben gesetzlichen und fachlichen Grundlagen beschäftigen sich die Teilnehmer:innen mit den verschiedenen Phasen der Ausbildung, Gesprächstechniken in verschiedenen Situationen (Feedback als auch Konflikte) und der Beurteilung der Leistungen am Ende des Praktikums. Jeder Teilnehmende erstellt während dieser Zeit ein auf die eigene Einrichtung abgestimmtes Ausbildungskonzept.

Die Fortbildung besteht aus folgenden Modulen:

Modul 1: 15.03.2024 (Präsenz): Kindertagesstätte als Ausbildungsbetrieb

Modul 2: 22.03.2024 (Online): Individuelle Ausbildungsplanung

Modul 3: 05.04.2024 (Online): Qualität und Bildung im Praxisfeld

Modul 4: 26.04.2024 (Präsenz): Techniken der Mitarbeiterführung

Modul 5: 17.05.2024 (Online): Zeugnis und Beurteilung

Modul 6: 07.06.2024 (Online): Transfer, Kooperation und Koordination

Modul 7: 21.06.2024 (Präsenz): Präsentation, Auswertung und Zertifizierung

Zielgruppe: Pädagogische Fachkräfte mit mindestens zweijähriger Berufserfahrung

Zur Einführung ins Thema bieten wir eine Informationsveranstaltung am Freitag, 09.02.2024, um 18 Uhr an. Diese findet als Videokonferenz mit Zoom statt. Bitte melden Sie sich dazu an. Wir senden Ihnen rechtzeitig den Link zu.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-511		kvhs-Zentrale	April - Dezember 2024	1950 €	Alexander Gamble
		Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	(Termine siehe Website), 12 Termine	10 Teiln.	Carolin Willié Anna Käso Claudia Christ

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-518	Informationsveranstaltung Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Fr, 09.02., 18-19 Uhr	gebührenfrei	Silke Lemann
01-519	Ausbildung zur Praxisanleitung Blended Learning-Kurs	kvhs-Zentrale Alte Schule Ober-Olm	siehe Kursbeschreibung 7 Termine	530 €	Silke Lemann





FORTBILDUNGEN FÜR FACHKRÄFTE AUS DER KINDERTAGESPFLEGE

Das Fortbildungsprogramm wird in enger Kooperation mit dem Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung für Kindertagespflege entwickelt und umgesetzt.

Die Kurse werden im Rahmen des Landesprogrammes „Zukunftschance Kinder“ finanziell gefördert.



› Den eigenen Blick schärfen

Vorurteilsbewusste Pädagogik in der Kindertagespflege

Als Kindertagespflegepersonen begleiten Sie Kinder mit unterschiedlichen Persönlichkeiten und Lebenswelten. Damit Kinder sich gut entwickeln können, müssen sie die Erfahrung machen, mit ihren individuellen Voraussetzungen und Eigenschaften wahrgenommen und anerkannt zu werden. Der Ansatz der vorurteilsbewussten Pädagogik hat zum Ziel, Kinder in ihrer Identität zu stärken und sich als pädagogisch handelnde Person mit möglichen Ausgrenzungsprozessen auseinanderzusetzen: Durch welche Brille nehme ich die individuellen Voraussetzungen und Eigenschaften der Kinder wahr? Wie beeinflussen mich hierbei meine eigenen

Erfahrungen und Prägungen? Was ist für mich „normal“, was möchte ich den Kindern vermitteln – und wie gehe ich damit um, wenn Kinder und Familien meiner Normalität nicht entsprechen? In der Fortbildung wird für den eigenen Blick auf Kinder und ihre Familien sensibilisiert und sich mit stereotypen Bildern und Vorurteilen auseinandergesetzt.
Zielgruppe: Kindertagespflegepersonen (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)
Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-509		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 15.06., 9:30-16:15 Uhr	12 €	Katrin Owtscharenko

› Die Bedürfnisse von Kindern

aus Trennungs- und Scheidungsfamilien

Kommt es in Familien zu der Trennung der Eltern, hat dies einen maßgeblichen Einfluss auf die Kinder. Je nach Alter und Entwicklungsstand brauchen diese Familien und vor allem die Kinder, passgenaue Unterstützungsangebote im Alltag. Nach einer theoretischen Einführung in die psychologische Bedürfnislage der betroffenen Kinder und Familien, werden wir gemeinsam Möglichkeiten und

Umgangswege im Rahmen der Tagespflege entwickeln.
Zielgruppe: Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)
Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-529		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Mi, 05.06., 18-20:15 Uhr	gebührenfrei	Ulrike Schmoll

› Übergänge in der Kindertagespflege

Der Alltag in der Kindertagespflege ist von vielen kleineren und größeren Übergängen (Transitionen) geprägt, die es achtsam zu begleiten gilt. Insbesondere kleine Kinder im U3 Bereich benötigen hierbei eine ritualisierte Struktur und Vorhersehbarkeit. Anhand der Transitionen „Begrüßung und Abschied“ sowie des „Übergangs zum Mittagsschlaf“ wollen wir an diesem Tag hilfreiche Rituale und Abläufe miteinander erarbeiten, die es Kindern, Eltern und auch Ihnen im Alltag leichter machen.

Zielgruppe: Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-528		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 03.02., 9-14:15 Uhr	12 €	Bettina Poch

› „So schöpfe ich Kraft aus mir“

Selbstfürsorge für Tagesmütter

Online-Kurs



Täglich stehen Sie vor der Aufgabe, die Bedürfnisse von Kleinstkindern und ihren Eltern zu befriedigen. Manchmal bleiben Sie vielleicht selbst auf der Strecke. Damit Sie nicht ausbrennen, ist es wichtig gut für sich selbst zu sorgen. Diese Online-Veranstaltung bietet Interessierten die Gelegenheit Anlässe zu reflektieren, die Stress auslösen, mit diesen umzugehen und bestenfalls vorzubeugen. Neben dem gemeinsamen Austausch werden Methoden und Techniken vorgestellt und eingeübt, die Ihre Fähigkeiten zur Selbstfürsorge erweitern.

rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Zielgruppe: Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege statt.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-526		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Do, 02.05., 18-20:15 Uhr	5 €	Dr. Renate Niekant

› Brandschutz in der Tagespflege

In dieser Fortbildung geht es darum auf die Entstehung von Brandherden aufmerksam zu machen. Die verschiedenen Brandklassen und die Brandschutzordnung werden ebenso thematisiert, wie verschiedene Löschmittel und das Absetzen eines Notrufs. Der Kursleiter erklärt die Handhabung von Feuerlöschern und die verschiedenen Löschtechniken. Im praktischen Bereich der Fortbildung probieren Sie die Handhabung eines Übungsfeuerlöschers aus. Zum Schluss der Veranstaltung wird auf die

Grundlagen für „Brandschutzhelfer“ aufmerksam gemacht.

Zielgruppe: Fachkräfte aus der Kindertagespflege (vorrangig aus dem Landkreis Mainz-Bingen)

Die Veranstaltung findet in Kooperation und mit finanzieller Förderung durch das Kreisjugendamt Mainz-Bingen, Fachberatung Kindertagespflege statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-527		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Mi, 20.03., 18-20:15 Uhr	9 €	Meinhard Runkel



› Fachaustausch in der Kindertagespflege

Tagespflegepersonen arbeiten vorwiegend alleine und haben keine Möglichkeit, fachliche Unterstützung im Alltag einzuholen. Fachaustauschtreffen dienen daher der Weiterentwicklung und Professionalisierung des beruflichen Handelns für Kindertagespflegepersonen und sichern die Betreuungsqualität. In den regelmäßigen Treffen erhalten Sie Informationen zu Neuerungen aus der Kindertagespflege, vertiefen theoretische Fragestellungen und trainieren im Rollenspiel komplexe Problemstellungen. Anhand mitgebrachter Fallbeispiele aus Ihrem Alltag unterstützen Sie die Fachberaterinnen bei persönlichen Lernprozessen.

Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte unter Tel. 06132 787-13170 oder 06132 787-13380 an.

Die Termine finden an folgenden Standorten nach Absprache mit den Fachberaterinnen statt:

- Nieder-Olm, Treffpunkt: Seniorenresidenz Wohnpark, Mühlweg 27
- Ingelheim, Treffpunkt: nach Absprache
- Bingen, Treffpunkt: nach Absprache
- Oppenheim, Treffpunkt: nach Absprache
- Kinderfrauen: Treffpunkt: Räume der KVHS am Gymnasium



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-512		siehe Kursbeschreibung	Nach Absprache	gebührenfrei	Michele Baumbach Tamara Jung Claudia Theobald Stefanie Baumgärtner Silke Marek



Das perfekte Geschenk!
Sie suchen nach einem besonderen Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk, das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch einfach Bildung über unseren Geschenkeutschein. Der oder die Beschenkte kann aus über 500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder schaefer.tanja@mainz-bingen.de

INHOUSE-SCHULUNGEN

Ihr Betrieb, Unternehmen, Verein oder Sie als Verwaltungsmitarbeitende wünschen sich ein **maßgeschneidertes Bildungsangebot**?

Dann bieten wir Ihnen gerne unsere „Inhouse-Schulungen“ an.

Nach Ihren Wünschen und Bedarfen konzipieren wir Ihnen gerne ein auf Sie zugeschnittenes Konzept und sorgen für eine erfolgreiche Umsetzung.



Foto: Shutterstock

Dabei sind für dieses passgenaue Kursangebot frei wählbar:

- das Thema
- die Dauer
- der Ort
- die Termine
- die Methodik und
- die Gruppengröße

Wir bieten Ihnen:

- eine Weiterbildungsberatung mit Bedarfsanalyse
- qualifizierte Kursleitungen
- modern ausgestattete Unterrichtsräume oder Inhouse-Schulungen
- Online-Schulungen
- eine mobile EDV-Ausstattung für Kurse in Ihren Räumen

mit folgenden Themenschwerpunkten:

- IT- und Medienkompetenz
- (z. B. Modernes Büromanagement, Digitale Schlüsselkompetenzen, Word- und Excel-Kurse)
- Gesundheitskurse (Gesundheit am Arbeitsplatz)
- Sprachkurse (Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch u.a.)
- Rechtschreibkompetenz
- Kommunikation und soziale Kompetenzen
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin oder lassen Sie sich telefonisch beraten:

Natia Laperadze,
Katharina Schmidt-Scherer
Berufsqualifizierende Maßnahmen
Gesundheitskurse
06132-787 7106 (N. Laperadze),
06132 787-7103 (K. Schmidt-Scherer)
laperadze.natia@mainz-bingen.de
schmidt-scherer.katharina@mainz-bingen.de

Rebekka Dietrich
Online-Lernen | Schulabschlüsse
06132 787-7111
dietrich.rebekka@kvhs-mainz-bingen.de

Petra Strehle
Sprachen | Deutschkurse
06132 787- 7100
strehle.petra@mainz-bingen.de

Slobodanka Trojer
Lernförderung | junge vhs
06132 787-7109
trojer.slobodanka@mainz-bingen.de



SCHULABSCHLÜSSE

HAUPTSCHULABSCHLUSS

› Kompetenzfeststellung und Vorbereitung

für die weitere berufliche Wegeplanung

Aufgrund der schwieriger gewordenen Situation auf dem Arbeitsmarkt steigt die Zahl junger Menschen, die den Schulabschluss nachholen möchten. Darunter sind auch sehr viele Zugewanderte. Viele dieser Schüler:innen benötigen eine vorgeschaltete Deutsch- und Mathematikförderung. Sie müssen lernen, wie man lernt und wir müssen ihnen dafür Raum und Unterstützung geben. Darüber hinaus brauchen sie eine sozialpädagogische Begleitung, denn für die meisten Zugewanderten ist alles neu: unser Bildungssystem, die Lerninhalte, die Methoden und nicht zuletzt unsere Kultur. Wir treffen immer häufiger auch auf Menschen, die nur für eine kurze Zeit eine Schule besuchen konnten oder die über keinerlei Schulbildung verfügen. Die Selbsteinschätzung ihrer Leistungen basiert auf den Erfahrungen, die sie im Heimatland gemacht haben. Doch die Frage der Übertragbarkeit ist nicht einfach zu beantworten, denn Schulsystem und Berufsleben sind in der Regel ganz anders strukturiert als in Deutschland.

Kompetenzfeststellung:

Um den Förderbedarf zu erfassen, muss deshalb zunächst eine Kompetenzfeststellung stattfinden, die die Deutschkenntnisse auf der Basis des Europäischen Referenzrahmens und die mathematischen Vorkenntnisse auf der Grundlage der Leitideen des Rahmenlehrplans Mathematik Rheinland-Pfalz erfasst.

Gut vorbereitet für den Schulabschluss: Wird ein Förderbedarf festgestellt, ist es zwingend erforderlich, dass Teilnehmende den Kurs besuchen. Die Förderung erfolgt auf Basis der Analyse der Kompetenzfeststellung und berücksichtigt auch individuelle Entwicklungsmöglichkeiten.

Sozialpädagogische Begleitung: Über die Förderung in Deutsch und Mathematik hinaus, spielt die sozialpädagogische Begleitung mit der Vermittlung von Lernstrategien, Selbstmotivation und Problemlösungskompetenzen eine wichtige Rolle.

Vermittlung von IT-Kompetenzen: Die Vermittlung von IT-Kompetenzen ist dabei unerlässlich, um Lernen auch außerhalb des Klassenraumes zu ermöglichen. Den Teilnehmenden wird ein Chromebook für Übungs- und Lerneinheiten zur Verfügung gestellt.

Es handelt sich um eine Maßnahme zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung nach § 45 Abs.1 Satz 1 Nr.1 SGB III.

Die Maßnahme findet jährlich von April bis Juli statt und umfasst 300 Unterrichtsstunden.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Einstufungstest. Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-603		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	April - Juli 2024	auf Anfrage	Hans-Jürgen Pitzer Rebekka Dietrich Claudia Titze Klaus Stehle Michaela Heeren Alexander Gilles

› Hauptschulabschluss

Erlangung der Berufsreife

Der Hauptschulabschluss ist eine der wichtigsten Grundlagen, um im Berufsleben Fuß fassen zu können. Die Kreisvolkshochschule führt erfolgreich Vorbereitungskurse zur Erlangung der Berufsreife (Hauptschulabschluss) in Ingelheim durch. Der Kurs umfasst circa 300 Stunden Fachunterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Sozialkunde / Geschichte, Physik / Chemie, Erdkunde und Arbeitslehre. Darüber hinaus erhalten die

Teilnehmenden Förderunterricht. Migrant:innen erhalten begleitend einen intensiven Deutschkurs zur Unterstützung im Fachunterricht. Das Projekt dauert neun Monate und endet mit der staatlichen Prüfung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Einstufungstest. Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-601		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	September 2024 - Juni 2025	auf Anfrage	K. Stehle H.-J. Pitzer, U. Schwarz, B. Stumm, M. Heeren

REALSCHULABSCHLUSS

› Vorkurs Sekundarabschluss I

Online-Kurs



Sie möchten den Realschulabschluss (Sekundarabschluss I) nachholen, aber der letzte Mathematik- und Englischunterricht ist schon etwas länger her und Sie möchten Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In unserem Vorkurs zum Realschulabschluss werden die wichtigsten Grundrechenarten sowie die für den Realschulkurs vorausgesetzten Mathematikkenntnisse bis zur 9. Klasse wiederholt. Dazu gehören u.a. Bruchrechnung, Zuordnungen, rationale Zahlen und Geometrie. Im Englischunterricht werden ebenfalls Grundkenntnisse auf den Sprachniveaus A1 und A2 aufgefrischt, gefestigt und das Fundament für den Realschulkurs gelegt. Es werden die Bereiche Wortschatz (Vokabular), Grundlagen der Grammatik,

Textverständnis und Konversation behandelt.

Der Vorkurs umfasst ca. 60 Unterrichtsstunden und findet im digitalen Format vorwiegend abends statt. Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Einstufungstest. Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111. Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform ZOOM statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell eine Webcam sowie ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-600		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	April - Juli 2024	auf Anfrage	Rebekka Dietrich C. Titze, K. Stehle

› Realschulabschluss

Sekundarabschluss I
Präsenz- und Onlineunterricht



Die Kreisvolkshochschule bietet einen Kurs zur Vorbereitung auf den Erwerb des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Realschulabschluss / Mittlere Reife) an. Der Lehrgang umfasst insgesamt 1.300 Unterrichtsstunden. Er endet mit einer staatlich anerkannten Abschlussprüfung. Für die Teilnahme wird ein Mindestalter von 16 Jahren vorausgesetzt. Es werden folgende Fächer unterrichtet:

Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Erdkunde, Biologie, Physik und Chemie. Die Gebühr für den gesamten Kurs beträgt 1.000 € kann in Raten gezahlt werden (1 x 150 €, 10 x 85 €).

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu einem Einstufungstest. Informationen erhalten Sie in der kvhs-Zentrale bei Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-602		kvhs-Zentrale Schulungsraum B2 Ingelheim	September 2024 - Juli 2025	1000 €	O. Lauterbach, K. Stehle, U. Schwarz, H. Schneider



GRUNDBILDUNG



SPRACHEN

ALPHABETISIERUNG

› **Offenes Lernangebot**
für Menschen mit Grundbildungsbedarf



Brauchen Sie Hilfe beim

- Lesen, Schreiben und Rechnen?
- Umgang mit Computer und Internet?
- Schreiben von Briefen und E-Mails?

Dann kommen Sie in einem unserer Lerncafés vorbei.

- Keine Anmeldung
- Keine Gebühren
- Kein fester Lehrplan
- Einfach hingehen und individuell lernen

Die Lerncafé-Leiterin berät und unterstützt vor Ort.

Ein Computer, interessante Lern-Materialien und Bücher in Leichter Sprache sorgen für eine angenehme Lern-Umgebung.

Bitte bringen Sie gerne auch Freunde und Bekannte mit.

Lerncafé im Schulungszentrum am

Gymnasium, Friedrich-Ebert-Str. 17, 55218 Ingelheim

Zeit: freitags von 14:30-16:45 Uhr
(Alexandra Ressmann)

Lerncafé Caritas-Zentrum Delbrel, Aspeltstr. 10, 55118 Mainz (Neustadt)

Zeit: samstags von 9:00 bis 11:15 Uhr
(Monika Raab)

Lerncafé in der Verbandsgemeinde Rhein-Selz, Raum Castello, Sant'-Ambrogio-Ring 31

55276 Oppenheim
Zeit: mittwochs 12:00 bis 15:00 Uhr
(Marlies Friesenecker)

Haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich jederzeit bei Natia Laperadze unter Telefon 06132 787-7106.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-702		kvhs-Zentrale Lerncafé Ingelheim, Mainz, Oppenheim	Ingelheim: Fr, 15-17:15 Mainz: Sa, 09-11:15 Oppenheim: Mi, 12-14:15	gebührenfrei	Alexandra Ressmann Marlies Friesenecker Monika Raab

Das Sprachkursprogramm der Kreisvolkshochschule orientiert sich bei den Angeboten Deutsch als Fremdsprache (DaF), Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch am Europäischen Referenzrahmen für Sprachen, der durch den Europarat entwickelt wurde.

Zur Einschätzung Ihrer Sprachkenntnisse können Sie online diverse kostenlose Einstufungstests nach Europa-Standard vornehmen, z.B. unter <https://www.sprachtest.de> oder scannen Sie den QR-Code:



Sprachkenntnisse werden demnach in sechs unterschiedliche Stufen gegliedert:

ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

STUFE A1

- › **Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- › **Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- › **Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- › **Schreiben:** Formulare, z.B. im Hotel ausfüllen

STUFE A2

- › **Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche in kurzen Mitteilungen verstehen
- › **Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- › **Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen
- › **Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

SELBSTSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

STUFE B1

- › **Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- › **Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- › **Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- › **Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

STUFE B2

- › **Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- › **Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- › **Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- › **Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

STUFE C1

- › **Hören:** Unterhaltungen und Radio und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- › **Sprechen:** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- › **Lesen:** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- › **Schreiben:** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

STUFE C2

- › **Hören:** ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen
- › **Sprechen:** sich mühelos an allen Gesprächen sicher und angemessen beteiligen Lesen: jede Art geschriebener Texte mühelos lesen
- › **Schreiben:** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Wir bereiten Sie auf den Erwerb der Europäischen Sprachenzertifikate vor!

Bitte melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an!
Manchmal fällt ihr Kurs aus, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kurzfristig teilnehmen wollten.



Foto: Canva



Unser wichtigster Tipp: Belegen Sie keinen Sprachkurs *blind!*

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Sprachkurs für Sie der richtige ist, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir beraten Sie bei der Einstufung und vermitteln Ihnen den richtigen Kurs.

Ihre Ansprechpartnerin ist **Petra Strehle**,
06132 787-7100

MIT QUALITÄT ZUM ERFOLG

Die Kreisvolkshochschule ist eine qualitätszertifizierte Weiterbildungseinrichtung. Wir setzen kompetente Kursleitungen ein und fördern deren ständige Weiterbildung. Wir bieten qualifizierte Kundenberatung und führen Einstufungen im System des Europäischen Referenzrahmens durch. Unsere Kurse werden mit modernen Lehr- und Lernmitteln durchgeführt.

› Integrationskurse



Integrationskurse sind von der Bundesregierung geförderte Deutschkurse für ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen, die sich dauerhaft in Deutschland aufhalten.

Die kvhs Mainz-Bingen ist offiziell vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassen, diese Integrationskurse durchzuführen.

Wie ist ein Integrationskurs aufgebaut?

Ein Integrationskurs hat 3 Teile:

- der Sprachkurs Modul 1-6 (600 Unterrichtseinheiten)
- der Orientierungskurs (100 Unterrichtseinheiten)
- die Prüfungen

Im Sprachkurs lernen Sie Deutsch. Sie lernen alles, was Sie im Alltag und für Ihre Arbeit brauchen.

Im Orientierungskurs lernen Sie, was alles für das Leben in Deutschland wichtig ist (Geschichte, Politik, Gesellschaft).

Der Sprachkurs schließt mit einer Prüfung ab. Die Prüfung heißt „Deutschtest für Zuwanderer (A2/B1)“

Der Orientierungskurs schließt mit einer Prüfung ab. Die Prüfung heißt „Test Leben in Deutschland“.

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

- Menschen aus anderen Ländern, die in Deutschland bleiben dürfen.
- Sie haben eine Aufenthalts-Erlaubnis bekommen.
- Menschen aus anderen Ländern, die in Deutschland arbeiten wollen und nicht genug Deutsch sprechen.
- Menschen aus anderen Ländern, die zu ihren Familien nach Deutschland

kommen wollen.

- Menschen aus anderen Ländern, die aus ihrem Land geflohen sind. Man nennt sie Asyl-Bewerber und Asyl-Bewerberin.

Was kostet ein Integrationskurs?

Sie müssen Geld für den Integrationskurs bezahlen.

Das nennt man Kostenbeitrag. Manche Personen müssen kein Geld bezahlen.

Sie sind von den Kosten befreit. Dafür müssen Sie einen Antrag ausfüllen.

Manche Personen fahren mit dem Bus oder Zug zu dem Kurs.

Sie bekommen Geld für den Bus oder den Zug.

Dies nennt man Fahrtkosten. Dafür müssen Sie auch einen Antrag ausfüllen.

Wie kann ich mich für einen Integrationskurs anmelden?

1. Schritt: Besorgen Sie sich den Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs.

2. Schritt: Sie müssen vor Beginn des Kurses einen Einstufungstest machen. Machen Sie mit uns einen Termin aus.

3. Schritt: Beim Einstufungstest stellen wir fest, wie gut Sie Deutsch sprechen und schreiben können.

Wir empfehlen Ihnen dann einen passenden Integrationskurs.

4. Schritt: Melden Sie sich für einen Integrationskurs an, nehmen Sie regelmäßig teil und erhalten Sie nach der Prüfung das Abschlusszertifikat.

Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@kvhs-mainz-bingen.de
Rufen Sie uns an: 06132-787-7102

Kann ich einen Integrationskurs wiederholen?

Wenn Sie die Prüfung nicht schaffen, können Sie den Aufbausprachkurs noch einmal machen. Sie müssen dafür einen Antrag stellen.

Gibt es besondere Integrationskurse?

Manche Menschen können nicht lesen und schreiben.

Für diese Menschen gibt es besondere Integrationskurse.

Man nennt diese Kurse

- Alphabetisierungskurse Modul 1-9 (900 Unterrichtseinheiten)

Manche Menschen haben in ihrem Heimatland lesen und schreiben gelernt. Sie können aber die lateinischen Buchstaben nicht.

Für diese Menschen gibt es besondere Integrationskurse.

Man nennt diese Kurse

- Zweitschriftlernerkurse Modul 1-9 (900 Unterrichtseinheiten)



› Berufssprachkurs Deutsch B2

Berufssprachkurse sind von der Bundesregierung geförderte Deutschkurse für ausländische Mitbürger und Mitbürgerinnen, die ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern möchten. Das Ziel ist die schnelle und nachhaltige Integration in den Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt. Die kvhs Mainz-Bingen ist offiziell vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassen, diese Berufssprachkurse durchzuführen.

Wie ist ein Berufssprachkurs B2 aufgebaut?

Die Berufssprachkurse bestehen aus 400 oder 500 Unterrichtseinheiten. Am Ende des Kurses findet die Zertifikatsprüfung „Deutschtest für den Beruf“ (DTB) statt.

Wer kann an einem Berufssprachkurs B2 teilnehmen?

Als Voraussetzung müssen die Teilnehmenden mindestens über deutsche Sprachkenntnisse auf dem Niveau „Deutsch B1“ verfügen.

Die Berechtigungen werden ausgestellt von:

- der Arbeitsagentur
- dem Jobcenter
- dem BAMF

Was kostet ein Berufssprachkurs B2?

Die Teilnahme an einem Berufssprachkurs ist grundsätzlich kostenlos. Wenn Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen über 20.000 Euro liegt, zahlen Sie einen Kostenbeitrag.

Die finanzielle Förderung erfolgt durch das BAMF beziehungsweise das Ministerium für Arbeit und Soziales.

Wie kann ich mich für einen Berufssprachkurs B2 anmelden?

Die Anmeldung ist nach einem Beratungsgespräch und einem Einstufungstest möglich. Bitte melden Sie sich bei uns für einen Termin.

Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail: kaufmann.nadja@mainz-bingen.de
Rufen Sie uns an: 06132-787-7105

Kann ich einen Berufssprachkurs B2 wiederholen?

Den Berufssprachkurs können Sie einmal wiederholen.

Dafür müssen Sie einen Antrag stellen. Sollten Sie die Zertifikatsprüfung nicht bestehen, können Sie diese Prüfung wiederholen.



› Sprachziel: DEUTSCH sprechen – lernen – ankommen

Die Landeskurse „Sprachziel: Deutsch“ stehen Menschen mit Migrationsgeschichte ungeachtet ihres Herkunftslandes oder ihrer Bleibeperspektive offen. Sie sind eine Ergänzung zu den Sprachkursen des Bundes, die noch nicht allen zugewanderten Erwachsenen offenstehen. Daher richten sich die Landeskurse insbesondere an diejenigen, die keinen Zugang zu einem Integrationskurs des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) haben. Denn auch diese Zugewanderten sollen die Möglichkeit erhalten, Deutsch zu lernen, damit sie an allen Lebensbereichen teilnehmen und teilhaben können. Die finanzielle Förderung erfolgt auf Basis der Förderrichtlinie des Ministeriums für FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION.

Es gibt 4 unterschiedliche „Sprachziel: Deutsch“-Kurse:

Start-Kurs „Start in ein Leben in Rheinland-Pfalz“
 Deutscheinstiegs Kurs für Lernende mit geringen oder keinen Vorkenntnissen
 Niveaustufe A1
 Umfang: 100 – 400 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

Start-Kurs „Sprache und Schrift“ für Zweitschriftlernende
 Einbettung der Alphabetisierung in die lateinische Schrift im Rahmen des Start-Kurses „Start in ein Leben in Rheinland-Pfalz“.
 Niveaustufe A1
 Umfang: 500 - 600 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

Fit-Kurs „Fit für die Zukunft“
 Deutschfortgeschrittenenkurs für Lernende mit normalem Lerntempo
 Niveaustufen A2, B1, B2 und C1
 Umfang: A2, B1, C1: 400 UE, B2: 600 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

Sprint-Kurs „Sprache intensiv“
 Deutschfortgeschrittenenkurs für Schnelllernende mit hohem Lerntempo
 Niveaustufen A2, B1, B2 und C1
 Umfang: A2, B1, C1: 300 UE, B2: 400 UE (mindestens 10 UE pro Woche)

Unser Kontakt:
 Schreiben Sie uns eine E-Mail: trojer.slobodanka@mainz-bingen.de
 Rufen Sie uns an: 06132-787-7109



DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE PRÜFUNGEN

› Prüfung telc Deutsch A1



Müssen Sie Ihre Sprachkenntnisse nachweisen?
 Zum Beispiel, weil Ihre Familie nach Deutschland kommt?
 Dann ist die Prüfung Start Deutsch 1 / telc Deutsch A1 für Sie geeignet.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Prüfung dauert 1 Stunde und 5 Minuten.

- Die Prüfung besteht aus:
- Hören (20 Min.)
 - Sprachbausteinen, Lesen und Schreiben (45 Min)
 - einer mündlichen Prüfung (15 Min)

Weitere Informationen finden Sie bei www.telc.net

Die Prüfungsgebühr beträgt für Teilnehmende der kvhs 110,- € und für externe Teilnehmende 130,- €.

Wie können Sie sich für eine Prüfung anmelden?
 Anmeldefrist ist 3 Wochen vor dem Prüfungstermin.
 Die Anmeldung erfolgt persönlich. Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit.

Unser Kontakt:
 Schreiben Sie uns eine E-Mail: berg.christin@mainz-bingen.de
 Rufen Sie uns an: 06132-787-7110

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-466		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 26.01., 13-15:15 Uhr	110 € / 130 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-468		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Fr, 23.02., 13-15:15 Uhr	110 € / 130 €	N.N.
01-467		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 22.03., 13-15:15 Uhr	110 € / 130 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-469		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Fr, 26.04., 13-15:15 Uhr	110 € / 130 €	N.N.
01-470		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 24.05., 13-15:15 Uhr	110 € / 130 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-471		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Fr, 28.06., 13-15:15 Uhr	110 € / 130 €	N.N.
01-473		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr, 19.07., 13-15:15 Uhr	110 € / 130 €	Yvonne Hartmann- Barbaro





› Prüfung telc Deutsch A2-B1



Müssen Sie Ihre Sprachkenntnisse nachweisen?
Zum Beispiel für die Einbürgerung oder einen unbefristeten Aufenthalt?
Dann ist die Prüfung telc Deutsch A2-B1 für Sie geeignet.

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.
Die schriftliche Prüfung dauert 2 Stunden und 5 Minuten.

Die Prüfung besteht aus:

- Leseverstehen (45 Min.)
- Sprachbausteinen, Lesen und Schreiben (35 Min.)
- Hören und Schreiben (35 Min.)
- Schreiben (10 Min.)
- einer mündlichen Prüfung (15 Min.)

Diese Prüfung ist eine skalierte Prüfung.
Je nach Ergebnis wird Ihnen entweder die

Stufe A2 oder B1 bescheinigt.
Dann erhalten Sie ein entsprechendes Zertifikat.

Weitere Informationen finden Sie bei www.telc.net

Die Prüfungsgebühr beträgt für Teilnehmende der kvhs 170,- € und für externe Teilnehmende 190,- €.

Wie können Sie sich für eine Prüfung anmelden?

Anmeldefrist ist 6 Wochen vor dem Prüfungstermin.
Die Anmeldung erfolgt persönlich.
Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit.

Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail: berg.christin@mainz-bingen.de
Rufen Sie uns an: 06132-787-7110

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-482		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Sa, 27.01., 11-16 Uhr	170 € / 190 €	N.N.
01-457		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 24.02., 11-16 Uhr	170 € / 190 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-483		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Sa, 23.03., 11-16 Uhr	170 € / 190 €	N.N.
01-459		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 20.04., 11-16 Uhr	170 € / 190 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-484		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Sa, 25.05., 11-16 Uhr	170 € / 190 €	N.N.
01-465		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 29.06., 11-16 Uhr	170 € / 190 €	Yvonne Hartmann- Barbaro
01-485		kvhs-Zentrale Schulungsräume vhs Bingen	Sa, 31.08., 11-16 Uhr	170 € / 190 €	N.N.



Foto: Canva

› Einbürgerungstest



Dieser Test wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen durchgeführt.

Der Test überprüft Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland.
Der Fragebogen hat 33 Fragen.
Für die Beantwortung hat man 1 Stunde Zeit.

Der Test ist bestanden, wenn mindestens 17 von 33 Fragen richtig beantwortet wurden.

Die Prüfung wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge ausgewertet.
Das Bundesamt verschickt die Ergebnisse direkt an die Teilnehmenden.

Wie können Sie sich für eine Prüfung anmelden?

Anmeldefrist ist 4 Wochen vor dem Prüfungstermin.
Die Anmeldung erfolgt persönlich.
Bringen Sie bitte Ihren Ausweis mit.
Die Gebühr bitte bar bei Anmeldung bezahlen.

Unser Kontakt:

Schreiben Sie uns eine E-Mail: berg.christin@mainz-bingen.de
Rufen Sie uns an: 06132-787-7110

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-474		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Di, 27.02., 17-18 Uhr	25 €	N.N.
01-475		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Di, 21.05., 17-18 Uhr	25 €	N.N.

DEUTSCH ALS MUTTERSPRACHE

› Aktuelle Orthografie: Sonderfälle und Stolperfallen

Online-Kurs



„Frohes Neues Jahr!“ oder „Frohes neues Jahr!“ - was schreiben Sie auf Ihre Grußkarten? Sind Sie, was Rechtschreibregeln betrifft, auf dem neusten Stand?
In dieser Online-Schulung können Sie Ihr Wissen über Rechtschreibung auffrischen und erweitern. Zeit- und ortsunabhängig bearbeiten Sie in unserer vhs.cloud Lernmodule zu verschiedenen Themen der Rechtschreibung und haben die Möglichkeit, die erworbenen Kenntnisse mithilfe verschiedener Übungen zu trainieren. Sie werden auf ausgewählte Schwierigkeitsbereiche aufmerksam und gewinnen Sicherheit bei der Anwendung wichtiger Regeln.

Sie benötigen einen Computer, Laptop oder Tablet mit Lautsprecher sowie eine Internetverbindung. Der Online-Kurs steht Ihnen vier Wochen zur Verfügung, bitte planen Sie ein Zeitvolumen von mindestens acht Unterrichtsstunden à 45 Minuten ein. Sie nehmen anonym an diesem Kurs teil und haben nur Kontakt zu der Moderatorin, die Ihnen während der Bearbeitungsdauer als Ansprechpartnerin zur Verfügung steht.

Auf unserem YouTube-Kanal zeigen wir in einem Video, wie der Kurs aufgebaut ist (Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen, Orthografiekurs: Online-Schulung): <https://youtu.be/WRbIKysJb1o>

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-499		kvhs-Zentrale Online-Kurs	jederzeit buchbar	15 €	Sandra Fuchs-Wörner



ENGLISCH

› Telc-Zertifikate für Fremdsprachen



Sie lernen eine Fremdsprache in der kvhs und wollen Ihren Sprachstand zertifizieren lassen? Dies ist möglich mit den europäischen Sprachenzertifikaten (The European Language Certificates) der telc GmbH. Die Zertifikate gibt es in den Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tschechisch, Türkisch und Russisch. Die Prüfungen werden europaweit mit einheitlichen Standards angeboten. Nähere Informationen hierzu finden Sie unter www.telc.net

Weitere Informationen über Prüfungstermine, Prüfungsgebühren, Anmeldemodalitäten, Rücktrittsbedingungen usw. erhalten Sie bei Petra Strehle unter Tel. 06132 787-7100 bzw. www.kvhs-mainz-bingen.de

› Englisch Auffrischkurse

Der Kurs wendet sich an Lernende, die bereits über Englischkenntnisse verfügen, sich aber längere Zeit nicht mehr mit der englischen Sprache beschäftigt haben. Dieser Auffrischkurs beinhaltet Themen zu alltäglichen Situationen sowie Arbeitsbereichen, zum Beispiel Service

und Office und hierzu ergänzend das Thema Urlaubsaufenthalte im Ausland. Hörverstehen, Lese- und Vokabeltraining sowie die Erweiterung der Grammatikkenntnisse stehen selbstverständlich im Vordergrund.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
19-400	STUFE A2 Lernmaterial wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben	vhs Dienheim Sport- und Festhalle Siliusstein, Sängerraum	ab Di, 09.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	66 €	Annette Pender-Bingenheimer
07-402	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 09.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	66 €	Isabelle Nagel
04-404	STUFE B1 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Grundschule Mommenheim	ab Di, 09.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	66 €	Marianne Smollich
04-405	STUFE A2 Lehrbuch: NETWORK NOW Englisch A2.1, ISBN: 3-12-606591-7, ca. ab Unit 7-8	vhs Harxheim Grundschule Mommenheim	ab Di, 09.01., 9-10:30 Uhr 10 Termine	66 €	Marianne Smollich
16-402	STUFE A2 Lehrbuch: Coursebook Easy English A2, ISBN 978-3-06-520817-8, ab Lektion 1	vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock), Ober-Olm	ab Di, 16.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	71 €	Karl-Heinz Klein

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
14-401	STUFE B1 Lehrbuch: Next B1/1, ISBN 3-19-002934-1, ab Lektion 3	vhs Essenheim Kunstforum	ab Mi, 17.01., 14-15:30 Uhr 12 Termine	79 €	Cosima Heise
05-401	STUFE B1 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Di, 23.01., 19-20:30 Uhr 8 Termine	53 €	Heike Rentsch
03-415	STUFE A1 Lehrbuch nach Absprache in der ersten Unterrichtsstunde	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 23.01., 17:30-19 Uhr 8 Termine	53 €	Christiane May
21-400	STUFE A2	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Mi, 24.01., 18:30-20 Uhr 9 Termine	67 €	Annette Pender-Bingenheimer
02-402	STUFE A2 Lehrmaterial wird vom Dozenten gestellt	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus im Mühlrad, Mensa	ab Do, 25.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	83 €	Karl-Heinz Klein
05-411	STUFE A2 Lehrbuch: Go for it! A2 Intensivtrainer, ISBN 3-19-012939-3 & A2 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 3-19-002939-6, ab Lektion 8-9	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Do, 25.01., 18:30-20 Uhr 8 Termine	53 €	Heike Rentsch
05-412	STUFE A2 Lehrbuch: Go for it! A2 Intensivtrainer, ISBN 3-19-012939-3 & A2 Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 3-19-002939-6, ab Lektion 9	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Do, 04.04., 18:30-20 Uhr 11 Termine	73 €	Heike Rentsch
07-403	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 09.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	66 €	Isabelle Nagel
04-408	STUFE B1 Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde besprochen!	vhs Harxheim Grundschule Mommenheim	ab Di, 09.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	66 €	Marianne Smollich
04-409	STUFE A2 Lehrbuch: NETWORK NOW Englisch A2.1, ISBN: 3-12-606591-7, ca ab Unit 10-11	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 09.04., 9-10:30 Uhr 10 Termine	66 €	Marianne Smollich
03-417	STUFE A1 Lehrwerk wird in der ersten Unterrichtsstunde mitgeteilt	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 09.04., 17:30-19 Uhr 11 Termine	73 €	Christiane May
05-402	STUFE B1 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Di, 09.04., 19-20:30 Uhr 11 Termine	73 €	Heike Rentsch



Besuchen Sie unseren Kurs: Vokabeln lernen mit effektiven Methoden (Kurs-Nr. 01-136, Seite 92)



› Conversation and Discussion

Online-Kurs



You've got a pretty good command of English? You'd like to discuss topical issues taken from different types of media such as national and international politics, health, education, economics, climate change, sustainability or lifestyle? Build confidence in speaking English, expand your vocabulary, improve your pronunciation, learn the natural flow of English, think in English. CU!

Für Online-Kurse:
Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform (ZOOM) statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-413	ONLINE-KURS Die Texte sind über die vhs.cloud abrufbar	vhs Bodenheim Online-Kurs	ab Di, 16.01., 17:30-19 Uhr 8 Termine	70 €	Claudia Alt
15-404	STUFE B2	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Do, 15.02., 10-11:30 Uhr 6 Termine	46 €	Elke Kirschner
15-414	STUFE B2	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Do, 04.04., 10-11:30 Uhr 10 Termine	77 €	Elke Kirschner
03-414	ONLINE-KURS Die Texte sind über die vhs.cloud abrufbar	vhs Bodenheim Online-Kurs	ab Di, 16.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	87 €	Claudia Alt

Sie sind an einem Online-Kurs interessiert, sind aber nicht sicher, ob das funktioniert? In unseren kostenlosen Kursen „Erste Schritte mit Zoom“ können Sie Ihre Technik testen und erhalten praktische Tipps.



› Business English

In diesem Kurs werden Fertigkeiten vermittelt, wie sie heute im beruflichen Alltag im Büro und im Kontakt mit internationalen Unternehmen notwendig sind. Sie erweitern Ihre Kenntnisse im Wortschatz und in der Grammatik gezielt, um berufs- und arbeitsbezogene Aufgaben bewältigen zu können, beispielsweise Grundfertigkeiten der Kommunikation, Terminologie

der internationalen Geschäftsbedingungen, internationale Zahlungsbedingungen, Korrespondenz, E-Mail usw.

Zielgruppe: Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die Englisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-404	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 11.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	185 € / 3 Teiln.	Karina Evraeva
07-405	STUFE B2	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 04.04., 19:30-21 Uhr 10 Termine	185 € / 3 Teiln.	Karina Evraeva

ENGLISCH 60PLUS



Die Generation 60plus hat besondere Ansprüche an einen Sprachkurs, denen in einer altersgemischten Gruppe nicht optimal entsprochen werden kann. Daher bieten wir Kurse an, die in Bezug auf Lerntempo, Unterrichtsmethodik und Themenauswahl auf diese besonderen Bedürfnisse eingehen. Die Kurse sind aber auch offen für jüngere Menschen.

› Englisch 60plus



Erlernen Sie die englische Sprache mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Unterrichts stehen das freie Sprechen und Verstehen der Sprache. Situationen des Alltags oder auf Reisen stehen im Mittelpunkt und werden vor allem mündlich geübt. Viele Wiederho-

lungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechslungsreiche Übungen und kleine Anekdoten bringen Ihnen Freude am Lernen. Die notwendige Grammatik wird vermittelt, ist aber nicht der Schwerpunkt unseres Unterrichts.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-406	STUFE A2 Freie Texte und Lehrbuch nach Absprache im Kurs	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 03.01., 10-11:30 Uhr 7 Termine	46 €	Maria Bürger
04-406	STUFE A2 Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 3-06-520816-1, ca. ab Unit 5	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 09.01., 10:30-12 Uhr 10 Termine	66 €	Marianne Smollich
11-406	STUFE A2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Mi, 17.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	71,50 €	Marion Freytag
15-411	STUFE A2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: English Next A2/2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-202933-2, ab Unit 1	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Do, 18.01., 8:30-10 Uhr 12 Termine	89 €	Cosima Heise
15-405	STUFE A1 Für den Urlaub Lehrbuch: Hooray for Holidays! Englisch für den Urlaub, ISBN 3-19-007243-9, ab Lektion 3	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Do, 18.01., 10:30-11:30 Uhr 12 Termine	62 €	Cosima Heise
15-402	STUFE B2 für Fortgeschrittene Lehrbuch: Great B2 Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501584-5 ab Unit 3	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus	ab Fr, 19.01., 9:30-11 Uhr 12 Termine	89 €	Cosima Heise
03-412	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ca. ab Lektion 9	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 23.01., 11-12:30 Uhr 7 Termine	49 €	Monika Deschler



KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-410	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 ISBN 3-12-501614-9, ab Lektion 1	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 25.01., 10-11:30 Uhr 7 Termine	549 €	Monika Deschler
10-401	STUFE A2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ab Unit 12	vhs Jugenheim Sport- und Gemeindehalle, Jugenheim	ab Mo, 26.02., 9:45-11:15 Uhr 10 Termine	77 €	Elke Kirschner
22-407	STUFE A2 Freie Texte und Lehrbuch nach Absprache im Kurs	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Mi, 20.03., 10-11:30 Uhr 8 Termine	53 €	Maria Bürger
04-410	STUFE A2 Lehrbuch: Easy English A2.1, ISBN 3-06-520816-1, ca. ab Unit 9	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Di, 09.04., 10:30-12 Uhr 10 Termine	66 €	Marianne Smollich
03-416	STUFE A2 Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ca. ab Lektion 11	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 09.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	69 €	Monika Deschler
03-418	STUFE B1 Lehrbuch: Fairway New B1 ISBN 3-12-501614-9, ca. ab Lektion 3	vhs Bodenheim Online (Zoom)	ab Do, 11.04., 10-11:30 Uhr 10 Termine	69 €	Monika Deschler
10-402	STUFE A2 für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Lehrbuch: Fairway A2, ISBN 3-12-501497-8, ab Unit 12	vhs Jugenheim Sport- und Gemeindehalle, Jugenheim	ab Mo, 17.06., 9:45-11:15 Uhr 5 Termine	38 €	Elke Kirschner

FRANZÖSISCH

> Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-427	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2 ISBN 3-12-529422-6 ab Lektion 1	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 15.01., 16:45-18:15 Uhr 9 Termine	64 €	Murielle Siroy-Wirth
05-429	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 3-12-529422-6, ungefähr ab Lektion 10	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 15.01., 18:30-20 Uhr 9 Termine	64 €	Murielle Siroy-Wirth
22-432	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 3-12-529422-6 ab Lektion 2 -3	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Fr, 19.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	66 €	Murielle Siroy-Wirth
05-430	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 3-12-529422-6, ungefähr ab Lektion 11	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 08.04., 18:30-20 Uhr 10 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
05-428	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN 3-12-529422-6 ungefähr ab Lektion 3	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mo, 08.04., 16:45-18:15 Uhr 10 Termine	72 €	Murielle Siroy-Wirth
22-433	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages Neu A2, ISBN 3-12-529422-6 ab Lektion 2 -3	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Fr, 12.04., 9:30-11 Uhr 8 Termine	60 €	Murielle Siroy-Wirth

> Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-415	STUFE B1 Lehrbuch: Voyages Neu B1, ab Lektion 7	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Di, 16.01., 10-11:30 Uhr 9 Termine	70 €	Franzi Stichert
15-425	STUFE B1 Lehrbuch: Voyages Neu B1, ab Lektion 10	vhs Nieder-Olm Altes Rathaus, Nieder-Olm	ab Di, 09.04., 10-11:30 Uhr 12 Termine	91 €	Franzi Stichert



Gutschein
für eine Veranstaltung
in Ihrer Volkshochschule

Das perfekte Geschenk!
Sie suchen nach einem besonderen
Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk,
das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch
einfach Bildung über unseren Geschenkeutschein.
Der oder die Beschenkte kann aus über
500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist
immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder
schaefer.tanja@mainz-bingen.de

Der Kurs findet über die
Videokonferenzplattform Zoom
statt. Sie erhalten rechtzeitig vor
Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz
einfach dem Online-Konferenzraum beitreten
können. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop
oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich
ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox)
befindet. Sie können auch ihren Fernseher an den
Laptop oder PC mit HDMI-Kabel anschließen, um
eine größere Ansicht zu erhalten. Bitte
wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor
Kursbeginn ein.





› Cours de conversation

Vous avez déjà de bonnes connaissances en français et vous voulez mettre en valeur votre capital? Je vous propose de nous réunir autour des sujets qui font l'actualité en France. Nous choisissons librement des articles de la Presse écrite et des thèmes

littéraires. Alors venez nous rejoindre pour mettre en pratique votre savoir-faire et élargir encore votre vocabulaire. Il n'est jamais trop tard pour bien faire et nous vous attendons pour le prochain semestre. Alors à bientôt!

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-410	STUFE B1 Alltagsfranzösisch	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 15.01., 9:30-11 Uhr 9 Termine	60 €	Murielle Siroy-Wirth
22-408	STUFE C1	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 17.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	66 €	Murielle Siroy-Wirth
03-428	STUFE B2	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 26.01., 11-12:30 Uhr 8 Termine	54 €	Sigrid Grabert-Walter
22-411	STUFE B1	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 08.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	66 €	Murielle Siroy-Wirth
22-409	STUFE C1 Städte-Partnerschaft	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 10.04., 9:30-11 Uhr 9 Termine	59,50 €	Murielle Siroy-Wirth
03-430	STUFE B2	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 12.04., 11-12:30 Uhr 11 Termine	74 €	Sigrid Grabert-Walter

› Französisch für die Partnerschaft

Dieser Französischkurs richtet sich an alle Interessenten, die in deutsch-französischen Partnerschaften aktiv sind. Durch das Erlernen einfacher Redewendungen wird es Ihnen leichter fallen, Gäste zu begrüßen, Alltagssituationen zu meistern und neue Kontakte zu knüpfen.

Die Kurse sind auch dazu geeignet, Grundkenntnisse in der französischen Sprache aufzubauen bzw. zu verbessern.

Der Kurs wird finanziell unterstützt durch die Ortsgemeinde Klein-Winternheim.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-433	STUFE A2 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Di, 16.01., 19-20:30 Uhr 11 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz
16-430	STUFE A2/B1 Städte-Partnerschaft Lehrbuch: On y va! A2, ISBN 3-19-003351-5, ab Lektion 6	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Do, 18.01., 19:15-20:45 Uhr 11 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz
16-432	STUFE B1 Städte-Partnerschaft	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Do, 11.04., 19:15-20:45 Uhr 11 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz
16-431	STUFE A2 Städte-Partnerschaft	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Di, 23.04., 19-20:30 Uhr 11 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz

Bitte kaufen Sie das Kursbuch erst nach der ersten Stunde.

Besuchen Sie unseren Kurs: Vokabeln lernen mit effektiven Methoden (Kurs-Nr. 01-136, Seite 92)

FRANZÖSISCH 60PLUS

Die Generation 60plus hat besondere Ansprüche an einen Sprachkurs, denen in einer altersgemischten Gruppe nicht optimal entsprochen werden kann. Daher bieten wir Kurse an, die in Bezug auf

Lerntempo, Unterrichtsmethodik und Themenauswahl auf diese besonderen Bedürfnisse eingehen. Die Kurse sind aber auch offen für jüngere Menschen.

› Französisch 60plus für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen



Erlernen Sie die französische Sprache mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck. Im Vordergrund des Unterrichts stehen das freie Sprechen und Verstehen der Sprache. Situationen des Alltags oder auf Reisen stehen im Mittelpunkt und werden vor allem mündlich geübt. Viele Wiederholungen sorgen dafür, dass Sie sich das Gelernte gut einprägen können. Abwechs-

lungsreiche Übungen und kleine Anekdoten bringen Ihnen Freude am Lernen. Die notwendige Grammatik wird vermittelt, ist aber nicht der Schwerpunkt unseres Unterrichts. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Nierstein und der Marion&Bernd-Wegener-Stiftung statt.

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-427	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12-529422-6, ab Lektion 3	vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Do, 18.01., 15-16:30 Uhr 10 Termine	30 €	Murielle Siroy-Wirth
20-428	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12-529422-6, ab Lektion 3	vhs Nierstein Realschule plus + Fachoberschule	ab Do, 18.01., 16:45-18:15 Uhr 10 Termine	30 €	Murielle Siroy-Wirth
20-429	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12-529422-6, ab Lektion 5	vhs Nierstein Realschule plus + Fachoberschule	ab Do, 11.04., 15-16:30 Uhr 9 Termine	30 €	Murielle Siroy-Wirth
20-430	STUFE A2 Lehrbuch: Voyages neu A2, ISBN: 978-3-12-529422-6, ab Lektion 5	vhs Nierstein Realschule plus + Fachoberschule	ab Do, 11.04., 16:45-18:15 Uhr 9 Termine	30 €	Murielle Siroy-Wirth

ITALIENISCH

› Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-401	STUFE A1 Lehrbuch: Chiaro! A1 Nuova edizione, ISBN 3-19-275427-2, voraussichtlich ab Lektion 7	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 16.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	72 €	Giuseppina Petrilli
11-405	STUFE A1 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A1, ISBN 3-19-479599-0, ab Lektion 1	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 16.04., 19:40-21:10 Uhr 10 Termine	72 €	Giuseppina Petrilli



› Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-406	STUFE A2 Lehrbuch: Espresso 2 ISBN 978-3-19-005439-8 ab Lektion 3	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum, Jugenheim	ab Mo, 08.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	70 €	Angela Schwarz
11-403	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN: 978-3-19-299599-6, ab Lektion 1	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Do, 18.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	72 €	Giuseppina Petrilli
05-451	STUFE A2 Lehrbuch: Chiaro! Nuove edizione A2 ISBN 978-3-19-2 75449-4, ab Lektion 1	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 24.01., 17-18:30 Uhr 9 Termine	64 €	Giuseppina Petrilli
05-450	STUFE A2 Lehrbuch: Chiaro! Nuove edizione A2 ISBN 978-3-19-2 75449-4, ab Lektion 5	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 03.04., 17-18:30 Uhr 12 Termine	85 €	Giuseppina Petrilli
10-407	STUFE A2 Lehrbuch: Espresso 2 ISBN 978-3-19-005439-8 ab Lektion 5	vhs Jugenheim Ev. Gemeindezentrum, Jugenheim	ab Mo, 08.04., 19:30-21 Uhr 11 Termine	76 €	Angela Schwarz
11-404	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN: 3-19-299599-6, ca. ab Lektion 3	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Do, 11.04., 18:30-20 Uhr 10 Termine	72 €	Giuseppina Petrilli
11-402	STUFE A2 Lehrbuch: Passo dopo passo PLUS A2, ISBN: 3-19-299599-6, ca. ab Lektion 1	vhs Guntersblum / Berggemeinden Carl-Küstner-Grundschule	ab Di, 16.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	72 €	Giuseppina Petrilli

› Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-423	STUFE B1 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ISBN: 978-3-19-205440-2, ab Lektion 3 und Lektüre	vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	ab Mo, 15.01., 18:30-20 Uhr, 9 Termine	59,50 €	Rosa Neri
05-448	STUFE B1 Lehrbuch: Chiaro! B1 Nuova Edizione, ISBN 978-3-19-045467-9 ungefähr ab Lektion 1	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 24.01., 18:45-20:15 Uhr 9 Termine	64 €	Giuseppina Petrilli
05-449	STUFE B1 Lehrbuch: Chiaro! B1 Nuova Edizione, ISBN 978-3-19-045467-9 ungefähr ab Lektion 5	vhs Nackenheim Gymnasium Nackenheim	ab Mi, 03.04., 18:45-20:15 Uhr 12 Termine	85 €	Giuseppina Petrilli
22-422	STUFE B1 Lehrbuch: Nuovo Espresso 3 B1, ISBN: 978-3-19-205440-2 ab Lektion 9 und Lektüre	vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	ab Mo, 08.04., 18:30-20 Uhr 12 Termine	79 €	Rosa Neri

› Kurse der Stufe B2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-440	STUFE B2 Lektüre und Übungsmaterial werden zur Verfügung gestellt (Zeitschrift "Adesso")	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 24.01., 10-11:30 Uhr 5 Termine	53 € 5 TN	Sabine Petri
03-441	STUFE B1 Lektüre und Übungsmaterial werden zur Verfügung gestellt (Zeitschrift "Adesso")	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 06.03., 10-11:30 Uhr 5 Termine	53 € 5 TN	Sabine Petri

› Corso di conversazione in italiano

Se avete un buon livello di conoscenza della lingua italiana, se vi piace parlare e discutere di temi di cultura, attualità, curiosità sulla base di testi e articoli interessanti, allora questo è il corso per voi. Qui potrete esercitare la lingua

parlata, ampliare il vostro vocabolario, migliorare la pronuncia e rinfrescare le conoscenze grammaticali. Vi aspetto dunque per conversare vivacemente insieme. A presto.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-425	STUFE B2	vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße"	ab Mo, 08.01., 20-21:30 Uhr 10 Termine	72,50 €	Rosa Neri
22-424	STUFE B2	vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße"	ab Mo, 08.04., 20-21:30 Uhr, 12 Termine	79 €	Rosa Neri



Foto: Canva



SPANISCH

> Kurse der Stufe A1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-401	STUFE A1 Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 16.01., 11-12:30 Uhr 10 Termine	73 €	Maria Esparza de Püschel
15-458	STUFE A1 Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN: 978-3-12-514980-9, ab Lektion 5	vhs Nieder-Olm Online-Kurs	ab Di, 23.01., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
15-468	STUFE A1 Lehrbuch: Con gusto A1, ISBN: 978-3-12-514980-9, ab Lektion 9	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Di, 23.04., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer

> Kurse der Stufe A2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-411	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 6	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Mo, 15.01., 10:30-12 Uhr 10 Termine	74 €	Maria Esparza de Püschel
20-402	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab Lektion 7	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 16.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	73 €	Maria Esparza de Püschel
03-407	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 2	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 22.01., 18:30-20 Uhr 8 Termine	65 €	Karl-Heinz Klein
14-400	STUFE A2 Lehrbuch: Perspectivas YA A2, ISBN 3-464-20489-4, ab Lektion 3	vhs Essenheim Online-Kurs	ab Di, 23.01., 10-11 Uhr 10 Termine	46,50 €	Cosima Heise
15-438	STUFE A2 Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, ab Lektion 7	vhs Nieder-Olm Online-Kurs	ab Di, 23.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Sie können auch ihren Fernseher an den Laptop oder PC mit HDMI-Kabel anschließen, um eine größere Ansicht zu erhalten. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Besuchen Sie unseren Kurs: **Vokabeln lernen mit effektiven Methoden** (Kurs-Nr. 01-136, Seite 92)

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-408	STUFE A2 ehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 4	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 08.04., 18:30-20 Uhr 12 Termine	97 €	Karl-Heinz Klein
04-412	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 3-12-514677-8, ab ca. Lektion 9	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Mo, 15.04., 10:30-12 Uhr 10 Termine	74 €	Maria Esparza de Püschel
20-404	STUFE A2 Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A2, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 9	vhs Nierstein Haus der Gemeinde	ab Di, 16.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	73 €	Maria Esparza de Püschel
15-448	STUFE A2 Lehrbuch: Con gusto A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, ab Lektion 10	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Di, 23.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer

> Kurse der Stufe B1

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-403	STUFE B1 Lehrbuch: Perspectivas Ya B1, ISBN 3-464-20491-7, ab ungefähr Lektion 6	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Mo, 15.01., 9-10:30 Uhr 10 Termine	91 € 6 TN	Maria Esparza de Püschel
04-407	STUFE B1 Lehrbuch: Perspectivas Ya B1, ISBN 3-464-20491-7, ab ungefähr Lektion 8	vhs Harxheim Neues Rathaus Mommenheim	ab Mo, 15.04., 9-10:30 Uhr 10 Termine	91 € 6 TN	Maria Esparza de Püschel

> Kurse der Stufe B2

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-407	STUFE B2 Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, ISBN 978-3-12-514688-4, ab Lektion 10	vhs Nieder-Olm Online-Kurs	ab Mo, 22.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
15-417	STUFE B2 Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Mo, 22.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer

> Curso de conversación

Conoce la gramática pero todavía siente que le falta fluidez para conversar? Aquí empezamos con temas fáciles para mejorar su seguridad al conversar.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-418	STUFE B1	vhs Nieder-Olm Online-Kurs	ab Mo, 22.01., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer
15-428	STUFE B1	vhs Nieder-Olm Kreuzhof, Nieder-Olm	ab Mo, 22.04., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	68 €	Patricia Schwarzer

EUROPA GEMEINSAM ERLEBEN

› Sprachkurse für die Städte-Partnerschaft

Städte- und Gemeindeparterschaften sind der Kitt, der Europa zusammenhält und die europäische Idee bei den Menschen verankert. Die kvhs hat deshalb zusammen mit der Partnerschaftsbeauftragten des Landkreises im Büro für kommunale und internationale Zusammenarbeit neue Projekte zum Sprachenlernen aufgelegt.

Diese Kurse richten sich an alle, die in ihren Gemeinden in internationalen Städte-Partnerschaften aktiv sind und gerne ihre Sprachkenntnisse verbessern möchten. Durch das Erlernen einfacher Redewendungen wird es Ihnen leichter fallen, Gäste zu begrüßen, Alltagssituationen zu meistern und neue Kontakte zu knüpfen.

Die kvhs Mainz-Bingen hat für dieses Projekt ein flexibles Konzept entwickelt, bei dem aber nicht nur Anfänger:innen, sondern auch Fortgeschrittene und Gruppen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen ihre Kenntnisse speziell verbessern können.

Sollten Sie für Ihren Ort/Ihre Gemeinde keinen passenden Kurs finden, sprechen Sie uns gerne an. Wir können auch für Ihre Städte-Partnerschaft einen passgenauen Kurs anbieten – vor Ort, mit abgestimmten Kurszeiten und in vielen verschiedenen Fremdsprachen, z. B. Französisch, Englisch, Italienisch, Polnisch. Ihre Ansprechpartnerin ist Petra Strehle, 06132 787-7100

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-409	STUFE C1 Städtepartnerschaft	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 10.04., 9:30-11 Uhr 9 Termine	59,50 €	Murielle Siroy-Wirth
16-433	STUFE A2 Städtepartnerschaft Lehrbuch: wird am ersten Kurstag bekannt gegeben	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Di, 16.01., 19-20:30 Uhr 11 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz
16-430	STUFE A2/B1 Städtepartnerschaft Lehrbuch: On y va! A2, ISBN 3-19-003351-5, ab Lektion 6	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Do, 18.01., 19:15-20:45 Uhr 11 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz
16-432	STUFE B1 Städtepartnerschaft	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Do, 11.04., 19:15-20:45 Uhr 11 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz
16-431	STUFE A2 Städtepartnerschaft	vhs Ober-Olm Haybachhalle, Klein-Winternheim	ab Mi, 10.04., 9:30-11 Uhr 10 Termine	25 €	Jérôme Steinmetz



Foto: Canva



POLITIK/ GESELLSCHAFT/ UMWELT

› KI-Systeme im Alltag für sich nutzen

Online-Kurs / Video-Tutorial



1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schach Weltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI

- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren
- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospielen zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt aufsetzen

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Umfang: ca. 3 Unterrichtsstunden

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-110		kvhs-Zentrale	jederzeit buchbar	12 €	Hartmut Nehme
		Online-Kurs			





› Künstliche Intelligenz

Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz

Webinar



Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern? Künstliche Intelligenz, häufig auch als KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von KI eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt KI als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen.

Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit imstande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für KI stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar.

Während des Kurse gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?

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

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-106		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 05.03., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

› Bridge

Bis ins hohe Alter geistig fit zu bleiben, ist unser aller Wunschtraum. Eine Möglichkeit aktiv daran zu arbeiten, ist Bridge zu lernen und zu spielen.

Bridge ist ein Training für logisches Denken und partnerschaftliche Kooperation. Bridgespieler:innen üben beim Spielen strategisches Denken, geschickte Taktik, psychologische Analyse, kühle Berechnung und vor allem auch ihr Gedächtnis. Bridge ist ein Geistesport, der unsere Synapsen ordentlich zum Feuern bringt.

- Bridge spielen nicht nur die englischen Ladies zum Five o'Clock Tea!
- Bridge spielt man als Turnier in einem Club, um sich sportlich mit anderen Spielern zu messen.

- Bridge spielt man aber auch zu viert zu Hause, als freundschaftlichen Wettkampf um das bessere Ergebnis.
- Bridge spielen Alt und Jung aus Spaß an der geistigen Herausforderung.
- In einem Bridgeclub findet man jederzeit Anschluss - Nationalität, Alter, Sprache und Herkunft spielen keine Rolle.

Bridge spielen muss man lernen, am besten in einer Gruppe, in der man auch gleich Mitspieler:innen findet, mit denen man das Gelernte üben kann. In unserem Kurs haben Sie schon vom ersten Tag an die Karten in der Hand.

Für jeden Abend ist eine An- oder Abmeldung erforderlich unter Tel. 06725 3609

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-201		vhs Gau-Algesheim Schulungsraum Silvaner	ab Mi, 03.01., 18:30-22 Uhr 12 Termine	1,50 € pro Termin	Dr. Bernhard Schäfer
07-202		vhs Gau-Algesheim Schulungsraum Silvaner	ab Mi, 27.03., 18:30-22 Uhr, 12 Termine	1,50 € pro Termin	Dr. Bernhard Schäfer

› Erst der Kurs, dann der Hund

Hundeschule in der vhs

Das Seminar vermittelt angehenden Hundehalter:innen erste Grundkenntnisse für einen möglichst entspannten und konfliktfreien Start im Umgang mit dem eigenen Hund.

An vier Abenden erfahren Sie Wissenswertes aus den folgenden Gebieten:

- Allgemeines Wissen zu Fragen der Hundehaltung in der Gesellschaft, Auswahl und artgerechte Haltung
- Rechte und Pflichten von Hundehalter:innen sowie Haftungsfragen und Versicherungsschutz
- Gesetze, Verordnungen und Bestimmungen zur Hundehaltung
- Verständigung zwischen Mensch und Hund
- Wesen des Hundes (angeborenes und erlerntes Verhalten)

- Sinne des Hundes
- Körpersprache des Hundes
- Erziehung des Hundes

Der praktische Teil findet an einem Samstag in einem örtlichen Tierheim statt. Der Termin wird mit den Teilnehmer:innen abgesprochen.

Das Seminar wird im Rahmen der bundesweiten Initiative „Der alternative Hund – für ein besseres Miteinander von Mensch und Hund“ in Kooperation mit dem Tierschutzverein Mainz und Umgebung e. V. angeboten.

Sie können das Kursskript gegen eine Gebühr von 20 € direkt beim Kursleiter erwerben.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-101		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Do, 15.02., 19:30-21 Uhr Do, 22.02., 19:30-21 Uhr Do, 29.02., 19:30-21 Uhr Do, 07.03., 19:30-21 Uhr	27 €	Stefan Weisbach





POLITIK/BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

› Argumentations-training gegen Stammtischparolen

Online-Veranstaltung



Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt (gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln).

Die diversen gesellschaftlichen Krisen und Herausforderungen bekommen im Vorfeld von Wahlen noch einmal eine besondere Bedeutung. Einerseits sehen sich Aktive in der Kommunalpolitik immer wieder mit Beleidigungen und Hass konfrontiert. Das Misstrauen gegenüber ‚der Politik‘ (und den Personen, die sie repräsentieren) wächst.

Viele allgemeine oder konkrete Unzufriedenheiten werden u.a. von populistischen, nationalistischen, antifeministischen Bewegungen aufgegriffen und kanalisiert, um gegen ‚das System‘, seine Repräsentant:innen und ‚die Lügenpresse‘ Stimmung zu machen.

Andererseits arbeiten auch Politiker:innen immer wieder (und ganz besonders im Wahlkampf) mit verkürzten Parolen und Aussagen, die Vorurteile unterschiedlicher Gruppen oder Milieus gegeneinander schüren können und dem Ziel eines friedlichen Zusammenlebens und eines Zusammenhalts in der Gesellschaft nicht förderlich sind.

Wie gefährlich eine solche Stimmung werden kann, zeigen die Morde an Walter Lübcke, an dem Tankstellenmitarbeiter in Idar-Oberstein oder an der Polizeibeamtin und dem Polizeibeamten bei Kusel ebenso wie die Anschläge in Hanau und Halle. Auch die steigende Zahl von Übergriffen auf Kommunalpolitiker:innen, sonstige Staatsbedienstete (oder solche, die wegen ihres Auftrages oder der Uniform mit dem Staat assoziiert werden) sowie auf Juden und Jüdinnen, Migrant:innen und Geflüchtete ist besorgniserregend.

Um zu verhindern, dass solcher Hass entsteht, ist es wichtig, unreflektierten und verkürzten Schuldzuweisungen, die sich häufig in sogenannten Stammtischparolen Ausdruck verschaffen, frühzeitig etwas entgegenzusetzen. Hier ist die Zivilgesellschaft, ist jede und jeder gefragt und hier setzt das Argumentationstraining gegen Stammtischparolen an.

Das Argumentationstraining gegen Stammtischparolen will sensibilisieren, auf der Arbeit und in der Freizeit genauer hinzuhören, Dinge zu hinterfragen und einzuholen, wenn pauschal abwertende Sätze fallen. Die Teilnehmenden bekommen Werkzeuge an die Hand, um mit verkürzten Parolen und Vorurteilen umgehen zu können. In überschaubaren Gruppen werden Übungen durchgeführt, gemeinsam diskutiert, reflektiert und Strategien erarbeitet für eine Debattenkultur, jenseits von Hetze und Diskriminierung.

Im Vorfeld der Wahlen möchte das Training pauschale Parolen gegen ‚Staat und Lügenpresse‘ besonders in den Blick nehmen, die sich schnell zu Verschwörungsideologien auswachsen können sowie Themen aus dem Wahlkampf aufgreifen, die den Teilnehmenden wichtig sind.

Wichtiger Hinweis: Das zweitägige Training findet online statt. Es ist ein interaktiver Workshop, der die Teilnahme an beiden Tagen sowie die Nutzung der Kamera voraussetzt. Wichtig wäre außerdem, eine ruhige, ungestörte Arbeitsatmosphäre sicherzustellen, damit alle Teilnehmenden auch in der online-Version gemeinsam gut diskutieren und größtmöglichen Gewinn aus dem Workshop ziehen können. Es werden ausreichend Pausen während des Trainings eingeplant.

Anmeldung über den online-Kalender auf der Homepage der Landeszentrale <https://www.lpb.rlp.de/veranstaltungen/kalender> oder (bitte Veranstaltungstitel, -datum sowie Ihre Adresse angeben) per Mail an anmeldung@lpb.rlp.de. Weitere Informationen bei anne.waninger@lpb.rlp.de oder unter 06131-162975.

Dieser Kurs ist eine Veranstaltung der Landeszentrale Politische Bildung Rheinland-Pfalz.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-126	Online-Veranstaltung	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Fr, 16.02., 17-20 Uhr Sa, 17.02., 9-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
01-127	Online-Veranstaltung	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Fr, 01.03., 17-20 Uhr Sa, 02.03., 9-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
01-128	Online-Veranstaltung	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Fr, 05.04., 17-20 Uhr Sa, 06.04., 9-16:30 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
01-129	Online-Veranstaltung	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Fr, 17.05., 17-20 Uhr Sa, 18.05., 9-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team

ÖKONOMIE/RECHT/FINANZEN

› Online-Banking mit PC und Smartphone

Online-Kurs / Video-Tutorial



Viele Banken stehen unter einem erheblichen Kostendruck und sind daher gezwungen, die Anzahl ihrer Filialen zu reduzieren. Die Kunden außerhalb der Großstädte sind von diesem Trend besonders betroffen. Als Alternative steht den Kunden ein Online-Banking-Angebot zur Verfügung. Gängige Bankgeschäfte, wie z.B. Daueraufträge einrichten oder Überweisungen durchführen, sind mit Hilfe des Computers oder Smartphones einfach möglich.

Wir zeigen Ihnen in diesem Online-Kurs, welche Möglichkeiten das Online-Banking bietet, wie einfach diese Dienste genutzt werden können und auf welche Sicherheitsaspekte Bankkunden achten sollten.

Im diesen Kurs nutzen wir vorhandene Demo-Umgebungen großer Kreditinstitute, um Ihnen sehr detailliert aufzuzeigen, wie Online-Banking in der Praxis aussieht. Im

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-111		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar	12 €	Hartmut Nehme

› Mit dem Smartphone bezahlen und Geld transferieren

Online-Kurs / Video-Tutorial



Bargeldloses Bezahlen wird auch in Deutschland immer beliebter. Was in anderen Ländern schon zum Alltag gehört, kommt nun auch zu uns. Neue Lösungen der großen Internetkonzerne und deren Partnerschaften mit heimischen Banken und Kreditkartengesellschaften sollen die Akzeptanz bei den Händlern verstärken und der Zahlungsabwicklung mit dem eigenen Smartphone zum Durchbruch verhelfen. Mit Hilfe des Smartphones als unser ständiger Begleiter können Zahlungen an der Kasse schnell und einfach erledigt werden, ohne umständliches Eingeben der PIN oder einer Unterschrift.

Nutzer:innen haben weiterhin die Möglichkeit, sich mit Freund:innen die Restaurantrechnung oder das Geld fürs Taxi zu teilen. Bekannte beteiligen sich, mit Hilfe einer Smartphone App, ganz ohne Bargeld an gemeinsamen Geschenken. Sie haben die Möglichkeit, Geld mit ihrem Smartphone an andere Personen zu verschicken. Der Empfänger sieht den Eingang des Geldes direkt in seiner App.

ersten Teil des Kurses nutzen wir für die Bankgeschäfte einen Computer. Im zweiten Teil des Kurses zeigen wir Ihnen, dass Sie mit Hilfe von Apps die gleichen Dienste auch über Ihr Smartphone oder Tablet nutzen können.

Im Besonderen deckt der Workshop folgende Bereiche ab:

- Welche Sicherheitsaspekte sind beim Online-Banking zu beachten?
- Welche Voraussetzungen sind erforderlich?
- Wie erfolgt die Nutzung der Online-Banking-Angebote mit dem Computer?
- Wie kann ich mit dem Smartphone auf mein Konto zugreifen?

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Umfang: ca. 3 Unterrichtsstunden

Mit diesen Lösungen soll die Sicherheit der Zahlungsabwicklung erhöht werden und dem Kunden jederzeit eine transparente Übersicht über die getätigten Zahlungen liefern.

Wir zeigen Ihnen welche Lösungen derzeit existieren und welche Voraussetzungen für deren Nutzung notwendig sind.

Der Vortrag deckt folgende Bereiche ab:

- Welche Angebote gibt es derzeit am Markt?
- Welche Voraussetzungen sind für diese Art der Zahlung erforderlich?
- Wie erfolgt eine Bezahlung mit dem eigenen Smartphone?
- Welche Sicherheit bietet die Zahlungsabwicklung per Smartphone?
- Wie erfolgt die Bedienung der notwendigen Apps?

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse
Umfang: ca. 3 Unterrichtsstunden

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-112		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar	12 €	Hartmut Nehme



› Neue Trends in der Geldanlage

Webinar



i

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Jahren sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bank Filialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten, um die Erträge Ihrer Geldanlage zu optimieren.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Allgemeiner Überblick über Anlageklassen
- Risikobetrachtungen und Möglichkeiten der Diversifikation
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Passiv investieren mit ETFs
- FinTec Unternehmen und deren Angebote

- Möglichkeiten der neuen Robo Advisor
- Optimierte Anlage mit Hilfe von Zinsportalen
- Vor- und Nachteile von Crowdfunding
- Aktive Investments über Social-Trading Plattformen
- Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform
- Möglichkeit der ökologisch nachhaltigen Geldanlage

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

Diese Veranstaltung bietet Ihnen einen Überblick über neue Trends in der Geldanlage. Detaillierte Informationen zu einzelnen Anlageformen erhalten Sie in den anderen Kursen des Dozenten, die sich jeweils gezielter mit beispielsweise Kryptowährungen oder ETFs beschäftigen.

Zielgruppe: Anleger:innen mit ersten Erfahrungen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-104	WEBINAR	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Di, 09.04., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme
01-107	ONLINE-KURS / i VIDEO-TUTORIAL	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar Umfang ca. 3 UE	12 €	Hartmut Nehme

› Investieren in Aktien – Kompaktkurs **i**

Webinar



Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger:innen die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer:innen im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger:innen „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erwerben Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Psychologie bei der Aktienanlage

- Mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- Wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen
- Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

Zielgruppe: Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-100		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Sa, 11.05., 9-13 Uhr	25 €	Hartmut Nehme

› Richtig investieren in Aktien und ETFs

Webinar



Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexpert:innen mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z. B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs stellt keine individuelle Beratung bezüglich jeglicher Art von Investitionen dar, sondern soll lediglich die Möglichkeiten und Techniken der Geldanlage an stark vereinfachten Beispielen aufzeigen.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung - Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Zielgruppe: Einsteiger:innen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-103	Webinar	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 03.06., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme
01-109	ONLINE-KURS / i VIDEO-TUTORIAL	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar Umfang ca. 3 UE	12 €	Hartmut Nehme

i

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt.

Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.





› Investieren in Kryptowährungen

Webinar



Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Expert:innen. Seit 2009, der Entwicklung des Bitcoins, hat sich vieles getan. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger:innen ihr Geld auch über Broker:innen direkt in Kryptowährungen anlegen.

Kryptowährungen entwickeln sich dabei immer stärker zu einer eigenen Asset-Klasse. Anleger:innen versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren.

Dabei stellt sich für Anleger:innen die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Vortrag gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Beachten Sie bitte, dass eine konkrete Anlageberatung im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen kann.

Zielgruppe: Teilnehmende mit ersten Kenntnissen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-105	Webinar	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 29.04., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme
01-108	Online-Kurs / i Video-Tutorial	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	jederzeit buchbar Umfang ca. 3 UE	12 €	Hartmut Nehme

› NFTs & Metaverse

Webinar



NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, denen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird.

NFTs sind eine Art digitale Eigentumsnachweise für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. So können beispielsweise in Videospiele spezielle Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen.

NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und Künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar.

Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern.

In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Welt der NFTs
- Technologische Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- Technische Voraussetzungen für die Nutzung des Metaverse
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

Zielgruppe: Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-101		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 06.05., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

› Kryptowährungen

Bitcoins und deren Alternativen
Webinar



Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren.

Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet.

Wertzuwächse von mehreren hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und deren Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht.

Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie

bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

- Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:
- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-102		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 22.04., 18:30-21 Uhr	17 €	Hartmut Nehme

Wir gestalten Energie – Zukunft

www.edg-mbh.de




EDG

EnergieDienstleistungsGesellschaft
Rheinhessen-Nahe mbH

Am Giener 13
Gewerbegebiet
55268 Nieder-Olm

☎ 06136 9215-0
☎ 06136 9215-20
✉ info@edg-mbh.de





Globales Lernen Bildung für Nachhaltige Entwicklung Umweltbildung

> Regionaler Zukunftstisch Bildung. Zukunft. Region.

Bildungsprozesse können dabei unterstützen, Transformationsprozesse in Gang zu bringen und Menschen zu befähigen, diese zu gestalten. Im Jahr 2015 hat die Weltstaatengemeinschaft das UNESCO-Programm Agenda 2030 unterzeichnet. In einer Roadmap zum Programm, das seit Ende 2021 auch in deutscher Ausführung vorliegt, werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) dazu beitragen kann, alle 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) in dem Jahrzehnt bis 2030 umzusetzen.

Der Kurs dient dem regelmäßigen Austausch der Akteur:innen, die sich mit dem Thema „Nachhaltige Entwicklung“ in ihrer Bildungseinrichtung auseinandersetzen und das Ziel verfolgen, die Umsetzung der

SDGs voranzubringen. Ausdrücklich sind nicht nur Pädagog:innen angesprochen, sondern auch Entscheider:innen in den Bildungseinrichtungen und den verantwortlichen politischen Gremien und Verwaltungen im Landkreis Mainz-Bingen. Bei jedem Treffen erfolgt ein inhaltlicher Input.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Roadmap BNE 2030
- die globalen Nachhaltigkeitsziele
- Bildungslandschaften
- Whole Institution Approach
- Change Agents
- Vernetzung - voneinander lernen

Der Kurs findet in Kooperation mit der Umwelt- und Klimaschutzbeauftragten des Landkreises Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-106		vhs Ober-Olm	Mi, 24.01., 18-20 Uhr	gebührenfrei	Renate Wiedenhöft
		Alte Schule, Bücherei	Mi, 21.02., 18-20 Uhr Mi, 17.04., 18-20 Uhr Mi, 19.06., 18-20 Uhr		N.N.



> Aktionstag „Zukunft sichern“

Handeln für eine nachhaltige Welt
 Mit Ausstellern, Workshops und
 Mitmach-Aktionen

Die Menschheit steht vor großen Herausforderungen. Die Grenzen unseres Planeten sind vielfach näher gerückt. Vor den Folgen des Klimawandels wird nicht nur gewarnt, sondern sie sind jetzt spürbar - auch bei uns in der Region! Weltweit zeigen sich kriegerische Auseinandersetzungen und Ungerechtigkeiten. Dies alles sind Situationen, die Angst und Überforderung hervorrufen können.

Innerhalb der Weltstaatengemeinschaft gibt es daher die Überzeugung und auch die Anstrengungen, nur gemeinsam diese Probleme angehen zu können. 2015 haben die Vereinten Nationen daher die Agenda 2030, die globalen Nachhaltigkeitsziele (SDGs), auf den Weg gebracht, um nachhaltige Entwicklung, d.h. ein „Gutes Leben für alle“, innerhalb der planetaren Grenzen zu ermöglichen. Man kann meinen, das ist und bleibt eine Utopie. Sicher wird es nur schrittweise möglich sein, sich einem solchen Ziel zu nähern und wenn, dann kann das nur mit vereinten Kräften gelingen. In den einzelnen Ländern weltweit und auch international wurden bereits aufgrund der 17 formulierten Ziele Strategien entwickelt, wie die UNESCO-Nachhaltigkeitsziele bis 2030 umgesetzt werden können. In Deutschland ist das der ‚Nationale Aktionsplan Bildung für nachhaltige Entwicklung‘. Ein wichtiges Ziel innerhalb der SDGs für die Umsetzung aller SDGs ist daher das Ziel 4 „Hochwertige Bildung“.

Eine Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) soll für den angestrebten Transformationsprozess die Menschen dazu befähigen, neben Wissen auch Kompetenzen und Fähigkeiten zu entwickeln, eine nachhaltige Entwicklung zu initiieren und zu unterstützen. Damit liegt ein bundesweiter Aktionsplan vor, der von Bund, Ländern und Kommunen sowie von Akteuren aus der Zivilgesellschaft, Wissenschaft und Bildung gleichermaßen unterstützt wird.

Die Vernetzung der Akteure vor Ort ist dabei ein wichtiges Anliegen, die BNE

nennt das die Ausbildung von Bildungslandschaften. In diesen Einheiten werden u. a. auch Bürger:innen in Aktion verstanden.

Beim Aktionstag „Zukunft sichern - Handeln für eine nachhaltige Welt“ stellen wir die SDGs im Detail vor. Wir zeigen nachhaltiges Handeln in Gemeinschaft am Beispiel

- von Bürgerenergiegenossenschaften, die die Energie- und Verkehrswende in Bürgerhand voranbringen,
- der SOLAWIS in der Region, die deutlich machen, wie regionale Obst- und/oder Gemüseversorgung als solidarisches Modell funktionieren kann,
- der Wanderausstellung „Genug für alle – Wirtschaftswandel wagen“, die Anregungen zu nachhaltigem Wirtschaften und der Kreislaufwirtschaft gibt,
- der For-future-Bewegung, die gemeinsam für den Klimaschutz agiert und Vereine wie Dolphins Voice,
- des BUND und Casa del Sol, die sich um den Schutz der Weltmeere kümmern, die mit den Wäldern eines der bedeutendsten Ökosysteme auf unserem Planeten sind,
- der Erhaltung der Biodiversität bzw. um die globale Gerechtigkeit in Form des fairen Handels.

Diese und weitere Anbietende wie die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz und Bildungsreferent:innen aus den unterschiedlichen Bereichen des täglichen Lebens informieren Sie über konkrete Handlungsmöglichkeiten beim Wohnen, Heizen, bei der Nutzung verschiedener Energien, Mobilität, Konsum und über vieles andere mehr.

Jede:r Einzelne kann etwas tun. In dieser Veranstaltung wollen wir informieren, zum Nachdenken anregen und Handlungsoptionen aufzeigen.

Der Aktionstag wird durch die Umwelt- und Klimaschutzbeauftragte des Landkreises Mainz-Bingen in Kooperation mit dem Forstrevier Ober-Olm organisiert und finanziell gefördert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-102		vhs Ober-Olm	So, 02.06., 11-17 Uhr	gebührenfrei	Renate Wiedenhöft
		Ober-Olmer Wald, am Forsthaus			



› Wildkräuter: Von der Wiese auf den Teller

Nachhaltigkeit mit allen Sinnen erleben

Die Urformen unserer Kulturpflanzen sind wilde Kräuter und Gräser. Sie haben die Menschheit über Jahrmillionen im Wesentlichen ernährt. Wer also ganz zurückgeht auf die Ursprünge heutiger Züchtungen unserer Kulturpflanzen, landet auf der Wiese vor der Haustür, bei jenen Pflanzen, die andere „Unkraut“ nennen.

Der Kurs ist in drei Abschnitte unterteilt: Samstag, 08.06.2024: Kräuterführung mit allen Sinnen

Im ersten Teil lernen Sie uns umgebende, bekannte und auch weniger bekannte Wild- und Heilkräuter im Rahmen einer Kräuterführung kennen. Wir nehmen die Kräuter mit allen Sinnen wahr, erstellen ein kleines Herbarium und beschäftigen uns mit einigen Inhaltsstoffen und deren Wirkung auf die Gesundheit.

Montag, 10.06.2024: Von der Wiese auf den Teller

Im zweiten Teil erfahren Sie, wie und wo Wildkräuter eine Bereicherung unserer

täglichen Nahrung bieten. Wir verarbeiten frisch gesammelte Wildkräuter zu einem kleinen Wildkräuter Menü. Lassen Sie sich überraschen, wie die Kräuter von der Wiese nebenan unseren Speiseplan bereichern können, angefangen von Getränken, Snacks bis hin zu kompletten Mahlzeiten.

Montag, 17.06.2024: Wilde Kosmetik, Kräuterdeos und mehr

Im dritten Teil widmen wir uns der Naturkosmetik und erstellen mit wenigen natürlichen Zutaten Salben, Cremes & Co. Herrlich duftende ätherische Öle sind eine wunderbare Grundlage für die kosmetische Verarbeitung.

In der Kursgebühr sind alle benötigten Materialien (u.a. Rohstoffe und Behälter für Kosmetik) enthalten. Der Kurs findet im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche statt und wird gefördert durch die Umwelt- und Klimaschutzbeauftragte des Landkreises Mainz-Bingen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-104		vhs Ober-Olm Neue Grundschule	Sa, 08.06., 13-16 Uhr Mo, 10.06., 18-21 Uhr Mo, 17.06., 18-21 Uhr	48 €	Jutta Kirschner

› Permakultur im eigenen Garten umsetzen

Einführung mit Praxisteil

Das Konzept der Permakultur zielt darauf ab nachhaltige, lebenserhaltende Systeme nach dem Vorbild der Natur aktiv zu gestalten. In der Permakultur gibt es kein Patentrezept, Lösungen sind immer abhängig von den Rahmenbedingungen des Systems sowie aller Betroffenen. Es gilt, die Natur zu beobachten, bestehende Beziehungen und Muster zu entdecken und an den passenden Stellen nachzuahmen. Es ist eine große Freude, sich auf diesem Gebiet auszutauschen, gemeinsam nachzudenken und vor allem Ideen auszuprobieren.

Sie wollen wissen, wie das nun ganz konkret in einem Garten angewendet werden kann?

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in das Konzept der Permakultur sowie der Ethik und Prinzipien, die dahinterstehen. Auf welche Weise können uns diese beim Gärtnern dienlich sein? Am praktischen Beispiel - dem Anlegen eines Mulchbeetes oder dem Anlegen einer Obstbaumlebensgemeinschaft - gewinnen wir Einblick und praktische Übung in die grundsätzliche Vorgehensweise und Techniken des permakulturellen Gärtnerns. Wir beschäftigen uns dabei u.a. auch mit folgenden Fragen:
Wie funktioniert das mit dem Boden- und Humusaufbau? Und warum ist das wichtig?
Wie können wir aufzunehmende Trockenheit im Sommer reagieren?

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-105		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Sa, 13.04., 9-16 Uhr	50 €	Maren Kürzer

› Schnitt von Obst- und Ziergehölzen

Theoretische Einführung und praktische Übung

Schöne, duftende, üppig blühende Ziergehölze und frisches, saftiges Obst voller Aroma aus dem eigenen Garten - nur ein Traum? Mit dem richtigen Schnitt gelingt es Ihnen leichter, diesen Traum wahr werden zu lassen. Nach einer theoretischen Einführung schließen

praktische Übungen mit Schere und Säge an. Sie haben dabei die Möglichkeit, die erlernten Fertigkeiten unter Anleitung einzuüben. Das zeitige Frühjahr ist besonders geeignet für den Schnitt spezieller Ziergehölze und empfindlicher Obstgehölze.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-101		vhs Ockenheim Gemeindehaus	Do, 29.02., 19-21:30 Uhr Sa, 02.03., 9-12:45 Uhr	33 €	Peter Hilsendegen
19-100		vhs Dienheim Evangelisches Gemeindehaus	Mi, 06.03., 19:30-21 Uhr Sa, 09.03., 9-12 Uhr	30 €	Peter Hilsendegen



› Sicher mit dem Pedelec oder E-Bike unterwegs

Radfahrtraining für Senior:innen

Mit einem E-Bike oder Pedelec können schnellere Geschwindigkeiten erreicht werden, als mit einem Fahrrad ohne elektrischem Motor. Sie verhalten sich im Vergleich zu normalen Zweirädern anders beim Beschleunigen, Bremsen und in Kurven.

Zunächst überprüft der Kursleiter mit Ihnen gemeinsam die korrekte Sitzposition und Lenkerhaltung und passt sie an. Anschließend trainieren Sie auf einem Parcours

Anfahren und Gefahrenbremsung sowie Slalom- und Kurvenfahrten.

- Ziele des Sicherheitstrainings:
- sichereres Beherrschen des Fahrrads bzw. Pedelecs
 - rechtzeitiges Erkennen von Gefahrensituationen
 - angepasste Fahrweise bei unterschiedlichen Bedingungen

Bitte bringen Sie Ihr Pedelec oder E-Bike mit, ebenso Ihren Fahrradhelm.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
21-101		vhs Udenheim Goldbach Halle, Parkplatz	Do, 18.04., 14-16 Uhr	10 €	Wolfgang Stallmann



PÄDAGOGIK / ERZIEHUNG / FAMILIE

ELTERNBILDUNG DIGITAL

> Kinder, Jugendliche und Coming-out

Was Fachkräfte und Eltern wissen sollten

Elternbildung

Online-Kurs



In unserer Gesellschaft sind vielfältige Lebensformen Alltag. Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Inter-geschlechtliche (LSBTI) gehören dazu. Trotzdem erwarten Familie und Umfeld von Kindern und Jugendlichen meist eine heterosexuelle und geschlechterrollenkonforme Entwicklung. Gleiches gilt für Schule und Ausbildungsplatz, wo junge LSBTI laut einer Studie des Deutschen Jugendinstituts nach wie vor häufig Diskriminierung erleben. Dies kann zu ernststen Problemen führen (z.B. Abkapselung, Leistungsabfall, Drogenmissbrauch oder Suizidgefährdung). Wie können Jugendpflege, Schulsozialarbeit, Lehrkräfte, Beratungsstellen sowie Eltern ein Coming-out gut begleiten?

Das Webinar beantwortet Ihre Fragen:

- Was verbirgt sich hinter Begriffen wie „queer“, „nicht-binär“ oder „pansexuell“?
- Vor welche Herausforderungen sehen sich junge LSBTI im Coming-out gestellt

und wie gehen sie damit um?

- Wie schaffe ich für junge Menschen im Coming-out eine unterstützende Atmosphäre in meiner Einrichtung? Wie können Eltern die Entwicklung ihres Kindes wertschätzend begleiten?
- Welche rechtlichen Rahmenbedingungen sind bei trans- und intergeschlechtlichen Menschen zu beachten?
- Welche Selbsthilfeorganisationen gibt es in der Region?

Die Teilnahme ist kostenlos dank der Förderung durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz und findet in Kooperation mit dem Projekt Familienvielfalt von QueerNet RLP statt.

Fragen, die Sie beim Webinar geklärt sehen möchten, können Sie dem Referenten vorab mailen: familienvielfalt.mz@queernet-rlp.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-120		kvhs-Zentrale	Di, 09.04., 18-21 Uhr	gebührenfrei	Frank Grandpierre
		Online (Zoom)			

> Konflikte in der Schule

Elternbildung

Online-Kurs



Konflikte gibt es immer, auch in der Schule. Manche sind einfach zu lösen, manche schwer. Als Elternteil wird man oft durch die Konflikte zwischen Kindern, zwischen Eltern oder zwischen Kindern und Lehrer:innen konfrontiert. In diesem Kurs werden Sie Möglichkeiten für den effektiven Umgang mit Konfliktsituationen in der Schule (insbesondere Grundschule) kennenlernen.

Folgende Fragen werden im Kurs aufgegriffen:

- Welchen Teil des gemeinsamen Erziehungsauftrages kann das Schulpersonal leisten?

- Welchen Teil können die Eltern leisten?
- An welchen Stellen müssen / können Schulen und Eltern kooperieren?
- Wie können die Eltern ihre Kinder stärken, wenn sie Erfahrungen mit Gewalt machen?
- Welche Lösungsstrategien gibt es bei Konflikten?
- Welche Beratungsstellen können helfen?

Die Kursleiterin Kerstin Steuerwald ist die staatlich geprüfte Erzieherin, Diplom-Sozialpädagogin, systemische Beraterin und zertifizierte Kinderschutzfachkraft und ist zurzeit in der KV Mainz-Bingen in der Schulsozialarbeit tätig.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-135		kvhs-Zentrale	Di, 16.04., 18-21 Uhr	gebührenfrei	Kerstin Steuerwald
		Online (Zoom)			

> Über Sexualität reden



Kindliche Sexualentwicklung im Grundschulalter

Elternbildung

Online-Kurs



Zwischen Schuleintritt und Schulwechsel auf weiterführende Schulen werden Kinder vor besondere Herausforderungen gestellt und mit verschiedenen Themen wie Aufbau von Freundschaften, dem Wunsch nach Zugehörigkeit (Geschlechterrollen), der Schamentwicklung, dem Umgang mit Sprache und körperlichen Veränderungen durch die (Vor-) Pubertät konfrontiert. Sie benötigen eine respektvolle und sexualfreundliche Begleitung. Aber wie?

In dem Seminar möchten wir zentrale Fragen beantworten:

- Welche wichtigen Lernerfahrungen machen Grundschul Kinder in ihrer

Lebensphase?

- Wie verändert sich der Körper und welchen Einfluss hat das?
- Was sind Ausdrucksformen kindlicher und jugendlicher Sexualentwicklung?
- Wie gehe ich mit kindlichen und vorpubertären Fragen zu Körper und Sexualität um?

Das Seminar findet in Kooperation mit profamilia Mainz statt. Die Kursleitenden sind in den Bereichen Sozialpädagogik und Sexualpädagogik tätig und bringen eine langjährige Berufserfahrung in den Fächern mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-121		kvhs-Zentrale	Do, 04.04., 18-20:15 Uhr	gebührenfrei	Nicole Börner
		Online (Zoom)			

> Jugendschutz im Internet



Elternbildung

Online-Kurs



Digitale Geräte, Surfen im Internet, soziale Medien sind auch aus dem Leben unserer Kinder nicht mehr wegzudenken. Neben den zahlreichen Vorteilen verbergen sich unter den modernen Medien Gefahren, über die man als Elternteil nicht immer bewusst ist. Das Online-Seminar „Jugendschutz im Internet“ richtet sich an Eltern, die ihre Kinder vor den Gefahren im Netz schützen wollen.

Folgende Fragen werden im Seminar beantwortet:

- Welche Gefahren bringt die Nutzung der digitalen Medien von Kindern und Jugendlichen mit?

- Wie bringe ich meinem Kind den verantwortungsbewussten Umgang mit den digitalen Medien bei?
- Welche Schutzmaßnahmen gibt es?
- Elternteil als Vorbild: Verhalte ich mich vernünftig im Netz?
- Datenschutz? Was soll ich beachten? (Fotos von Kindern in Sozialen Medien, Privatsphäre, rechtliche Aspekte etc.)

Die Kursleiterin Michaela Weiß ist eine freiberufliche Medienpädagogin mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Medienkompetenz, Medienarbeit, Schutzmaßnahmen in der digitalisierten Welt mit Fokus auf Kinder und Jugendliche.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-134		kvhs-Zentrale	Do, 25.04., 18-21 Uhr	gebührenfrei	Michaela Weiß
		Online (Zoom)			

> Experimente und Beobachtungen in der Natur



Elternbildung

Online-Kurs



Mit allen Sinnen sind Kinder aktive Forscher. Tiere und Pflanzen, Geräusche, Materialien – unermüdlich ist das Interesse auf Gegenstände und Vorgänge in ihrer Umgebung gerichtet. Kinder sind voller Fragen über ihre Welt und einfache Naturphänomene fesseln und beschäftigen ihre Gedanken. In diesem Online-Kurs geht es um Impulse, die Kinder spielerisch und mit viel Freude zum Forschen und Entdecken in der Natur einladen. Sie erhalten konkrete Ideen und Anregungen, die Sie

zu Hause ganz unkompliziert mit Ihren Kindern verschiedenen Alters umsetzen können.

Bitte stellen Sie ein großes Marmeladenglas sowie eine gute Handvoll Erde aus Ihrer nächsten Umgebung in einem separaten Schraubglas bereit. Die Kursleitung Frau Dr. Ute Nieschalk ist Biologin und zertifizierte Trainerin für die Stiftung „Kinder forschen“.

Zielgruppe: Eltern und Bezugspersonen

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-137		kvhs-Zentrale	Mi, 10.04., 19-21:30 Uhr	gebührenfrei	Dr. Ute Nieschalk
		Online (Zoom)			



> Vokabeln lernen mit effektiven Methoden



Online-Kurs



Im Kurs lernen Sie verschiedene Strategien und Methoden kennen, um Vokabeln leichter, spielerisch, mit allen Sinnen und mit Spaß zu erlernen. Sie verfügen anschließend über eine Vielzahl an Methoden, aus denen Sie die für Ihre Lernbedürfnisse passenden auswählen können. Mit diesen Methoden können Sie sich darüber hinaus auch Fremdwörter oder Fachbegriffe aneignen. Das erworbene Wissen hilft pädagogischen Fachkräften auch in Schule und Hort bei der Lernunterstützung der Kinder.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten

rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Beauftragten für Integration des Landkreises Mainz-Bingen statt.

Zielgruppe: Eltern, interessierte Erwachsene und pädagogische Fachkräfte aus Hort und Ganztagschule.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-136		kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 18.03., 19-20:30 Uhr	5 €	Andrea Rothenburger

> Leselernhelfer:innen



Online-Kurs



Lesen ist eine Basiskompetenz und Voraussetzung, um erfolgreich Schule und Beruf meistern zu können. Jedoch lernen nicht alle Kinder im gleichen Tempo. Um Kinder in der sensiblen Leselern-Phase individuell zu unterstützen, hat die Bürgerstiftung Rheinhessen das Projekt Leselernhilfe ins Leben gerufen. In Kooperation mit der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen bietet die Stiftung eine Grundqualifizierung zur Leselernhelfer:in an. Inhalte dieser Maßnahme sind Grundkenntnisse des Leselernens, pädagogische Ansätze, geeignete Aufgaben, Möglichkeiten und Grenzen des Einsatzes von ehrenamtlichen Leselernhelfer:innen. Geeignetes Übungs- und Lesematerial wird vorgestellt.

Die Bedürfnisse von Kindern mit Fluchterfahrung fließen in die Ausbildung mit ein.

Sie erhalten am Ende der Grundqualifizierung ein Zertifikat, mit dem Sie als Leselernhelfer:in an eine rheinhessische Grundschule vermittelt werden können.

Voraussetzung für die Grundqualifizierung ist die Teilnahme am einführenden Webinar (Kurs-Nr. 01-141). Sie können am Computer direkt von zu Hause aus teilnehmen. Sie haben hier die Möglichkeit, Fragen an die Kursleiterin zu richten.

Die Grundqualifizierung findet gesondert in Präsenz statt (Kurs-Nr. 01-142). Die Termine entnehmen Sie bitte der Website der kvhs.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-141	INFORMATIONSVORANSTALTUNG WEBINAR	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	Mo, 23.09., 17-18 Uhr	gebührenfrei	F. Waubert de Puiseau Nicole Kühn
01-142	GRUNDQUALIFIZIERUNG	kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Fr. 4.10., 16-18 Uhr Sa. 5.10., 9-17 Uhr	gebührenfrei	F. Waubert de Puiseau Nicole Kühn



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



Das Seminar findet mit finanzieller Förderung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt (gilt vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln).

KOMMUNIKATION / MEDIEN

> Fit und aktiv bleiben Im Oppenheimer Erzählsalon

Erzählen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und wichtig für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Erzählen fördert Erinnerungen und Erfahrungen zutage, befriedet und verbindet Menschen miteinander. Menschen im Dialog lernen voneinander. Die Geschichten tragen dazu bei, sich mit dem Ort sowie mit neuen Entwicklungen zu identifizieren und Potenziale aufzuspüren. Unter dem Motto „Fit und aktiv bleiben“ freuen sich Senior:innen auf ein gemeinsames Miteinander im Erzählsalon. Dieser startet jeweils am dritten Freitag eines Monats um 10:30 Uhr. Wir starten mit einem gemüt-

lichen Frühstück und tauchen ein in gemeinsame Erinnerungen, Erzählungen, Lesungen, Musik, Spiel und Spaß. Ein Kostenbeitrag für das Frühstück in Höhe von 3 € ist direkt an die Kursleitungen zu entrichten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Geschirr mit. Die Personenzahl ist auf max. 25 Personen begrenzt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Stadt Oppenheim und mit finanzieller Unterstützung durch den Landkreis Mainz-Bingen statt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-904		vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	Fr, 19.01., 10:30-12:30 Uhr Fr, 16.02., 10:30-12:30 Uhr Fr, 15.03., 10:30-12:30 Uhr Fr, 19.04., 10:30-12:30 Uhr Fr, 17.05., 10:30-12:30 Uhr Fr, 21.06., 10:30-12:30 Uhr	3 € pro Termin	Anita Mathäs-Seeger Dimana Lieser



Das perfekte Geschenk!
Sie suchen nach einem besonderen Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk, das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch einfach Bildung über unseren Geschenkegutschein. Der oder die Beschenkte kann aus über 500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder schaefer.tanja@mainz-bingen.de



KULTUR / GESTALTEN



LITERARISCHE PRAXIS

› Literaturkreis

Im Literaturkreis treffen sich monatlich Literatur-Interessierte, um miteinander über gemeinsam ausgewählte Bücher zu sprechen. Wir lesen in diesem Kurs „Das Liebespaar des Jahrhunderts“ von Julia Schoch (neue Stadtschreiberin von Mainz).

Der Kurs beginnt am Mittwoch, 24.01.24, die drei weiteren Termine werden monatlich in der Gruppe abgestimmt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
14-200		vhs Essenheim Kunstforum	ab Mi, 24.01., 19:30-21 Uhr 4 Termine	26 €	Thomas Hartmann

› Kreatives Schreiben

Beim kreativen Schreiben lernen Sie, unter Anleitung der Kursleiterin spannende, lustige oder nachdenkliche Geschichten zu schreiben und sich darüber kreativ auszutauschen. Sie lernen dabei ganz leicht Techniken des Erzählens kennen: beispielsweise, wie man einen Text aufbaut, damit er zu einer guten, interessanten Geschichte wird, spannende Figuren entwickelt, gute Dialoge einbaut

und anderes mehr. Dabei geht die Kursleiterin individuell auf die Bedürfnisse jeder teilnehmenden Person ein.

Der Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch das Senioren-Förderprogramm des Landkreises Mainz-Bingen statt

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
21-100 *1)	Der gläserne Elefant und andere Geschichten	vhs Udenheim Sitzungssaal Selzen	ab Mi, 20.03., 15-17 Uhr 8 Termine	25 €	Brigitta Dewald-Koch
22-117	Ich zeige dir meine Welt in Worten	vhs Oppenheim Emondshalle Oppenheim AWO-Raum	Di, 12.03., 17-19 Uhr Di, 19.03., 17-19 Uhr Di, 09.04., 17-19 Uhr Di, 16.04., 17-19 Uhr Di, 23.04., 17-19 Uhr	20 €	Brigitta Dewald-Koch

*1) Der Kurs der vhs Udenheim findet zusätzlich in Kooperation mit dem Helferkreis Selzen statt.

TANZPRAXIS

› Tänze

modern, traditionell, meditativ

Der Kurs bietet eine bunte Mischung aus modernen Stücken, traditionellen Folkloretänzen bis hin zu langsamen, fast meditativen Tänzen. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen, er ist für junge Menschen genauso geeignet wie auch für ältere. Wenn Sie neu dazu kommen, finden Sie schnell den richtigen Takt und Rhythmus und sind herzlich willkommen.

Im Mittelpunkt steht immer die Freude an der Bewegung und am Tanzen in geselliger Runde. Sie haben keinen Partner oder keine Partnerin? Kein Problem, die meisten Tänze sind so choreographiert, dass sie alleine oder mit allen im Kreis getanzt werden können.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-210		vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	ab Mo, 15.01., 19-20:30 Uhr 10 Termine	auf Anfrage	Renate Ebenig

› Modern Line-Dance für Fortgeschrittene

Der Modern Line-Dance ist ein Volkstanz, der in der Gruppe und ohne feste:n Tanzpartner:in getanzt wird. In unserem Kurs lernen Sie die entsprechenden Schritte und Choreografien. Die Schrittfol-

gen und Kombinationen trainieren u.a. das Gehirn und die Koordination. Getanzt wird in Reihen neben- und hintereinander zu aktueller Musik aus den Charts, von Rock bis Pop, von Oldies bis zu New Country.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-205		vhs Stackeden-Elsheim Selztalhalle	ab Mo, 08.01., 19-20:30 Uhr 10 Termine	69 €	Ingrid Osterod

MALEN / ZEICHNEN / DRUCKTECHNIK

› Acrylmalerei,

Zeichnung oder Aquarell

In diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Techniken der Acrylmalerei kennen. Klein- oder großformatig, frei bis figürlich: Wir werden die Grenzen der Malerei ausloten. Ihre eigenen Ideen und Fiktionen können Sie im Bild umsetzen.

Bitte bringen Sie Acrylfarben, Acrylmalblock oder Leinwand, Flachpinsel (6, 10, 20 mm breit), Wasserbecher, Bleistift 3B oder 6B, Radiergummi, Schere, Küchenrolle, alte Tücher und Staffelei (falls vorhanden) mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-208		vhs Oppenheim Emondshalle	ab Do, 25.01., 9-11:30 Uhr 10 Termine	117 €	Usch Quednau

› Kreatives Malen

Im Kurs werden möglichst eigene Ideen in Farbe und Form umgesetzt. Sie können sich auch an Vorlagen orientieren. So können bereits vorhandene Fotos oder Motive, die Ihnen schon immer gefallen haben, in einem Bild umgesetzt werden. Die eigene gestalterische Betrachtungsweise steht aber immer im Vordergrund. Die Begleitung der Dozentin hilft Ihnen,

Techniken zu erlernen, um die geeignete Umsetzung für Ihre Ideen zu finden.

Bitte bringen Sie vorhandene Malutensilien wie Zeichenblock, Aquarellfarben und Pinsel mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-209	Mit Acryl, Aquarell und anderen Malmitteln	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 24.01., 18-20 Uhr 9 Termine	85,50 €	Usch Quednau
22-207	Mit Acryl und Aquarell	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 24.01., 20-22 Uhr 9 Termine	85,50 €	Usch Quednau



PLASTISCHES & KREATIVES GESTALTEN

> Keramikurse

In unseren Keramikkursen wird nicht nach vorgefertigten Schablonen gearbeitet. Unter Anleitung lernen Sie, wie Sie durch eigenschöpferisches Handeln den gesamten Schaffensprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt beeinflussen können. Sie erhalten Einblicke in verschiedene

Techniken und lernen unter fachkundiger Anleitung, wie man individuelle Zier- und Gebrauchskeramik herstellt. Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt im Kurs gezahlt werden.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-203 ^{*1)}	Präsenz oder Online-Teilnahme möglich	vhs Bodenheim Grundschule, Kunstraum	ab Mi, 31.01., 19-21:15 Uhr 10 Termine	122 €	Sabine Edel
20-203 ^{*2)}	Freies Modellieren	vhs Nierstein Atelier Umbreit, Nierstein	Mo, 05.02., 19-21:30 Uhr Mo, 19.02., 19-21:30 Uhr	38 € / 6 Teiln.	Karin Umbreit
20-204 ^{*2)}	Kreatives Töpfern	vhs Nierstein Atelier Umbreit, Nierstein	Mo, 04.03., 19-21:30 Uhr Mo, 18.03., 19-21:30 Uhr	38 € / 6 Teiln.	Karin Umbreit

*1) Die Kosten für Ton und Glasur betragen ca. 25 € und werden bar an die Kursleiterin gezahlt.

*2) Bitte bringen Sie ein altes Handtuch mit.



Für Teilnehmer:innen, die online am Unterricht teilnehmen:

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Sie können auch ihren Fernseher an den Laptop oder PC mit HDMI-Kabel anschließen, um eine größere Ansicht zu erhalten.

Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

TEXTILES GESTALTEN

> „Osterhäkeln“

Grundlagen einfach erklärt

Lassen Sie sich begeistern von der Herstellung kleiner Überraschungen für Ostern - und das in netter Gesellschaft. In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse des Häkelns und festigen diese durch das Üben an kleinen Osterschmuckstücken. Hierfür sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Wenn Sie Interesse an

Selbstgemachtem haben und Häkeln von Grund auf lernen möchten, sind Sie hier genau richtig.

Bitte bringen Sie Wollreste zum Üben und eine der Wolle entsprechende Häkelnadel mit. Sollten Sie keine Reste haben, werden Ihnen diese gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-211		vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Mo, 05.02., 18:30-20 Uhr 6 Termine	40 €	Tanja Hill

> Häkeln „nachhaltig“

Grundkenntnisse vertiefen

Möchten Sie etwas für die Umwelt tun, Wollreste verwerten und auch noch Spaß haben? In diesem Kurs nehmen wir uns die Grundkenntnisse des Häkelns vor und festigen diese durch das Üben an kleinen Alltagshelfern wie Spül- oder Topflappen, Seifen- oder Obstsäckchen, Sitzkissen und anderen Objekten.

Bitte bringen Sie Wollreste und eine der Wolle entsprechende Häkelnadel mit. Sollten Sie keine Reste haben, werden Ihnen diese gestellt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-212		vhs Nierstein Realschule plus und Fachoberschule	ab Di, 09.04., 18-19:30 Uhr 6 Termine	40 €	Tanja Hill

> Makramee

Alte Knüpfkunst neu entdeckt

Makramee ist die Kunst der Knoten und sie erlebt derzeit eine Renaissance. Es handelt sich dabei um eine Knüpftechnik, die ursprünglich aus dem orientalischen Raum kommt. Der Begriff stammt vom arabischen „migramah“ (Weben) und „miqrama“ (geknüpfter Schleier) ab. Man kann damit Wandbehänge, Blumenampeln, Schlüsselanhänger, Windlichter, Taschen, Verzierungen und vieles mehr herstellen.

Sie lernen die wichtigsten Knoten kennen und werden mit grundlegenden Arbeitsschritten vertraut gemacht.

Im Rahmen kleiner Projekte können sie die verschiedenen Techniken verinnerlichen und schaffen im Rahmen des Kurses ein kleines Kunstwerk.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-201		vhs Ober-Olm Alte Schule, Bücherei	ab Mo, 22.01., 18-19:30 Uhr 5 Termine	35 €	Nadezda Lukyanova
16-202		vhs Ober-Olm Alte Schule, Bücherei	ab Mo, 08.04., 18-19:30 Uhr 5 Termine	35 €	Nadezda Lukyanova

> Nähen

Unter fachkundiger Leitung erlernen Sie die Grundtechniken des Nähens mit dem Ziel, ein Kleidungsstück oder modische Utensilien, wie beispielsweise Taschen oder Dekoratives, herzustellen. Ganz nach Ihren Wünschen können Sie entweder ein neues Nähprojekt in Angriff nehmen oder auch „alte“ Kleidung ausbessern und aufpeppen. Das spart Geld, ist nachhaltig, macht Spaß und fördert die Kreativität.

Anfänger:innen lernen das Einrichten einer Nähmaschine und ihre Handhabung, das Zuschneiden des Stoffes und gängige Nähtechniken. Je nach Vorkenntnissen werden Sie individuell beraten und praktisch angeleitet.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine und Ihr Nähprojekt mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-201	Individuelles Schneidern	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Mo, 08.01., 19-22 Uhr Mo, 22.01., 19-22 Uhr Mo, 05.02., 19-22 Uhr Mo, 19.02., 19-22 Uhr Mo, 11.03., 19-22 Uhr	67 €	Erika Spindler
03-201	Techniken des Zuschnitts Schnittmuster verstehen	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 10.01., 19:30-21:45 Uhr 6 Termine	59 €	Elisabeth Luft
03-206	Techniken des Zuschnitts Schnittmuster verstehen	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Do, 11.01., 17-19:15 Uhr 6 Termine	59 €	Elisabeth Luft



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-203	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus	ab Do, 11.01., 18:30-21 Uhr 4 Termine	57 € 7 TN	Kristin Daichendt
22-206	Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 16.01., 9-11:30 Uhr 10 Termine	117 €	Pamela Cronen-Belzer
11-202	Individuelles Schneidern	vhs Guntersblum / Berggemeinden Grundschule Dolgesheim	Mi, 17.01., 19-22 Uhr Mi, 31.01., 19-22 Uhr Mi, 14.02., 19-22 Uhr Mi, 06.03., 19-22 Uhr Mi, 20.03., 19-22 Uhr	67 €	Erika Spindler
20-201	Individuelle Mode selbst nähen	vhs Nierstein Realschule plus u. Fachoberschule	ab Mi, 31.01., 19:30-21:30 Uhr 10 Termine	88 €	Anne Kathrin Seibert
02-204	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Textilien und ihre Eigenschaften	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus	ab Do, 15.02., 18:30-21 Uhr 6 Termine	77 € 7 TN	Kristin Daichendt
03-202	Individuelles Schneidern	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mi, 21.02., 19:30-21:45 Uhr 6 Termine	59 €	Elisabeth Luft
03-208	Individuelles Schneidern	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Do, 22.02., 17-19:15 Uhr 6 Termine	59 €	Elisabeth Luft
22-211	Bauchtasche	vhs Oppenheim Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	Fr, 01.03., 13:30-16:30 Uhr Sa, 02.03., 13:30-16:30 Uhr	33 €	Pamela Cronen-Belzer
25-202	Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Sprendlingen-Gensingen Schulungszentrum, Sprendlingen	ab Do, 04.04., 19-21:30 Uhr 6 Termine	66 €	Julia Scherhag
02-205	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus	ab Do, 04.04., 18:30-21 Uhr 6 Termine	77 € 7 TN	Kristin Daichendt
17-209	Techniken des Zuschnitts Schnittmuster verstehen	vhs Stackeden-Elsheim Grundschule	ab Di, 09.04., 19-21:30 Uhr 6 Termine	72 €	Julia Scherhag
02-206	Für Anfänger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen Verschiedene Verarbeitungstechniken kennenlernen	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus	ab Do, 06.06., 18:30-21 Uhr 6 Termine	77 € 7 TN	Kristin Daichendt



Foto: Canva

› Slow fashion week Nähen: nachhaltig und fair Bildungsfreistellung



Der Kleiderschrank ist rappellvoll gefüllt, gefühlt aber nur zu oft mit den falschen Teilen. Unsere ungebrochene Lust auf immer neue Kleidung wird befeuert von einer Modeindustrie, die mit bis zu 24 Kollektionen und Milliarden Kleidungsstücken pro Jahr zum Schnäppchenpreis den Markt überflutet. Die Folgen sind verheerend für Mensch und Umwelt. Prekäre Arbeitsbedingungen und Umweltverschmutzung in der weltweiten Textilindustrie gehören mittlerweile zum täglichen Nachrichtenbild, ebenso Umsatzrekorde von internationalen Modegiganten und Kleiderberge in der Entsorgung.

Wir Konsument:innen sind zwar Teil des Problems, aber - zum Glück - auch Teil der Lösung. Mode und Nachhaltigkeit schließen sich nicht aus! Sei es beim Nähen der eigenen Kleidung, durch kreative Wiederverwendung oder durch intelligente Umnutzung - bewusst gewählte Mode und individuelle Styles zeigen echten Stil und tragen zum Gesamtprojekt Klimaneutralität bei.

Sie befassen sich im Kurs mit den Zusammenhängen und Auswirkungen der Modeindustrie auf Natur und Gesellschaft und erfahren, wie Sie aktiv einen Beitrag zur Klimaneutralität leisten können. Sie nähen ein individuelles Kleidungsstück, passend zu Figur und Typ. Vom Zuschnitt bis zur

letzten Naht lernen Sie die Kniffe und Raffinessen des Schneiderhandwerks kennen. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Spaß bei der Fertigung von einmaliger (nachhaltiger) Kleidung und Accessoires haben.

Zum Kurs gehört eine Online-Infoveranstaltung am 18.03.2024 von 18 bis 19 Uhr, die über die Videokonferenzplattform Zoom stattfindet. Hier sprechen wir über den Schnitt, die Materialien und Sie erhalten Einblick in Stoffproben nachhaltiger Stoffe.

Die Kursleiterin Anne Kathrin Seibert ist Dipl. Modedesignerin, Damenmaßschneiderin und erfahrene Ausbilderin. Der Kurs ist als Bildungsfreistellungsmaßnahme anerkannt. Anerkennungsnummer: 0534/2113/23

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Kursbeginn beantragt werden. Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de> foerderprogramm-qualischeck-2021-2027.

Bitte bringen Sie Nähmaschine, Stoff, Schnitt und Nähutensilien (Garn, Stoffschere, Stecknadeln, Maßband etc.) mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-510	Infoveranstaltung online	kvhs-Zentrale Online-Kurs	Mo, 18.03., 18-19 Uhr	gebührenfrei	Anne Kathrin Seibert
01-599	Bildungsfreistellung	kvhs-Zentrale Schulungszentrum "Wormser Straße", Oppenheim	Mo - Fr ab 08.04., 9-16 Uhr 5 Termine	450 €	Anne Kathrin Seibert

- Anzeige -

Vom Tellerwäscher zum Überflieger...

Machen Sie mehr aus Ihrem Talent: www.weiterbildungsportal.rlp.de

**WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ**

Rheinland-Pfalz
DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © fotojagodka - Fotolia.com



MUSIKALISCHE PRAXIS

› Mundharmonika einfach spielen lernen Folk & Country-Harp I

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Außerdem ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen: Mundharmonika-Spielen fordert die Atmung und kann bis ins hohe Alter gespielt werden!

Der Kurs ist geeignet als idealer Einstieg für Anfänger:innen. Die Spieltechniken werden auf anschauliche Weise vermittelt. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten. Wir üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken.

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 €), im Kurs können Harps ab 34 € erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es Ihnen erleichtern, zuhause weiterzumachen. Wer schon vorher sehen möchte, wie es in so einem Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der Video-Plattform „YouTube“ im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-204		vhs Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	So, 02.06., 11-18 Uhr	42,50 €	Didi Neumann

› Cello

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und

Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-209	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 08.01., 13-17:30 Uhr 22 Termine	385 € (7 Raten je 55 €)	Dagmar Kocurek
05-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 09.01., 13-17:30 Uhr 22 Termine	385 € (7 Raten je 55 €)	Dagmar Kocurek
05-203	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mi, 10.01., 13-17:30 Uhr 23 Termine	399 € (7 Raten je 57 €)	Dagmar Kocurek

› Gitarre

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder und

Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-207	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Di, 09.01., 14:30-18 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner
08-208	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 10.01., 14-18 Uhr 23 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner
08-209	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Fr, 12.01., 14-18 Uhr 25 Termine	auf Anfrage / in Raten	Tobias Elsner

› Klavier und Keyboard

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-204	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Mo, 08.01., 13-19:15 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
03-221	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Mo, 08.01., 13-19:30 Uhr 22 Termine	371 € (7 Raten je 53 €)	Sigrun Thiel
05-201	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mo, 08.01., 13-17:30 Uhr 22 Termine	385 € (7 Raten je 55€)	Dagmar Kocurek
03-219	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 09.01., 13-19:30 Uhr 22 Termine	371 € (7 Raten je 53 €)	Sigrun Thiel
08-205	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Di, 09.01., 16:45-20:15 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
05-208	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Di, 09.01., 13-17:30 Uhr 22 Termine	385 € (7 Raten je 55€)	Dagmar Kocurek
05-205	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim Carl-Zuckmayer-Grundschule	ab Mi, 10.01., 13-17:30 Uhr 23 Termine	399 € (7 Raten je 57 €)	Dagmar Kocurek
08-206	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Fr, 12.01., 13-18:45 Uhr 25 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt
03-213	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Fr, 12.01., 11:30-13:30 Uhr 23 Termine	392 € (7 Raten je 56 €)	Sigrun Thiel

› Querflöte

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-203	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Mo, 08.01., 17-17:30 Uhr 22 Termine	auf Anfrage / in Raten	Anja Heinrich

› Saxophon

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühr für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
08-210	30 Min. Einzelunterricht	vhs Ockenheim Grundschule	ab Fr, 12.01., 18:45-20:15 Uhr 25 Termine	auf Anfrage / in Raten	Christian Wohlfahrt



GESUNDHEIT



VOLKSHOCHSCHULEN FÖRDERN GESUNDHEIT

Die Menschen werden immer älter und müssen immer länger arbeiten. Gesundheitsbildung wird daher immer wichtiger. Die Kreisvolkshochschule erreicht mit ihren Präventionsmaßnahmen alle Bevölkerungsgruppen und trägt mit ihrem Angebot vor Ort wesentlich zur Chancengleichheit im Bereich der Gesundheitsförderung bei. Darüber hinaus stärkt sie die Effizienz von Prävention durch ihre Angebote vor Ort. Gesundheits- oder Präventionskurse gibt es z.B. in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung.

Ob Autogenes Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Pilates oder Progressive Muskelentspannung, das Ergebnis einer bundesweiten Wirkungsanalyse von Entspannungs- und Stressbewältigungskursen in den Volkshochschulen belegt deren positive Bedeutung für die gesundheitliche Entwicklung der Kursteilnehmenden.

Die Ergebnisse der Studie auf einen Blick

- Die Teilnehmenden waren mit der Veranstaltungsqualität der Kurse in den Volkshochschulen sehr zufrieden, insbesondere mit den Kursleitungen.
- Die persönlichen Kursziele wurden in hohem Maße erreicht. Viele Entspannungsverfahren konnten mit in den Alltag übernommen werden.
- Die Kurse verbesserten den Gesundheitszustand der Teilnehmenden signifikant. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität stieg, die psychischen und körperlichen Beschwerden gingen zurück.

› Krankenkassen-Zuschuss für Gesundheitskurse

Krankenkassen übernehmen die Kursgebühr von zertifizierten Kursen. Sie werden von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und sind mit einer ZPP-ID-Nummer gekennzeichnet.

Alle Kurse der Kreisvolkshochschule sind qualitätsgesichert. Im Rahmen der Qualitätstestierung nach LQW hat sich die Kreisvolkshochschule verpflichtet, nur Kursleitungen zuzulassen, die fachlich qualifiziert sind.

Seit 2016 übernehmen die Krankenkassen im Rahmen der Prävention die Kursgebühren gem. § 20 SGB V nur noch dann, wenn der Kurs durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert wurde.

Die ZPP hat eigene Kriterien für die Qualifikation der Referenten festgelegt.

- **Kursinhalte und Dauer der Kurse sind vorgeschrieben.**
- **Grundsätzlich werden nur noch Einsteiger- oder Anfängerkurse bezuschusst.**

Weitere Informationen zum Leitfaden Prävention und Prüfprozesse finden Sie auf der Website der Zentralen Prüfstelle über www.zentrale-pruefstelle-praevention.de.

ENTSPANNUNG / STRESSBEWÄLTIGUNG

› Yoga für Einsteiger:innen

Yoga für Einsteiger:innen richtet sich an alle, die erste Schritte im Yoga unternehmen oder ihre Yoga-Erfahrungen vertiefen möchten.

Yoga ermöglicht das Erleben der Einheit von Körper und Geist und ist somit ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung und Alt. Mit Körperhaltungen (Asana), Atemlenkungen (Pranayama) und Meditationstechniken (Dhyana) können Yoga-Übende Hilfen für die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Elastizität und der geistigen Frische bis ins hohe Alter hinein finden. Durch das Erlernen von Entspannungstech-

niken ist Yoga auch für den Stressabbau sehr gut geeignet. Die wichtigsten Yoga-Stellungen und Dehnübungen werden von Grund auf vermittelt, ebenso deren Hintergrund und Wirkung. Atemtechniken werden geübt, sodass das Körperbewusstsein insgesamt geschult wird. Die Übungen sind so gestaltet, dass Einsteiger:innen sie leicht umsetzen können und erste positive Wirkungen erfahren.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Iso-/Yogamatte, eine Decke und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-329	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 08.01., 20-21:30 Uhr 8 Termine	68 €	Ingrid Sell
03-325	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 09.01., 16:30-18 Uhr 8 Termine	61 €	Ingrid Sell
03-326	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 09.01., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	61 €	Ingrid Sell
03-327	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 09.01., 20-21:30 Uhr 8 Termine	61 €	Ingrid Sell
04-328	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus Lörzweiler	ab Mi, 10.01., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	78 €	Ingrid Sell
05-328	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 10.01., 10:15-11:45 Uhr 8 Termine	74 €	Ingrid Sell
08-307	Mit Yoga zur Entspannung	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 10.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	70 €	Liesel Hahn
04-327	Energie schöpfen Gleichgewicht halten	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Do, 11.01., 10-11:30 Uhr 8 Termine	68 €	Ingrid Sell
21-305	Die Kraft, die von innen kommt	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 11.01., 17:45-19 Uhr 10 Termine	60 €	Dimana Lieser



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
21-306	Die Kraft, die von innen kommt	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 11.01., 19-20:15 Uhr 10 Termine	60 €	Dimana Lieser
20-304	Beweglichkeit stärken	vhs Nierstein Bürgerhaus Schwabsburg, Nierstein	ab Mi, 24.01., 9:45-11:15 Uhr 8 Termine	59 €	Beate Eimermann
08-309	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mi, 03.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	70 €	Liesel Hahn
04-331	Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 08.04., 20-21:30 Uhr 8 Termine	72 €	Ingrid Sell
03-338	Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 09.04., 16:30-18 Uhr 8 Termine	65 €	Ingrid Sell
03-336	Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 09.04., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	65 €	Ingrid Sell
03-337	Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Di, 09.04., 20-21:30 Uhr 8 Termine	65 €	Ingrid Sell
04-330	Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Kath. Gemeindehaus Lörzweiler	ab Mi, 10.04., 18:15-19:45 Uhr 8 Termine	77 €	Ingrid Sell
05-329	Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 10.04., 10:15-11:45 Uhr 8 Termine	78 €	Ingrid Sell
04-332	Stabilisierung der Muskulatur ZPP-ID: KU-ST-PSU5JK	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Do, 11.04., 10-11:30 Uhr 8 Termine	72 €	Ingrid Sell
21-307	Für das allgemeine Wohlbefinden und Stärke	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 11.04., 17:45-19 Uhr 8 Termine	48 €	Dimana Lieser
21-308	Für das allgemeine Wohlbefinden und Stärke	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Do, 11.04., 19-20:15 Uhr 8 Termine	48 €	Dimana Lieser
20-305	Rücken & Co.	vhs Nierstein Bürgerhaus Schwabsburg, Nierstein	ab Mi, 17.04., 9:45-11:15 Uhr 10 Termine	73 €	Beate Eimermann

> Yoga für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Wer Yoga praktiziert, hält sich gesund, wird beweglicher und fühlt sich insgesamt vitaler, ausgeglichener und entspannter. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen im Hatha-Yoga. Das Hatha-Yoga beinhaltet eine Fülle von Haltungen (Asanas), die den Menschen auf allen Ebenen ansprechen. Auch bestimmte Asana-Reisen gehören dazu. Sie bewirken, dass der Körper

geschmeidiger wird und stimmen den Übungen auf die zu erlernenden Körperhaltungen ein.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eventuell ein Sitzkissen, eine Decke und eine Isomatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-305	Für Wiedereinsteiger:innen	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 10.01., 9:30-11 Uhr 10 Termine	74 €	Ulrike Deister
11-303	Den Energiefluss optimieren	vhs Guntersblum / Berggemeinden Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	ab Mo, 15.01., 19:45-21:15 Uhr 10 Termine	75 €	Christiane Koitka
24-304	Finde deine Mitte mit Hatha-Yoga	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Mo, 15.01., 18-19:30 Uhr 9 Termine	68 €	Andrea Mohn
15-303	Mehr Kraft und Ausgeglichenheit für ein kraftvolles Leben	vhs vhs Nieder-Olm Haus der Vereine	ab Di, 16.01., 18-19:30 Uhr, 10 Termine	75 €	Ulrike Böhm

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-317	Lenkung und Wahrnehmung des Atemflusses	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Di, 16.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	73 €	Christiane Koitka
02-303	Ankommen in Körper, Geist und Seele	vhs Budenheim Grund- und Realschule plus	ab Di, 23.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	66 €	Petra Glasner
24-305	Stabilisierung mit Hatha-Yoga	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Mo, 08.04., 18-19:30 Uhr 12 Termine	90 €	Andrea Mohn
11-304	Entspannung für den Alltag	vhs Guntersblum / Berggemeinden Ev. Gemeindehaus, Guntersblum	ab Mo, 08.04., 19:45-21:15 Uhr 10 Termine	75 €	Christiane Koitka
22-322	Verschiedene Atemtechniken kennen und anwenden	vhs Oppenheim Altenzentrum Stiftung Zivilhospital	ab Di, 09.04., 19-20:30 Uhr 10 Termine	73 €	Christiane Koitka
15-313	Im Fluss mit meinen Energien mehr Kraft für mein Leben	vhs Nieder-Olm Haus der Vereine	ab Di, 16.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	75 €	Ulrike Böhm

> Yoga für Geübte

In diesem Kurs für Fortgeschrittene und Geübte lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und Ihre Grenzen durch gezieltes Üben zu erweitern. Intensive Dehnübungen machen Ihren Körper geschmeidig, Kraft erhalten Sie durch muskelstärkende Übungen. Das lange Halten oder dynamische Üben der Asanas erhöht die Ausdauer und steigert Ihre Kondition. Energien kommen zum Fließen und bringen Körper und Geist in Harmonie und Einklang. Bewusste Atemübungen

vertiefen diese ganzheitliche Erfahrung. Durch die regelmäßige Yoga-Praxis wird es zunehmend leichter, Stress zu reduzieren und zu vermeiden. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist die Kenntnis in der Anwendung der Asanas.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Socken, eine Decke, eine Isomatte und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
10-301	Mit Yoga bewusst, aktiv und entspannt in den Feierabend	vhs Jugenheim Rathaus	ab Di, 09.01., 18-19 Uhr 10 Termine	46 €	Magdalena Folz-Göbel
10-302	Mit Yoga bewusst, aktiv und entspannt in den Feierabend	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Di, 09.01., 19-20 Uhr 10 Termine	46 €	Magdalena Folz-Göbel
01-300	Mit Yoga bewusst, aktiv und entspannt in den Feierabend	kvhs-Zentrale Olbornhalle Schwabenheim	ab Mi, 10.01., 19-20:30 Uhr 11 Termine	84 €	Magdalena Folz-Göbel
07-310	Vinyasa Yoga im Flow	ab Do, 11.01., 18-19:30 Uhr Schloss Ardeck	ab Do, 11.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	80 €	Anne-Kathrin Woll
25-305	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Mo, 15.01., 18:30-20 Uhr 10 Termine	72 €	Aynur Ekinzi-Zahmoul
07-311	Energie schöpfen, Gleichgewicht behalten	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Do, 04.04., 18-19:30 Uhr, 10 Termine	80 €	Anne-Kathrin Woll
10-303	Meditation in Bewegung, fließende Sequenzen	vhs Jugenheim Rathaus	ab Di, 09.04., 18-19 Uhr 9 Termine	41 €	Magdalena Folz-Göbel
10-304	Meditation in Bewegung, fließende Sequenzen	vhs Jugenheim Rathaus	ab Di, 09.04., 19-20 Uhr 9 Termine	41 €	Magdalena Folz-Göbel
01-301	Meditation in Bewegung, fließende Sequenzen	kvhs-Zentrale Olbornhalle Schwabenheim	ab Mi, 10.04., 19-20:30 Uhr 8 Termine	61 €	Magdalena Folz-Göbel



> Power-Yoga im Flow

Yoga im Flow ist ein sportlich kraftvoller und dynamischer Stil. In diesem Kurs für Geübte und Erfahrene ist das Ziel, beim Übergang von einer in die andere Asana die Bewegung mit der Atmung zu verbinden. Dadurch werden neben Kraft und Stabilität der Körpermitte, Flexibilität, Gleichgewicht, Koordination sowie die Konzentrati-

onsfähigkeit verbessert. Durch die regelmäßige Yogapraxis wird es zunehmend leichter, Stress zu reduzieren und zu vermeiden.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte und ein Sitzkissen, Yogablöcke und einen Gurt mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-302	Für Geübte – Ausdauer	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 11.01., 17:45-19 Uhr 11 Termine	64 €	Karin Maurer
24-303	Für Geübte – Stabilisierung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 04.04., 17:45-19 Uhr 12 Termine	70 €	Karin Maurer

> Early Bird Yoga i

Online-Kurs



Dieser 30-minütige Online-Kurs stärkt Sie für den Tag. Mit sanften Übungen wecken Sie Ihren Körper und Geist auf und entwickeln eine gute Beweglichkeit. Eine Kombination aus gezielten Körperhaltungen, den Asanas, und speziellen Atemtechniken führen zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Vitalität. Durch die Übungen tanken Sie Energie und können so gestärkt durch den Tag gehen.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Der Kurs eignet sich ideal für alle (auch ohne Vorkenntnisse), die eine feste Yoga-Morgenroutine entwickeln möchten.

Bitte halten Sie eine Yogamatte, ein Thera-Band, etwas zum Trinken und ein Handtuch bereit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-302	Gestärkt in den Tag	kvhs-Zentrale Online-Kurs	ab Mo, 19.02., 7:30-8 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit
01-303	Gestärkt in den Tag	kvhs-Zentrale Online-Kurs	ab Mi, 21.02., 8:15-8:45 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit
01-304	Gestärkt in den Tag	kvhs-Zentrale Online-Kurs	ab Fr, 23.02., 7:30-8 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit

> Yoga Fußgymnastik i

Online-Kurs



Ihre Füße schmerzen oft am Abend? Längeres Stehen und Gehen macht Ihren Füßen zu schaffen? Ihre Füße sind oft kalt? Spezielle Yoga-Übungen können helfen, Ihre Füße zu stärken und zu entspannen. Die Übungen für beweglichere und stabilere Fuß- und Zehengelenke, gekräftigte Fuß- und Wadenmuskulatur, warme

Füße und Vorbeugung sowie mögliche Linderung bei Fußgelenks-Arthrose können Sie ganz einfach in Ihr Tagesprogramm einbauen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-306		kvhs-Zentrale Online-Kurs	ab Fr, 23.02., 8:15-8:45 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit



Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

> Yoga für Schwangere

Schwangerschafts-Yoga richtet sich an alle Schwangeren ab dem 2. Trimester (etwa 15. SSW). Mit gezielten Asanas (Übungen) bereiten Sie Ihren Körper sanft auf die bevorstehende Geburt Ihres Babys vor. Stärkende Asanas helfen Ihnen, in Ihrer Kraft zu bleiben. Dehnende Positionen öffnen den Hüfttraum und unterstützen Sie beim Loslassen. Zudem werden verschiedene Atemtechniken (Pranayama) geübt, die nicht nur vor der Geburt für Entspannung sorgen, sondern auch während der Geburt helfen können, Ihre Wehen zu veratmen. All diese Übungen werden in

enger Verbindung zu Ihrem Baby ausgeführt.

Für diesen Kurs ist keine Yoga-Erfahrung notwendig.

Bitte besprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte bringen Sie Yoga- oder Isomatte, Decke, Meditationskissen / Stillkissen oder anderes Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-300	ab dem 2. Trimester (etwa 15. SSW)	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 24.01., 17:45-18:45 Uhr 6 Termine	35 €	Sonja Hinkelmanns
05-302	ab dem 2. Trimester (etwa 15. SSW)	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 20.03., 17:45-18:45 Uhr 6 Termine	35 €	Sonja Hinkelmanns
05-305	ab dem 2. Trimester (etwa 15. SSW)	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 08.05., 17:45-18:45 Uhr 6 Termine	35 €	Sonja Hinkelmanns

> Rückbildungs-Yoga

In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Stärkung des Beckenbodens und der sanften Kräftigung der Bauchmuskulatur. Gezielte Asanas (Übungen) für die Körperpartien, die im Alltag mit dem Baby oft stark beansprucht werden, ergänzen die Yoga-Einheiten. Zusätzlich sorgen verschiedene Atemübungen (Pranayama) für Entspannung. Rückbildungsyoga richtet sich an alle Mütter ab ca. 6-8 Wochen nach der Geburt. Der Kurs findet ohne Babys statt um den Müttern eine Zeit der

Entspannung zu ermöglichen.

Für diesen Kurs ist keine Yoga-Erfahrung notwendig.

Bitte besprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Bitte bringen Sie Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-301	für Teilnehmende ohne Yoga-Vorkenntnisse	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 24.01., 16:30-17:30 Uhr 6 Termine	35 €	Sonja Hinkelmanns
05-303	für Teilnehmende ohne Yoga-Vorkenntnisse	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 20.03., 16:30-17:30 Uhr 6 Termine	35 €	Sonja Hinkelmanns
05-304	für Teilnehmende ohne Yoga-Vorkenntnisse	vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Mi, 08.05., 16:30-17:30 Uhr 6 Termine	32 €	Sonja Hinkelmanns



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.



> Yoga 60plus



Gerade für Menschen in der zweiten Lebenshälfte trägt eine regelmäßige Yoga-Praxis außerordentlich zum Wohlbefinden bei. Mit Körperhaltungen (Asana), Atemlenkungen (Pranayama) und Meditationstechniken (Dhyana) kann jeder Yoga-Übende Hilfen für die Steigerung der eigenen Konzentrationsfähigkeit, der körperlichen Elastizität, Beweglichkeit der Gelenke und der geistigen Frische bis ins hohe Alter hinein finden.

Die wichtigsten Yoga-Stellungen und Dehnübungen werden von Grund auf vermittelt, ebenso deren Hintergrund und

Wirkung. Atemtechniken werden geübt, so dass das Körperbewusstsein insgesamt geschult wird.

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Sie sollten altersgerecht beweglich sein. Alle Übungen können wahlweise auf dem Boden oder im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-323	Mehr Vitalität und Beweglichkeit	vhs Nieder-Olm Haus der Vereine	ab Di, 16.01., 16:15-17:45 Uhr 10 Termine	75 €	Ulrike Böhm
02-305	Körper, Geist und Wohlbefinden	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 23.01., 9:45-10:45 Uhr 10 Termine	65 € / 5 Teiln.	Dr. Kirsten Bohnen
15-333	Fit und beweglich für die besten Jahre	vhs Nieder-Olm Haus der Vereine	ab Di, 16.04., 16:15-17:45 Uhr 10 Termine	75 €	Ulrike Böhm

> Yoga auf dem Stuhl

Stuhl-Yoga verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Wir üben auf und mit dem Stuhl. Auf die eigene Achtsamkeit seinem Körper gegenüber ist hier ein wichtiger Schwerpunkt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und erhalten möchten. Die Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und freuen Sie sich auf angenehme Yoga-Stunden.

Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich. Sie sollten altersgerecht beweglich sein.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, eine Iso- oder Yogamatte und eventuell ein Sitzkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-308	Ausdauer	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 10.01., 8:45-9:45 Uhr 11 Termine	51 €	Karin Maurer
22-303	Mobilisierung und Stabilisierung der Muskulatur	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 10.01., 17-18 Uhr 10 Termine	61 €	Dimana Lieser
24-300	Ausdauer	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 11.01., 16:30-17:30 Uhr 11 Termine	51,50 €	Karin Maurer
02-307	60plus	vhs Budenheim Seniorentreff	ab Di, 23.01., 11-12 Uhr 10 Termine	54 € 6 Teiln.	Dr. Kirsten Bohnen
24-301	Stabilisierung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Do, 04.04., 16:30-17:30 Uhr 12 Termine	56 €	Karin Maurer
22-304	Beweglichkeit der Gelenke	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mi, 10.04., 17-18 Uhr 11 Termine	67 €	Dimana Lieser

> Tai Chi

Tai Chi stammt aus China und wird auch Schattenboxen genannt. Es ist eine Bewegungsübung mit meditativem Charakter und dient der Gesunderhaltung des Menschen. Durch langsame, fließende und koordinierte Bewegungen werden die Körperenergien positiv beeinflusst. Körper, Geist und Seele werden dabei miteinander in Einklang gebracht. Basierend auf der taoistischen Philosophie unterstützt Tai

Chi körperliches und seelisches Wohlbefinden und innere Stabilität bzw. Flexibilität. Tai Chi wird in China schon lange als eine der wirksamsten Heilmethoden von vielen Menschen ausgeübt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und leichte Hallenturnschuhe oder Gymnastikschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-301	Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 09.01., 18-19 Uhr 12 Termine	61 €	Michael Klisch
18-302	Grundkurs Den Energiefluss optimieren	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 17.01., 10:45-11:45 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter
18-304	Für Fortgeschrittene Eigene Lebensenergie zum Fließen bringen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 17.01., 9:30-10:30 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter
18-307	Grundkurs Abbau von Stress	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 10.04., 10:45-11:45 Uhr 10 Termine	44 €	Petra Peter
18-308	Für Fortgeschrittene Balance und Loslassen	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Mi, 10.04., 9:30-10:30 Uhr 10 Termine	44 €	Petra Peter
16-303	Für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen	vhs Ober-Olm Ulmenhalle	ab Di, 23.04., 18-19 Uhr 10 Termine	51 €	Michael Klisch

> Qi Gong

Qi Gong wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. Die spezielle Wirkung des Qi Gong liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften und langsamen Bewegungen regulieren den Atem und beruhigen den Geist. Qi Gong wirkt körperlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, es fördert die

Beweglichkeit, entlastet die Wirbelsäule, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Qi Gong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und halten Sie warme Socken bereit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-332	Neue Lebensenergie durch Qi Gong ergänzt mit Yoga-Übungen	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 08.01., 17:30-18:30 Uhr 10 Termine	50 €	Gertrud König
03-333	Neue Lebensenergie durch Qi Gong ergänzt mit Yoga-Übungen	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 10.01., 18-19 Uhr 10 Termine	50 €	Gertrud König
25-306	Der Weg zu Ruhe & Gelassenheit	vhs Spremlingen-Gensingen Wißberghalle Spremlingen	ab Do, 11.01., 20-21:30 Uhr 8 Termine	56 €	Christiane Zöller
18-301	Für Jung und Alt Körper und Seele im Gleichklang	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 16.01., 18:15-19:15 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter
01-307	Für Körper und Geist Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mi, 17.01., 18-19:15 Uhr 6 Termine	35,50 €	Petra Peter
01-308	Vitalität im gesamten Körper spüren Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mi, 13.03., 18-19:15 Uhr 5 Termine	29 €	Petra Peter
03-335	Neue Lebensenergie durch Qi Gong ergänzt mit Tai Chi-Übungen	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 03.04., 18-19 Uhr 12 Termine	60 €	Gertrud König



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-334	Neue Lebensenergie durch Qi Gong ergänzt mit Tai Chi-Übungen	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 08.04., 17:30-18:30 Uhr 12 Termine	60 €	Gertrud König
18-306	Vitalität im gesamten Körper spüren	kvhs-vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 09.04., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	44 €	Petra Peter
01-309	Eigene Lebensenergie zum Fließen bringen Online-Kurs	kvhs-Zentrale Online (Zoom)	ab Mi, 29.05., 18-19:15 Uhr 5 Termine	29 €	Petra Peter

i Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.



> Qi Gong im Wald im Einklang mit der Natur

Qi Gong nützt jedem, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand. Qi Gong wird als Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist geübt. In diesem Kurs lernen Sie fließende Bewegungen, die für gute Durchblutung sorgen, das Abwehrsystem stärken und die Beweglichkeit

fördern. Die frische Waldluft sorgt dabei für eine Verbesserung Ihrer Energie und Vitalität bei gleichzeitiger Entspannung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-300		vhs Budenheim Lennebergwald, am Ende der Waldstraße an der Schranke	ab Di, 12.03., 17:30-19 Uhr 8 Termine	53 €	Dr. Margun Schmitz

> Wirbelsäulen-Qi Gong mit Bodenübungen Verspannungen lösen

Wirbelsäulen-Qi Gong empfiehlt sich für Menschen in jedem Lebensalter. Ein Mix aus Qi Gong und Rückentraining am Boden dienen dem Erhalt ihrer körperlichen Gesundheit. Durch die Ausführung von sanften Dehnübungen können wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördern, die Muskulatur des Rückens sowohl stärken als auch geschmeidig machen sowie energetische Blockaden lösen. Wir lernen das Qi zu aktivieren, von der Haut, über die Muskeln, den Meridianen, allen inneren Organen bis in die Knochen. Dies hilft der gesamten inneren Regeneration – geistig,

seelisch und körperlich. Qi Gong wirkt körperlich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Knochen, verbessert die Atmung und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Ziel von Qi Gong ist die Entwicklung innerer Ruhe, Harmonie, Stärke und Lebensfreude.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
18-300	Mit Bodenübungen Der Weg zu Ruhe und Gelassenheit	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 16.01., 17-18 Uhr 9 Termine	40 €	Petra Peter
18-305	Mit Bodenübungen Verbesserung der Körperhaltung	vhs Zornheim Lindenplatzhalle Nebenraum	ab Di, 09.04., 17-18 Uhr 10 Termine	44 €	Petra Peter

> Feldenkrais

Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte eine Methode, in der das aufmerksame Wahrnehmen von alltäglichen Bewegungen zu einem organischen Lernprozess führt. Feldenkrais bewirkt eine nachhaltige Verbesserung unserer natürlichen, körperlichen, emotionalen und geistigen Funktionen. Unabhängig von Alter und Gesundheit können alle Menschen dabei ihre individuelle Flexibilität und Stabilität in Bewegung, Empfinden und Denken erfahren und neue, bessere Möglichkeiten des Handelns entdecken. Einseitige und unökonomische Gewohn-

heiten führen häufig zu Verspannungen und in der Folge zu chronischen Schmerzen und Schäden. Durch sanfte, bewusst ausgeführte Bewegungen entwickeln sich Alternativen für die Haltung sowie Abläufe und damit ein neues, starkes Körperbild. Die Qualität der Bewegungen verbessert sich, weil das Nervensystem neue Muster bilden kann. Kraft wird wirksamer eingesetzt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-307		vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Do, 18.01., 18-19:30 Uhr 8 Termine	68 €	Helga Eckert
25-307		vhs Nackenheim DRK Heim Nackenheim	ab Do, 25.01., 9-10:30 Uhr 6 Termine	52 €	Gabriele Grasmück



Foto: Canva

> Gutes Körpergefühl Ein Kurs für Senior:innen

Dass wir im Alter oft flacher atmen und steifer werden, wird meist ganz selbstverständlich hingenommen. Doch beobachtet man die asiatischen Länder, bemerkt man, dass die Senior:innen dort sehr häufig noch aktiv und geschmeidig in ihrem Körper sind.

In diesem Kurs üben wir leichte Atemtechniken und auf den Personenkreis zugeschnitten einfache Körperübungen, die ein besseres Körpergefühl, Gleichgewicht und eine tiefere Atmung unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir üben hauptsächlich im Sitzen auf einem Stuhl und teilweise im Stehen.

Bringen Sie bitte etwas zum Trinken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-316		vhs Stackeden-Elshheim Burg Stackeden	ab Di, 09.04., 10-11 Uhr 4 Termine	18 €	Tanja Rupprecht



› Aktive Entspannung

Achtsame Bewegungen, die die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung lenken, lassen uns ruhiger werden, schaffen eine Verbindung von Körper, Geist und Seele und erhöhen damit die körperliche und geistige Kraft und Flexibilität. Übungen aus Mental- und Entspannungstraining, Körper- und Phantasiereisen, Bewegungstraining mit Übungen aus dem

Hatha Yoga, Rückenfit- und Pilates-Programm, Progressive Muskelentspannung und Meditation sind hilfreiche Werkzeuge, um ein Gefühl des inneren Gleichgewichts entstehen zu lassen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, bequeme Kleidung, eventuell ein Sitzkissen, warme Socken und eine Decke mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-301	Kräftigung für Körper und Geist	vhs Guntersblum / Berggemeinden Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 15.01., 18-19:15 Uhr 11 Termine	81 €	Susanne Walter
11-302	Entspannung für den Alltag	vhs Guntersblum / Berggemeinden Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 29.04., 18-19:15 Uhr 9 Termine	66 €	Susanne Walter

› Entspannung mit Klangschalen und Gong

Verbesserung der Körperwahrnehmung

Der Kurs vermittelt die Grundlagen im Umgang mit Klangschalen. Erfahren Sie die harmonischen Klänge und Schwingungen der Klanginstrumente und lassen Sie sich in eine sanfte und tiefe Entspannung führen. Genießen Sie Klangkörper- und Fantasiereisen und schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Regeneration und Gelassenheit. Sie lernen Atemübungen, Übungen aus

Brain-Gym und andere kennen, die Sie im täglichen Alltag auch ohne Klangschalen anwenden können. Ohne viel Aufwand können Sie so inmitten des hektischen Alltags abschalten, Ruhe finden und Energie tanken. Bitte bringen Sie bequeme, warme Kleidung, eine Matte, eine Decke zum Zudecken und eventuell ein kleines Kopfkissen mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
25-308		vhs Sprendlingen-Gensingen Wißberghalle Sprendlingen	ab Di, 16.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	45 €	Iris Form

› Wohlfühlroutinen im Alltag integrieren

Wie schaffen wir es, den Alltag etwas zu entschleunigen, uns kleine Kraftorte zu schaffen und Herzmomente zu etablieren? In diesem Kurs schnuppern wir in verschiedene Möglichkeiten, individuelle Routinen zu finden, die in jedem Alltag Platz haben. Wir beschäftigen uns mit unserem Atem, üben leichte Körperübungen, machen eine

Meditationsreise und erfahren, wie Journaling und ein Visionboard uns helfen, unsere Wünsche und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Gymnastik- oder Yogamatte und etwas zum Trinken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
17-314		vhs Stadecken-Elsheim Burg Stadeck Stadecken-Elsheim	ab Di, 20.02., 18:30-19:30 Uhr 4 Termine	18 €	Tanja Rupprecht



Foto: Pixabay

› Achte auf dich!

Achtsamkeit zur Stressbewältigung

ZPP-ID: KU-ST-LMNUUA

Bildungsfreistellung



Erleben Sie Ihren Alltag als erfüllt - oder einfach nur als voll? Wenn Sie sich trotz aller Aktivitäten, Besitztümer und Beziehungen innerlich leer vorkommen, kann das Üben von Achtsamkeit (Mindfulness) ein Zugang zu neuer Kraft werden. In diesem Kurs lernen Sie jahrtausendealte Methoden der Geistesschulung kombiniert mit modernen Strategien zur Stressbewältigung. So können Sie allmählich jedes Moment intensiver erleben und finden zu mehr innerer Ruhe, Konzentration, Lebensgenuss und Handlungsfähigkeit auch in schwierigen Situationen.

Aus dem Inhalt:

- Stress: Wie er entsteht, was dabei in uns passiert, wann er uns rettet, wann er uns krankmacht
- Achtsamkeit: Was das ist, wie man sie kultiviert, wie man damit Stress reduziert und Lebendigkeit stärkt
- Innere Stressmacher: Wie man sie kennenlernt und konstruktiv damit umgeht

- Gut organisiert: Tipps und Tricks für einen aufgeräumten Aufgaben-Alltag
- Ganz entspannt: Techniken zum Runterfahren, wenn es hoch hergeht
- Achtsamkeit im Alltag: Bewusster werden mit und ohne Meditationskissen

Der Kurs ist bei den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst. Der Kurs ist als Bildungsfreistellung anerkannt (Anerkennungsziffer 0534/1459/22).

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-305		kvhs-Zentrale Bildungs- und Jugendhaus Kloster Jakobsberg Ockenheim	Do, 14.03., 9-17:30 Uhr Fr, 15.03., 9-17:30 Uhr	350 €	Claudia Christ

› Stresskompetenz und Achtsamkeit

Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Ehrenamt

Für Ehrenamtliche

Stress ist für viele Menschen in der heutigen Zeit zum ständigen Begleiter geworden. Ob im Beruf, in der Familie, im Ehrenamt und selbst in der Freizeit fühlen sich viele gestresst. Auf Dauer führt dies zu seelischen, körperlichen und sozialen Belastungen und Erkrankungen. Die gute Nachricht aber lautet: Sie haben es selbst in der Hand, kompetent mit stressigen Situationen in Ihrem Alltag umzugehen. In diesem Tagesseminar erforschen Sie gemeinsam das Thema Stress: Was kann ihn auslösen, wie zeigt er sich und warum bedeutet er für jeden Menschen auch etwas anderes?

Im Kurs erproben Sie verschiedene Achtsamkeitsmethoden unter fachlicher Anleitung und packen zum Abschluss Ihren persönlichen Kompetenzkoffer. Über den Kurs hinaus kann dieser Koffer Ihnen zum treuen Begleiter für einen gesunden Umgang mit dem Thema werden.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Netzwerkstelle Ehrenamt statt und richtet sich nur an ehrenamtlich Tätige im Landkreis Mainz-Bingen. Anmeldung an ehrenamt@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-310		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Sa, 06.07., 9-15 Uhr	gebührenfrei	Stephanie Esch-Heath

Bitte melden Sie sich frühzeitig für Ihren Kurs an!
Manchmal fällt Ihr Kurs aus, weil wir nicht wissen konnten, dass Sie noch kurzfristig teilnehmen wollten.



BEWEGUNG / FITNESS

> Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der die tiefliegenden Muskelgruppen gestärkt werden sollen. Josef Pilates hat Anfang des vergangenen Jahrhunderts seine eigene Methode entwickelt, um Körperstrukturen zu kräftigen, zu dehnen, zu mobilisieren und zu stabilisieren. Diese Technik arbeitet an der optimalen Ausrichtung des Körpers, um alle Strukturen wieder in ein gesundes

Gleichgewicht zu bringen. Daraus resultieren Verbesserungen bezüglich vielfältiger Rückenbeschwerden und eine allgemeine Steigerung der Lebensqualität. Jede Einheit umfasst Atmung, Übung und Konzentration.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Sportkleidung und eine Gymnastikmatte mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
04-310	Starke Mitte	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 08.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	71 €	Heike Spindler
11-306	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 08.01., 19:30-21 Uhr 10 Termine	70 €	Gabriele Stoye
03-339	Haltung und Achtsamkeit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 08.01., 18:45-20 Uhr 10 Termine	58 €	Bettina Stoye
03-347	60plus: achtsames Pilates Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Bodenheim Guckenberghalle	ab Mo, 08.01., 9-10:15 Uhr 10 Termine	61 €	Gertrud König
08-301	Für die Wirbelsäule	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mo, 08.01., 10-11 Uhr 10 Termine	49 €	Marlene Lender
21-303	Beweglichkeit und Körperwahrnehmung	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Di, 09.01., 18-19:30 Uhr 9 Termine	63 €	Heike Spindler
21-304	Beweglichkeit und Körperwahrnehmung	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Di, 09.01., 19:30-20:30 Uhr 9 Termine	43 €	Heike Spindler
03-340	Haltung und Achtsamkeit	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 10.01., 19:15-20:30 Uhr 10 Termine	58 €	Bettina Stoye
24-306	Einführung	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 10.01., 10-11:15 Uhr 11 Termine	65 €	Karin Maurer
17-312	Gesundes für den Rücken im Frühjahr	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked Stackeden-Elsheim	ab Do, 11.01., 18-19 Uhr, 7 Termine	34 €	Gabriele Langer
17-311	Gesundes für den Rücken im Frühjahr	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked Stackeden-Elsheim	ab Do, 11.01., 17-18 Uhr 7 Termine	34 €	Gabriele Langer
11-307	Stabiles Körperzentrum	vhs Guntersblum/Berggemeinden Gemeindezentrum Ludwigshöhe	ab Fr, 12.01., 18-19:30 Uhr 10 Termine	70 €	Gabriele Stoye
10-313	Balance und Beweglichkeit	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Do, 01.02., 18:30-19:30 Uhr 18 Termine	82 €	Ilse Spegel
01-312	60plus Fit im Alter	kvhs-Zentrale Rhein-Burgen-Halle, Trechttingshausen	ab Do, 22.02., 10:20-11:05 Uhr 10 Termine	10 €	Doris Berkler-Bockius
24-307	Ganzkörpertraining	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 03.04., 10-11:15 Uhr 10 Termine	70,50 €	Karin Maurer
03-342	Trainiere den inneren Kern	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mi, 03.04., 19:15-20:30 Uhr 11 Termine	64 €	Bettina Stoye

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
11-308	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Gemeindezentrum Ludwigshöhe	ab Fr, 05.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	70 €	Gabriele Stoye
11-306	Atmung und Bewegung	vhs Guntersblum/Berggemeinden Dorfgemeinschaftshaus	ab Mo, 08.04., 19:30-21 Uhr 10 Termine	70 €	Gabriele Stoye
04-311	Achtsames Pilates – Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Mo, 08.04., 18-19:30 Uhr 10 Termine	71 €	Heike Spindler
03-341	Achtsames Pilates Trainiere den inneren Kern	vhs Bodenheim Grundschule, Film- und Feierraum	ab Mo, 08.04., 18:45-20 Uhr 10 Termine	58 €	Bettina Stoye
03-348	60plus: achtsames Pilates Körperwahrnehmung und Entspannung	vhs Bodenheim Guckenberghalle	ab Mo, 08.04., 9-10:15 Uhr 12 Termine	73 €	Gertrud König
08-303	Für bewegliche Schultern und Becken	vhs Ockenheim Gemeindehaus	ab Mo, 08.04., 10-11 Uhr 10 Termine	49 €	Marlene Lender
17-313	Kraft, Beweglichkeit und Energie	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked Stackeden-Elsheim	ab Do, 11.04., 17-18 Uhr 7 Termine	34 €	Gabriele Langer
17-313	Kraft, Beweglichkeit und Energie	vhs Stackeden-Elsheim Burg Stacked Stackeden-Elsheim	ab Do, 11.04., 18-19 Uhr 7 Termine	34 €	Gabriele Langer

> Wirbelsäulen-Gymnastik

Längeres Sitzen und Stehen, schweres und falsches Heben oder Tragen führen zu den weit verbreiteten Wirbelsäulenbeschwerden. Die Folge sind Verspannungen, Nacken- und Kreuzschmerzen, neurologische Schmerzen im Hinterkopf und in Armen und Beinen. Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es, durch Entspannungs-, Bewegungs- und Ausgleichsübungen Veränderungen vorzubeugen bzw. aufzuhalten. Durch gezielte Übungen von

der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und die Beweglichkeit gefördert. Rückengerechtes Alltagsverhalten wird eingeübt und damit Beschwerden vorgebeugt.

Bitte bringen Sie Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Handtuch, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
15-308	Bodyshaping	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 08.01., 18:45-19:45 Uhr 10 Termine	48 €	Sigrid Stahl
15-309	Rücken im Flow	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 08.01., 17:30-18:30 Uhr 10 Termine	48 €	Sigrid Stahl
21-300	Bandscheibengymnastik	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mo, 08.01., 19-20 Uhr 8 Termine	35 €	Bettina Markowski
22-307	Rücken aktiv – Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Di, 09.01., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	50,50 €	Gabriele Stoye
22-308	Rücken aktiv – Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Di, 09.01., 19:30-20:30 Uhr 20 Termine	50,50 €	Gabriele Stoye
21-301	Bandscheibengymnastik	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 10.01., 18:30-19:30 Uhr 8 Termine	35 €	Bettina Markowski
21-302	Bandscheibengymnastik	vhs Undenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 10.01., 19:45-20:45 8 Termine	35 €	Bettina Markowski
10-306	Stabile und bewegliche Wirbelsäule	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 10.01., 19:30-20:30 Uhr 11 Termine	52 €	Carola Bürger



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
24-316	Schulter-Nacken Schwerpunkt Ausdauer	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 10.01., 16:45-18 Uhr 11 Termine	85 €	Karin Maurer
10-305	Stabile und bewegliche Wirbelsäule	vhs Jugenheim Rathaus Jugenheim	ab Mi, 10.01., 18:30-19:30 Uhr 11 Termine	52 €	Carola Bürger
24-314	Für Männer und Frauen: Verbesserung Mobilität	vhs Waldalgesheim Grundschule	ab Do, 11.01., 18-19 Uhr 11 Termine	49 €	Werner Schröder
04-308	Rückenfit	vhs Harxheim Evang. Gemeindehaus Harxheim	ab Do, 11.01., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	51 €	Barbara Markl
03-323	Rückengymnastik	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 24.01., 18:30-19:30 Uhr 9 Termine	42 €	Regina Haub
03-324	Rückengymnastik	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 24.01., 19:45-20:45 Uhr 9 Termine	42 €	Regina Haub
24-312	Für Frauen: Schwerpunkt Stabilität	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Di, 30.01., 9:30-11 Uhr 9 Termine	60 €	Edith Renner-Nies
24-317	Schulter-Nacken Schwerpunkt Stabilität	vhs Waldalgesheim Katholisches Pfarrheim	ab Mi, 03.04., 16:45-18 Uhr 12 Termine	70,50 €	Karin Maurer
03-329	Rücken aktiv – Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 03.04., 18:30-19:30 Uhr 12 Termine	56 €	Regina Haub
03-330	Rücken aktiv – Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Bodenheim Grundschule, Gymnastikhalle	ab Mi, 03.04., 19:45-20:45 Uhr 12 Termine	56 €	Regina Haub
24-315	Für Männer und Frauen: Verbesserung Mobilität	vhs Waldalgesheim Grundschule	ab Do, 04.04., 18-19 Uhr 12 Termine	53 €	Werner Schröder
21-309	Fit am Abend	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mo, 08.04., 19-20 Uhr 10 Termine	44 €	Bettina Markowski
15-318	Rhythmisches Fitnesstraining	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 08.04., 18:45-19:45 Uhr 11 Termine	53 €	Sigrid Stahl
15-319	Funktionsgymnastik	vhs Nieder-Olm Grundschule	ab Mo, 08.04., 17:30-18:30 Uhr 11 Termine	53 €	Sigrid Stahl
24-313	Für Frauen: Kraft und Ausdauer	vhs Waldalgesheim Bewegungsraum	ab Di, 09.04., 9:30-11 Uhr 12 Termine	79 €	Edith Renner-Nies
22-309	Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Di, 09.04., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	50,50 €	Gabriele Stoye
22-310	Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Di, 09.04., 19:30-20:30 Uhr 10 Termine	50,50 €	Gabriele Stoye
10-307	Aufrechte Haltung der Wirbelsäule	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Mi, 10.04., 18:30-19:30 Uhr 9 Termine	43 €	Carola Bürger
10-308	Aufrechte Haltung der Wirbelsäule	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Mi, 10.04., 19:30-20:30 Uhr 9 Termine	43 €	Carola Bürger
21-310	Fit am Abend	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 10.04., 18:30-19:30 Uhr 10 Termine	44 €	Bettina Markowski
21-311	Fit am Abend	vhs Udenheim Goldbach-Halle	ab Mi, 10.04., 19:45-20:45 Uhr 10 Termine	44 €	Bettina Markowski
04-312	Mobilisieren und Stabilisieren	vhs Harxheim Evangelisches Gemeindehaus	ab Do, 16.05., 18:15-19:15 Uhr 10 Termine	51 €	Barbara Markl

› Faszientraining

Die Faszien sind hauchdünne Bindegewebsschichten und bilden ein feines Netzwerk um Muskeln, Sehnen, Bänder und Organe, sie halten uns aufrecht und beweglich. Mit speziellen gymnastischen Übungen und dem gelegentlichen Einsatz einer Rolle erlangen sie ihre Elastizität zurück, es lösen sich schmerzhafte Verspannungen und Verklebungen und die Üben stärken dadurch ihre Beweglichkeit. Sie lernen neben komplexen Dehnungsübungen und dynamischer Kräftigung auch

Übungen für Gleichgewicht und Koordination.

Sie erhalten Hintergrundinformationen darüber, was die Faszien genau sind, wie Verspannungen entstehen und welchen Einfluss sie auf das Leben haben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte, Hallenschuhe oder dicke Socken mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-308	Für den Rücken	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 09.01., 19-20 Uhr 10 Termine	55 €	Ulrike Kitzinger
21-312	Gleichgewicht und Koordination	vhs Udenheim Gemeinsame Grundschule	ab Di, 23.01., 20-20:45 Uhr 10 Termine	43 €	Dimana Lieser
07-309	Stärkung des Rumpfes, Verbesserung der Haltung	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 09.04., 19-20 Uhr 10 Termine	55 €	Ulrike Kitzinger

› Funktionelle Gymnastik

Funktionelle Gymnastik ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining und dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Der dynamische Mix aus Cardio-, Muskel-, und Koordinationstraining verbessert Beweglichkeit, Balance und die Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Übungen in ihren Alltag einbauen können.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch das Demografie-Förderprogramm des Landkreises statt. Der Kursbeitrag ist vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Bitte bringen Sie Handtuch, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und rutschsichere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-313	Für Männer und Frauen 70plus Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 08.01., 14-14:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey
22-305	Für Männer und Frauen 70plus Aufbau von Ausdauer und Beweglichkeit	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 08.01., 15-15:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey
04-307	Starker Rücken & kräftiger Bauch Männerymnastik 60plus	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mo, 08.01., 11:30-12:30 Uhr 10 Termine	48 €	Barbara Markl
22-315	Dehnen und Kräftigung des Bewegungsapparates	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Mo, 08.01., 19-20 Uhr 10 Termine	44 €	Christine Hofmeister
19-300	Für Frauen 70plus Beweglichkeit im Alltag verbessern	vhs Dienheim Sport- und Festhalle Siliusstein	ab Mi, 10.01., 14-15 Uhr 10 Termine	45 €	Gabriele Stoye
01-311	60plus – Fit im Alter	kvhs-Zentrale Rhein-Burgen-Halle, Trechtingshausen	ab Do, 22.02., 9:30-10:15 Uhr 10 Termine	10 €	Doris Berkler-Bockius
22-306	Für Männer und Frauen 70plus Aufbau von Ausdauer und Beweglichkeit	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 08.04., 15-15:45 Uhr 12 Termine	30 €	Rowena Matthey

*1) Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch die Stadt Oppenheim statt, vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-316	Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens	vhs Oppenheim Grundschule Am Gautor	ab Mo, 08.04., 19-20 Uhr 11 Termine	48,50 €	Christine Hofmeister
22-319	Für Männer und Frauen 70plus Aufbau von Ausdauer und Beweglichkeit	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 08.04., 14-14:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey
04-309	Kräftigung und Muskeltraining Männerymnastik 60plus	vhs Harxheim Bürgerhaus Gau-Bischofsheim	ab Mo, 06.05., 11:30-12:30 Uhr 10 Termine	48 €	Barbara Markl

> Gesundheitsgymnastik 60plus



Es erwartet Sie ein ausgewogenes Programm mit einer Mischung aus Dehnung, Kräftigung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Die Gesundheitsgymnastik mobilisiert sanft unbeweglich gewordene Körperpartien und kräftigt und dehnt vernachlässigte Muskelgruppen. Neben dem körperlichen Training üben Sie auch ihre kognitiven Kompetenzen. Die Übungen finden vorwiegend auf dem Boden statt.

Der Kurs findet mit finanzieller Förderung durch die Stadt Oppenheim statt, vorbehaltlich der Zusage von Fördermitteln.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und rutschsichere Sportschuhe mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-312	Aufbau von Ausdauer und Beweglichkeit	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 08.01., 16-16:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey
22-314	Aufbau von Ausdauer und Beweglichkeit	vhs Oppenheim Emondshalle	ab Mo, 08.04., 16-16:45 Uhr 10 Termine	30 €	Rowena Matthey

> Mach mit, bleib fit!

In diesem Kurs trainieren Sie das Zusammenspiel von Körper und Geist. Jede Kurseinheit besteht aus Übungen zur körperlichen Fitness und aus Gedächtnistraining. Nach einer ausgiebigen Sitzgymnastik „von Kopf bis Fuß“, bei der auch unterschiedliche Utensilien zum Einsatz kommen, trainieren Sie das Gedächtnis

und die Konzentrationsfähigkeit. Mit Hilfe verschiedener Methoden und Bewegungsspiele werden die Aufmerksamkeit, die Merkfähigkeit und auch das kreative Denken gefördert. Ziel des Kurses ist es, vorhandene Fähigkeiten zu stärken und miteinander eine gesellige Zeit zu verbringen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-306	Bewegung und Gedächtnistraining für Senior:innen	vhs Gau-Algesheim Rathaus	ab Mo, 08.01., 11-12:30 Uhr 10 Termine	66 €	Julia Schneider
07-307	Bewegung und Gedächtnistraining für Senior:innen	vhs Gau-Algesheim Rathaus	ab Mo, 08.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	66 €	Julia Schneider



Foto: Canva

> Sturzprophylaxe für Senior:innen

Der Kurs soll Seniorinnen und Senioren dabei helfen, das Risiko von Stürzen und damit verbundene Verletzungen zu reduzieren. Ihnen werden die notwendigen Fähigkeiten und Informationen vermittelt, um ihr Gleichgewicht und ihre Mobilität zu verbessern sowie das Sturzrisiko zu minimieren.

In diesem interaktiven Kurs werden folgende Themen behandelt:

- Bewegung und Gleichgewicht: Wir werden Übungen und Techniken vorstellen, die die Stärkung der Muskulatur und die Förderung des Gleichgewichts unterstützen.
- Hausumgebung anpassen: Tipps zur Gestaltung der Wohnräume, um Stolperfallen zu vermeiden.
- Gesunde Lebensweise: Informationen

zur Bedeutung von Ernährung und Flüssigkeitszufuhr für die Knochengesundheit und Sturzprävention.

- Medikamentenmanagement: Ratschläge zur sicheren Einnahme von Medikamenten und deren potenziellen Auswirkungen auf das Sturzrisiko.
- Der Umgang mit Hilfsmitteln
- Fallsimulation: Wir führen sicherheitsbewusste Fallsimulationen durch, um das richtige Verhalten nach einem Sturz zu erlernen.
- Notfallmaßnahmen: Wichtige Informationen zur Ersten Hilfe nach einem Sturz und wie man Hilfe ruft.

Der Kurs wird über den Seniorenbeirat der VG Rhein-Selz finanziell gefördert. Die Bürger:innen der VG Rhein-Selz werden bevorzugt aufgenommen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
22-300		vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 06.02., 9:00-10 Uhr 10 Termine	25 €	Dimana Lieser
22-301		vhs Oppenheim Emondshalle	ab Di, 16.04., 9:00-10 Uhr 10 Termine	25 €	Dimana Lieser

> Zumba®

Zumba® ist in erster Linie ein Ausdauertraining, das das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Es ist ein Tanz-Training, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Die Musik, bestehend aus Salsa, Merengue, Samba u.a., animiert zu mehr Bewegung, trainiert den Bewegungsapparat sowie die Koordination und verschiedenste Muskelgruppen und führt zu Stressabbau. Durch die Bewegung zur Musik wird jeder Muskel des Körpers aktiviert und die Kondition wird verbessert.

Tanzen trägt laut wissenschaftlicher Studien dazu bei, Demenz aufzuhalten, und verbessert nachweislich die Gedächtnisleistung. Die Abfolge der Tanzschritte ist leicht erlernbar, macht Spaß und eignet sich für alle Altersgruppen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie Turnschuhe, bringen Sie genügend zu Trinken und ein Handtuch mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-301	Gold	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 09.01., 17-18 Uhr 10 Termine	50 €	Ursula Kramer
07-303		vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 10.01., 19-20 Uhr 10 Termine	54 €	Eva-Maria Herm-Stapelberg
07-304		vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 03.04., 19-20 Uhr 10 Termine	54 €	Eva-Maria Herm-Stapelberg
07-302	Gold	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Di, 09.04., 17-18 Uhr 10 Termine	50 €	Ursula Kramer



› Nordic Walking für Einsteiger:innen

Nordic Walking ist ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskeln zum Einsatz kommen. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte, kräftigt die Rumpfmuskulatur, steigert die Kondition und aktiviert den Fettstoffwechsel. Das Training ist auch geeignet für Menschen mit Osteoporose-Risiko. In diesem Kurs vermittelt Ihnen die Kursleiterin leicht verständlich die

Grundtechnik des Nordic Walking. Sie lernen den Stockeinsatz in der Diagonaltechnik, Stretching, Mobilisation und Kräftigung einzelner Muskelgruppen.

Bitte bringen Sie funktionelle, wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe und Nordic Walking-Stöcke (falls vorhanden) mit.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
02-301		vhs Budenheim Lennebergwald, am Ende der Waldstraße an der Schranke	ab Do, 14.03., 17:30-19 Uhr 7 Termine	46 €	Dr. Margun Schmitz



› Burnout

Verstehen – erkennen – vorbeugen

PRÄVENTION/KRANKHEIT/GESUNDHEIT

Burnout zählt zu den drängendsten Gesundheitsproblemen unserer modernen Zeit. Symptome, die hierunter zusammengefasst werden, schränken Lebensqualität und Leistungsfähigkeit von Betroffenen oft stark ein und belasten auch das soziale Umfeld. Chronischer Stress, Konflikte und andere Vorläufer lassen sich jedoch entschärfen - wenn wir selbst, Angehörige oder Kolleg:innen frühzeitig hellhörig und aktiv werden. An diesem Nachmittag möchten wir Sie in vertraulicher und unterstützender Atmosphäre informieren und sensibilisieren:

- **Verständnis von Burnout:** Was in Körper und Psyche passiert, wie sich Burnout von Stress unterscheidet, und welche Faktoren eine Rolle spielen.
- **Symptome erkennen:** Wie sich ein Burnout und seine Vorläufer auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene bemerkbar machen.
- **Risikofaktoren:** Welche persönlichen, beruflichen und andere Bedingungen ein Burnout begünstigen.
- **Prävention:** Was wir tun können, um es nicht so weit kommen zu lassen und unsere psychische Gesundheit zu schützen.
- **Praktische Stressbewältigung:** Sie lernen einfache und sofort umsetzbare Techniken kennen, um akuten Stress abzubauen und zu puffern (Körper- und Entspannungsübungen, mentale Übungen und kognitive Techniken, Zeitmanagement).
- **Hilfe suchen und Unterstützung anbieten:** Wo Sie weitere Ressourcen und Informationen für sich selbst

finden, und was Sie respektvoll für Menschen in Ihrem Bekanntenkreis tun können.

Unser Ziel ist es, Sie mit dem Wissen und den Fähigkeiten auszustatten, um Burnout frühzeitig zu erkennen und proaktiv Maßnahmen zur Prävention zu ergreifen. Der Kurs wird von der qualifizierten Kursleiterin aus dem Gebiet der psychischen Gesundheit geleitet und bietet eine vertrauliche und unterstützende Umgebung.

Die Kursleitung Frau Claudia Christ ist Dipl.-Psychologin und seit vielen Jahren als systemisch-sinnorientierte Prozessberaterin und Coach tätig.

Zielgruppe: Führungskräfte; hauptamtlich Beschäftigte, ehrenamtlich Beschäftigte, an dem Thema interessierte Personen.

Profitieren Sie von Fördermöglichkeiten! Der Antrag für den QualiScheck muss bis spätestens einen Monat vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme gestellt werden. Eine Anmeldung ist erst nach Erhalt des Bewilligungsbescheids zulässig. In diesem Fall reservieren wir Ihnen gerne einen Platz. Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck/antragstellung>

Gerne bieten wir das Seminar als Team-Fortbildung an. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Natia Laperadze unter 06132 787-7106 oder Laperadze.Natia@mainz-bingen.de

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-330		kvhs-Zentrale Schulungszentrum am Gymnasium Ingelheim	Do, 16.05., 13-18 Uhr	150 €	Claudia Christ





› Einführung in die Aromatherapie

Grundlagen der ätherischen Öle

Präsenz oder Online-Teilnahme möglich

Möchten Sie in die Welt der Aromatherapie eintauchen und die natürliche Heilkunst mit ätherischen Ölen entdecken? Dann ist dieser Kurs die perfekte Gelegenheit!

Sie erfahren, was Aromatherapie ist, und tauchen in ihre faszinierende Geschichte und Prinzipien ein. Zudem lernen Sie die Grundlagen der ätherischen Öle kennen: ihre Herkunft, Aromen und Anwendung im Alltag.

Die Sicherheit im Umgang mit ätherischen Ölen ist besonders wichtig. Lernen Sie, wie sie diese richtig verdünnen und mögliche Nebenwirkungen vermeiden können. Der Kurs ist nicht nur informativ, sondern auch praktisch. Sie können bedeutende Anwendungen der Aromatherapie selbst ausprobieren und die Kraft der ätherischen Öle hautnah erleben.

Begleiten Sie uns auf dieser Sinnesreise und entdecken Sie, wie die Aromatherapie Ihr Leben bereichern kann. Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte und des Wohlbefindens!

Für Teilnehmende, die online am Unterricht teilnehmen:

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Sie können auch ihren Fernseher an den Laptop oder PC mit HDMI-Kabel anschließen, um eine größere Ansicht zu erhalten. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Für Online-Teilnehmende sind die Öle gegen Porto beziehbar.

Die Materialkosten betragen 10 € und sind in der Kursgebühr enthalten.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-311		vhs Nackenheim Nackenheim, Am Weiher 6	Mi, 31.01., 19-20:30 Uhr	17 €	Manuela Hartmann

› Aromatherapie

Für die emotionale und körperliche Gesundheit

Präsenz oder Online-Teilnahme möglich

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Aromatherapie für Ihre körperliche und emotionale Gesundheit!

In diesem inspirierenden Kurs probieren Sie Entspannungstechniken mit ätherischen Ölen aus, die Ihre Sinne beflügeln und Ihre Gesundheit fördern.

Nutzen Sie die Kraft der Aromatherapie, um Stress abzubauen und Ihre Schlafqualität zu verbessern. Sie lernen, wie ätherische Öle positive Emotionen fördern und wie Sie Selbstpflege und Achtsamkeit in Ihr Leben integrieren können - unterstützt durch die wunderbaren Düfte der ätherischen Öle. Erkunden Sie die Rolle der Aromatherapie bei der Krankheitsprävention und erfahren Sie, wie diese natürlichen Schätze Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen.

Bereiten Sie sich darauf vor, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit auf ein neues Niveau zu heben. Lassen Sie uns gemeinsam die erstaunliche Welt der Aromatherapie entdecken und Ihre Lebensqualität steigern!

Für Teilnehmende, die online am Unterricht teilnehmen:

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können.

Nehmen Sie mit einem Computer, Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon teil, auf dem sich ein aktueller Internetbrowser (Chrome oder Firefox) befindet. Sie können auch ihren Fernseher an den Laptop oder PC mit HDMI-Kabel anschließen, um eine größere Ansicht zu erhalten. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Für Online-Teilnehmende sind die Öle gegen Porto beziehbar.

Die Materialkosten betragen 10 € und sind in der Kursgebühr enthalten.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
05-312		vhs Nackenheim Nackenheim, Am Weiher 6	Do, 22.02., 19-20:30 Uhr	17 €	Manuela Hartmann

LEBENSMITTELKUNDE / ERNÄHRUNG

› Koch-Basics i

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Kochens und sind am Ende gut gerüstet für die Arbeit in der Küche. Sie erfahren, wie Sie Gemüse, Fleisch, Fisch, Suppe, Salat und Süßspeisen fachgerecht

zubereiten und erhalten hilfreiche Tipps für Planung, Einkauf und Lagerung der Lebensmittel. Ziel ist es, in einer halben Stunde ein leckeres und gesundes Essen auf den Tisch zu bringen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-703		vhs Gau-Algesheim Christian-Erbach-Realschule plus	ab Do, 04.04., 18-22 Uhr 4 Termine	77 €	Sigríd Bielefeld

› Hochstapler fürs Büro i

Immer in Stress und Eile? Auf der Arbeit bleibt nur wenig Zeit für ein Mittagessen? Oft reicht die Zeit nur für Fastfood? Bereiten Sie Ihren Imbiss doch einmal gesund und knackig zu Hause zu. Was sich

eignet, schmeckt und gut verwendet werden kann, das lernen Sie in diesem Kurs. Schmackhafte Burger werden die neuen Hochstapler in Ihrem Büro.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-704		vhs Gau-Algesheim Christian-Erbach-Realschule plus	Mi, 21.02., 18-22 Uhr	19 €	Sigríd Bielefeld

› Kulinarische Reise i Spanische Tapas

Spanische Tapas sind köstliche Kleinigkeiten. Sie sind einfach vorzubereiten, abwechslungsreich und beliebt. Wir

bereiten gemeinsam eine Auswahl an Tapas zu, die wir anschließend zusammen genießen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-306		VHS Ober-Olm Neue Grundschule	Do, 14.03., 18-22 Uhr	23 €	Sigríd Bielefeld

› Frühlingsgrüße aus dem Ofen i

Der Frühling macht Lust auf frische und knackige Gerichte. Die frühlingshaften Speisen brauchen nur eine kurze Garzeit im Ofen und erhalten somit ihre Inhaltsstoffe. Gesund und lecker ist die Devise dieses Kurses. Den Auftakt bildet eine bunte

Möhrengalette, gefolgt von Spargel-Schnitten und Bärlauch-Zöpfen. All dies ist bestimmt kein Schuss in den Ofen!

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-705		vhs Gau-Algesheim Christian-Erbach-Realschule plus	Mi, 06.03., 18-22 Uhr	19 €	Sigríd Bielefeld



Foto: pixabay



› Mit Kräutern zaubern



Freunde und Kräuter verfeinern das Leben. So sagt man. Schnittlauch und Petersilie kennen viele, aber warum nicht einmal weniger bekannte Kräuter kennen lernen. Sommerrollen mit Mango und Minze,

Süßkartoffeln mit Brennnessel oder Kartoffelpizza mit Löwenzahnpesto werden die Highlights auf Ihrem Buffet sein.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-706		vhs Gau-Algesheim Christian-Erbach-Realschule plus	Di, 23.04., 18-22 Uhr	19 €	Sigrid Bielefeld

› Sushi, Sashimi, Ramen



Die Beliebtheit von Sushi ist ungebrochen. Die kleinen Rollen sind vielfältig belegbar. Aber wie rollt man sie richtig? Der Kurs zeigt Ihnen die richtige Technik und Sie

können verschiedene Zutaten und Formen ausprobieren. Die Nudelsuppen Sashimi und Ramen ergänzen das asiatische Kochprogramm.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-707		vhs Gau-Algesheim Christian-Erbach-Realschule plus	Di, 09.04., 18-22 Uhr	19 €	Sigrid Bielefeld

Zu den angegebenen Kursgebühren kommen noch Kosten für Lebensmittel hinzu, die direkt an die Referentin zu zahlen sind. Bitte bringen Sie Behälter für Speisereste und evtl. eine Schürze mit.



Welcome back!

92 % würden wieder einen Kurs bei der vhs belegen*

*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

Besonders hoch im Kurs

bei 16- bis 59-jährigen **berufliche Qualifikation***
bei 45- bis über 60-jährigen **Sprachen und Gesundheit***

*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

Cool, uns kennt fast jeder!

76 % kennen die vhs.*

*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

Yes, wir sind...

...verantwortungsvoll, erfahren, sympathisch, und vertrauenswürdig.

*Quelle: vhs-Marktstudie, Ipsos GmbH

i

Dieser Kurs ist eine Aufzeichnung. Nach Buchung können Sie in einem Zeitraum von acht Wochen selbst bestimmen, wann Sie den zweistündigen Kochkurs starten. Wir schicken Ihnen den Link mit der Aufzeichnung. In der vhs.cloud finden Sie außerdem die Einkaufs- und Vorbereitungsliste sowie die Rezepte.

Wenn Sie mitkochen möchten, beachten Sie folgenden Hinweis: Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät

wie PC, Laptop, Tablet, Smartphone oder Smart-TV mit Internetzugriff. Am besten eignet sich natürlich ein transportables Gerät.

Melden Sie sich für den Kurs an, laden Sie unsere Einkaufsliste herunter und bereiten Sie alles in Ruhe vor. Klicken Sie den Link an und kochen Sie ein leckeres Menü/Meal Prep zum Genießen zusammen mit der Familie oder Freunden.

› Italienisches Menü i

Lecker, locker, selbstgemacht
Online-Kochkurs



Chefkoch Mario Illardi zaubert ein leckeres traditionelles italienisches 4-Gänge-Menü mit allem, was dazu gehört: Kochen und genießen Sie selbstgemachte Ravioli, knusprig-frischen Panzanella, ein deftiges

Hauptgericht und ein raffiniertes typisch italienisches Dessert mit einer deutschen Note.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-399		kvhs-Zentrale Online-Kurs	jederzeit buchbar	5 €	Mario Illardi

› Meal Prep: vollwertig & mediterran i

Lecker, locker, selbstgemacht
Online-Kochkurs



Was ist Meal Prep? Schlicht und einfach: das gute, alte Vorkochen. Was sich für Oma in der Küche bewährt hat, kann ja auch heute nicht verkehrt sein. Ein bisschen aufgehübscht und mit schickem Namen versehen, nennt sich das ganze nun Meal Prep (vom engl. „meal preparation“ - sprich Essensvorbereitung). Meal Prep eignet sich hervorragend für alle, die sich trotz Stress im Alltag

ausgewogen ernähren möchten. Mit ein bisschen Planung sparen Sie Zeit, Geld und haben immer im Blick, was sich wirklich in Ihrem Essen verbirgt. Wir bereiten Meal Prep auf vollwertig-mediterraner Basis zu: Linsen und Hülsenfrüchte sind immer ein zeitloses Thema und vor allem schnell und genussvoll zubereitet.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-398		kvhs-Zentrale Online-Kurs	jederzeit buchbar	5 €	Petra Buhl

› Winterliches Menü i

Lecker, locker, selbstgemacht
Online-Kochkurs



Der Herbst zaubert eine bunte Vielfalt in der Natur und viele leckere Obst- und Gemüsesorten werden reif, die bis in den Winter gelagert werden können: Pastinaken, Kürbis, Äpfel, Kartoffeln, Maronen, Kohl, Fenchel und Feldsalat. Die Ernährungsberaterin und Bio-Vollwertköchin Petra Buhl zeigt Ihnen, wie Sie ohne

viel Aufwand in Ihrer Küche aus diesen Zutaten ein Menü mit vier Gängen zubereiten – saisonal, nachhaltig, leicht und vor allem umweltschonend. Das heimische „Powerfood“ ist lecker und trägt zur Stärkung des Immunsystems bei.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-397		kvhs-Zentrale Online-Kurs	jederzeit buchbar	5 €	Petra Buhl



JUNGE VHS

ZUKUNFTSTAG FÜR JUNGEN UND MÄDCHEN

Das Projekt „Girls‘Day – Mädchen-Zukunftstag“ soll dazu beitragen, die Berufschancen von Mädchen in zukunfts-trächtigen Berufsfeldern, insbesondere im EDV und Technikbereich, auszubauen, um ihre Arbeitsmarkt-, Karriere- sowie Verdienstchancen zu verbessern.

Das Projekt „Boys‘Day – Jungen-Zukunftstag“ gibt Jungen die Möglichkeit, Berufe kennenzulernen, in denen Männer immer noch unterrepräsentiert sind, vor allem Berufe aus dem sozialen, erzieherischen und pflegerischen Bereich.

› Girls' Day – Mach, was Dir gefällt!

Erstellen einer Homepage

Bei der diesjährigen Girls‘Day-Veranstaltung erfahrt ihr, wie man eine Homepage in HTML erstellt und welche Möglichkeiten es gibt, mehr zum Thema EDV zu erfahren und zu lernen. Bitte bringt einen Memory Stick mit, um die erstellte Homepage mit nach Hause nehmen zu können.

Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Nieder-Olm finanziell unterstützt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-504		vhs Ober-Olm Alte Schule, 1. Stock	Do, 25.04., 9-12 Uhr	gebührenfrei	Anton Flegar

› Boys‘ Day – Mach, was Dir gefällt!

Berufsbild Erzieher

Erzieher ist schon lange kein reiner Frauenberuf mehr, und dennoch gibt es noch viel zu wenige Männer in den Kitas und in den Einrichtungen der Jugendhilfe. An diesem Vormittag erhaltet ihr einen Einblick in die Ausbildung zum Erzieher und die spätere Berufspraxis. Ein Erzieher berichtet über seine Motivation und seine Erfahrungen und beantwortet Fragen. Außerdem wird ein Leiter einer Kinderta-

gesstätte von seiner Arbeit erzählen. Die Fachberaterin für kommunale Kitas des Landkreises Mainz-Bingen begleitet euch durch den Vormittag.

Die Veranstaltung wird von der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Nieder-Olm finanziell unterstützt.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-502		vhs Ober-Olm NN	Do, 25.04., 9-12 Uhr	gebührenfrei	Alexander Gamble



FERIENBILDUNGSANGEBOTE

talentCAMPus



Mit talentCAMPus, dem außerschulischen Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschulverbandes, erhalten Kinder und Jugendliche einen Zugang zu Kunst und Kultur. talentCAMPus wird im Programm „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

erweitern ihren Sprachschatz, reflektieren die eigene Mediennutzung und wachsen mit Gleichaltrigen, die andere kulturelle Hintergründe mit einbringen, zu einer Gruppe zusammen. Dank der positiven Bildungserfahrungen erschließen sie sich neue Erfahrungsfelder und erhalten wertvolle Impulse für die Zukunft.

In den Schulferien haben Kinder im Alter von 7 bis ca. 12 Jahren Zeit, um nicht-alltägliche Erfahrungen zu machen und verborgene Interessen und Talente zu wecken. In ein- oder mehrwöchigen Projekten befassen sich die Teilnehmer:innen intensiv mit unterschiedlichen Aspekten kultureller Bildung und werden selbst künstlerisch aktiv. Der kreative Prozess fördert ihre Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung, aus eigener Kraft etwas schaffen zu können. Die Teilnehmer:innen

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen bietet in Kooperation mit den Schulen, der Jugendpflege und Vereinen des Landkreises Mainz-Bingen diese ganztägigen, kostenlosen Ferienbildungsprogramme für Kinder an. Die Kinder erhalten ein kostenloses Frühstück und Mittagessen.

Die Projekte finden in den Ferien in verschiedenen Schulen im Landkreis statt. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte unserer Website und achten Sie auf die Flyer, die Ihre Kinder nach Hause bringen.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-021	Bühne frei für Talente!	kvhs-Zentrale N.N.	Auf Anfrage	gebührenfrei	N.N.

› LiF - Lernen in den Ferien



LiF - Lernen in Ferien ist ein kostenloses Angebot für Schüler:innen aller Schularten und Jahrgangsstufen in Rheinland-Pfalz. Ziel ist es, den Schüler:innen möglichst flächendeckend, wohnortnah und bedarfsgerecht ein kostenloses, ergänzendes Lernangebot in ausgewählten Ferienzeiten zu unterbreiten. LiF-Angebote leisten dauerhaft einen Beitrag zur Förderung und Unterstützung von Schüler:innen, entlasten Familien und stärken die Bildungsgerechtigkeit.

Lesen, Schreiben und Mathematik werden dabei erweitert.

Kursleitungen der Kreisvolkshochschule unterstützen Schüler:innen in kleinen Gruppen, frei von Zeit- und Leistungsdruck. Kenntnisse in den Bereichen Sprechen,

Das Angebot findet in der Regel einwöchig statt und umfasst täglich drei bis fünf Unterrichtsstunden. Es richtet sich nach den Bedürfnissen vor Ort und kann daher auch von unterschiedlicher Dauer sein. Konkrete Angaben zu LiF, beispielsweise zu Anmeldung, Veranstaltungsdatum, -dauer und -ort können bei der jeweiligen Schule oder der Kreisvolkshochschule bei Slobodanka Trojer, Tel. 06132 787-7109, erfragt werden.

LiF - Lernen in Ferien wird vom Ministerium für Bildung finanziert.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-022		kvhs-Zentrale N.N.	Auf Anfrage	gebührenfrei	N.N.



Feriensprachkurse



Die Feriensprachkurse sind eine gemeinsame Initiative des Ministeriums für Bildung und des rheinland-pfälzischen Volkshochschulverbandes. Es handelt sich hierbei um eine Sprachförderung, die Schüler:innen, die erst seit kurzer Zeit in Deutschland leben, den Einstieg in den Schulalltag erleichtern und ihre Teilnahme am Unterricht verbessern soll. Ziel ist es, schulpflichtige Kinder, die kein oder sehr wenig Deutsch sprechen, bei ihrem Lernprozess zur Aneignung der deutschen Sprache zu unterstützen.

Zudem wird durch das Lernen in Kleingruppen der Integrationsprozess positiv unterstützt. Der Sprachförderbedarf der Schüler:innen wird jeweils von den Schulen festgestellt und bis zum Anmeldeschluss der Volkshochschule Mainz-Bingen gemeldet. Das Einverständnis der Eltern wird von den Schulen eingeholt. Bei Fragen zu Feriensprachkursen kontaktieren Sie bitte Slobodanka Trojer unter 06132 787-7109.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-000		kvhs-Zentrale	Nach Absprache	gebührenfrei	N.N.
		NN			

KREATIVKURSE

› Keramikkurse für Kinder ab 6 Jahren

Kinder erlernen in diesem Kurs den Umgang mit einem der ältesten Werkstoffe der Menschheit, probieren ihre eigene Kreativität aus, formen den Ton und erleben, was nach dem Brennen und Glasieren entstanden ist. Der schöpferische Prozess steht dabei im Mittelpunkt

und soll Kindern ein Gefühl dafür vermitteln, was sie mit ihren eigenen Händen schaffen können.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-205		vhs Nierstein	Di, 16.01., 16-18 Uhr	32 €	Karin Umbreit
		Atelier Umbreit	Di, 06.02., 16-18 Uhr	6 Teiln.	
20-206		vhs Nierstein	Di, 20.02., 16-18 Uhr	32 €	Karin Umbreit
		Atelier Umbreit	Di, 05.03., 16-18 Uhr	6 Teiln.	

› Malkurs für Kinder ab 6 Jahren

In diesem Kurs experimentieren wir mit Acrylfarben, Ölpastellkreiden, Filzstiften, Aquarellstiften. Ihr lernt unterschiedliche Maltechniken kennen. Dann erfahrt ihr, wie man ein Gesicht richtig proportioniert, und zum Schluss wird alles zu einer ganz

individuellen Tiercollage zusammengesetzt.

Zur Kursgebühr kommen noch Materialkosten von ca. 10 € hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
20-207		vhs Nierstein	Di, 11.06., 16-18 Uhr	28 €	Karin Umbreit
		Atelier Umbreit	Di, 25.06., 16-18 Uhr	6 Teiln.	

MUSIKUNTERRICHT



Die Musikkurse für Cello, Gitarre, Klavier, Querflöte und Saxophon werden für Erwachsene, Jugendliche und Kinder angeboten. Sie finden die Kursbeschreibungen unter dem Fachbereich Kultur/Gestalten auf Seite 100.

› Blockflöte

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen.

Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für Kinder.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-218	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Mo, 08.01., 13-19:30 Uhr	371 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	22 Termine	(7 Raten je 53 €)	
03-220	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Di, 09.01., 13-19:30 Uhr	371 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	22 Termine	(7 Raten je 53 €)	
03-222	30 Min. Einzelunterricht	vhs Bodenheim	ab Fr, 12.01., 11:30-13:30 Uhr	392 €	Sigrun Thiel
		Haus Friesenecker	23 Termine	(7 Raten je 56 €)	
06-801	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim	ab Mo, 08.01., 14:15-15 Uhr	125 €	Margit Spang-Körbl
		Grundschule	20 Termine	4 Teiln.	
05-206	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Mo, 08.01., 13-17:30 Uhr	385 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	22 Termine	(7 Raten je 55 €)	
08-202	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Ockenheim	ab Mo, 08.01., 16:30-17 Uhr	auf Anfrage	Anja Heinrich
		Grundschule	22 Termine	in Raten	
05-207	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Di, 09.01., 13-17:30 Uhr	385 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	22 Termine	(7 Raten je 55 €)	
06-804	45 Minuten Gruppenunterricht	vhs Appenheim	ab Di, 09.01., 15:30-16:15 Uhr	125 €	Margit Spang-Körbl
		Grundschule	20 Termine	4 Teiln.	
05-202	30 Min. Einzelunterricht	vhs Nackenheim	ab Mi, 10.01., 13-17:30 Uhr	399 €	Dagmar Kocurek
		Carl-Zuckmayer-Grundschule	23 Termine	(7 Raten je 57 €)	



Sie finden uns auf Facebook & Instagram.



› Musikgarten

für Kinder von 4-6 Jahren

Dieser Kurs soll Kindern zwischen 4 und 6 Jahren ein Gefühl für Musik vermitteln und sie neugierig machen auf ein Instrument. Sie lernen mit Bewegungen wie Tanzen und Klatschen oder Singen auf Musik zu reagieren und sich im Takt zu bewegen. Die Kinder lernen einfache Orff-Instrumente, wie Klangstäbe, Holzblocktrommel, Triangel, Schellenkranz, Tamburin und Glockenspiel kennen und probieren sie aus.

In den kleinen Pausen zwischen Bewegungen und Singen lernen die Kinder spielerisch Grundkenntnisse der Harmonielehre. Sie erfahren, was Noten, Notenlinien und Violinschlüssel sind und auch, wer zum Beispiel Mozart war.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
07-801	Gruppenunterricht 30 Minuten	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 10.01., 14-14:30 Uhr 10 Termine	44 € 5 Teiln.	Margit Spang-Körbl
07-802	Gruppenunterricht 30 Minuten	vhs Gau-Algesheim Schloss Ardeck	ab Mi, 03.04., 14-14:30 Uhr 10 Termine	35 € 5 Teiln.	Margit Spang-Körbl

› Klavier und Keyboard

Nähere Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Außenstellen. Bitte beachten Sie: Die nachfolgenden Kurse sind für

Kinder und Erwachsene. Die Kursgebühren für Erwachsene erhalten Sie auf Anfrage.

KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
06-802	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Appenheim Grundschule	ab Mo, 08.01., 15-17 Uhr 20 Termine	324 € (4 Raten je 54 €)	Margit Spang-Körbl
06-803	30 Minuten Einzelunterricht	vhs Appenheim Grundschule	ab Di, 09.01., 15-16:30 Uhr 20 Termine	324 € (4 Raten je 54 €)	Margit Spang-Körbl

SPRACHEN

› Englisch

English for kids – Enjoy learning English!

Für Kinder von der 4. bis zur 6. Klasse

Wenn man eine Fremdsprache erlernen möchte, sollte man dies mit allen Sinnen tun und so früh wie möglich damit beginnen.

Vom unterschiedlichen Wissensstand der drei Klassenstufen werden die Kinder profitieren und mit Spaß und Leichtigkeit die Englischkenntnisse aus der Schule festigen und erweitern.

Die Kursleiterin unterstützt jedes Kind in seinen individuellen Interessen und ermöglicht es ihm die englische Sprache spielerisch und ohne Notendruck erlernen.

Der Wortschatz wird erweitert, die Grammatik auf verständliche Weise nähergebracht und das Kind wird anfangen, auf Englisch zu sprechen!

Unsere qualifizierte Lehrkraft weckt garantiert das Interesse für Englisch – und damit auch für andere Sprachen!

Zur Kursgebühr kommen noch 5 Euro für Unterrichtsmaterialien hinzu, die direkt an die Kursleiterin zu zahlen sind.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
03-400		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 23.01., 16:30-17:30 Uhr 8 Termine	32 €	Christiane May
03-401		vhs Bodenheim Haus Friesenecker	ab Di, 09.04., 16:30-17:30 Uhr 11 Termine	44 €	Christiane May

› Englisch

telc Englisch an Schulen



Mit der europaweit anerkannten Sprachprüfung der telc (The European Language Certificate) wird Transparenz und Vergleichbarkeit von Sprachkompetenzen sichergestellt. Die standardisierte telc-Sprachstandsbewertung ist differenzierter und dadurch aussagekräftiger als eine Schulnote. Die Prüfungen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für die Kompetenzbeschreibung von Sprachfähigkeit. Bewertet werden Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck, Sprachbausteine,

Kontaktaufnahme und die Fähigkeit, eine spezielle Aufgabe in der Fremdsprache zu lösen.

Wir sind Prüfungsstelle für das europaweit anerkannte telc-Sprachenzertifikat. Bereiten Sie Ihre Schüler:innen auf den globalisierten Arbeitsmarkt vor und zertifizieren Sie ihre Sprachkenntnisse.

Sollte Ihre Schule Interesse an einer telc-Sprachenprüfung für Schüler:innen haben, rufen Sie Petra Strehle an unter 06132 787-7100.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-472		kvhs-Zentrale Christian-Erbach-Realschule plus Gau-Algesheim	schulintern festgelegt	auf Anfrage	N.N.

› Deutschkurse für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge haben internationale Konventionen und nationalen Regelungen zufolge Anspruch auf besonderen Schutz. Dazu gehört neben Unterkunft und Gesundheitsversorgung selbstverständlich auch Schulbildung. Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge werden nach ihrer Ankunft in Deutschland vorwiegend in Wohngruppen der Jugendhilfe untergebracht. Die ersten Wochen und Monate befinden sie sich in einer sogenannten Clearingphase, in der wichtige Informationen über die Jugendlichen in Bezug auf Herkunft, Fluchtgründe, Gesundheitszustand oder mögliche

Familienangehörige in Deutschland erfasst werden. Dies dient u.a. dazu, Perspektiven für die Zukunft der Jugendlichen zu entwickeln. Um die Zeit der Clearingphase sinnvoll zu nutzen, nehmen die minderjährigen Asylbewerber:innen bereits in dieser Zeit an einem Deutschkurs teil. So erhalten die Jugendlichen bereits Basiskenntnisse im Deutschen und lernen ihren Schulalltag in Deutschland zu strukturieren. Im Anschluss daran können dauerhafte Projekte im schulischen/sprachlichen Bereich nahtlos anknüpfen.



KURS-NR.	DETAILINFO	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-018		kvhs-Zentrale Wohngruppe Zornheim	Mo-Fr, ab 02.01.2024, 8:30-12 Uhr	auf Anfrage	Carmen Däunert M. Stegmann, E. Peters U. Hilbich, B. Markl
01-019		kvhs-Zentrale Wohngruppe UMAs, Trechtlingshausen	Mo-Fr, ab 01.07., 8:30-12 Uhr	auf Anfrage	Mehmet Cüneyt Erkan

EDV-SCHULUNGEN

› EDV PIX-Schulung

Für Kinder der 4. Klasse der Grundschule Ober-Olm

Was sind Software und Hardware? Wie ordne ich meine Dateien? Wie suche ich auf Google nach passenden Informationen? Das sind nur einige Fragen, mit denen sich die Schüler:innen in diesem Kurs beschäftigen. Heutzutage sind Computerkenntnisse an den meisten weiterführenden Schulen nicht mehr wegzudenken. Grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem PC, Internet und den gängigen Office-Anwendungen werden oft vorausgesetzt. Je früher

Kinder den sicheren Umgang mit dem Computer lernen und sich so erste EDV-Schlüsselfertigkeiten wie Word, PowerPoint, Bilderbearbeitung, Internetrecherche, aber auch Wissen über die Gefahren im Internet aneignen, desto intuitiver wird die Anwendung dieser Programme für sie. Der Kurs wird vom Förderverein der Grundschule Ober-Olm finanziert. Die Anmeldungen erfolgen über die Schule.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-541	PIX 1	VHS Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Di - Sa ab 02.01., 10-12:30 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	Ricarda Dietrich



KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
16-542	PIX 2	VHS Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Di - Sa ab 02.01., 13:30-16 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	Ricarda Dietrich
16-543	PIX 3	VHS Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mo - Fr ab 25.03., 15:30-18 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	Ricarda Dietrich
16-544	PIX 4	VHS Ober-Olm Alte Schule (1. Stock)	Mo - Fr ab 08.04., 13:45-16:15 Uhr 5 Termine	gebührenfrei	Ricarda Dietrich

GRUNDBILDUNG

› Additive Lernangebote



Mit den additiven Lernangeboten, insbesondere in den Fächern Deutsch und Mathematik, unterstützt die Kreisvolkshochschule im gesamten Landkreis sowohl Grundschulen als auch weiterführende Schulen. Je nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden können auch zusätzliche fachliche Schwerpunkte gesetzt werden. Die Schulen wählen die für die Teilnahme vorgesehenen Schüler:innen aus und holen

die Zustimmung der Eltern ein. Die Kursleitungen der Kreisvolkshochschule und die Lehrkräfte der teilnehmenden Schüler:innen stimmen sich zu den konkreten Inhalten, dem erforderlichen Lehr- und Lernmaterial und den Methoden ab.

Das additive Lernangebot wird vom Ministerium für Bildung finanziert.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-020		kvhs-Zentrale N.N.	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	N.N.

› Nachhilfe / Lernförderung

für Kinder und Jugendliche nach Bildung und Teilhabe

Ein wichtiger Bestandteil des vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales aufgelegten Bildungspaketes ist die Lernförderung. Die Kreisvolkshochschule hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zu unterstützen, damit sie ihre Lernziele erreichen. Lehrer:innen und Sozialarbeiter:innen ermitteln die Lernbedarfe und die Kreisvolkshochschule sorgt mit ihrem Fachpersonal für die Organisation und Durchführung der Lernförderung in den Schulen.

Im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepa-

kets können finanzielle Fördermittel für den Nachhilfeunterricht beim Jobcenter beantragt werden, wenn für die Familie ein nachgewiesener Bezug einer der folgenden Leistungen vorliegt:

- Grundsicherungsleistungen (SGB II / SGB XII)
- Wohngeld
- Kindergeldzuschlag
- Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz

Ihre Ansprechpartnerin ist Slobodanka Trojer, Tel. 06132 787-7109.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-610		kvhs-Zentrale N.N.	Nach Absprache	gebührenfrei	N.N.

› Schülerkurse Deutsch

PISA und IGLU-Studien haben eindrucksvoll bestätigt, dass solide Kenntnisse der Unterrichts- und Amtssprache Deutsch eine Schlüsselrolle beim Kompetenzerwerb und Bildungserfolg von Kindern nichtdeutscher Muttersprache spielen. Der Landkreis Mainz-Bingen hat daher in großem Umfang finanzielle Mittel bereitgestellt, sodass die

Kreisvolkshochschule mit ihren fachkompetenten Lehrkräften kreisweit Deutschkurse in Grund- und weiterführenden Schulen anbieten kann und damit allen teilnehmenden Kindern einen guten Einstieg in den regulären Schulunterricht ermöglicht.

KURS-NR.	KURSTUFE/LEHRWERK/ISBN	VHS/VERANSTALTUNGSORT	TERMINE	GEBÜHR	KURSLEITUNG
01-017		kvhs-Zentrale Sebastian-Münster-Gymnasium, Ingelheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	J. Mareen KeBeboom Carina Hofmann
01-009		kvhs-Zentrale Grundschule Stackeden-Elsheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Ursula Simaei
01-010		kvhs-Zentrale Carl-Küstner-Grundschule Guntersblum	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Isabel Rojo Wiese
01-011		kvhs-Zentrale Carl-Zuckmayer-Grundschule Nackenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	R. Chilingaryan
01-012		kvhs-Zentrale Grundschule Zornheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Kathrine Horn
01-013		kvhs-Zentrale Grundschule Bodenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Nicola Völkers-Opp
01-014		kvhs-Zentrale Grund- und Realschule plus, Budenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Hubert Neumann
01-015		kvhs-Zentrale Christian-Erbach-Realschule plus Gau-Algesheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Maryama Boutaleb
01-016		kvhs-Zentrale Nierstein, Realschule plus + Fachoberschule - Z	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Olga Ruda
01-001		kvhs-Zentrale Grundschule Gensingen	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Lena-Sophie Wagner
01-002		kvhs-Zentrale Grundschule Hahnheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Beate Hill
01-003		kvhs-Zentrale Grundschule Nieder-Olm	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Maryama Boutaleb
01-004		kvhs-Zentrale Gemeinsame Grundschule Udenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	N.N.
01-005		kvhs-Zentrale Grundschule Ockenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Aneta Albrecht
01-006		kvhs-Zentrale Neue Grundschule Ober-Olm	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Joschka Guth
01-007		kvhs-Zentrale Grundschule Am Gautor Oppenheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Adelheid Jussli Mechtild Zink
01-008		kvhs-Zentrale Paul-Klee-Grundschule Klein-Winternheim	Start mit Beginn des Schuljahres	gebührenfrei	Marie-S. Schäfer



ONLINE-LERNEN

› Lernen in der digitalen Welt

Unser Fachbereich Online-Lernen umfasst alle Kurse mit digitalen Inhalten und soll Ihnen so die Suche nach Online-Angeboten erleichtern. Wir freuen uns, Ihnen wieder zahlreiche Kurse mit neuen Konzepten und interaktiven Inhalten anbieten zu können – von Social Media- und Marketing-Kursen über Bewegungskurse bis hin zu Sprachangeboten oder beruflichen Qualifizierungsmaßnahmen.

Online ist nicht gleich online – was sind die Unterschiede?

Online-Kurs

Wenn Sie einen Online-Kurs in der Kreisvolkshochschule besuchen, können Sie von zu Hause aus lernen. Denn Online-Kurse finden ausschließlich im Internet statt. Dazu gehören Kurse mit festen Terminen, die in Videokonferenzen stattfinden, sowie solche, bei denen man die interaktiv gestalteten Kursinhalte komplett zeit- und ortsunabhängig bearbeiten kann. Bei allen Kursen gewährleisten wir jedoch eine Betreuung durch eine Kursleitung sowohl bei fachlichen Fragen und Problemen als auch bei technischen Schwierigkeiten.

Blended-Learning-Kurse

Sie bestehen aus Präsenz-Terminen und Online-Phasen. Zwischen den Präsenz-Terminen erhalten Sie über die vhs.cloud beispielsweise Mitteilungen, Videos, Materialien und Übungen. Wann und in welchem Lerntempo Sie sich in der Selbstlernphase mit den Themen beschä-

tigen, liegt ganz bei Ihnen. Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, sich online mit den anderen Kursteilnehmer:innen auszutauschen und Fragen an die Kursleitung zu richten. Als Blended Learning-Kurs werden auch Veranstaltungen bezeichnet, bei denen die Termine für alle Teilnehmenden mal in Präsenz, mal per Videokonferenz stattfinden. Um welche Art des Blended Learning es sich handelt, können Sie den jeweiligen Kursbeschreibungen entnehmen.

Webinar

Ein Webinar ist ein virtuelles Seminar, das live und oft mit vielen Teilnehmenden stattfindet. Trotz einer theoretisch unbegrenzten Teilnehmerzahl ermöglichen Webinare auch die Kommunikation mit dem Dozenten mittels Chat oder anderen Funktionen.

Hybrid-Kurs

Bei einem Hybrid-Kurs können Sie selbst

entscheiden, ob Sie in Präsenz in den Räumen der kvhs teilnehmen oder sich online zuschalten möchten. Die Kursleitung befindet sich vor Ort und sorgt mithilfe spezieller Technik dafür, dass auch die online zugeschalteten Teilnehmenden gleichermaßen in das Kursgeschehen integriert werden. In Einzelfällen, vorrangig bei Vorträgen, wird auch die Kursleitung zugeschaltet – in diesen Fällen ist jedoch stets eine ein:e kvhs-Mitarbeitende:r vor Ort.

vhs.cloud

Einige unserer Kurse finden in der vhs.cloud statt, der Lernplattform der Volkshochschulen. Diese entspricht der DSGVO sowie sicherheitstechnischen Anforderungen und wird oft kursbegleitend eingesetzt, beispielsweise als Austauschplattform oder um Materialien zu hinterlegen. Online-Angebote, die mittels einer anderen Software durchgeführt werden, sind entsprechend ausgeschrieben.

Europäischer Referenzrahmen für digitale Kompetenzen

Der Referenzrahmen für digitale Kompetenzen wurde 2013 entwickelt, um Lernziele und Fertigkeiten im digitalen Bereich messen und länderübergreifend vergleichen sowie fördern zu können. Die vom österreichischen Bundesministerium für Digitalisierung übersetzte und erweiterte Fassung „DigComp 2.2 AT“ definiert sechs Kompetenzbereiche mit jeweils acht Kompetenzstufen – von Basiswissen bis zur kreativen Lösung komplexer Probleme und Entwicklung neuer Ideen.

Die sechs Kompetenzbereiche sind folgende:
1. Grundlagen und Zugang
2. Umgang mit Informationen und Daten
3. Kommunikation und Zusammenarbeit
4. Erstellung von digitalen Inhalten
5. Sicherheit
6. Problemlösung und Weiterlernen

Wir orientieren uns mit unseren Kursen an dem Digitalen Kompetenzmodell und bieten zahlreiche Präsenz- und Online-

kurse zu allen Kompetenzbereichen an. Zur Einschätzung Ihrer eigenen digitalen (Alltags-)Kompetenzen können Sie online diverse Tests und Einstufungen vornehmen – wir empfehlen www.digitalcheck.nrw und www.fit4internet.at. Für die Einstufung Ihrer Kompetenzen im beruflichen Kontext empfehlen wir www.ihk-digitalkompetenz.de/.

Auf dem Weg zum Online-Lernen – wir unterstützen Sie!

Wenn Sie sich über die Möglichkeiten des Online-Lernens informieren möchten, Fragen zur Technik oder zu Aufgaben und Inhalten bestimmter Projekte haben, wenden Sie sich an Rebekka Dietrich unter Tel. 06132 787-7111 oder dietrich.rebekka@mainz-bingen.de

Nutzen Sie auch unsere kostenlosen Angebote, bei denen Sie z. B. einen Techniktest machen und prüfen können, ob eine Online-Veranstaltung das passende Format für Sie ist.

Die Beschreibung der Kurse finden Sie im Programm der jeweiligen Fachbereiche.

Technische Ausstattung

Neben einem Computer/ Laptop oder Tablet mit gutem Internetzugang benötigen Sie für die meisten Online-Veranstaltungen ein Mikrofon (Head-Set) und eine WebCam. Auf Ihrem Gerät sollte das aktuellste Betriebssystem (z.B. Windows 10) installiert sein. Grundkenntnisse im Umgang reichen aus und schon kann es losgehen.



Wir sind ständig dabei, unser Online-Programm an Kursen, Webinaren und Live-Streams weiter auszubauen. Alle aktuellen Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage unter „Online-Lernen“: www.kvhs-mainz-bingen.de/programm/online-lernen oder scannen Sie den QR-Code

› Online-Angebote

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	GEBÜHR	DOZENT:IN
	BERUF/EDV/DIGITALE MEDIEN				
01-502	Menschen mit Autismus in Arbeit und Beruf / Online-Kurs	41	Di, 07.05., 19-21:15 Uhr	20,00 €	Christina Preismann
01-506	Autismus im Kindergarten / Online-Kurs / Online-Kurs	40	Do, 18.01., 19-21:15 Uhr	20,00 €	Susanne Behne Team Autismus GbR
01-508	Autismus in der Schule / Online-Kurs	40	Mi, 20.03., 19-21:15 Uhr	20,00 €	Stefanie Meer-Walter Susanne Behne
01-510	Infoveranstaltung zur Slow fashion week - Nähen: nachhaltig und fair / Online-Kurs	99	Mo, 18.03., 18-19 Uhr	gebührenfrei	Anne Kathrin Seibert
01-511	Leiten ist kein Kinderspiel / von der Fachkraft zur Kita-Leitung / Blended Learning-Kurs	48	April - Dezember 2024 12 Termine	1950,00 €	Dozent:innenteam
01-512	Es ist einsam an der Spitze/ Praxisberatung für Kita-Leitungen / Blended Learning-Kurs	52	Januar - November 2024 4 Termine	715,00 €	Claudia Christ
01-515	Basisqualifizierung Kita / Blended Learning-Kurs	42	April - Oktober 2024 20 Termine	1750,00 €	Dozent:innenteam
01-518	Kita als Ausbildungsstätte / Informationsveranstaltung / Online-Kurs	49	Fr, 09.02., 18-19 Uhr	gebührenfrei	Silke Lemann



KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-519	Kita als Ausbildungsstätte / Ausbildung zur Praxisanleitung / Blended Learning-Kurs	49	März - Juni 2024 7 Termine	530,00 €	Silke Lemann
01-520	Fachkraft für Reggio-Pädagogik / Bildungsfreistellung / Blended Learning-Kurs	45	Februar - November 2024 18 Termine	2235,00 €	Heide-Marie Syassen Dagmar Roth
01-137	Experimente und Beobachtungen in der Natur / Eltern digital / Online-Kurs	91	Mi, 10.04., 19-21:30 Uhr	gebührenfrei	Ute Nieschalk
01-526	“So schöpfe ich Kraft aus mir” - Selbstfürsorge für Tagesmütter / Online-Kurs	51	Do, 02.05., 18-20:15 Uhr	5,00 €	Renate Niekant
01-555	Basisqualifizierung Ganztagschule / Für Quereinsteiger:innen und Fachkräfte ohne pädagogische Ausbildung / Blended Learning-Kurs	37	Sept. - Dez. 2024 14 Termine	auf Anfrage	Dozent:innenteam
01-560	Lernnuggets – Digital im Ehrenamt / WhatsApp, Signal & Co - Messenger auf dem Smartphone / Online-Kurs	26	Do, 22.02., 19:15-20:45 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžić
01-561	Lernnuggets – Digital im Ehrenamt / Gute Fotos mit dem Smartphone machen / Online-Kurs	26	Do, 29.02., 19:15-20:45 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžić
01-562	Lernnuggets – Digital im Ehrenamt / Smartphone-Fotos auf andere Geräte übertragen und organisieren / Online-Kurs	26	Fr, 08.03., 17-18:30 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžić
01-563	Lernnuggets – Digital im Ehrenamt / Fotos digital präsentieren mit Dia-Show oder PowerPoint / Online-Kurs	26	Fr, 15.03., 17-18:30 Uhr	gebührenfrei	Biljana Varžić
01-570	Meetings mit Zoom planen und durchführen / Online-Kurs	26	Mi, 20.03., 18-19:45 Uhr	13,00 €	Rebekka Dietrich
01-572	Erste Schritte mit Zoom / Tipps und Hilfen für den Einstieg / Online-Beratung	27	jederzeit buchbar	gebührenfrei	Rebekka Dietrich
01-581	Facebook für Fortgeschrittene / Social Media / Online-Kurs	28	Mo, 06.05., 18:30-21 Uhr	15,00 €	Rodney Fuchs
01-583	Instagram für Fortgeschrittene/ Social Media / Online-Kurs	29	Mi, 12.06., 18:30-21 Uhr	15,00 €	Rodney Fuchs
01-586	Social Media-Marketingstrategien für KMU, Selbstständige und Vereine / Online-Kurs	29	ab Mi, 10.04., 18-20 Uhr 3 Termine	35,00 €	Rodney Fuchs
01-587	Bloggen für Einsteiger:innen / Online-Kurs	29	Mo, 22.01. u. 29.01., 18:30-20 Uhr	18,00 €	Rodney Fuchs
01-588	Bloggen mit WordPress für Fortgeschrittene / Online-Kurs	30	auf Anfrage	35,00	Rodney Fuchs
01-593	X (vormals Twitter) für Einsteiger:innen / Online-Kurs	28	Mo, 13.05., 18-20 Uhr	13,00 €	Rodney Fuchs
01-594	TikTok verstehen / Online-Kurs	27	Di, 04.06., 18-20 Uhr	13,00 €	Rodney Fuchs
01-598	Bitte, leichte Sprache! Einführung in die Grundlagen / Online-Kurs	39	Do, 20.06., 14-17 Uhr	gebührenfrei	Nadja Quirein

SCHULABSCHLÜSSE

01-600	Vorkurs Sekundarabschluss I / Online-Kurs	55	April 2024 - Juli 2024	auf Anfrage	Dozent:innenteam
01-602	Realschulabschluss/ Sekundarabschluss I / Präsenz- und Onlineunterricht	55	September 2024 - Juli 2025	1.000,00 €	Dozent:innenteam

SPRACHEN

01-499	Aktuelle Orthografie: Sonderfälle und Stolperfallen / Online-Kurs	63	jederzeit buchbar	15,00 €	Sandra Fuchs-Wörner
03-410	Englisch 60plus/ Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen/ Stufe B1 / Online-Kurs	68	ab Do, 25.01., 10-11:30 Uhr 7 Termine	49,00 €	Monika Deschler
03-412	Englisch 60plus/ Stufe A2/ für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Präsenz- oder Online-Teilnahme möglich	67	ab Di, 23.01., 11-12:30 Uhr 7 Termine	49,00 €	Monika Deschler
03-413	Conversation and Discussion / Stufe B2 / Online-Kurs	66	ab 16.01., 17:30-19 Uhr 8 Termine	70,00 €	Claudia Alt
03-414	Conversation and Discussion / Stufe B2 / Online-Kurs	66	ab 16.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	87,00 €	Claudia Alt
03-416	Englisch 60plus/ Stufe A2/ für Anfänger:innen mit Vorkenntnissen Präsenz- oder Online-Teilnahme möglich	68	ab Di, 09.04., 11-12:30 Uhr 10 Termine	69,00 €	Monika Deschler
03-418	Englisch 60plus/ Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen / Stufe B1 / Online-K	68	ab Do, 11.04., 10-11:30 Uhr 10 Termine	69,00 €	Monika Deschler
14-400	Spanisch, Kurse der Stufe A2/ Online-Kurs	74	ab Di, 23.01., 10-11 Uhr 10 Termine	46,5 €	Cosima Heise

KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	GEBÜHR	DOZENT:IN
15-407	Spanisch, Kurse der Stufe B2	74	ab Mo, 22.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	68,00 €	Patricia Schwarzer
15-418	Spanisch, Konversationskurs B1	75	ab Mo, 22.01., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	68,00 €	Patricia Schwarzer
15-438	Spanisch, Kurse der Stufe A2 / Präsenz- oder Online-Teilnahme möglich	75	ab Di, 23.01., 17:30-19 Uhr 10 Termine	68,00 €	Patricia Schwarzer
15-448	Spanisch, Kurse der Stufe A2/ Präsenz- oder Online-Teilnahme möglich	75	ab Di, 23.04., 17:30-19 Uhr 10 Termine	68,00 €	Patricia Schwarzer
15-458	Spanisch, Kurse der Stufe A1 / Online-Kurs	74	ab Di, 23.01., 19:10-20:40 Uhr 10 Termine	68,00 €	Patricia Schwarzer

POLITIK/GESELLSCHAFT/UMWELT

01-100	Investieren in Aktien - Kompaktkurs / Webinar	82	Sa, 11.05., 9-13 Uhr	25,00 €	Hartmut Nehme
01-101	NFTs & Metaverse / Webinar	85	Mo, 06.05., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-102	Kryptowährungen / Bitcoins und deren Alternativen / Webinar	84	Mo, 22.04., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-103	Richtig investieren in Aktien und ETFs / Webinar	83	Mo, 03.06., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-104	Neue Trends in der Geldanlage / Webinar	84	Di, 09.04., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-105	Investieren in Kryptowährungen / Webinar	84	Mo, 29.04., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-106	Künstliche Intelligenz/ Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz Webinar	78	Di, 05.03., 18:30-21 Uhr	17,00 €	Hartmut Nehme
01-107	Neue Trends in der Geldanlage / Online-Kurs / Video-Tutorial	82	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-108	Investieren in Kryptowährungen / Online-Kurs / Video-Tutorial	84	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-109	Richtig investieren in Aktien und ETFs / Online-Kurs / Video-Tutorial	83	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-110	KI-Systeme im Alltag für sich nutzen / Online-Kurs / Video-Tutorial	77	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-111	Online-Banking mit PC und Smartphone / Online-Kurs / Video-Tutorial	81	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-112	Digitale Zahlungsabwicklung/ Mit dem Smartphone bezahlen / Video-Tutorial	81	jederzeit buchbar	12,00 €	Hartmut Nehme
01-120	Kinder, Jugendliche und Coming-out /Für Eltern und Bezugspersonen / Online-Kurs	90	Di, 09.04., 18-21 Uhr	gebührenfrei	Frank Grandpierre
01-121	Über Sexualität reden – Kindliche Sexualentwicklung im Grundschulalter / Online-Kurs	91	Do, 04.04., 18-20:15 Uhr	gebührenfrei	Nicole Börner
01-126	Argumentationstraining gegen Stammtischparolen der LPB / Online-Veranstaltung	80	Fr, 16.02., 17-20 Uhr und Sa, 17.02., 9-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
01-127	Argumentationstraining gegen Stammtischparolen der LPB / Online-Veranstaltung	80	Fr, 01.03., 17-20 Uhr und Sa, 02.03., 9-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
01-128	Argumentationstraining gegen Stammtischparolen der LPB / Online-Veranstaltung	80	Fr, 05.04., 17-20 Uhr und Sa, 06.04., 9-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
01-129	Argumentationstraining gegen Stammtischparolen der LPB / Online-Veranstaltung	80	Fr, 17.05., 17-20 Uhr und Sa, 18.05., 9-16 Uhr	gebührenfrei	Dozent:innen-Team
01-134	Jugendschutz im Internet / Eltern digital / Online-Kurs	91	Do, 25.04., 18-21 Uhr	gebührenfrei	Michaela Weiß
01-135	Konflikte in der Schule / Eltern digital / Online-Kurs	90	Di, 16.04., 18-21 Uhr	gebührenfrei	Kerstin Steuerwald
01-136	Vokabeln lernen mit effektiven Methoden / Eltern digital/ Online-Kurs	93	Mo, 18.03., 19-20:30 Uhr	5,00 €	Andrea Rothenburger
01-141	Leserlernhelfer:innen / Informationsveranstaltung / Webinar	92	Mo, 23.09., 17-18 Uhr	gebührenfrei	Fannina Waubert de Puiseau, Nicole Kühn

KULTUR/GESTALTEN

03-203	Keramikkurse / Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene / Präsenz- oder Online-Teilnahme möglich	96	ab Mi, 31.01., 19-21:15 Uhr 10 Termine	12200 €	Sabine Edel
--------	---	----	---	---------	-------------



KURS-NR.	TITEL	S.	TERMINE	GEBÜHR	DOZENT:IN
GESUNDHEIT					
01-302	Early Bird Yoga - Gestärkt in den Tag	106	ab Mo, 19.02., 07:30-8 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit
01-303	Early Bird Yoga - Gestärkt in den Tag	106	ab Mi, 21.02., 8:15-8:45 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit
01-304	Early Bird Yoga - Gestärkt in den Tag	106	ab Fr., 23.02., 7:30-8 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit
01-306	Fußgymnastik / Online-Kurs	106	ab Fr., 23.02., 8:15-8:45 Uhr 5 Termine	13,50 €	Claudia Lankeit
01-307	Qi Gong / Für Körper und Geist / Online-Kurs	109	ab Mi, 17.01., 18-19:15 Uhr 6 Termine	35,50 €	Petra Peter
01-308	Qi Gong / Vitalität im gesamten Körper spüren / Online-Kurs	109	ab Mi, 13.03., 18-19:15 Uhr 5 Termine	29,00 €	Petra Peter
01-309	Qi Gong / Eigene Lebensenergie zum Fließen bringen / Online-Kurs	110	ab Mi, 29.05., 18-19:15 Uhr 5 Termine	29,00 €	Petra Peter
01-397	Winterliches Menü / Lecker, locker, selbstgemacht / Online-Kurs	125	jederzeit buchbar	5,00 €	Petra Buhl
01-398	Meal Prep: vollwertig & mediterran / Lecker, locker, selbstgemacht / Online-Kurs	125	jederzeit buchbar	5,00 €	Petra Buhl
01-399	Italienisches Menü / Lecker, locker, selbstgemacht / Online-Kochkurs	125	jederzeit buchbar	5,00 €	Mario Illardi
05-311	Einführung in die Aromatherapie und Grundlagen der ätherischen Öle / Präsenz oder Online-Teilnahme möglich	122	Mi, 31.01., 19-20:30 Uhr	17,00 €	Manuela Hartmann
05-312	Aromatherapie für die emotionale und körperliche Gesundheit / Präsenz oder Online-Teilnahme möglich	122	Do, 22.02., 18-20:30 Uhr	17,00 €	Manuela Hartmann

VORTRÄGE					
01-122	Europa vor der Wahl - Worauf darf man hoffen, was ist zu befürchten? / Online-Vortrag mit Diskussion	144	Mi, 15.05., 18:30-19:30 Uhr	gebührenfrei	Michael Hartmann
01-123	Mainz-Bingen hat gewählt! Was bleibt, wie es ist, was wird ganz anders? / Online-Vortrag mit Diskussion	145	Mi, 19.06., 18:30-19:30 Uhr	gebührenfrei	Michael Hartmann
01-124	Der Demokratie ein Gesicht geben / Die Stadträte der frühen Nachkriegszeit in Rheinland-Pfalz / Online-Vortrag mit Diskussion	145	Di, 19.03., 19-21 Uhr	gebührenfrei	Stephan Laux
01-125	Wer macht mit? / Fit für die Kommunalwahlen 2024 / Online-Vortrag mit Diskussion	144	Di, 09.04., 18:30-20:30 Uhr	gebührenfrei	Luis Caballero
01-130	Smartphone - Geliebte Plaudertasche / Online-Vortrag mit Diskussion	143	Mi, 20.03., 18-19:30 Uhr	gebührenfrei	Stefan Mey
01-131	Die nichtkommerzielle Digitalwelt / Online-Vortrag mit Diskussion	145	Mo, 03.06., 18-19:30 Uhr	gebührenfrei	Stefan Mey
01-132	Die „Teufelischen Fünf“: Über die Daten- und Wirtschaftsmacht / Online-Kurs	145	Di, 24.09., 18-19:30 Uhr	gebührenfrei	Stefan Mey
01-133	Darknet: Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt / Online-Vortrag mit Diskussion	146	Do, 30.11., 18:30-20 Uhr	gebührenfrei	Stefan Mey

ONLINE-ANGEBOTE IN KOOPERATION MIT ANDEREN VOLKSHOCHSCHULEN

Seit einigen Semestern arbeiten wir auch mit anderen Volkshochschulen aus ganz Deutschland zusammen und können so unser Programm mit weiteren interessanten digitalen Angeboten ergänzen.

Sie können sich auch für diese Kurse ganz normal bei uns anmelden. Beachten Sie, dass wir bei einigen Kursen Ihre Anmeldedaten (Name, E-Mail-Adresse) an die jeweils ausführende Volkshochschule weiterleiten. Ob dies der Fall ist, erfahren Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.

Im Folgenden finden Sie unsere aktuellen Kooperationsangebote, die wie unser eigenes Online-Programm ebenfalls stetig erweitert werden. Die genauen Kursbeschreibungen und nähere Informationen sowie alle neu hinzugekommenen Kurse

sind nur auf unserer Webseite veröffentlicht – bleiben Sie auf dem Laufenden: <https://www.kvhs-mainz-bingen.de/programm/online-lernen> oder scannen Sie den QR-Code.



> Kurse in Kooperation mit der vhs Köln

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-814	OneNote	Online-Kurs	Sa, 08.06., 10-16 Uhr	7 UE	54 € (zzgl. 14 € Skriptkosten)	Jochen Eikmeier
01-815	Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 21.09. u. So, 22.09., jeweils 10-17:30 Uhr	17,33 UE	149 € (zzgl. 8 € Skriptkosten)	Jens Jacob
01-816	Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteigende	Online-Kurs	3 Termine, 28.02.-01.03., jeweils 9-16:30 Uhr	24 UE	158 €	Andrea Michalowski
01-817	Grafikdesign für Nichtgrafiker*innen und Quereinsteigende	Online-Kurs	3 Termine, 06.05.-08.05., jeweils 9-16:30 Uhr	24 UE	158 €	Andrea Michalowski
01-819	Einführung in die Programmierung	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 06.04. u. So, 07.04., jeweils 9-16:30 Uhr	16 UE	118 € (zzgl. 6 € Skriptkosten)	André Willms
01-820	Einführung in die Programmierung	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 03.08. u. So, 04.08., jeweils 9-16:30 Uhr	16 UE	118 € (zzgl. 6 € Skriptkosten)	André Willms
01-821	Recht für Gründer*innen	Online-Kurs	6 Termine, ab Do, 15.02., 17:30-20:30 Uhr	24 UE	180 €	Constanze Brinkmann
01-822	Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründer*innen	Online-Kurs	3 Termine, ab Mo, 19.02., 18-21 Uhr	12 UE	90 €	Constanze Brinkmann
01-823	We Go Business - Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start	Online-Kurs	2 Termine, Fr, 21.06. u. Sa, 29.06., jeweils 9:30-16:30 Uhr	16 UE	138 € (zzgl. 12 € Skriptkosten)	Claudia Wessling
01-824	Suchmaschinenmarketing. Werben mit Google-Ads?!	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 22.06. u. So, 23.06., jeweils 9-16:30 Uhr	14 UE	126 €	Michael Schmidt
01-825	Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website - SEO	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 28.09. u. So, 29.09., jeweils 9-16:30 Uhr	16 UE	173 €	Michael Schmidt
01-826	Einführung in die Suchmaschinenoptimierung (SEO) mit Einführung in die KI	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 17.02. u. So, 18.02., jeweils 10-17 Uhr	16 UE	173 € (zzgl. 10 € Skriptkosten)	Florine Calleen



KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-827	Fotos und Videos mit Künstlicher Intelligenz generieren und animieren	Online-Kurs	Sa, 17.02., 10:30-15 Uhr	5 UE	39 € (zzgl. 1 € Skriptkosten)	Jens Jacob, Dörte Stahl
01-828	Mit Künstlicher Intelligenz Texte schreiben und daraus Videos generieren	Online-Kurs	Sa, 20.04., 10:30-14:45 Uhr	5 UE	39 €	Jens Jacob, Dörte Stahl
01-829	DALL-E und Co. gezielt nutzen: gute Fotos und Grafiken mit künstlicher Intelligenz generieren	Online-Kurs	Sa, 27.04., 14:30-16 Uhr	2 UE	14 €	Dörte Stahl
01-830	Berufliche Vernetzung mit LinkedIn und Co.	Online-Kurs	Do, 25.01., 17:30-19 Uhr	2 UE	14 €	Dörte Stahl
01-831	Berufliche Vernetzung mit LinkedIn und Co.	Online-Kurs	Do, 27.06., 17:30-19 Uhr	2 UE	14 €	Dörte Stahl
01-832	Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 16.03. u. So, 17.03., jeweils 9-18 Uhr	20 UE	213 € (zzgl. 5 € Skriptkosten)	Manfred Husz
01-833	Scrum, Agiles Projektmanagement – Grundlagen und Einsatz in der Praxis	Online-Kurs	2 Termine, Sa, 15.06. u. So, 16.06., jeweils 9-18 Uhr	20 UE	213 € (zzgl. 5 € Skriptkosten)	Manfred Husz
01-834	Websites und Blogs rechtssicher gestalten	Online-Kurs	2 Termine, ab Mo, 11.03., 17:30-20:00 Uhr	6,67 UE	50 €	Constanze Brinkmann
01-835	Podcast-Projekte rechtskonform gestalten	Online-Kurs	Mo, 27.05., 17:30-20:30 Uhr	4 UE	23 €	Constanze Brinkmann
01-836	Sketchnoting – visuell und kreativ denken, strukturieren, kommunizieren	Online-Kurs	3 Termine, 20.03.-22.03., jeweils 10-17:30 Uhr	24 UE	206 € (zzgl. 30 € Skriptkosten)	Viktoria Cvetkovic
01-837	Einführung in die Hochschulmathematik	Online-Kurs	10 Termine, ab Mo, 29.01., 18-20:30 Uhr	30 UE	161 €	Lutz Neugebauer
01-838	Keine Angst vor Zahlen: Stochastik, Statistik, Wahrscheinlichkeitsrechnung für Einsteiger*innen	Online-Kurs	6 Termine, ab Di, 09.04., 19-20:30 Uhr	12 UE	65 €	Erkan Koc

Sie sind an einem Online-Kurs interessiert, sind aber nicht sicher, ob das funktioniert? In unseren kostenlosen Kursen „Erste Schritte mit Zoom“ können Sie Ihre Technik testen und erhalten praktische Tipps.



Foto: pixabay

› vhsQuickSteps-Kurse in Kooperation mit der vhs Cuxhaven

Die Digitalkurse der Reihe vhsQuickSteps sind auf ein hohes Maß an Interaktion zwischen den Teilnehmenden sowie den jeweiligen Kursleiter:innen des Dozent:innenteams ausgerichtet. Die Inhalte besitzen einen gezielt lösungsorientierten Ansatz, weshalb eine Teilnahme zumeist keine spezifischen Fachkenntnisse voraussetzt. Weiterhin weisen die einzelnen Kurse einen modularen Charakter auf. So ist es Interessent:innen möglich, sich eine dem persönlichen Bedarf entsprechende eine Individualschulung zusammenzustellen. Im Fokus stehen Business Skills (u. a. „soziale Fähigkeiten“), Anwendungskompetenzen sowie Inhalte zur Unternehmenskommunikation (BAU-Prinzip).

Die Reihe vhsQuickSteps steht für ein „Lernen mit Format“. Adressiert werden nicht zuletzt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kleinerer und mittlerer Unternehmen (KMU), die im Idealfall während ihrer regulären Arbeitszeit teilnehmen können.

Der Zugang erfolgt über eine DSGVO-konforme Zoom-Lizenz. Im Rahmen stark anwendungsbezogener vhsQuickSteps empfiehlt sich der Einsatz eines zweiten Monitors bzw. eines weiteren Endgeräts – beispielsweise eines Tablet-Computers – für die ZOOM-Übertragung, um so ein paralleles Mitarbeiten am Hauptgerät zu ermöglichen. In sämtlichen Digitalkursen zu Microsoft-Produkten werden aktuelle Funktionserweiterungen durch KI dargestellt.

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-840	Microsoft OneNote im Büromanagement – Professionelle Anwendungsszenarien	Online-Kurs	Mi, 31.01., 10:30-12 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Dozent:innenteam
01-481	MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul I: Moderne Briefe und E-Mails	Online-Kurs	2 Termine, Di, 05.03. u. Do, 07.03., 10:30-12 Uhr	4 UE	38 €	Dozent:innenteam
01-842	MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz Modul II: Sendungen und Schnellbausteine	Online-Kurs	2 Termine, Di, 12.03. u. Do, 14.03., 10:30-12 Uhr	4 UE	38 €	Dozent:innenteam
01-843	MS Outlook in der Unternehmenskommunikation Modul I: Ordner, Notizen, Verknüpfungen und E-Mails	Online-Kurs	2 Termine, Di, 09.04. u. Do, 11.04., 10:30-12 Uhr	4 UE	38 €	Dozent:innenteam
01-844	Microsoft Outlook – Zeit- und Aufgabenmanagement / Modul II: Organisation von Terminen und Vorhaben	Online-Kurs	2 Termine, Di, 23.04. u. Do, 25.04., 10:30-12 Uhr	4 UE	38 €	Dozent:innenteam
01-845	MS Outlook in der Kontaktorganisation Modul III: Sicherung und Verwaltung von Kundendaten	Online-Kurs	2 Termine, Di, 14.05. u. Do, 16.05., 10:30-12 Uhr	4 UE	38 €	Dozent:innenteam
01-846	MS Outlook – „Full Power“-Workflows Higend-Modul: Kommunikationsoptimierung	Online-Kurs	2 Termine, Mo, 10.07. u. Di, 11.07., 18:30-21:30 Uhr	8 UE	76 €	Dozent:innenteam
01-847	Prezi – dynamische Präsentationen Die „ultimative“ Alternative zu PowerPoint	Online-Kurs	Do, 13.06., 10:30-12 Uhr	2 UE	19 €	Dozent:innenteam
01-848	MS SharePoint im Dokumentenmanagement Strategien zum konsistenten Wissenstransfer	Online-Kurs	Di, 07.05., 10:30-12 Uhr	2 UE	19 €	Dozent:innenteam

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-849	MS Project im klassischen Projektmanagement Initiieren, Planen, Durchführen & Überwachen von Projekten	Online-Kurs	2 Termine, ab Fr, 12.04., 10:30-12 Uhr	4 UE	57 €	Dozent:innenteam
01-850	Agiles Projektmanagement mit SCRUM – Rollen, Ereignisse und Artefakte - Anwendungsszenarien	Online-Kurs	2 Termine, ab Fr, 08.03., 10:30-12 Uhr	4 UE	57 €	Dozent:innenteam

› Kurse in Kooperation mit der Förde-vhs

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-855	Word für die professionelle Textgestaltung einsetzen	Online-Kurs	Do, 20.06., 17.30- 19 Uhr	2 UE	18,00 €	Biljana Varzic
01-856	Word – Zeitersparnis mit automatisierten Arbeitshilfen	Online-Kurs	Mo, 15.07., 17.30-19 Uhr	2 UE	18,50 €	Biljana Varzic
01-857	Urheberrecht und Datenschutz	Online-Kurs	2 Termine, Mo, 26.02. u. Do, 29.02., jeweils 17-18:30 Uhr	4 UE	28,00 €	Dr. Boris Wita

› Kurse in Kooperation mit der vhs Straubing

KURS-NR.	TITEL	ART	TERMINE	UMFANG	GEBÜHR	DOZENT:IN
01-860	Wärmepumpe und günstige Alternativen – Praxisbeispiel: Haus Baujahr 1994 und Photovoltaik	Online-Vortrag	Do, 22.02., 19:30-21 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Andreas Weischer
01-861	Wärmepumpe und günstige Alternativen – Praxisbeispiel: Haus Baujahr 1994 und Photovoltaik	Online-Vortrag	Di, 23.04., 19:30-21 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Andreas Weischer
01-862	Balkonkraftwerke (Mini-Photovoltaik)	Online-Vortrag	Di, 06.02., 19:30-21 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Andreas Weischer
01-863	Balkonkraftwerke (Mini-Photovoltaik)	Online-Vortrag	Do, 16.04., 19:30-21 Uhr	2 UE	gebührenfrei	Andreas Weischer
01-864	Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox	Webinar	Di, 16.01., 19-22 Uhr	4 UE	19 €	Andreas Weischer
01-865	Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox	Webinar	Do, 07.03., 19-22 Uhr	4 UE	19 €	Andreas Weischer
01-866	Photovoltaikanlagen inkl. Speicher & Wallbox	Webinar	Di, 14.05., 19-22 Uhr	4 UE	19 €	Andreas Weischer
01-867	Internetsicherheit	Online-Kurs	3 Termine, ab Di, 13.02., 19-20:30 Uhr	6 UE	45 €	Matthias Weller



VORTRÄGE

Eine unmöglich schöne Reise

Mit drei Fahrradgängen und der Kraft der Langsamkeit über die Alpen.

Von Salzburg zur Adria
Semestereröffnung

- › **01-900 KVHS-ZENTRALE**
Was treibt die alpenverliebte Ruhrgebietsfrau und Buchautorin Gabriele Reiß (68) dazu, mit ihrem Dreigang-Hollandrad von Salzburg zum Golf von Venedig zu reisen – ohne Zimmerbuchung und separatem Gepäcktransfer, ohne Zuhilfenahme von Zugverbindungen? Die Antworten sind überraschend vielfältig. 16 Tage, 450 km, 3500 hm Anstiege, auf dem Ciclovía-Alpe-Adria-Radweg, durch die Länder/Region Salzburger Land, Kärnten, Friaul-Julisch-Venetien und die Orte St. Johann i. Pongau, Bischofshofen, Bad Gastein, Spittal a. d. Drau, Villach, Tarvisio, San Daniele del Friuli, Udine... Ein abenteuerliches, herausforderndes, erkenntnisreiches Reiseexperiment!

Referent: Gabriele Reiß
Termin: Do, 22.02., 18-20:30 Uhr
Ort: Burgscheune, Stackeden-Elshelm
Gebühr: frei
Anmeldung: 06132 787-7102

Der Demokratie ein Gesicht geben

Die Stadträte der frühen Nachkriegszeit in Rheinland-Pfalz
Online-Vortrag mit Diskussion

- › **01-124 KVHS-ZENTRALE**
Als die Bürger:innen 1946 in „Rheinland-Pfalz“ erstmals aufgerufen waren, Vertreter:innen in ihren Stadtrat oder

ihren Kreistag zu wählen, gab es noch kein durch Wahlen organisiertes Bundesland und noch weniger einen demokratisch gebildeten deutschen Staat. Damals war sogar noch Zukunftsmusik, dass dieses Rheinland-Pfalz eine Verfassung und ein demokratisch gewähltes Landesparlament erhalten würde.

Die Kommunalwahl am 15. September 1946 bildete tatsächlich die erste demokratische Erfahrung der Menschen in der Region. Entsprechend hoch war die Wahlbeteiligung. Die französische Besatzungsverwaltung zeigte sich einigermaßen hoffnungsvoll, dass die Neubegründung gemeindlicher Autonomie die „Dénacification“ der Bevölkerung bewirken könne. Das bedeutete im positiven Sinne die Verinnerlichung demokratischer Grundsätze, im negativen die Abwehr von Zentralismus. Aber hierfür bedurfte es in den rasch eingerichteten Stadtparlamenten vertrauenswürdiger Persönlichkeiten, deren Engagement unter den Bedingungen der „Trümmersgesellschaft“ nicht selbstverständlich war. Wer waren diese Männer und Frauen, deren Namen heute kaum noch bekannt sind?

Der Vortrag basiert auf der Erfassung von rund 2.500 Mandatsträger:innen der Nachkriegszeit in aktuell 27 Städten von Rheinland-Pfalz. Ihr Hintergrund wird – soweit bekannt – in den Zusammenhang der örtlichen und regionalen Zeitgeschichte gestellt.

Stephan Laux ist Professor für Geschichtliche Landeskunde an der Universität Trier, Konrad Langner studienrechtlicher Projektmitarbeiter. Sie betreiben die Website „Demokratie kommunal“ (<https://demko.uni-trier.de>), auf der neben Informationen zur Kommunalpolitik der Nachkriegszeit auch eine Datenbank mit biografischen Angaben zu den rund

2.500 Mandatsträgerinnen und -trägern zu finden sind.

Bitte melden Sie sich bis zum 15. März 2024 unter <https://s.rlp.de/pXSdz> an.

Dieser Kurs ist eine Veranstaltung der Landeszentrale Politische Bildung Rheinland-Pfalz.

Referent: Stephan Laux
Konrad Langner
Termin: Di, 19.03., 19-21 Uhr
Ort: Online-Kurs
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Smartphone - Geliebte Plaudertasche

Online-Vortrag mit Diskussion

- › **01-130 KVHS-ZENTRALE**
Smartphones sind unverzichtbare, praktische Spielzeuge – aber auch schamlose Plaudertaschen, die private Daten durchs Netz schicken: wen wir so kennen, wo wir uns wann aufhalten und wie wir privat und politisch ticken.

Genau zwei Unternehmen können die Regeln auf Smartphones diktieren: Google (mit dem Betriebssystem Android) und Apple (mit iOS). Der Technologiejournalist Stefan Mey nimmt die seltsame Smartphone-Welt mit ihren Chancen und Tücken unter die Lupe. Es geht um gute und schlechte Apps, um Betriebssysteme und um simple Tricks, mit denen man die Datenflüsse des Smartphones in Schranken weisen kann. Gewinnen Sie die Kontrolle über Ihr Handy zurück!

Der Referent Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und schaut auf gesellschaftspolitische Fragen: Wie wirkt



sich die Technologie auf unser Leben, auf Politik und Gesellschaft aus? Wie ist die wirtschaftliche Macht verteilt und welche alternativen digitalen Modelle gibt es?

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Stefan Mey
Termin: Mi, 20.03., 18-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Wer macht mit?

Fit für die Kommunalwahlen 2024
Online-Vortrag mit Diskussion

➤ **01-125 KVHS-ZENTRALE**
Die moderne Demokratie hat ihren Ursprung in städtischen Gesellschaften wie zum Beispiel dem antiken Athen. Dort versammelten sich die Bürger, um über ihre Belange zu entscheiden, was neben den ‚großen‘ politischen Themen auch die unmittelbaren kommunalen Angelegenheiten umfasste.

Vielen gilt die Kommunalpolitik daher als Keimzelle der Demokratie. Allerdings waren große Teile der Bevölkerung davon ausgeschlossen, wie beispielsweise Frauen oder Unfreie. Schon in den Anfängen der Demokratie war es also umstritten, wer zum Volk als Souverän gehört und wie Entscheidungen stattfinden sollen. Aber auch heute kommt der Kommunalpolitik eine große Bedeutung zu, gibt es doch hier eine räumliche und soziale Nähe der Bevölkerung zur politischen Ebene. Ihre Beschlüsse und Ziele haben oft eine unmittelbare Auswirkung für die eigenen Lebensverhältnisse. Dennoch ist die Wahlbeteiligung bei Kommunalwahlen im Allgemeinen deutlich geringer als bei Bundestagswahlen. Darüber hinaus sind nicht geringe Bevölkerungsteile wie Nichtdeutsche davon ausgeschlossen, obwohl sie dauerhaft in der jeweiligen Kommune leben und die Pflichten wie Steuern und Abgaben erfüllen müssen. Wenn die Wahlbeteiligung ohnehin relativ gering ist, warum sind bestimmte Teile der Bevölkerung davon ausgeschlossen?

In dieser Veranstaltung sollen unter anderem Fragen wie diese diskutiert werden. Nach einer Einführung über

die grundsätzlichen Regelungen in der Kommunalpolitik, wie Kompetenzen und Wahlrechte, soll ein Raum für eine Diskussion und einen Meinungsaustausch eröffnet werden.

Wir wollen über die Wichtigkeit von Kommunalwahlen sprechen und wie diese mehr ins Augenmerk der Bevölkerung gerückt werden, beispielsweise wie man allgemein die politische Teilhabe auf kommunaler Ebene fördern könnte. Es soll weiterhin erörtert werden, wer eigentlich zum Volk gehört, ob das auch beispielsweise für Nichtdeutsche gilt, die dauerhaft in einer Kommune leben. Es sollen dabei Vor- und Nachteile einer möglichen Ausweitung der Wahlrechte beleuchtet werden. Insgesamt geht es um die Frage, wie Demokratie für alle Bevölkerungsteile ausgebaut werden kann.

Der Referent Luis Caballero arbeitet als Sozialwissenschaftler u.a. zu den Themen Demokratietheorie und empirische Demokratieforschung und publiziert regelmäßig zu diesen Themenfeldern. Für die Landeszentrale für politische Bildung Rheinland-Pfalz hat er zusammen mit Stefan Diehl eine Studie zur politischen Partizipation von Menschen mit Migrationshintergrund in Rheinland-Pfalz veröffentlicht.

Diese kann kostenlos unter der Bestellnummer 42-465-20 bei der Landeszentrale für politische Bildung bestellt werden: <https://www.lpb.rlp.de/publikationen>.

Die digitale PDF-Version zum Herunterladen finden Sie hier: https://www.lpb.rlp.de/fileadmin/data/1Pol_Part_Mig-Web.pdf

Bitte melden Sie sich bis zum 5. April 2024 unter <https://s.rlp.de/mvgSk> an.

Dieser Kurs ist eine Veranstaltung der Landeszentrale Politische Bildung Rheinland-Pfalz.

Referent: Luis Caballero
Termin: Di, 09.04., 18:30-20:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Europa vor der Wahl



Worauf darf man hoffen, was ist zu befürchten?

Online-Vortrag mit Diskussion

➤ **01-122 KVHS-ZENTRALE**
Am 9. Juni finden zum 10. Mal seit 1979 Wahlen zum Europäischen Parlament statt. In den 27 Mitgliedsstaaten von Finnland bis zum französischen Überseegebiet Réunion werden dann über 400 Millionen Menschen zur Stimmabgabe aufgefordert sein. Erstmals darf in Deutschland dabei ab 16 Jahren gewählt werden.

751 Abgeordnete sind dann neu zu bestimmen. Derzeit stellt die konservative EVP mit 177 Parlamentarier:innen die stärkste größte Fraktion, gefolgt von 141 der S&D-Fraktion.

Doch wird das so bleiben? Werden die Rechten und extremen linken Parteien weiter gestärkt? Wird es europaweite Spitzenkandidat:innen geben? Wird das Parlament mehr Macht gegenüber Rat und Kommission erhalten als bisher? Was wird das Ergebnis für die deutsche Innenpolitik bedeuten?

Diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit dem europäischen Urnengang wird unser Referent beleuchten. Er gehörte während seiner 15-jährigen Tätigkeit im Deutschen Bundestag zeitweise auch dem Europaausschuss an und leitet seit 2019 im Ministerium des Innern und für Sport Rheinland-Pfalz das Europareferat.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt..

Referent: Michael Hartmann
Termin: Mi, 15.05., 18:30-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Mainz-Bingen hat gewählt!

Was bleibt, wie es ist, was wird ganz anders?

Online-Vortrag mit Diskussion

➤ **01-123 KVHS-ZENTRALE**
Am 9. Juni finden in Rheinland-Pfalz nach fünf Jahren die nächsten Kommunalwahlen statt. Auch im prosperierenden, großen und mit über 211.000 Einwohner:innen bevölkerungsstarken Landkreis Mainz-Bingen werden dann die mehr als 170.000 Wahlberechtigten zur Urne gerufen.

Stadt-, Orts- und Verbandsgemeinderäte, Ortsbeiräte, die Mitglieder des Kreistages sowie die Ortsbürgermeister:innen und Ortsvorsteher:innen in den 64 kreisangehörigen Kommunen sind neu zu bestimmen. Das System des Kumulierens und Panaschierens mag Mühe machen, wirbelt jedoch oft die von den Parteien und Wählervereinigungen vorgelegten in einem demokratischen Prozess wohl durcheinander und führt zu Überraschungen.

So wird es auch dieses Mal sein: Nicht nur eine Riege neuer Ortsbürgermeister:innen wird die kommunalpolitische Landschaft verändern. Auch im 50-köpfigen Kreistag, in dem derzeit eine aus 30 Mitgliedern der CDU, SPD und FWG bestehende Koalition die Mehrheit innehat, kann es zu Überraschungen kommen. Ob neue Kräfte auftauchen, der Protest gestärkt wird, die Parteien stabil bleiben oder die Freien Wähler zu ungeahnter Stärke gelangen, entscheiden von Guntersblum bis Bacharach alle, die ihre Stimme abgeben. Auch ein Blick auf die Wahlbeteiligung wird also spannend werden.

Viel wird folglich zu bewerten und zu besprechen sein, in der Veranstaltung, die zehn Tage nach dem Urnengang stattfindet.

Der Referent gehörte nicht nur 15 Jahre dem Deutschen Bundestag an, sondern ist seit rund 40 Jahre vor allem aktiver Kommunalpolitiker – seit 1999 als Mitglied des Kreistages Mainz-Bingen.

Die profunde, neutrale Analyse des Kommunalwahlergebnisses in unserer Veranstaltung ist ihm ein Anliegen.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unter-

stützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Michael Hartmann
Termin: Mi, 19.06., 18:30-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Die nichtkommerzielle Digitalwelt

Wie mit Mastodon, Signal, Wikipedia & Co. ein freieres und freundlicheres Internet entsteht
Online-Vortrag mit Diskussion

➤ **01-131 KVHS-ZENTRALE**
Jenseits der Silicon-Valley-Welt von Google, Meta und Amazon gibt es einen kleinen, feinen Kosmos nichtkommerzieller Digitalprojekte. Die Online-Enzyklopädie Wikipedia zählt etwa dazu, der Messenger Signal, die Twitter-Alternative Mastodon, der Browser Firefox oder das Kartenprojekt OpenStreet-Map.

Vieles ist dort anders: Die Beteiligten sitzen oft nicht in den USA, sondern in Europa, vor allem im deutschsprachigen Raum. Sie treibt die Freude an, der Menschheit etwas Nützliches zur Verfügung zu stellen – und nicht der Zwang, Gewinne zu erwirtschaften. Die Projekte arbeiten transparent und müssen weder mit Geld noch mit Daten bezahlt werden. Wie funktionierte diese nichtkommerzielle Digitalwelt, wer sind die 10 wichtigsten Vertreter und wie kann man die Projekte nutzen oder sich gar aktiv beteiligen?

Der Referent Stefan Mey ist freier Technologiejournalist und schaut auf gesellschaftspolitische Fragen: Wie wirkt sich die Technologie auf unser Leben, auf Politik und Gesellschaft aus? Wie ist die wirtschaftliche Macht verteilt und welche alternativen digitalen Modelle gibt es?

Zum Thema der nichtkommerziellen Digitalwelt hat er ein Buch geschrieben, dieser Vortrag fasst die wichtigsten Punkte zusammen.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

➤ Referent: Stefan Mey
Termin: Mo, 03.06., 18-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Die „Teuflischen Fünf“

Über die Daten- und Wirtschaftsmacht von Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft
Online-Vortrag mit Diskussion

➤ **01-132 KVHS-ZENTRALE**
Millionen Apps und Webseiten gibt es im Internet, in dem sich weltweit Milliarden Menschen bewegen. Die Daten dieser gigantischen digitalen Welt landen jedoch meist bei wenigen großen Unternehmen: Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft.

Diese „Teuflischen Fünf“ dominieren unter anderem den Markt der Suchmaschinen, der PC-Betriebssysteme, der App-Stores, des Onlinehandels, der Onlinewerbung und der sozialen Netzwerke.

Eine Ballung von Daten ist eine Ballung von Macht. Und die ist gesellschaftlich hoch gefährlich. Potenziell können sich die IT-Konzerne mit ihren Datenschatzen in das Leben jeder Einzelperson und jeder beliebigen Bevölkerungsgruppe hineinzoomen. Vor allem gilt das für Google, das schlaueste Unternehmen der Welt.

Der Kurs findet über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn einen Link, über den Sie ganz einfach dem Online-Konferenzraum beitreten können. Sie benötigen einen Rechner oder Tablet und eventuell ein Headset oder Smartphone-Kopfhörer sowie eine Webcam. Bitte wählen Sie sich ca. 10 Minuten vor Kursbeginn ein.

Im Vortrag stellt der Referent die Macht der Teuflischen Fünf vor: Was gehört alles zu ihren „Imperien“, und wie sind die einzelnen Bereiche miteinander verknüpft?

Dabei geht er auch auf wenig bekannte Aspekte ein: Selbst völlig „unverdächtige“ Apps und Webseiten – etwa von Onlinemedien, aus dem Gesundheitsbereich, der öffentlichen Verwaltung und sogar von Kirchen – haben die Analyse-, Werbe- oder Clouddienste der großen Fünf eingebaut. Es ist fast egal, wo man sich im Netz aufhält.



So gut wie immer fließen Informationen auch an deren Datenbanken. Und er beantwortet die Frage, wem die IT-Giganten eigentlich gehören, und wie sich ihr Verhalten aus den Eigentumsverhältnissen erklären lässt.

Der Vortrag endet nicht pessimistisch, sondern mit einem positiven Ausblick. Zum Schluss werden Wege diskutiert, wie sich die Macht der Teuflichen Fünf einschränken lässt:

Was versucht die Politik, wie erfolgreich sind die verschiedenen Ansätze?

Und in welchen Bereichen kann man getrost auf die Dienste von Google, Facebook und Co. verzichten?

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referent: Stefan Mey
Termin: Di, 24.09., 18-19:30 Uhr
Ort: Online (Zoom)
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06132 787-7102

Darknet

Drogen, Waffen und Politik in der digitalen Unterwelt

Online-Vortrag mit Diskussion

- **01-133 KVHS-ZENTRALE**
Das Darknet ist ein Ort voller Widersprüche. Es ist ein Schutzraum für Oppositionelle und für Whistleblower, die Überwachung entfliehen und Internetzensur aushebeln wollen.

Die digitale Unterwelt ist aber auch ein Rückzugsbereich für schlimmste Verbrechen.

Vor allem ist das Darknet jedoch ebenfalls eine liberale „Einkaufsmeile“ für illegale Rauschmittel, die dort so professionell gehandelt werden wie anderswo Mode und Bücher.

Die Gelder für die Technologie hinter dem Darknet kommen vor allem von der US-Regierung. Die Infrastruktur hingegen wird von der digitalen Zivilgesellschaft betrieben, vor allem von Privatpersonen und Vereinen aus dem deutschsprachigen Raum. Wir schauen uns diese widersprüchliche Welt mit

ihren Risiken, Absurditäten und gesellschaftlichen Chancen an.

Dieser Kurs findet mit finanzieller Unterstützung durch den Landesverband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz statt.

Referentin: Nicole Schlegel
Termin: Fr, 08.09., 17:30-19 Uhr
Ort: Carl-Küstner-Grundschule
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06249 2510

Karawanenstraßen durch die Sahara

Bildervortrag

- **02-150 VHS BUDENHEIM**
Schon im alten Ägypten führten Handelsstraßen durch die westliche Sahara südlich vom 3. und 4. Katarakt bis zur Oase Dahla und von dort nach Theben in Oberägypten. Diese wurden mit Eseln durchgeführt, denn Kamele waren noch nicht bis nach Nordafrika vorgedrungen. Und es war eine logistische Meisterleistung, die notwendigen Wasserdepots in der Wüste zu unterhalten.

Am Mittelmeer im heutigen Libyen und Algerien fingen zur Zeit des antiken Römischen Reiches die Kamelkarawanen quer durch die Sahara an, die den Handel mit Afrika bedienten. Marrakesch, im Süden Marokkos, war der Anfangs- und Endpunkt der Handelsroute nach Timbuktu am Niger - eine Stadt, die lange für Europäer verschlossen blieb und einen großen Ruf für Gelehrsamkeit hatte.

Der bilderte Vortrag vermittelt einen Abriss dieser Wege des Güter- und Kulturaustauschs.

Referentin: Renate Benitz
Termin: Do, 18.04., 18-20 Uhr
Ort: Seniorentreff
Gebühr: 3 €
Anmeldung: 06139 9622497

La Gomera - Juwel der Kanaren

Bildervortrag

- **19-901 VHS DIENHEIM**
La Gomera ist ein kreisrundes Juwel der Kanaren, ein Paradies für Wanderer und

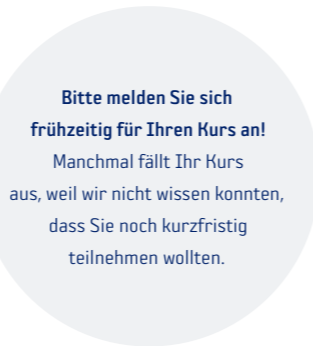
Naturliebhaber. Weil sich der Tourismus in gesunden Grenzen hält, hat sich Gomera seine Natürlichkeit erhalten. Das zeigt sich sowohl an der unverbauten Landschaft als auch an den gastfreundlichen Einheimischen. La Gomera besitzt den weltgrößten zusammenhängenden Lorbeerwald, über den sich häufig feuchte Passatwolken stülpen. Der Norden der kleinen Insel mit nur 24 km Durchmesser ist üppig bewachsen und im Süden herrscht wüstenartiges Klima. Die Wanderungen führen über einen „Hirtensteig zum Himmel“ auf den höchsten Gipfel der Insel, Garajonay, von wo aus man bis zum Teide auf der Nachbarinsel Teneriffa blickt, auf Dschungelpfaden durch den zauberhaften Lorbeerwald und auch in das Valle Gran Rey, in dem viele Aussteiger und Hippies in den 1970er Jahren lebten.

Referent: Thomas Horn
Termin: Do, 25.01., 19:30-21:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 1469

Nachlass regeln – so geht’s!

Individuelle Nachlassregelungen

- **19-902 VHS DIENHEIM**
„Eigentlich sollte ich mich mal damit beschäftigen“ kommentieren viele Bürger:innen, wenn es um die Nachlassregelung geht. Aber häufig bleibt es bei den guten Vorsätzen und das Thema wird erst einmal vertagt. Doch den Nachlass überlegt zu regeln, ist für alle Betroffenen wichtig. Worauf kommt es an, wenn ich meinen Nachlass regeln möchte, und wo lauern Fallstricke? Vor allem die Überwindung von Hemmschwellen bei emotionalen familiären Entscheidungen lässt viele zurückschrecken.



Dieser Vortragsabend möchte einen ersten Überblick über wichtige Inhalte von Nachlassregelungen geben und dazu ermutigen, sich dem Thema zu stellen. Was ist in Zusammenhang mit dem Testament, der gesetzlichen Erbfolge, der Erbschaftsteuer und dem „digitalen“ Nachlass zu beachten? Welche Berater gibt es? Was ist ein Testamentsvollstrecker und wer benennt ihn? Wie erstelle ich eine Vermögens- und Versicherungsübersicht und wie erhalte ich eine Immobilienbewertung?

Referent: Klaus Rommel
Termin: Do, 29.02., 19:30-21:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 1469

Afrika spezial

Das Gerewol-Fest der Wodaabe im Niger
Erfahrungen – ein Reisefilm

- **19-903 VHS DIENHEIM**
Wir sind in der Sahel Zone, etwa 600 km nordöstlich von Niamey. In diesem Gebiet leben die Wodaabe. Sie gehören zum Volk der Bororo. Jährlich nach der Regenzeit im Oktober findet das Gerewol-Fest statt. Es ist ein ungewöhnliches und einzigartiges Ritual der Brautwerbung, einer uralten Tradition folgend.

Die Wodaabe sind Rindernomaden. Die Herden sind ständig in Bewegung auf der Suche nach frischem Weideland. Daher gibt es weder einen festen Zeitpunkt noch einen festen Platz für das Fest. Das bedingt für uns einen flexiblen Reiseverlauf - auf der Suche nach einem Wodaabe-Lager mit mehreren Clans. Endlich gefunden, können wir die Vorbereitungen der jungen Männer für ihre Tanzdarbietungen erleben. Man nennt sie Samiri. Sie schmücken und schminken sich, um den schönsten Mädchen zu gefallen. Schönheit und Charme sind ihre Ideale, die sie bei ihren anschließenden Verführungstänzen zum Ausdruck bringen. Sie wetteifern um den Titel des Schönsten, also ein archaischer Schönheitswettbewerb. Diese Aktivitäten dauern bis in die späte Nacht. Erst dann wird die Jury, bestehend aus den Mädchen, den schönsten auswählen. Große Ehre wird ihm zuteil, aber die anderen stehen noch zusammen bis in die frühen Morgenstunden. Dann ist das Fest vorüber - die Männer sind ihren Herden nachgeeeilt.

Referent: Bernd Reeb
Termin: Do, 14.03., 19:30-21:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 1469

Natur- und Artenschutz

in Zeiten von Vogelrückgang und Insektenchwund
Zielsetzungen des NABU

- **19-904 VHS DIENHEIM**
In diesem Impulsvortrag werden am Beispiel der Arbeit des Naturschutzbunds (NABU) zentrale Aspekte von Naturschutzarbeit erläutert und nach Beweggründen gefragt, warum Tier- und Pflanzenarten geschützt werden sollten. Dabei wird anhand illustrativer Beispiele auch herausgearbeitet, dass Artenschutz manchmal auch Naturzerstörung bedeuten kann.

Referent: Christian Henkes
Termin: Do, 11.04., 19:30-21:30 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus
Gebühr: 4 €
Anmeldung: 06133 1469

Trennung, Scheidung, ganz alltäglich

... außer es betrifft Sie selbst!

- **25-901 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Bedeutet Trennung automatisch Scheidung? Worüber muss ich mir bei einer Trennung oder Scheidung Gedanken machen? Was verbirgt sich hinter den Begriffen Unterhalt, Versorgungsausgleich oder Zugewinn? Kann ich bei Scheitern meiner Ehe noch einen Ehevertrag schließen?

Wenn Sie auf diese Fragen noch keine Antworten haben, freuen Sie sich auf einen informativen Abend mit Frau Rechtsanwältin Martina Schärfe, Fachanwältin für Familien- und Erbrecht aus Mainz.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen, Frau Sabrina Seybold.

Ortsführer: Martina Schärfe
Termin: Mi, 28.02., 19-20:30 Uhr
Ort: Rathaus Gensingen
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 06727 5568

Krebsvorsorge – warum überhaupt?

Frauenfrühstück

- **25-903 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Was kann man erreichen? Kann man Krebs verhindern? Kann man die Erkrankung heilen?

Frau Jutta Bucher, niedergelassene Fachärztin für Frauenheilkunde in Alzey, berichtet über Neuerungen, Möglichkeiten und Chancen der Vorsorgeuntersuchungen.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Sprendlingen-Gensingen, Frau Sabrina Seybold.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 6. März 2024 bei Alice Schmitt, Tel. 06727 5568

Referentin: Jutta Bucher
Termin: Sa, 09.03., 10-12:30 Uhr
Ort: Café Tresor
Gebühr: 12 € (inkl. Frühstück)
Anmeldung: 06727 5568



Sparen mit Vergleichsportalen

- › **25-905 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Viele Anbieter, noch mehr Tarife: Helfen sollen Vergleichsportale im Internet. Mit wenigen Klicks erfahren, welcher Anbieter den attraktivsten Tarif für Kredit, Versicherung, Mobilfunk, Hotel oder Stromversorgung anbietet? Genau damit werben Vergleichsportale im Internet. Innerhalb von Sekunden sollen Vergleichsportale das beste und billigste Angebot für Sie finden - übersichtlich dargestellt und vermeintlich objektiv bewertet. Wir helfen Ihnen, mit 10 wichtigen Hintergrundinformationen, Vergleichsportale zu nutzen und dabei wirklich zu sparen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz statt.

Die ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Bibliothek Sprendlingen-Gensingen.

Referent: N.N.
Termin: Di, 20.02., 15:30-17 Uhr
Ort: Bibliothek Sprendlingen
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 06727 5568

Ihre Rechte beim Einkauf

- auch im Internet

- › **25-906 VHS SPRENDLINGEN-GENSINGEN**
Im Internet, am Telefon oder an Ihrer Wohnungstür: Ware kaufen oder dort Verträge abschließen - heutzutage kein Problem. Doch was tun, wenn ich das bestellte Produkt nicht behalten möchte? Sie können dies in vielen Fällen rückgängig machen. Wir zeigen Ihnen, was Sie beachten müssen, wenn Sie aus einem Vertrag wieder aussteigen möchten und informieren Sie über Umtausch, Reklamation, Gutscheine, Garantie und Gewährleistung.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz statt.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Bibliothek Sprendlingen-Gensingen.

Referentin: N.N.
Termin: Do, 07.03., 15:30-17 Uhr
Ort: Bibliothek Gensingen
Gebühr: 5 €
Anmeldung: 06727 5568



Das perfekte Geschenk!
Sie suchen nach einem besonderen Geschenk, nichts von der Stange. Ein Geschenk, das nicht im Regal verstaubt und sinnvoll ist?

Wir haben die Lösung! Verschenken Sie doch einfach Bildung über unseren Geschenkgutschein. Der oder die Beschenkte kann aus über 500 Weiterbildungsangebote auswählen. Bei uns ist immer das Passende dabei!

Weitere Infos unter 06132-787-7104 oder schaefer.tanja@mainz-bingen.de



EXKURSIONEN

Europa gemeinsam gestalten

Demokratie in Aktion erleben
Studienfahrt nach Straßburg

- › **01-901 KVHS-ZENTRALE**
2024 wählen rund 400 Mio. Bürgerinnen und Bürger der 27 Mitgliedsstaaten der Europäischen Union die Mitglieder des Europäischen Parlaments (MdEP). Das Europäische Parlament ist die einzige direkt gewählte transnationale Versammlung der Welt. Mehr als 700 Abgeordneten vertreten die Interessen der EU-Bürger:innen auf europäischer Ebene. Erstmals dürfen Jugendliche ab dem 16 Lebensjahr wählen.

MdEP Christine Schneider hat eingeladen, das Europäische Parlament in Straßburg zu besuchen. Erleben Sie europäische Demokratie in Aktion, verfolgen Sie die Plenardebatte auf der Besuchertribüne im Plenarsaal des Europäischen Parlaments, dem weltgrößten transnationalen Parlament und des einzigen direkt gewählten Organs der EU. Besichtigen Sie das Parlamentarium Simone Veil und kommen Sie mit Frau Christine Schneider persönlich ins Gespräch. Hier erfahren Sie, wie das Europäische Parlament arbeitet und wie sich die Entscheidungen der Parlamentarier in unserem Alltagsleben auswirken. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Die Anreise nach Straßburg erfolgt mit dem Bus um 6:45 Uhr.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Büro für kommunale und internationale Zusammenarbeit / Europabüro der Kreisverwaltung Mainz-Bingen durchgeführt. Weitere Infos erhalten Sie beim Partnerschaftsbüro, Ricarda Kerl, Tel. 06132 787-5190 oder bei der Kreisvolkshochschule, Tanja Schäfer, Tel. 06132 787-7104.

Referent.: Ricarda Kerl
Termin: Mi. 07.02., 6:45 Uhr
Treffpunkt: Kreisverwaltung Mainz-Bingen
Gebühr: Auf Anfrage
Anmeldung: 06132 787-7104

ler Förderung durch die Seniorenbeiräte der Stadt Oppenheim und Ortsgemeinde Bodenheim sowie durch die Stiftung Kultur im Landkreis Mainz-Bingen statt..

Ortsführer: Daniele Darmstadt
Wencke Schmidt
Termin: Mo, 18.03., 9-16 Uhr
Treffpunkt: Bodenheim + Oppenheim
Gebühr: 15 €
Anmeldung: 06135 703496 (vhs Bodenheim)
0152 24317966 (vhs Oppenheim)

Wir entdecken Speyer

vhs Unterwegs
MuseumsTour

- › **03-901 + 22-905 VHS BODENHEIM + VHS OPPENHEIM**
Die Stadt Speyer gehört zu den ältesten Städten Deutschlands und zu den Geburtsstätten der europäischen Kultur. Vom milden Pfälzer Klima geprägt, nahe der Deutschen Weinstraße, liegt Speyer am linken Rheinufer. Zwischen den prachtvollen Bauwerken und idyllischen Plätzen, malerischen Winkeln, Promenaden und Gassen verbreitet sich südländische Atmosphäre und Pfälzer Lebensart.

Sie haben die Möglichkeit wahlweise an einer der folgenden Führungen teilzunehmen:

- ein Comedy-Spaziergang
- eine Frauenportraitführung: Kaiserinnen, Künstlerinnen...
- eine Kostümführung

Anschließend können wir uns beim gemeinsamen Essen miteinander austauschen. Am Nachmittag gibt es noch Gelegenheit, die Stadt eigenständig zu erkunden.

Zustiegsmöglichkeiten gibt es in am Bahnhof in Bodenheim um 9:00 Uhr und in Oppenheim um 9:30 Uhr. Die Rückfahrt ist für 16 Uhr vorgesehen. Im Teilnahmebeitrag sind die Kosten für die Fahrt und die Führung enthalten. Es handelt sich um eine Kooperation der Volkshochschulen Bodenheim und Oppenheim. Die Fahrt findet mit finanziel-

Wanderung an der nördlichen Bergstraße

Schloss Frankenstein und die Magnete

- › **10-905 VHS JUGENHEIM**
Die erste Wanderung im Frühjahr führt uns an die nördliche Bergstraße und in den vorderen Odenwald. Wir starten am Parkplatz Sommergrund bei Darmstadt-Eberstadt und erreichen nach 200 Höhenmetern die Burg Frankenstein. Da deren Name Assoziationen zur Titelgestalt von Mary Shellys Schauerroman weckt, ist die Anlage regelmäßig Kulisse eines Halloween-Festivals. Nach der Passage eines schönen Laubwaldbestands erreichen wir die Magnetsteine, wo aufgrund eines hohen Eisengehalts im Tiefengestein Gabbro eine Ablenkung der Kompassnadel zu beobachten ist. Nach der Passage zweier zu einem „Galgen“ verwachsenen Buchen kommen wir zur Karlshöhe und beginnen den Abstieg nach Seeheim. Zurück geht es über Malchen mit seiner 500 Jahre alten Dorflinde oberhalb der Bergstraße zum Ausgangspunkt. Die Wanderung hat eine Länge von knapp 14 km, die reine Wanderzeit beträgt etwas über vier Stunden. Entlang der Strecke gibt es Einkehrmöglichkeiten, aber wir empfehlen, etwas Proviant mitzunehmen.

VORTRÄGE

Wir treffen uns auf dem Parkplatz vor der Gemeindehalle in Jugenheim und bilden Fahrgemeinschaften.

Wanderführer: Dr. Jochen Lichtenthäler
Termin: So, 14.04., 10-18 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle Jugenheim
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06130 945967

Wanderung zwischen Mosel und Rhein

Wildromantische Baybachklamm

➤ 10-906 VHS JUGENHEIM

Diese Wanderung führt uns ins nördlichen Hunsrück. Die Tour hat nur eine Länge von rund 11 km, dauert ca. fünf Stunden, erfordert aber auf jeden Fall möglichst knöchelhohes Schuhwerk, gute Trittsicherheit und ein gewisses Maß an Ausdauer. Das soll aber nicht davon abhalten, sich gemeinsam auf den Weg zu machen: Die Entschädigung für den stellenweise etwas mühsamen Weg ist die grandiose Naturlandschaft, die der Baybach in den Untergrund des Schiefergebirges im nördlichen Hunsrück gegraben hat. Die Stollen der Bergleute aus vergangenen Tagen begegnen uns unterwegs als wertvolle Rückzugsgebiete von Fledermäusen. An einigen wenigen Stellen braucht man die Hände, um sich über wenige Meter von fest installierten Stahlseilen „helfen zu lassen“. Das alles ist jedoch alles andere als ein alpiner Klettersteig, sondern eine einzigartige Wanderrunde, die bei den Bewertungen des Deutschen Wanderinstituts einen Spitzenplatz einnimmt. Wir lassen uns Zeit, starten gemeinsam, kommen zusammen wieder an und können danach von einem wirklichen Wandererlebnis berichten. Bei zweifelhafter Witterung werden wir eine Alternative bekanntgeben. Es gibt in der Mitte der Tour eine schöne Einkehrmöglichkeit in der „Schmausemühle“, aber wir empfehlen wie immer die Mitnahme von etwas Proviant. Wanderstöcke sind nicht erforderlich, aber hilfreich. Wie üblich bilden wir ab Jugenheim Fahrgemeinschaften.

Wanderführer: Dr. Jochen Lichtenthäler
Termin: So, 16.06., 10-17:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gemeindehalle Jugenheim
Gebühr: gebührenfrei
Anmeldung: 06130 945967

Führung durch die Mainzer Altstadt

➤ 15-901 VHS NIEDER-OLM

Über 2000 Jahre bewegte Geschichte mit römischen, französischen und schwedischen Besatzern und deren strategisch-militärischen Hintergedanken prägen das weltoffene Mainz bis heute.

Johannes Gutenberg ist der berühmteste Sohn unserer Stadt. Zu Recht sind wir stolz, dass er 1999 zum "Mann des Jahrtausends" gewählt wurde. Das Kurfürstentum Mainz war im Mittelalter das "Rom am Rhein" und darf auch noch heute als einzige Stadt neben dem Vatikan die Auszeichnung "Heiliger Stuhl" führen. Mainz war im Mittelalter eine bedeutende, wirtschaftliche Handelsstadt und ist auch heute wieder weltweit durch die Firma Biontech bekannt. Am besten lernt man Mainz in einer der urigen Kneipen der Altstadt kennen. Außerhalb der Pandemie bleibt dort niemand allein am Tisch. Und auch als ursprünglich "Messfremder" schließt man Mainz ganz schnell ins Herz. Kommen Sie mit auf eine Reise: ausgehend vom Kästrich, dort wo alles begann, über das einst barocke Mainz, bis in die Altstadt, in der wir viele kleine Gassen erkunden. Genießen Sie einen Rundgang mit viel Geschichte, aber auch vielen charmannten Geschichtchen.

Stadtführerin: Tamara Diehl
Termin: Sa, 13.04., 15-18 Uhr
Ort: Plateau v. d. Novotel/ Kupperbergterrasse, Mainz
Gebühr: 41 €
Anmeldung: 06132 787-7122

Führung durch die Mainzer Neustadt

➤ 15-902 VHS NIEDER-OLM

Die Mainzer Neustadt ist 150 Jahre alt und immer noch im Wandel. Die "neue Stadt" wurde auf dem ehemaligen freien Schussfeld (Gaxis) der Festung Mainz gebaut. Es ist der einwohnerstärkste Stadtteil mit den größten Gegensätzen: hippestes kreatives Szeneviertel hier, nicht aufzuhaltende Gentrifizierung mit Neubauten und High-End-Mieten dort. Aber es gibt auch Spielplätze, die bei gutem Wetter als Wohnzimmer und Generationen-Treffpunkt dienen, einen Künstler, der verhindert, dass Wände

beschmiert werden, Hauseingänge, die durch den Keller führen und eine Synagoge, die 70 Jahre nach ihrer Zerstörung in modernem Architekturstil wieder erbaut wurde. Unsere Stadtführerin bringt Ihnen bei dieser zweistündigen Führung die Vielfalt dieses besonderen Stadtteils näher.

Stadtführerin: Tamara Diehl
Termin: Sa, 08.06., 15-17:15 Uhr
Treffpunkt: Kunsthalle 7 Grad, Mainz
Gebühr: 11 €
Anmeldung: 06132 787-7122

Führung am Mainzer Rheinufer

(Her)RHEINspaziert

➤ 15-903 VHS NIEDER-OLM

Mainz, einst Mogontiacum genannt, ist strategisch gut gelegen. Die Römer, unsere Stadtgründer, nutzten den Rhein als nasse Grenze und gleichzeitig als Autobahn der Antike. So ist es nicht verwunderlich, dass der Rhein immer wieder, bis heute, viel mit der Geschichte und dem Schicksal der Mainzer zu tun hat. Auf unserem Rhein-Spaziergang werden wir einige Geschichten von Mainz dazu erfahren, von der Stadt, die Carl Zuckmayer einst die „Völkermühle am Rhein“ nannte. 16 km des insgesamt 1230 km langen Rheins gehören zum Mainzer Stadtgebiet. Wir werden ca. 1,5 km davon am Rhein erlaufen, bevor wir an Rheinkilometer 498,5 in das Regierungs- und Schlossviertel abbiegen. Zum Abschluss tauchen wir noch ein bisschen in den Bezirk ein, an dem der „kleine Johannes“ geboren und getauft wurde. Heute sind wir stolz auf Johannes Gutenberg, den berühmtesten Sohn unserer Stadt und als Mann des Jahrtausends auch weltweit bekannt. An einem Hof vorbei, vermutlich die letzte Adresse von Johannes Gutenberg, kommen wir noch einmal an die Anfänge unserer Stadt und der Fundstelle der 1981/82 gefundenen Römerschiffe.

Stadtführerin: Tamara Diehl
Termin: Sa, 04.05., 15-18 Uhr
Treffpunkt: Mainz, NN
Gebühr: 14 €
Anmeldung: 06132 787-7122



KULTURELLE VERANSTALTUNGEN

Theaterfahrt der vhs Dienheim

Fastnachtssposse 2024

➤ 19-905 VHS DIENHEIM

Ein starkes Stück oder Irschendwann kimmt alles raus – frei nach „Der Raub der Sabinerinnen“

Im ehrenwerten Haus der Familie Heiermann wird einiges verschwiegen, zumindest „nicht erwähnt“. Es wäre einfach super peinlich, wenn das alles bekannt würde. Aber bei Frau Professor Dr. Luise Prätorius-Heiermann „kimmt irschendwann alles raus“. Ihr Mann, Steuerberater Heiermann, hat in diesem Fall allerdings überhaupt keinen Humor. Da muss Gott Jokus ganze Arbeit bis zum närrischen Finale leisten.

Anfahrt mit Privat-Pkws.

Winzer: Frieder Eisen
Termin: Mi, 07.02., 19:33-21:33 Uhr
Ort: Staatstheater (Großes Haus), Mainz
Gebühr: auf Anfrage
Anmeldung: 06133 1469

Was Weinfreunde wissen sollten

Der Weinbaubetrieb Thomas Hattemer stellt sich vor

➤ 07-901 VHS GAU-ALGESHEIM

Die Gau-Algesheimer kennen die ehemalige Traubenkönigin und die Rheinheissische Weinprinzessin Katja Hattemer sowie die Straußwirtschaft „Zum Fässje“.

Nun können Weinfreunde im Rahmen einer fachlichen Weinprobe mehr über die betriebliche Ausrichtung des Weingutes

erfahren sowie die Sortenvielfalt mit passendem Imbiss kennen lernen.

Referenten: Thomas Hattemer
Termin: Fr, 08.03., 19-22 Uhr
Ort: Weingut Thomas Hattemer
Gebühr: 25 €
Anmeldung: 06725 302958

Konzert der Mainzer Virtuosi

Open-Air-Konzert

➤ 08-904 VHS OCKENHEIM

Aufgrund der begeisterten Aufnahme der Mainzer Virtuosi in den letzten Jahren können wir auch 2024 das junge Streichorchester unter Leitung von Prof. Anne Shih in Ockenheim begrüßen. Das 2007 in Rheinland-Pfalz gegründete Orchester setzt sich aus Studenten der Hochschule für Musik Mainz sowie anderen jungen Musikern aus ganz Europa zusammen. Einige von ihnen sind Preisträger nationaler und internationaler Wettbewerbe. Ihr Repertoire reicht von Bach, Haydn, Mozart und Mendelssohn bis hin zu zeitgenössischen Komponisten.

Das Konzert findet diesmal am Kloster Jakobsberg, Ockenheim statt. Auch wenn das Programm erst später bekannt gegeben werden kann, dürfen wir Ihnen versichern, dass Sie ein großartiges Open-Air-Konzert auf dem Ockenheimer Jakobsberg erwartet.

Der Eintritt beträgt 15 €, Schüler und Studenten zahlen 10 €.

Karten erhalten Sie bei der vhs Ockenheim (Tel. 06725 5878) oder unter vhs.ockenheim@kvhs-mainz-bingen.de.

Dies ist eine Gemeinschaftsveranstaltung der Volkshochschule Ockenheim und der Gemeinde Ockenheim, unterstützt durch die Stiftung „Kultur im Landkreis“ Mainz-Bingen.

Referent: Mainzer Virtuosi e.V.
Termin: So, 23.06., 17-21 Uhr
Ort: Ockenheim, Kloster Jakobsberg
Gebühr: 15 €/ 10 €
Anmeldung: 06725 5878

Quizabend für Jede:n

➤ 21-902 VHS UNDENHEIM

Wenn bis zu 40 Menschen in einem Weingut sitzen und sich streiten, ob nun die Selz oder doch eher der Appelbach der längste Bach in Rheinhesen ist, und ob ein Smart schwerer ist als ein Elefant, dann hat die vhs Undenheim wieder zu ihrem Quizabend eingeladen. Am 15. März „quält“ Quizmeister Steffen Schindler die fünf gegeneinander antretenden Gruppen wieder mit außergewöhnlichen Fragen und Aufgaben. Was ist wohl der häufigste Straßename in Deutschland? Wer kann sich die vielen Einzelheiten auf einem Wimmelbild am besten merken? Und welche Gruppe bringt durcheinander geratene Buchstaben am schnellsten wieder in die richtige Reihenfolge? Am Ende steht zwar kein Millionengewinn, aber der Spaß steht sowieso im Vordergrund beim munteren Raten. Dazu gibt es natürlich die Weine vom Junghof und auch für den kleinen Hunger zwischendurch ist gesorgt.

Moderator: Steffen Schindler
Termin: Fr, 15.03., 19-23 Uhr
Ort: Weingut Junghof
Gebühr: 10 €
Anmeldung: 06737 9244

KURSLEITUNGEN

NACHNAME	VORNAME	
Albrecht	Aneta	Sprachlehrerin
Almeida	Lea	Kursleiterin talentCAMPus
Alt	Claudia	Dipl. Übersetzerin, Hatha/Vinyasa Yogalehrerin 200h/AYA
Amallah	Abdellatif	DaF-Lehrer
Appel	Anne Juliane	DaF-Lehrerin
Behne	Susanne	DaF-Lehrerin
Benitz	Renate	Reiseleiterin
Bielefeld	Sigrid	Hauswirtschaftsmeisterin
Böhm	Ulrike	Yogalehrerin
Bohnen	Kirsten	Sprachlehrerin und Yogalehrerin
Börner	Nicole	Dipl.-Pädagogin Sexualpädagogik
Boutaleb	Maryama	Sprachlehrerin
Bucher	Jutta	Frauenärztin
Brauburger	Inge	Kreativ-Koach
Buhl	Petra	Ganzheitliche Ernährungsberaterin
Bürger	Carola	Physiotherapeutin
Bürger	Maria	Sprachlehrerin
Caballero	Luis	Sozialwissenschaftler
Chilingaryan	Ruzanna	DaF-Studentin
Christ	Claudia	Dipl. Psychologin
Convertini	Erminia	Sprachlehrerin, DaF -Lehrerin
Crisan	Gabriela-Dana	Dipl. Psychologin, Krankenschwester
Cronen-Belzer	Pamela	Kursleiterin für Textiles Gestalten
Daichendt	Kristin	Schauwerbegestalterin, Kursleiterin Nähen
Damrau	Lucas	Maschinenbauingenieur (B.Sc.)
Darmstadt	Daniele	Dipl. Sozialarbeiterin
Däunert	Carmen	DaF-Lehrerin
Deister	Ulrike	Yogalehrerin
Deschler	Monika	Sprachlehrerin
Dewald-Koch	Brigitta	Dipl. Pädagogin, Autorin
Diehl	Tamara	Stadtführerin
Dietrich	Rebekka	DaF-Lehrerin
Dietrich	Ricarda	Lehramtsstudentin - Englisch, Informatik und Geographie
Dietz	Natalie	Biologin
Dubinina	Svetlana	DaF-Lehrerin
Ebenig	Renate	Lehrerin
Eckert	Helga	Physiotherapeutin, Feldenkrais- Pädagogin
Edel	Sabine	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung

NACHNAME	VORNAME	
Eimermann	Beate	Yogalehrerin
Eisen	Frieder	Reisebegleiter
Ekinci-Zahmoul	Aynur	Yogalehrerin
El Hannaoui	Hicham	Sprachlehrer
Elsner	Tobias	Gitarrenlehrer
Engel	Claudia B.	Masseurin
Erkan	Mehmet Cüneyt	Grundschullehrer
Esch-Heath	Stephanie	Entspannungspädagogin, Sozialwissenschaftlerin
Esparza de Püschel	Maria	Sprachlehrerin
Evraeva	Karina	Sprachlehrerin
Flegar	Anton	IT-Trainer
Folz-Göbel	Magdalena	Yogalehrerin (DYL)
Form	Iris	Klangschalenpraktikerin
Freytag	Marion	Gymnasiallehrerin
Fuchs	Rodney	Musikwissenschaftler, Social Media Manager, Journalist
Fuchs-Wörner	Sandra	Sprachlehrerin
Gamble	Alexander	Erzieher
Gilles	Alexander	Dozent talentCAMPus
Grabert-Walter	Sigrid	Sprachlehrerin
Grandpierre	Frank	Geistes & Sozialwissenschaftler
Grasmück	Gabriele	Augen- und Sehtrainerin
Guth	Joschka	Student - Grundschullehramt
Haese	Matthias	Dipl.Volkswirt, Individualpsy- chologischer Berater
Hahn	Liesel	Yogalehrerin
Hartmann	Manuela	Heilpraktikerin
Hartmann	Michael	Referatsleiter Europa im Mdl
Hartmann	Thomas	Studienrat für Germanistik
Hartmann-Barbaro	Yvonne	DaF-Lehrerin
Hattemer	Hiltrud	Schneiderin
Hattemer	Thomas	Winzer
Haub	Regina	Übungsleiterin DRKs, Faszientrain- nerin, Beckenbodengymnastik
Heeren	Michaela	Sozialpädagogin
Heinrich	Anja	Musikpädagogin
Heise	Cosima	Sprachlehrerin
Henkes	Christian	Vorsitzender NABU Mainz u. Umgebung e.V.

NACHNAME	VORNAME	
Herm-Stapelberg	Eva-Maria	Zumba® Instructor
Hilbich	Ulrike	Kursleiterin Musik, Kunst und Englisch
Hill	Beate	Dipl.-Agraringenieurin
Hill	Tanja	Kursleiterin Häkeln
Hilsendegen	Peter	Dipl. Ing. Gartenbau
Hinkelmanns	Sonja	Yoga-Lehrerin
Hofmann	Carina	Gymnasiallehrerin - Englisch und Deutsch
Hofmeister	Christine	Physiotherapeutin
Horn	Kathrine	Bankkauffrau
Illardi	Mario	Koch
Jussli	Adelheid	Grundschullehrerin
Käso	Anna	Erzieherin
Kerl	Ricarda	Partnerschaftsbeauftragte im Landkreis Mainz-Bingen
Keßeboom	Julia Mareen	DaF-Lehrerin
Kheyfets	Alexander	Sozialarbeiter B.A., systemischer Berater
Kirschner	Elke	Sprachlehrerin
Kirschner	Jutta	Zertifizierte Kräuterpädagogin BNE
Kitzinger	Ulrike	DTB-Trainerin Wirbelsäulengym- nastik, Pilates, Rehabilitations- sport
Klein	Karl Heinz	DaF-Lehrer
Klisch	Michael	Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrer
Kocurek	Dagmar	Musiklehrerin
Koitka	Christiane	Yogalehrerin
König	Gertrud	Übungsleiterin Haltung und Bewegung / Pilates / Qi Gong
Kramer	Ursula	Zumba® Instructor
Kühn	Nicole	Leselernhelfer
Kürzer	Maren	Permakultur-Designerin
Kytsak	Galyna	DaF-Lehrerin
Langer	Gabriele	DTB-Kursleiterin Pilates, Europasekretärin
Langner	Konrad	Studentischer Projektmitarbeiter (Geschichtliche Landeskunde)
Lankeit	Claudia	Kursleiterin für Yoga, Pilates und Fasziyoga
Laperadze	Natia	DaF-Lehrerin
Lauterbach	Ottmar	Lehrer für Englisch, Biologie, Sozi & Geschichte






NACHNAME	VORNAME	
Laux	Stephan	Professor für Geschichtliche Landeskunde
Leisenheimer	Sandra	Erzieherin
Lemann	Silke	Diplom-Pädagogin
Lender	Marlene	DTB-Kursleiterin Pilates, Pilates trifft Faszien
Lichtenthäler	Jochen	Wanderführer, Chemiker
Lieser	Dimana	DOSB-Trainerin, Betreuungs- assistentin
Lockwald	Tetyana	Sprachlehrerin
Luft	Elisabeth	Schneiderin
Lukyanova	Nadezda	Ingenieurin-Künstlerin
Mainzer Virtuosi e.V.		Orchester
Markl	Barbara	DTB Übungsleiterin, Dipl. Biologin
Markowski	Bettina	Staatl. anerk. Krankengymnastin
Mathäs-Seegeer	Anita	Seniorenbeirätin Oppenheim
Matthey	Rowena	Lizenzierte Trainerin DOSB, C-Breitensport
Maurer	Karin	Yogalehrerin
May	Christiane	Englischlehrerin – Lehramt
Meer-Walter	Stefanie	Schulleiterin
Meiwald	Veronica	Logopädin
Merz	Natascha	DaF-Lehrerin
Mey	Stefan	IT-Journalist
Michailow	Swetlana	Erzieherin, Praxisanleiterin
Modica Amore	Susanne	Erzieherin, Kita-Leiterin
Mohn	Andrea	Referentin für Gesundheitskurse
Moortz	Oyunchimeg	DaF-Lehrerin
Mouhammad	Ibrahim	Übersetzer
Nagel	Isabelle	Sprachlehrerin
Nasser	Ahmad	Übersetzer
Nehme	Hartmut	Dipl.-Ing. Elektrotechnik
Neri	Rosa	Sprachlehrerin
Neumann	Didi	Musiker
Neumann	Hubert	Historiker, Sprachlehrer
Niekant	Renate	Soziologin und Pädagogin
Nieschalk	Ute	Sozialwissenschaftlerin
Niesner	Vilma	Sprachlehrerin
Osterod	Ingrid	Kursleiterin für Tanzkurse
Owtscharenko	Katrin	Dipl.-Pädagogin
Pender-Bingenheimer	Annette	Sprachlehrerin
















NACHNAME	VORNAME	
Perugini-Stöckle	Susanna	Sprachlehrerin
Peter	Petra	Qi Gong, Tai Chi Lehrerin
Peters	Elisabeth	Fremdsprachenkorrespondentin, Dipl. Betriebswirtin
Petri	Sabine	Sprachlehrerin
Petrik	Natalia	Sprachlehrerin
Petrilli	Giuseppina	Sprachwissenschaftlerin, Sprachlehrerin
Pitzer	Hans-Jürgen	Lehrer
Poch	Bettina	Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin
Preißmann	Christine	Ärztin, Autorin
Quednau	Usch	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Quirein	Nadja	Zertifizierte Übersetzerin für Leichte Sprache
Reck	Barbara	Erzieherin
Reeb	Bernd	Ingenieur
Reiß	Gabriele	Dipl. Sozialarbeiterin
Renner-Nies	Edith	Sportlehrerin
Rentsch	Heike	Sprachlehrerin
Rojo Wiese	Isabel	Yoga-Lehrerin / I-Fachkraft / Sonderpädagogin
Rommel	Klaus	Dipl. Bankbetriebswirt, Finanzmanager
Roth	Dagmar	B.A. Bildungs- und Sozialmanagement, Kitaleiterin, Fachkraft für Reggiopädagogik
Rothenburger	Andrea	Trainerin und Coach
Ruda	Olga	Sozialwissenschaftlerin / DaZ-Lehrerin
Runkel	Meinhard	Brandschutzbeauftragter
Rupprecht	Tanja	Gesundheitspraktikerin (BFG)
Schäfer	Daniela	Systemischer Coach, Integrationsfachkraft
Schärfe	Martina	Fachanwältin
Scherhag	Julia	Bekleidungstechnikerin
Schindler	Steffen	Marketing Direktor Deutsches Weininstitut
Schlenk	Frederik	Sprachlehrer
Schmied	Ewa	Dipl. Pädagogin, Sprachheilpädagogin
Schmitz	Margun	Trainerin Qi Gong, Waldpädagogin, Gesundheitswanderführerin
Schmoll	Ulrike	Dipl.-Sozialarbeiterin
Schneider	Hannelore	Lehrerin




NACHNAME	VORNAME	
Schröder	Werner	Dipl. Sportlehrer
Schwarz	Angela	Sprachlehrerin
Schwarz	Ulrike	Lehrerin (Gymnasium)
Schwarzer	Patricia	Sprachlehrerin
Seibert	Anne Kathrin	Dipl.-Mode-Designerin, Maßschneiderin
Selig	Sabine	Erzieherin
Sell	Ingrid	Yogalehrerin BYV
Seyfarth	Anton	Kursleiter talentCAMPus
Silva de Souza	Elis Rejane	DaF-Lehrerin
Simaei	Ursula	Sprachlehrerin
Siroy-Wirth	Murielle	Sprachlehrerin
Smollich	Marianne	Sprachlehrerin
Spang-Körbl	Margit	Kinderpflegerin
Spegt	Ilse	DTB-Kursleiterin Pilates / Entspannung
Spindler	Erika	Damenschneidermeisterin
Spindler	Heike	DTB-Kursleiterin Pilates
Stahl	Dörte	Medienpädagogin, Social Media Managerin
Stahl	Sigrid	Übungsleiterin mit Lizenz für Gymnastik und Aerobic
Stallmann	Wolfgang	E-Bike Trainer
Stegmann	Miroslava	Sprachlehrerin
Stehle	Klaus	Lehrer
Steinmetz	Jérôme	Jurist, Native-Speaker
Steuerwald	Kerstin	Fachbereichsleiterin Schulsozialarbeit
Stichert	Franzi	Sprachlehrerin
Stoye	Bettina	Übungsleiterin B, Sport in der Prävention
Stoye	Gabriele	Fitnesstrainerin, B-Lizenz
Stumm	Bernd	Lehrer
Syassen	Heide-Marie	Sozialtherapeutin
Team Autismus GbR		
Thiel	Sigrun	Musiklehrerin
Titze	Claudia	Sprachlehrerin
Umbreit	Karin	Kursleiterin für Kunst u. Gestaltung
Völkers-Opp	Nicola	Dipl.-Pädagogin
Wagner	Lena-Sophie	Studentin (Literatur und evangelische Theologie)
Walter	Susanne	Yogalehrerin

NACHNAME	VORNAME	
Waubert de Puiseau	Fannina	Koordinatorin Leselernhelfer
Weisbach	Stefan	Hundetrainer
Weiß	Michaela	Medienpädagogin
Werner	Horst	Journalist und Medientrainer
Werr	Natalia	Übersetzerin Russisch
Wiedenhöft	Renate	Beauftragte für Klima- und Umweltschutz
Wilfert	Reinhard	EDV-Trainer
Willié	Carolin	Erzieherin
Wohlfahrt	Christian	Musiklehrer
Woll	Anne-Kathrin	Yogalehrerin, Kursleiterin Stressbewältigung
Yovkochdiev	Yahyo	Sprachlehrer
Ziemianska-Schmidt	Marzena	DaF-Lehrerin
Zink	Mechtild	Lehrerin
Zöllner	Christiane	Lehrerin Qi Gong

VERANSTALTUNGSORTE

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
APPENHEIM	Grundschule	Kloppgasse 30	55437 Appenheim
BAD KREUZNACH	Kita „Zur Kloster“	Zur Kloster 2	55545 Bad Kreuznach
	vhs Schulungsräume	Wilhelmstraße 7-11	55543 Bad Kreuznach
BINGEN	Schulungsräume der vhs Bingen	Gaustr. 20	55411 Bingen
BODENHEIM	Grundschule	Kirchbergstr. 12	55294 Bodenheim
	Guckenberghalle	Laubenheimer Straße	55294 Bodenheim
	Haus Friesenecker   	Rathausstr. 3	55294 Bodenheim
BUDENHEIM	Grund- und Realschule plus Budenheim/Mainz-Mombach	Mühlstr. 28 (Eingang Parkplatz Gonsenheimer Str.)	55257 Budenheim
	Lennebergwald	Am Ende der Waldstraße an der Schranke	55257 Budenheim
	Seniorentreff   	Erwin-Renth-Str. 15	55257 Budenheim
DIENHEIM	Evangelisches Gemeindehaus	Tulpenstr. 19	55276 Dienheim
	Sport- und Festhalle Siliusstein	Saarstr. 37	55276 Dienheim
DOLGESHEIM	Grundschule   	Gartenfeldstr. 17	55278 Dolgesheim
ESSENHEIM	Kunstforum	Kirchstr. 2	55270 Essenheim
GAU-ALGESHEIM	Christian-Erbach-Realschule plus	Schulstr., Eingang Kirchstr.	55435 Gau-Algesheim
	Rathaus	Marktplatz 1	55435 Gau-Algesheim
	Schloss Ardeck   	Schlossgasse 14	55435 Gau-Algesheim
	vhs Gau-Algesheim   	Gartenfeldstr. 5	55435 Gau-Algesheim
	Weingut Weingut Thomas Hattemer	Gutenbergstraße 16	55435 Gau-Algesheim
GAU-BISCHOFSCHEIM	Bürgerhaus	Unterhofstr. 10	55296 Gau-Bischofsheim
GENSINGEN	Bibliothek	Römerstr. 17	55457 Gensingen
	Rathaus Gensingen	Binger Str. 15	55457 Gensingen
GUNTERSBLUM	Carl-Küstner-Grundschule	Götzenstr. 19	67583 Guntersblum
	Dorfgemeinschaftshaus	Mühlstr. 45	67583 Guntersblum
	Evangelisches Gemeindehaus   	Marktplatz 8	67583 Guntersblum
HARXHEIM	Evangelisches Gemeindehaus	Bahnhofstr. 11	55296 Harxheim
INGELHEIM	Kreisverwaltung Mz-Bingen   	Georg-Rückert-Str. 11	55218 Ingelheim
	Schulungszentrum am Gymnasium   	Stresemannstr. / Friedrich-Ebert-Str. 17	55218 Ingelheim
JUGENHEIM	Ev. Gemeindezentrum   	Hintergasse 19	55270 Jugenheim
	Rathaus   	Schulstr. 3	55270 Jugenheim
	Sport- und Gemeindehalle	Schulstr. 5	55270 Jugenheim
KLEIN-WINTERNHEIM	Haybachhalle, Mehrzweckraum	Am Brandweidenweg 1	55270 Klein-Winternheim
LÖRZWEILER	Kath. Gemeindehaus	Rheinstr. 4	55296 Lörzweiler
MAINZ	Kita Nepomuk	Hartmühlenweg 2 - 4	55122 Mainz
	Kunsthalle 7 Grad	Am Zollhafen 3 - 5	55118 Mainz

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
	Plateau v. d. Novotel / Kupferbergterrasse	Augustusstr. 6	55131 Mainz
MOMMENHEIM	Grundschule	Schulstr. 16	55278 Mommenheim
	Neues Rathaus	An der Weidenbrücke 1	55278 Mommenheim
NACKENHEIM	Carl-Zuckmayer-Grundschule	Pommardstr. 15	55299 Nackenheim
	DRK-Heim	Henri-Dunant-Str. 1	55299 Nackenheim
	Gymnasium	Pommardstr. 17	55299 Nackenheim
	Jugendbüro	Henry-Dunant-Str. 3	55299 Nackenheim
NIEDER-OLM	Altes Rathaus   	Pariser Str. 101	55268 Nieder-Olm
	Grundschule	Burgstr. 15	55268 Nieder-Olm
	Haus der Vereine	Maria-Montesori-Straße 6	55268 Nieder-Olm
	Juhubu-Haus	Pfarrgasse 5	55268 Nieder-Olm
	Kreuzhof   	Kreuzhof 1	55268 Nieder-Olm
NIERSTEIN	Atelier Umbreit	Am Langen Rech 32	55283 Nierstein
	Bürgerhaus Schwabsburg	Laidlebstr. 20	55283 Nierstein-Schwabsburg
	Familienzentrum	Mühlgasse 28	55283 Nierstein
	Haus der Gemeinde   	Gutenbergstr. 11	55283 Nierstein
	Johannes-Busch-Haus	Mühlgasse 28	55283 Nierstein
	Realschule plus u. Fachoberschule	Bildstockstr. 19	55283 Nierstein
OBER-OLM	Alte Schule	Schulstr. 2 / Martinsplatz	55270 Ober-Olm
	Neue Grundschule	Schulstr. 4	55270 Ober-Olm
	Ulmenhalle 	Essenheimer Str. 17a	55270 Ober-Olm
	Ulmenhalle Parkplatz	Essenheimer Str. 17a	55270 Ober-Olm
OCKENHEIM	Gemeindehaus	Bahnhofstr. 12	55437 Ockenheim
	Grundschule	Mainzer Str. 67	55437 Ockenheim
OPPENHEIM	Altenzentrum der Stiftung Zivilhospital   	Jakob-Steffan-Platz 1	55276 Oppenheim
	Emondshalle   	Emondsstraße 7	55276 Oppenheim
	Grundschule Am Gautor	Krämerstr. 38	55276 Oppenheim
	IGS Oppenheim	Am Stadtbad 20	55276 Oppenheim
	Schulungszentrum   	Wormer Str. 4-6	55276 Oppenheim
SELZEN	Sitzungssaal	Kaiserstr. 17	55278 Selzen
SPRENDLINGEN	Bibliothek	Am Weiher 1	55576 Sprendlingen
	Café Tresor	St.-Johanner-Str. 19	55576 Sprendlingen
	Schulungszentrum   	Kreuznacher Str. 20	55576 Sprendlingen
	Wißberghalle   	Stettiner Str. 1	55576 Sprendlingen
STADECKEN-ELSHEIM	Burg Stadeck	Burggrabenstr. 9	55271 Stadecken-Elsheim
	Grundschule   	Rupt-sur-Moselle-Str. 5	55271 Stadecken-Elsheim
	Selztalhalle   	Auf der Langweid 10	55271 Stadecken-Elsheim

ORT	VERANSTALTUNGSORT	STRASSE	
TRECHTINGSHAUSEN	Rhein-Burgen-Halle	Rheinblickstraße 15	55413 Trechtingshausen
UNDENHEIM	Gemeinsame Grundschule	Staatsrat-Schwamb-Str. 107	55278 Undenheim
	Goldbach-Halle	Alzeyer Str. 33	55278 Undenheim
	Weingut Junghof	Staatsrat-Schwamb-Str. 38	55278 Undenheim
WALDALGESHEIM	Bewegungsraum   	Waldstr. 3a	55425 Waldalgesheim
	Grundschule	Schulstr. 12	55425 Waldalgesheim
	Kath. Pfarrheim	Genheimer Str. 8E	55425 Waldalgesheim
ZORNHEIM	Lindenplatzhalle	Obere Pfortenstr. 4	55270 Zornheim

AGB / BENUTZERHINWEISE

ANMELDUNG

Für alle Kurs- und Veranstaltungsarten ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich telefonisch, per Fax, per E-Mail, persönlich oder schriftlich bei der veranstaltenden Volkshochschule oder der Zentrale in Ingelheim anmelden, falls Sie den örtlichen Ansprechpartner nicht erreichen. Außerdem kann die Anmeldung auch per Internet über die Homepage der Kreisvolkshochschule unter www.kvhs-mainz-bingen.de erfolgen. Jede Art der Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr.

ANMELDEBESTÄTIGUNG UND DURCHFÜHRUNG DER VERANSTALTUNGEN.

Eine schriftliche Anmeldebestätigung wird nur per E-Mail erteilt. Eine Benachrichtigung erfolgt außerdem, wenn sich Änderungen ergeben oder die Veranstaltung ausfällt. In letzterem Fall werden im Voraus geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die KVHS Mainz-Bingen sind ausgeschlossen.

RÜCKTRITT

Abmeldungen sind grundsätzlich nur bis zu sieben Tage vor Kursbeginn möglich. In begründeten Ausnahmefällen können Teilnehmer:innen nach der ersten Unterrichtsstunde eines Kurses ihren Rücktritt mitteilen. Ausgenommen davon sind alle Veranstaltungen mit maximal vier Kursterminen, Tages- und Wochenendkurse sowie Einzelveranstaltungen. In diesen Fällen muss die Abmeldung eine Woche vor Beginn erklärt werden. Bildungsfreistellungsmaßnahmen können drei Wochen vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Für Studienreisen und Exkursionen gelten besondere Bedingungen. Die Abmeldung muss den zuständigen örtlichen Leitungen/Anmeldestellen mitgeteilt werden. Kursleitungen sind nicht berechtigt, Abmeldungen entgegen zu nehmen. Erfolgt keine form- und fristgerechte Abmeldung, so müssen bei Fernbleiben/Abbruch des Kurses die gesamten Kursgebühren gezahlt werden; es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung oder Erlass. Bei begründeten Abmeldungen nach Kursbeginn ist eine Kursgebühr in Höhe der anteilig erteilten Unterrichtsstunden sowie eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5 Euro zu zahlen.

GEBÜHREN

Die Gebühr wird bei vorliegendem SEPA-Lastschriftmandat nach Kursbeginn durch Lastschrift eingezogen (Teilnehmer:in erhält ein ausgefülltes Formular zu Kursbeginn). Dies wird dem Kunden spätestens zwei Kalendertage vor dem Abbuchungstermin per E-Mail mitgeteilt (Vorabinformation/ Pre-Notification). Ansonsten ist die Gebühr bis spätestens 14 Tage nach Kursbeginn zu entrichten.

Für Vorträge wird die Gebühr vor Ort bar erhoben.

In der Regel werden Kursveranstaltungen nur dann durchgeführt, wenn mindestens acht Teilnehmer:innen daran teilnehmen. Kurse mit weniger als acht Teilnehmer:innen können durchgeführt werden bei entsprechender Gebührenerhöhung bzw. Verkürzung der Kursdauer. Nachlässe auf Kursgebühren, beispielsweise für Sozialhilfeempfänger, Schüler und Studenten sind individuell mit der Leitung der jeweiligen Außenstelle vor Kursbeginn abzusprechen. Aufgrund des engen Finanzrahmens können wir bei EDV-Kursen leider keine ermäßigten Kursgebühren anbieten. Wir bitten um Ihr Verständnis.

STUDIENFAHRTEN/STUDIENREISEN/ EXKURSIONEN

Hier gelten besondere Bedingungen. Diese sind bei der Zentrale und den örtlichen Einrichtungen einsehbar bzw. erhältlich.

HAUSORDNUNG

Die Hausordnung der einzelnen Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer:innen bindend. In öffentlichen Gebäuden besteht generelles Rauchverbot.

HAFTUNG

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen übernimmt gegenüber den Teilnehmer:innen keinerlei Haftung für Schäden und Unfälle jeder Art sowie bei Verlust von persönlichem Eigentum.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Teilnahmebestätigungen werden für abschlussbezogene Projekte und Kurse, die von den Krankenkassen gefördert werden, einmalig kostenlos ausgestellt. Für jede weitere Bescheinigung werden 10 Euro fällig.

DATENSCHUTZ

Hier finden Sie unsere ausführliche [Datenschutzerklärung](https://www.kvhs-mainz-bingen.de/datenschutzerklaerung). (<https://www.kvhs-mainz-bingen.de/datenschutzerklaerung?Contrast=728>)

SONSTIGES

Für Druckfehler im Programmheft oder in anderen Veröffentlichungen sowie für Änderungen am Programm wird keine Haftung übernommen. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen der KVHS Mainz-Bingen an.

WIDERRUFSBELEHRUNG

Teilnehmende, die Kurse der Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen per Brief, Fax, E-Mail, Telefon oder online gebucht haben, können ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach dem Tag der Anmeldung, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art 246 § 3 EGBGB.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen
Konrad-Adenauer-Str. 3
55218 Ingelheim
Telefax: 06132 787-7199
E-Mail: info@kvhs-mainz-bingen.de

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Bei einer Dienstleistung erlischt Ihr Widerrufsrecht vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben. Weiterhin gelten die Kündigungsfristen unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

DATENSCHUTZBESTIMMUNGEN

1. VERANTWORTLICHKEIT FÜR DEN DATENSCHUTZ

Die Kreisvolkshochschule Mainz-Bingen e.V., Konrad-Adenauer-Str. 3, 55218 Ingelheim (nachfolgend „kvhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. KURSANMELDUNG

Die bei der Kursanmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse bei Online-Anmeldung, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse (z.B. Babykurse) kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vornamen des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. NEWSLETTER

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail) mitteilen.

4. WEITERGABE IHRER DATEN

Wir geben Ihren Namen und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Telc-Sprachprüfungen, Xpert, Schulabschlüsse, Einbürgerungstest, Test „Leben in Deutschland“) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Name, Geburtsdatum, Geschlecht, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache) an die Prüfungsinstitute bzw. das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrations- und DeuFöV-Kursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das BAMF weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Bezug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. KONTAKTAUFNAHME

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die kvhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent:in oder Kursteilnehmende zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. SPEICHERDAUER UND LÖSCHUNG

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. IHRE RECHTE

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der kvhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutzbeauftragter@kvhs-mainz-bingen.de
kvhs Mainz-Bingen e.V.
Konrad-Adenauer-Str. 3
55218 Ingelheim



In der Region für die Region.

Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

Jeder uns anvertraute Euro fließt wieder zurück in den Geldkreislauf der Region. So fördern wir nachhaltig die Wertschöpfung und Entwicklung vor Ort.

Mehr zu uns als Sparkasse und zum Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie unter [sparkasse.net](https://www.sparkasse.net)



Sparkasse
Rhein-Nahe



KVHS ZENTRALE
VHS BODENHEIM
VHS BUDENHEIM
VHS DIENHEIM
VHS ESSENHEIM
VHS GAU-ALGESHEIM /
APPENHEIM
VHS GUNTERSBLUM /
BERGGEMEINDEN
VHS HARXHEIM/
GAU-BISCHOFSSHEIM /
LÖRZWEILER /
MOMMENHEIM
VHS JUGENHEIM
VHS NACKENHEIM
VHS NIEDER-OLM
VHS NIERSTEIN
VHS OBER-OLM
VHS OCKENHEIM
VHS OPPENHEIM
VHS SPRENDLINGEN /
GENSINGEN
VHS STADECKEN-ELSHEIM
VHS UNDENHEIM
VHS WALDALGESHEIM
VHS ZORNHEIM

Kreisvolkshochschule
Mainz-Bingen e.V.
Georg-Rückert-Straße 11
55218 Ingelheim

Tel. 06132 787-7102
Fax 06132 977102
info@kvhs-mainz-bingen.de
www.kvhs-mainz-bingen.de

