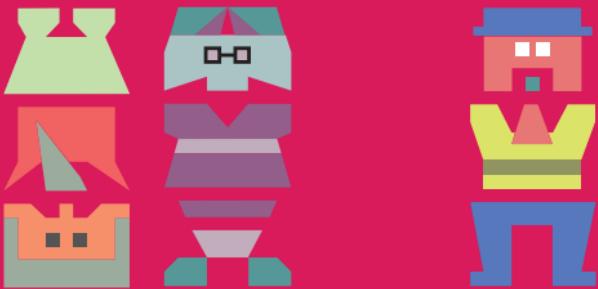


VHS | Amöneburg AKK | Kastel Kostheim



www.vhs-akk.de

ZWEITES
HALBJAHR
2025

Wir über uns

Der eingetragene Verein Volkshochschule AKK ist als gemeinnützig anerkannt. Er nimmt seine Aufgaben gemeinsam mit den Erwachsenenbildungseinrichtungen VHS Wiesbaden, VBW Bierstadt, VBW Klarenthal, VBW Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim sowie der VHS Schierstein wahr und wird mit öffentlichen Mitteln des Kulturamts der Stadt Wiesbaden gefördert.

Vorstand der Volkshochschule AKK e. V.

Vorsitzender: Frank Porten,

stellvertretender Vorsitzender: Harald Zuckmayer

Kassierer: Wolfgang Brauckmann, Schriftführer: Karl-Heinz Kues,

Beisitzerin: Christine Guinot,

Ehrenvorsitzender: Dr. Gernot Gruber.

Mitgliedschaft

Jeder kann nach Genehmigung durch den Vorstand Mitglied werden.
Der Mindest-Jahresbeitrag beträgt 18 € und ist, wie Spenden, steuerlich absetzbar.

Öffnungszeiten

MO 15 – 18 Uhr in der
Steinern Straße 65 D

DI – DO 9 – 12 Uhr im Bürgerhaus

Volkshochschule AKK, Geschäftsstelle

Zehnthalstraße 41 (Bürgerhaus), 55252 Mainz-Kastel

Telefon (06134) 72 93 00

VHS-AKK II Zweigstelle

Steinern Straße 65 D, 55252 Mainz-Kastel

Telefon (06134) 56 68 091

Geschäftsführerin: Sandra Ahner

Internet: www.vhs-akk.de, E-Mail: info@vhs-akk.de

Bankverbindung:

Mainzer Volksbank, BLZ 551 900 00, Kto. 435 193024

IBAN: DE 33 5519 0000 0435 1930 24, BIC: MVBMDE55XXX

Sollten Sie den von Ihnen gewünschten Kurs nicht in unserem Programm finden, informieren Sie sich bitte über das Angebot der nachstehenden Einrichtungen:

VHS Wiesbaden e. V. ☎ (0611) 98 89–0
www.vhs-wiesbaden.de, E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

Volksbildungswerk Bierstadt e. V. ☎ (0611) 50 39 07
www.vbw-bierstadt.de, E-Mail: info@vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Klarenthal e. V. ☎ (0611) 72 43 79 20
www.klarenthal.org, E-Mail: info@klarenthal.org

Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.
& (06122) 1 29 18, www.vbw-ned.de, E-Mail: info@vbw-ned.de

VHS Schierstein e. V. ☎ (0611) 2 97 11
www.vhs-schierstein.de, E-Mail: info@vhs-schierstein.de

Volksbildungswerk Hochheim e. V. ☎ (06146) 60 18 20
www.vbw-hochheim.de, E-Mail: vbwhochheim@t-online.de

Zur besseren Orientierung verwenden wir in diesem Programmheft folgende Symbole und Abkürzungen:

| | | | |
|----|--|------|------------------------------------|
| 📍 | Veranstaltungsort bzw. Treffpunkt für die Abfahrt | HP | Halbpension |
| → | siehe ... | BGS | Brüder-Grimm-Schule, Kostheim |
| ① | Mehr Infos in der Geschäfts- stelle der VHS-AKK | BüKa | Bürgerhaus Kastel |
| € | Kurs- bzw. Teilnahmegebühr pro Person | BüKo | Bürgerhaus Kostheim |
| Ü | Übernachtung | GSS | Gustav-Stresemann-Schule Kastel |
| EZ | Einzelzimmer | GZ | Gemeindezentrum St. Elisabeth |
| DZ | Doppelzimmer | UE | Unterrichtseinheiten |

Die genauen Anschriften finden Sie auf Seite 5 und auf der Karte Seite 6.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|---------|
| Unterrichtsräume und Veranstaltungsorte | 3 |
| So finden Sie uns | 6 |
| Studienfahrten | 7 |
| Gesellschaft, Kultur, Umwelt und Veranstaltungen | 12 |
| Beruf und Karriere | 18 |
| EDV-Café und PC-Kurse | 19 |
| Europäischer Referenzrahmen für Sprachen | 22 |
| Sprachen | 23 |
| – Deutsch als Fremdsprache | 23 |
| – Spanisch | 23 |
| – Englisch | 24 |
| Kreativität | 25 |
| Fitness, Gesundheit und Natur | 29 |
| Kinder und Familienkurse | 39 |
| Seniorenkurse | 44 |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen | 52 |
| Stichwortverzeichnis | 56 |
| Mitgliedschaft/Beitritt/Anmeldung | 57 / 58 |

Ferientermine/Urlaubszeiten

Sommerferien: 7. JUL 2025 – 15. AUG 2025

Herbstferien: 6. OKT 2025 – 18. OKT 2025

Weihnachtsferien: 22. DEZ 2025 – 10. JAN 2026

In den Ferien findet kein Unterricht statt.

Die Geschäftsstelle macht Urlaub:

14. JUL 2025 – 8. AUG 2025

6. OKT 2025 – 18. OKT 2025

19. DEZ 2025 – 2. JAN 2026

Für alle Kurse gilt:

Anmeldung und Bezahlung sind bis eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl können in gegenseitigem Einvernehmen Stundenkürzungen vorgenommen oder Aufzahlungen vereinbart werden. Die VHS-AKK bemüht sich, im Interesse der Kursteilnehmer Lösungen zu finden.

Leitbild

Die VHS-AKK ist die Volkshochschule vor Ort und nimmt in Verbindung mit der VHS Wiesbaden und den andern Vorortbildungswerken in der Landeshauptstadt Wiesbaden die kommunale Pflichtaufgabe der Weiterbildung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz wahr.



Die VHS-AKK

- ✓ steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft
- ✓ bietet qualitativ hochwertige Bildungsangebote zu fairen Preisen. Die Weitergabe von Wissen und Fähigkeiten steht im Vordergrund, sei es durch Kurse, Aktionen, Veranstaltungen, Gespräche oder Studienfahrten. Die Freude am lebenslangen Lernen soll vermittelt bzw. erhalten werden
- ✓ ist lokal vernetzt und nimmt ortsspezifische Ideen und Impulse unmittelbar auf und setzt sie um.

Unterrichtsräume und Veranstaltungsorte

Brüder-Grimm-Schule

Schiersteiner Straße 34, 55246 Mainz-Kostheim

Bürgerhaus Mainz-Kastel

Zehnthalstraße 41, 55252 Mainz-Kastel

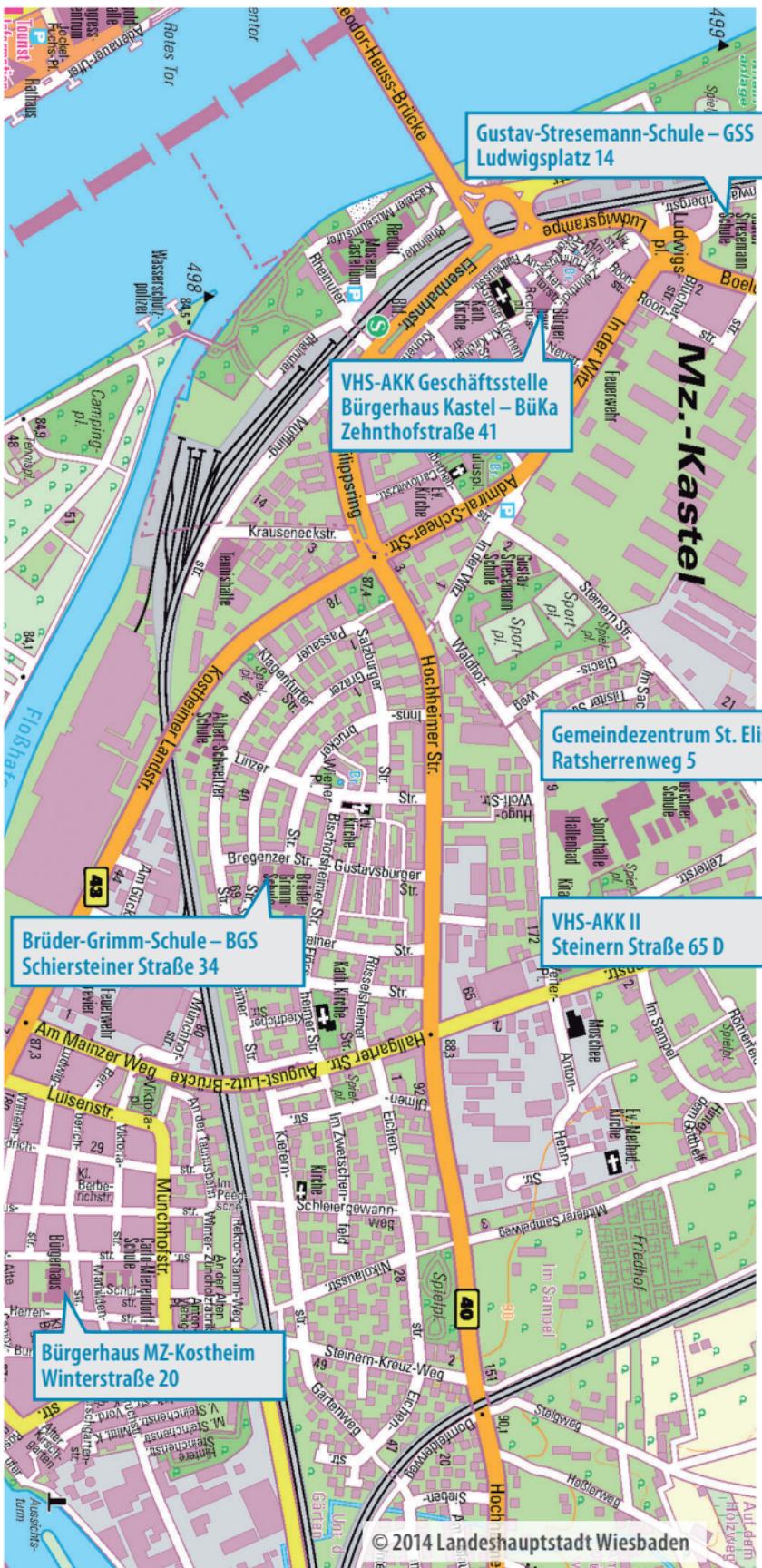
VHS-AKK II Zweigstelle

Steinern Straße 65 D, 55252 Mainz-Kastel

Gemeindezentrum St. Elisabeth

Ratsherrenweg 5, 55252 Mainz-Kastel

So finden Sie uns:



Studienfahrten

225000 Sächsisches Vogtland

Uwe Christmann

Unser Hotel »IFA Hotel und Ferienpark« liegt auf dem »Balkon des Vogtlandes« in Schöneck. Mit knapp 800 m über NN ist Schöneck die höchstgelegene Stadt des Vogtlandes.

Von dort aus starten die Ausflüge nach Marienbad ins Obere Vogtland und ins Untere Vogtland.

Nähere Beschreibungen erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Im Preis enthalten sind Hin- und Rückfahrt mit dem Reisebus, 4 x Übernachtung im Doppelzimmer, 4 x Frühstücksbuffet, 4 x Abendbuffet, 4 x alle Getränke während der Abendessenszeit (Bier, Wein, alkoholfrei), Ausflug mit Reiseleitung Marienbad, Ausflug mit Reiseleitung »Unteres Vogtland«, Ausflug mit Reiseleitung »Oberes Vogtland« inkl. Eintritt Vogtland-Arena, 1 x Musikabend im Hotel, 1 x Besuch der Badewelt im Hotel (13 bis 20 Uhr), Trinkgelder, sämtliche Transfers. EZ-Zuschlag 92 €.

Änderungen vorbehalten. Sollten sich die Personentransportkosten erheblich erhöhen, behalten wir uns eine Anpassung des Preises vor. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

SO 19. OKT 2025 bis DO 23. OKT 2025, 9 Uhr

➔ Bahnhof Mainz-Kastel, 620 €

225001 Vorschau 2026: Bayerischer Wald

Wir fahren im Frühjahr 2026 für 6 Tage in den schönen Bayerischen Wald nach Weingarten.

Nähere Infos erhalten Sie mit dem nächsten Programm.

225002 Prickelnder Genuss im Herzen von Mainz

Ursula Weber

Lust auf Sektfrühstück? Dann besuchen Sie mit uns die Goldhand Sektkellerei im Herzen von Mainz.

Wir erhalten eine Führung durch die Keller der Privat-Sektkellerei. Goldhand produziert in den Gewölbekellern über dreißig Sorten Sekt.

Im Preis enthalten sind Führung, Verkostung von 5 Sektten, Gebäck und ein Präsent. Führung und Verkostung dauern ca. 2 Stunden.

SA 27. SEP 2025, 11 Uhr

➔ Goldhand Sektkellerei, Walpodenstraße 1, Mainz
1 Termin, 21 €

225003 Museum Reinhart Ernst – Führung »Helen Frankenthaler – Move and Make«

Frank Porten

Seit März 2025 ist die Sonderausstellung »Helen Frankenthaler – Move and Make« im Museum Reinhart Ernst (mre) zu sehen. Die New Yorker Malerin (1928 – 2011) zählt zu den einflussreichsten Vertreterinnen des Abstrakten Expressionismus, und sie gilt weit-hin als Begründerin der Farbfeldmalerei. Zu sehen gibt es 32 von Frankenthalers Leinwandarbeiten, wie sie seit über zwei Jahrzehn-ten nicht mehr in Deutschland zu sehen waren. In der zeitgleich stattfindenden ersten Sammlungspräsentation Farbe ist alles! des Museums Reinhart Ernst haben Besucher:innen außerdem die einzigartige Gelegenheit, Frankenthalers Gemälde in unmittel-barer Nachbarschaft mit den Arbeiten ihrer Lehrer, Freund:innen, Lebensgefährten und Mentoren zu sehen: Hans Hofmann, Adolph Gottlieb, Friedel Dzubas, Lee Krasner, Kenneth Noland und Robert Motherwell. Alle Exponate sind Teil der Sammlung Reinhart Ernst. Der Wiesbadener Unternehmer und Museumsgründer hat seit Mit-te der 1980er Jahre eine aufsehenerregende Kollektion mit inzwischen rund 1000 Positionen abstrakter Kunst nach 1945 aufgebaut. Mit 50 Werken aus fünf Schaffensjahrzehnten nennt er die weltweit größte private Helen-Frankenthaler-Sammlung sein Eigen, 32 Werke werden in der Ausstellung gezeigt.

Im Preis enthalten sind die Kosten für den Eintritt sowie für die Führung.

SA 6. SEP 2025, 13.40 Uhr

👉 **Museum Reinhart Ernst mre, Wilhelmstraße 1,**
Wiesbaden, 1 Termin, 32,50 €

225004 Mainzer Trinkwasser – Betriebsführung im Wasserwerk Hof Schönau

Marianne Melchior

Es ist eine Saubere Sache: die Stadtwerke Mainz sind stolz auf die hohe Qualität des Mainzer Trinkwassers. Nicht umsonst ist Trink-wasser das Lebensmittel Nummer 1. In einem Stadtbus der Stadt-werke Mainz fahren wir in einer Sonderfahrt in das Wasserwerk Hof Schönau bei Rüsselsheim. Während unserer Besucherführung erfahren wir, wie Wasserwerke arbeiten, wie Trinkwasser aufberei-tet wird und wie es über viertausend Mal im Jahr kontrolliert wird, bevor es aus dem Wasserhahn kommt.

Die Führung dauert ca. 1,5 Stunden. Im Anschluss werden wir zurück nach Kastel an den Bahnhof gebracht.

DO 27. NOV 2025, 9.10 Uhr

👉 **Bahnhof Mainz-Kastel, 1 Termin, 6 €**

225005 Weihnachtsmarkt St. Wendel

Elke Militz

Der Weihnachtsmarkt in St. Wendel zählt zu den Top 10 der attraktivsten Weihnachtsmärkte im deutschsprachigen Raum. Der Markt in den historischen Gassen der Altstadt präsentiert sich mit einem einzigartigen Aktionskonzept und bietet den Besuchern Unterhaltung vom Feinsten. Dazu locken etwa 160 phantasievoll geschmückte und beleuchtete Holzhäuschen mit ausgefallenem Kunsthandwerk, kreativen Bastelarbeiten und regionalen Delikatessen. Viel bestaunter Mittelpunkt und das Prunkstück des Marktes ist die zwölf Meter hohe Weihnachtspyramide. Sie ist eine überdimensionale Ausgabe filigraner Schmuckstücke aus dem Erzgebirge, mit herrlichen handgeschnitzten Figuren, prächtig gestalteten Schau-Vitrinen und üppigem Lichterschmuck. Die »Himmelsche Meile«, die »Welt der Wichtel« und der Lichterglanz in allen Gassen machen diesen Markt alles andere als gewöhnlich.

Die Kosten für die Bahnfahrt sind im Preis nicht enthalten, gerne organisieren wir Tickets für Sie.

DO 11. DEZ 2025, 12.30 Uhr

→ HBF Mainz, 1 Termin, 6 €

225006 Barocke Pfarrkirche St. Gallus Flörsheim

Ingrid Kues

Die barocke Pfarrkirche St. Gallus ist das Wahrzeichen Flörsheims. Mit ihrem Bau wurde im Mai 1766 begonnen, im typischen Barockstil des Mittelrheins. Endgültig fertiggestellt war sie erst im Jahr 1780 nach dem Innenausbau und wurde am 9. Juli 1780 geweiht. Beeindruckend sind ebenso die Hinweise auf die Pestzeit des 17. Jahrhunderts sowie die Barockorgel, die musikalisch Gottesdienste umrahmt und das bedeutende Instrument der Gallus-Konzerte ist, die seit 1981 stattfinden. Bei einem interessanten Rundgang durch die Kirche haben die Teilnehmenden auch die Möglichkeit den Glockenturm zu besteigen und die herrliche Aussicht auf Flörsheim zu genießen.

Die Kosten für die Bahnfahrt sind im Preis nicht enthalten, gerne organisieren wir Tickets für Sie.

MI 5. NOV 2025, 14 Uhr

→ Bahnhof Mainz-Kastel, 1 Termin, 6 €

Wir gestalten u.a. Programme
wie dieses. Rufen Sie an.



Grillhösl GbR Grafik & Satz
Isolde Grillhösl
Telefon 0172 6886754
Mail grillhoesl@grafiksatz.de
Internet www.grafiksatz.de

G.S
Grafik & Satz

225007 Kuehn Kunz Rosen – Bier aus Mainz

Karl-Heinz Kues

Inspiriert von Kunz von der Rosen (1470 – 1519), dem kuehnen Berater und Hofnarr des Kaisers Maximilians I., wird hier Bier jenseits von Konventionen und Grenzen gebraut.

2014 ist Wendelin Quadt als Gypsy Brewer gestartet, seit 2017 gibt es ein mittlerweile achtköpfiges Team und die eigene Brauerei mit einem 15hl Sudhaus. Im historischen Ambiente des Alten Rohrlagers in Mainz wird handwerklich kreativ gearbeitet - vom Schrotten bis zur Abfüllung liegt alles in einer Hand. Es wird nur mit besten Zutaten gearbeitet.

Während der Führung werden alle Bereiche gezeigt: von der Schrotterei und dem Sudhaus über den Gär- und Lagerkeller bis zur Abfüllung und der Versorgungstechnik. Dabei werden die Grundlagen des Brauprozesses erklärt und vier verschiedene Biere verkostet. Im Anschluss kehren wir in die gemütliche Schankstube (auf eigene Kosten) ein und lassen den Tag in geselliger Runde ausklingen.

Im Preis enthalten sind die Führung und Bierverkostung (vier Bier à 0,1l)

FR 10. OKT 2025, 15.50 Uhr

➔ **Altes Rohrlager**, Weisenauer Straße 15, Mainz,
1 Termin, 17,50 €

225008 Isis Tempel – Das Heiligtum

Karl-Heinz Kues

Das Heiligtum der Isis und Mater Magna entstand im römischen Mogontiacum im 1. Jahrhundert und bestand bis in das 3. Jahrhundert. Die Fundamente des römischen Isis- und Mater Magna-Heiligtums entdeckte man 1999 bei Aushub-Arbeiten für eine Einkaufspassage. Mauern, Steine und Fundstücke wurden drei Jahre sorgfältig eingelagert. Im Jahre 2003 wurde das Heiligtum im Präsentationsraum der »Taberna archaeologica« an ihrer Fundstelle wieder aufgebaut. Der Tempel in Mainz ist das einzige ausgegrabene, der Isis geweihte Bauwerk dieser Art in Deutschland. Andere Isis-Heiligtümer, wie zum Beispiel in Köln und Augsburg, sind nur inschriftlich belegt oder können aus Bodenfunden erschlossen werden. Die Überreste des Heiligtums bilden eine der Hauptattraktionen des römischen Mainz. Daniel Geißler wird uns bei einer Führung die Geheimnisse dieses besonderen Ortes näher bringen.

Im Preis enthalten ist die Führung.

MI 29. OKT 2025, 15.45 Uhr

➔ **Römerpassage Mainz**, Adolf-Kolping-Straße 4, Mainz,
1 Termin, 6 €

225009 Die Mainzer Neustadt erleben

Ingrid Kues

Von Anfang an war die Neustadt durch Gegensätze geprägt. Wo sich einst Friedhöfe und Schrebergärten befanden, entwickelt sich heute ein vielfältiges Szeneviertel zwischen Hipster, Gentrifizierung und Sozialer Stadt. Entdecken Sie in diesem einzigartigen Projekt der Stadterweiterung den buntesten und am stärksten wachsenden Stadtteil von Mainz.

Im Preis enthalten ist die Führung, sie ist barrierefrei und für Rollstuhlfahrer geeignet und dauert ca. 1,5 Stunden.

SA 4. OKT 2025, 14.45 Uhr

➔ Gartenfeldplatz, neben Spielplatz, Mainz, 1 Termin, 15 €

**Rechtsanwalt, Verteidiger, Schlichter
Stefan G. Kahnert**

Kanzlei für Forderungsrecht

Friedrichstraße 6 | 55246 Mainz-Kostheim

Telefon 06134 287016

info@kanzleikahnert.de

www.stefankahnert.de

**Rechtsanwaltskanzlei
Lydia Tamara Franz-Kramer**

Fachanwältin für Familienrecht

Mainpförtstraße 19 | 55246 Mainz-Kostheim

Telefon 06134 296198

info@anwaltskanzlei-franz.de

www.anwaltskanzlei-franz.de

Gesellschaft, Kultur, Umwelt und Veranstaltungen

225100 Kulturtage AKK: Exkursion zum Ochsenbrunnen

Klaus Lehne



Bei der Kooperationsveranstaltung zwischen der VHS-AKK und den Kasteler Kulturtagen wollen Toni Kaiser und Klaus Lehne bei einer Wanderung den Teilnehmenden die Natur (Quellen, Ochsenbrunnenbach und Felder) sowie die historischen Gegebenheiten, auch anhand von Bildmaterial, unserer Heimat vermitteln.

Unweit vom Treffpunkt zeigen Erdverfärbungen, dass hier vor ca. 2000 Jahren ein kleines römisches militärisches Übungslager stand. Vorbei an der römischen Antike geht es durch verschiedene Flurstücke, am ehemaligen Kasteler Wasserwerk vorbei zum Ochsenbrunnen.

Am Ochsenbrunnen, mit dem ehemaligen größten und besten Weinanbaugebiet von Kastel, dem »Spittelstück«, wird dann eine Rast eingelegt (Rucksackverpflegung).

Wie kam der Ochsenbrunnen zu seinem Namen, was hat Adolphus Busch mit dem Ochsenbrunnen zu tun und wer war er?

Zurück geht es über das Flurstück »An der alten Landwehr« zum Schmalweg, wo die Exkursion nach ca. zwei Stunden am Ausgangspunkt endet.

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

SA 16. AUG 2025, 14 Uhr

→ Ecke Schmalweg/Otto-Suhr-Ring,
1 Termin, kostenlos, Anmeldung erforderlich

225101 Kulturtage AKK: Historische Museumsuferführung

Klaus Lehne

Vom Flößerdenkmal bis zur Straßenbrücke wird der historische Ablauf der Geschichte in einer Kooperationsveranstaltung der VHS-AKK und den Kulturtagen AKK von Toni Kaiser und Klaus Lehne fachkundig erläutert. Flößerei, Brücken, Reduit, Taunuseisenbahn, Holzhandel, Hochwasser und die Waschanstalt der Kasteler Frauen sind Themen.



Die Führung dauert ca. 90 Minuten. Anschließend kann das Flößerzimmer in der Bastion von Schönborn besichtigt werden.

FR 12. SEP 2025, 16 Uhr

→ Flößerdenkmal Rheinufer, neben der Bastion von Schönborn, 1 Termin, kostenlos, Anmeldung erforderlich

225102 Kulturtage AKK: Vortrag Leben am Wasser

Klaus Lehne



In den Räumen des Angelsportvereins »Früh Auf« referieren Toni Kaiser und Klaus Lehne in einer Kooperationsveranstaltung der VHS-AKK und den Kulturtagen AKK über das Leben im Wasser und das Leben am Wasser. Die Lebensader Rhein bietet seit jeher der Bevölkerung Arbeit und Brot. Welches Leben befindet sich im Rhein? Lassen Sie sich in dem ca. 45-minütigen Vortrag informieren, wie spannend das Leben am und im Rhein ist.

SO 17. AUG 2025, 16 Uhr

- ➔ Innenhof Reduit, Räume des Angelsportvereins »Früh Auf«, 1 Termin, kostenlos, Anmeldung erforderlich

225103 Historische Stadtführung Mainz-Kastel

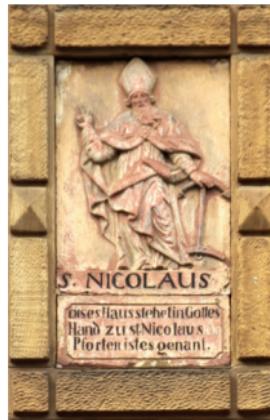
Klaus Lehne

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

Die Führung beginnt mit der Kasteler Kirchengeschichte. Themen, wie die Zehnthofstraße, früher »Kühgass« mit ihrer Geschichte, das »Nunnegäsche«, Haus der Jakobsbruderschaft, die Zehntscheune und den geheimen Wächtergang werden erläutert.

Neben dem Nickelsbornplatz befand sich der »Frehlingsborn« (Frühlingsborn), im Volksbund Judenbrunnen und gegenüber stand die jüdische Synagoge. Wo sich heute die Rampen-auffahrt befindet, stand damals das Hirten-Pförtchen, das Kasteler Armenviertel, direkt vor der mittelalterlichen Stadtmauer.

In der Rathausstraße zeugen noch Reste der Pestmauer vom »schwarzen Tod« im Jahre 1666. Das alte Rathaus wurde erstmals 1501 erwähnt. Hier fand das



Ortsgericht statt. An der Schandsäule waren Verurteilte angekettet und dem Gespött der Bürger ausgesetzt. Weiterhin besuchen wir das römische Castellum, ältester Kasteler Ortsteil und anschließend die Mainzer Straße, einst Geschäftsstraße mit Kino und 13 Gaststätten.

Am Geschichtsbrunnen endet unsere 90-minütige Führung.

FR 5. SEP 2025, 16 Uhr

- ➔ Kirche St. Georg, Rochusplatz, Mainz-Kastel, 1 Termin, 6 €

225104 Kasteler Flure, Ochsenbrunnenquelle und Geschichte

Klaus Lehne

Bei einer Wanderung wollen Toni Kaiser und Klaus Lehne den Teilnehmenden die Natur, die Ochsenbrunnenquelle, den Ochsenbrunnenbach und die Felder, sowie die historischen Gegebenheiten unserer Heimat vermitteln. Unweit vom Treffpunkt zeigten Erdverfärbungen, dass hier vor ca. 2000 Jahren ein kleines römisches militärisches



Übungslager stand. Vorbei an der römischen Antike geht es durch verschiedene Flurstücke, am ehemaligen Kasteler Wasserwerk vorbei, zum Ochsenbrunnen. Während der Wanderung erfahren Sie viel Wissenswertes über die Tiere, die hier

leben, über den Ochsenbrunnenbach mit ihren Lebewesen und über Umweltschäden, die auch hier zu verzeichnen sind. Die Bestellung der Felder, durch Kasteler Landwirte, ist ebenfalls Thema der Wanderung. Am Ochsenbrunnen, mit dem ehemaligen größten und besten Weinanbaugebiet von Kastel dem »Spittelstück«, wird dann eine Rast eingelegt (Rucksackverpflegung). Nach der Rast wird der Rückweg wieder eingeschlagen, es geht zurück zum Ausgangspunkt. Nach ca. zwei Stunden ist der Endpunkt dieser natur- und geschichtsverbundenen Wanderung erreicht.

Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

SA 20. SEP 2025, 14 Uhr

➔ Ecke Schmalweg/Otto-Suhr-Ring, 1 Termin, 6 €

225105 Über die »Alte Römerstraße« zur Königsfloßquelle

Klaus Lehne

Mit Klaus Lehne und Toni Kaiser wandern wir über die »Alte Römerstraße« zum Rübenkapellchen, weiter zum Fähncheskreuz, vorbei am Flurstück »An der alten Landwehr« zur Königsfloßquelle. Dort wird eine Rast eingelegt. Sie erfahren unterwegs vieles über die Geschichte und die Natur. Nach ca. zwei Stunden endet die Führung am Ausgangspunkt.

Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig, ebenso gutes Schuhwerk!

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

FR 26. SEP 2025, 16 Uhr

➔ Steinern Straße 54, Krautgartenschule, Mz-Kostheim
1 Termin, 6 €



225106 Historische Museumsuferführung

Klaus Lehne

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

Themen der Führung sind das Flößerdenkmal mit dem Flößerhandwerk, das bereits seit dem 14. Jh. betrieben wird, die Bastion von Schönborn, der Kasteler Bahnhof und die Taunuseisenbahn, die Schiffsbrücke des Mainzer Kurfürsten und das Messerschmitt-Gelände u. a.



Und warum heißt ein Teil des Rheinufers Ennoch?

Warum wurde die Reduit gebaut?

Wo wurde in Kastel nach dem Krieg die Wäsche gewaschen?

All diese Themen beleuchtet diese Führung, die ca. 90 Minuten dauert. Anschließend kann das Flößerzimmer in der Bastion besichtigt werden.

SA 27. SEP 2025, 16 Uhr

→ Flößerdenkmal Rheinufer vor Terrassenhaus,
1 Termin, 6 €

225112 Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Bianca Bernhardt

Jeder von uns kann unabhängig vom Alter schnell und unerwartet in eine Situation kommen, wo lebensentscheidende Entscheidungen getroffen werden müssen, wir selbst aber nicht in der Lage dazu sind.

Bei dem Vortragsabend der Hospiz Mainspitze e. V. werden die drei wesentlichen Vorsorgedokumente vorgestellt. Dabei wird Bezug darauf genommen, welche Elemente berücksichtigt werden sollen (entsprechend dem jüngsten Urteil des BGH vom Juni 2017), damit die Patientenautonomie auf jeden Fall gewahrt werden kann.



Der Informationsabend soll helfen, Unsicherheiten, Ängste und Bedenken bei der Erstellung einer Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht abzubauen.

Jeder Teilnehmer erhält Kopien von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen.

Hospiz Mainspitze e. V. bietet darüber hinaus kostenlose Beratungen durch fachkundige und entsprechend geschulte Mitarbeiter.

Anmeldung erforderlich.

MI 10. SEP 2025, 19 – 21 Uhr

→ Hospiz Mainspitze e. V., Bebelstraße 36,
Ginsheim-Gustavsburg, 1 Termin, 19,50 €

225113 Seminar: Das Hunde-Einmaleins

Melanie Jasmin Hornung

Im Seminar werden wir ausführlich die verschiedenen Kommunikationsformen von Hunden sowie ihre Emotionen und Bedürfnisse behandeln. Das Ziel dabei ist, ein besseres Verständnis für Hunde zu entwickeln und dadurch eine harmonischere Beziehung zu ermöglichen.

Ein großer Teil der hündischen Kommunikation ist körpersprachlich. Uns Menschen ist es möglich, diese zu verstehen, auch wenn das Erlernen Zeit und Übung braucht. Für eine erfolgreiche Kommunikation mit unseren Hunden müssen wir aber nicht nur wissen, was sie sagen, sondern auch warum sie uns bestimmte Inhalte mitteilen. Dafür müssen wir verstehen, wie unsere Hunde die Welt sehen.

Nach diesen allgemeinen Informationen zu Hundeverhalten werden wir typische Probleme behandeln, die mit Angst, Aggression, Frust und Aufregung in Zusammenhang stehen. Wir besprechen wie diese entstehen und was zur Vorbeugung getan werden kann. Abschließend reflektieren wir Wege, das neu erarbeitete Wissen in den Alltag zu integrieren.

DO 2. OKT 2025 bis DO 27. NOV 2025, 18 – 19.30 Uhr

➔ VHS-AKK II, 6 Termine, 12 UE, 75 €



225130 Repair Café

Tauschring AKK

Seit März 2015 veranstalten der Tauschring AKK und die VHS-AKK gemeinsam das Repair Café in Mainz-Kastel. Immer am zweiten Samstag eines Monats heißt es: »gemeinsam reparieren statt wegwerfen! Unter fachkundiger Hilfe werden Toaster, die Kaffeemaschine, das Radio oder sogar der Rasenmäher wieder gangbar gemacht. Auch technisch Unbegabten wird geholfen. Alle Arbeiten erfolgen ehrenamtlich und sind kostenlos. Spenden sind natürlich immer willkommen. Ggf. fallen Kosten für notwendiges Material und Ersatzteile an. Gewerbliche Interessen können nicht berücksichtigt werden. Wir verweisen in diesem Fall gerne auf weiterführende Fachwerkstätten. Das Repair Café ist offen für jeden Interessierten. Schauen Sie einfach mal rein. Sie wollen mitmachen? Sprechen Sie uns an. Anmeldung nicht erforderlich.

Termine:

SA 12. JUL 2025, 10 – 13 Uhr

SA 9. AUG 2025, 10 – 13 Uhr

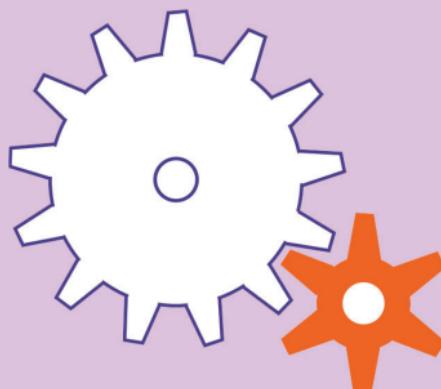
SA 13. SEP 2025, 10 – 13 Uhr

SA 11. OKT 2025, 10 – 13 Uhr

SA 8. NOV 2025, 10 – 13 Uhr

SA 13. DEZ 2025, 10 – 13 Uhr

→ Steinern Straße 65 D, Mainz-Kastel



Beruf und Karriere

225200 Rhetorik – Talk the Talk – souverän sprechen lernen!

Christin Werner

Der Kurs richtet sich an Rhetorikinteressierte, die noch nie ein Rhetorikseminar besucht haben und ihre eigene Redekunst entdecken oder auffrischen wollen. In diesem Kurs werden Theorie und Praxis gleichermaßen beleuchtet. Sie erfahren wie verbale, non- und paraverbale Kommunikation funktionieren und erhalten wichtiges Fundamentalwissen über Kommunikationstheorie, welches Sie dann direkt in praktischen Übungen alltagsbezogen anwenden werden. Dabei werden Sie nicht nur lernen wie das Reden an sich funktioniert, sondern auch erfahren, wie Sie ihre eigene Psyche und die anderer mithilfe von Körperhaltung und Erscheinung manipulieren können. In einem Methodenteil werden verschiedene Kommunikationsszenarien durchgespielt. Sie werden sich dabei selbst reflektieren können und von modernen Methoden wie Videoauswertung und konstruktiver Feedbackkultur profitieren.

SA 25. OKT 2025 bis SA 1. NOV 2025, 14 – 17.45 Uhr

→ VHS-AKK II, 2 Termine, 10 UE, 52 €

225201 Weniger ist Mehr! Kraftvoll, mit Begeisterung, selbstbewußt das Wesentliche tun

Reinhard Müller

Unzufriedenheit, Frustration, die Empfindung, nicht das Richtige zu tun und vieles zu versäumen, begleiten uns oft in der Suche nach Erfüllung und Glück – in Bezug auf den persönlichen Alltag und auch in der Sinnerfüllung im Beruf. Wir springen von Erfahrung zu Erfahrung, haben die Empfindung, viel zu tun, aber eigentlich kommt für uns wenig dabei heraus. Wie kann ich mich auf das für mich Wesentliche konzentrieren? Wie kann ich mich auf das beschränken, was von meinem Innern und meinen Emotionen wirklich bedeutsam ist? Wie kann ich den Zugang zu dem finden, was ich mit Begeisterung, Leichtigkeit und stressfrei tun kann, dabei im »Flow« (Lebensfluss) bleibe und Energie gewinne? Im Kurs geht es um Wege und Möglichkeiten zu einem zufriedenen, erfüllten und energiereichen Herangehen an das Leben.

FR 5. DEZ 2025, 17 – 20 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 23 €

EDV-Café und PC-Kurse

225240 EDV-Café

EDV-Team VHS-AKK

Kennen Sie das? Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop streikt. Sie suchen Hilfe in Hard- und Softwarefragen? Sie brauchen eine unkomplizierte Orientierungshilfe, eine fachliche Hilfestellung, ohne gleich viel Geld ausgeben zu wollen? Vielleicht interessieren Sie sich auch für Skype, finden Ihre Bilder nicht mehr, scheitern bei der Installation von Programmen oder möchten E-Mails empfangen und schreiben. Diese und andere Anwenderfragen beantwortet Ihnen das Team des neuen Computer Cafés. Voraussetzung ist der Spaß daran, etwas Neues zu lernen und mit anderen gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Wir freuen uns auf Ihre Fragen. Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte mitbringen. Weitere Geräte und WLAN stehen zur Verfügung. Das Computer Café ist offen für jeden Interessierten. Jedoch bitten wir um vorherige Anmeldung bis spätestens donnerstags vor dem jeweiligen Termin, 12 Uhr, telefonisch oder per E-Mail in der Geschäftsstelle. Die Teilnahme ist kostenlos, Spenden sind erbeten. Ggf. fallen Kosten für notwendiges Material an. Geschäftliche Interessen und Reparaturwünsche (s. Repair Café) können nicht berücksichtigt werden. Wir verweisen in diesem Fall



gerne auch auf weiterführende Fachhändler. Unser Team ist kunterbunt. Wer dabei mitmachen möchte, anderen den Computer näher zu bringen, kann uns gerne ansprechen.

SA 6. SEP 2025, 10 – 13 Uhr

SA 4. OKT 2025, 10 – 13 Uhr

SA 1. NOV 2025, 10 – 13 Uhr

SA 6. DEZ 2025, 10 – 13 Uhr

→ **VHS-AKK II**, kostenlos,
Anmeldung erforderlich

225250 Einzelunterricht am Laptop, Tablet oder iPad

EDV-Team VHS-AKK

Bei diesem Einzelunterricht kann das eigene Gerät endlich einmal aufgeräumt werden. Oder es werden Fragen zu Situationen beantwortet, in denen das Gerät immer an der gleichen Stelle hängen bleibt. Unsere versierten PC-Spezialisten beantworten Ihre Fragen in unserer Geschäftsstelle vor Ort, Sie bringen einfach Ihr Gerät mit. Außerdem ist es möglich, eine Sicherheitsüberprüfung am Laptop vorzunehmen.

Termine bitte mit der Geschäftsstelle vereinbaren. Bei Hardwareproblemen Preis auf Anfrage.

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 62 €**

225251 Einzeltraining: Windows

EDV-Team VHS-AKK

Bei diesem Einzeltraining, ob zu Hause oder in der Geschäftsstelle, werden die Möglichkeiten von Windows vermittelt. Es wird geübt, Windows effizient zu nutzen. Tipps und Tricks ermöglichen nach zwei Unterrichtseinheiten im Einzelunterricht den Durchblick. Termine bitte mit der Geschäftsstelle vereinbaren und mitteilen, welche Version von Windows genutzt wird.

Innerhalb AKK ist die Anfahrt im Preis enthalten.

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 62 €**



Ihre Höraukistik Meister vor Ort



Wiener Platz 3
55246 Mainz-Kostheim
Tel: 06134.9583790
deine-hoergeraete.de

225252 Künstliche Intelligenz für Einsteiger:innen

Brigitta Tümmler

Einstieg und Awarenessbildung sowie praktische Beispiele mit Texten. Was ist Künstliche Intelligenz (KI) und was haben Bienen damit zu tun? Wie verändert KI schon heute unseren Alltag? Ist Künstliche Intelligenz auch für mich in meinem persönlichen Kontext relevant? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einstieg, wir werden gemeinsam den Chatbot ChatGPT nutzen und einen Überblick bekommen über die Chancen und Risiken. Künstliche Intelligenz betrifft uns alle – Zeit, sie kennenzulernen! Es werden keine Vorkenntnisse und kein eigener PC benötigt – wir probieren gemeinsam die Möglichkeiten mit ChatGPT.

FR 12. SEP 2025, 16 – 18.30 Uhr **VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 35 €****225253 Künstliche Intelligenz für Einsteiger:innen**

Brigitta Tümmler

Awarenessbildung und praktische Beispiele mit Bildern und Videos. Künstliche Intelligenz begegnet uns längst täglich – doch erkennen wir sie immer? Und wie können wir diese Technologien selbst nutzen? Wir werfen einen praxisnahen Blick auf die faszinierende Welt der KI-generierten Medien. Gemeinsam erstellen oder bearbeiten wir interaktiv Bilder und Kurzvideos mit kostenlosen KI-Tools. Anhand konkreter Beispiele wird gezeigt, wie KI funktioniert, wie Vorurteile in Datensätzen die Ergebnisse beeinflussen können – und woran Sie möglicherweise Deep-Fakes erkennen. Erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Chancen und Risiken bei KI-Bildern, Filmen & Co! Es werden keine Vorkenntnisse und kein eigener PC benötigt – wir probieren gemeinsam die Möglichkeiten mit kostenlosen KI-Tools.

FR 26. SEP 2025, 16 – 18.30 Uhr **VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 35 €****225254 Sicherheit am PC und im Internet**

Brigitta Tümmler

Cyberangriffe nehmen zu – aber Sie können sich schützen! In diesem interaktiven Vortrag wird Ihnen praxisnah gezeigt, wie Sie Ihre Geräte und Daten effektiv absichern. Sie lernen Tools kennen, mit denen Sie auf Viren scannen, Fake-Shops erkennen und prüfen können, ob Ihre E Mail-Adresse bereits gehackt wurde. Sie erfahren, warum ein Passwort-Manager und regelmäßige Backups echte Sicherheitsgewinne sind. Aktuelle Risiken durch Künstliche Intelligenz und die Zunahme von digitaler Frauenfeindlichkeit werden ebenfalls thematisiert. Keine graue Theorie, sondern konkrete Tipps für Alltag, Beruf oder Ehrenamt. Es werden keine Vorkenntnisse und kein eigener PC benötigt – aber viele Aha-Momente garantiert!

FR 24. OKT 2025, 16 – 18.30 Uhr **VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 35 €**

Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Die folgende Tabelle zeigt, was Sie bei regelmäßiger aktiver Kursteilnahme am Ende der jeweiligen Lernstufe können.

| | | |
|------------|-------------------|--|
| A 1 | 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: | einfache Standardformulare selbst ausfüllen |
| A 2 | Hören: | einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von 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 |
| B 1 | 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 |
| B 2 | Hören: | die Hauptinhalte komplexer Gespräche zu konkreten Themen verstehen |
| | Sprechen: | sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten |
| | Lesen: | Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen |
| | Schreiben: | detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben |
| C 1 | 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 |

Sprachen

225300 Deutsch als Fremdsprache A 1.1



N. N.

Deutsch sprechen, lesen und schreiben von Anfang an; für Teilnehmende, die das bisher noch nicht oder nur teilweise gelernt haben.

Lehrbuch AUSSICHTEN A 1 (Klett) ISBN 978-3-12-676205-2

DI 2. SEP 2025 bis DI 2. DEZ 2025, 18 – 19.30 Uhr

☛ VHS-AKK II, 12 Termine, 24 UE, 93 €

225305 Spanisch A 1.2 –

Mitreden, anwenden, verstehen!



Dr. rer. nat. Alfredo López

Bienvenidos! Dieser Spanischkurs auf dem Niveau A 1.2 richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen (ca. 30 – 50 Unterrichtseinheiten oder abgeschlossener A 1.1-Kurs), die ihre Fähigkeiten gezielt ausbauen und aktiv anwenden möchten. Kursziele sind u. a. die Festigung und Erweiterung des Grundwortschatzes, das Training des Hörverstehens, der Ausbau der mündlichen Ausdrucksfähigkeit und Praxisorientierte Anwendung in typischen Alltagssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf aktiver Kommunikation. Machen Sie den nächsten Schritt und erleben Sie, wie viel Spaß es macht, Spanisch nicht nur zu lernen – sondern wirklich zu sprechen.



MO 6. OKT 2025 bis MO 24. NOV 2025, 17.30 – 19.45 Uhr

☛ VHS-AKK II, 8 Termine, 24 UE, 107 €

225306 Spanisch A 1.2



Dr. rer. nat. Alfredo López

Der kompakte Sprachkurs vermittelt Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen mit interessanten Themen, lebendigen Dialogen und vielen Übungen Schritt für Schritt die Grundlagen der spanischen Sprache.

*Inhalt: Kapitel 5 bis 8 des Lehrbuchs »Con gusto nuevo A1«, (Klett Verlag)
ISBN: 978-3-12-514671-6.*

MI 8. OKT 2025 bis MI 26. NOV 2025, 17.30 – 19.45 Uhr

☛ VHS-AKK II, 8 Termine, 24 UE, 107 €

225611 English for Kids – Workshop 5 bis 8 Jahre

Kathryn Parotat

Learning by doing – beim Spielen, Malen, Musik hören und unterhalten lernen die jungen Teilnehmenden die Englische Sprache sprechen und verstehen.

Motivation und Spaß sollen im Vordergrund stehen.

DO 4. SEP 2025 bis DO 4. DEZ 2025, 16.30 – 17.30 Uhr

📍 Kates Corner, Friedrichstraße 49, Mainz-Kostheim,
12 Termine, 16 UE, 83 €

225701 Englisch Ü 50 am Vormittag

Kathryn Parotat

Keine Lust auf viel Grammatik und das Gefühl mit Jüngeren nicht mithalten zu können, sind oft Gründe, warum das ältere Semester keine Sprachkurse belegt. In diesem Kurs steht nicht das schnelle, sondern das intensive Lernen auf dem Programm. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt bei der Konversation. Es wird im Kurs überwiegend in Englisch kommuniziert.

Lehrbuch: Next A 2/1 (Hueber). ISBN 978-3-19-202933-2

DI 2. SEP 2025 bis DI 2. DEZ 2025, 10 – 11.30 Uhr

📍 BüKa, 12 Termine, 24 UE, 107 €



**Kosmetikstudio
SCHINDLER**
Kosmetik - Med. Fußpflege - Nageldesign - Massage

Sabine Schindler

- 📍 Marktstraße 15, 55252 Mz-Kastel
- 📞 06134 - 26 177
- 📠 06134 - 955 00 86
- ✉ kontakt@kosmetikstudio-schindler.de
- 🌐 www.kosmetikstudio-schindler.de



Kreativität

225400 Ukulele spielen lernen

Inge Schauermann

In diesem Kurs dreht sich alles um die Ukulele, vierseitig, hell und freundlich klingend und leicht zu erlernen, ganz ohne Notenkenntnisse. Dies ist ein Einsteiger-Workshop, in dem man die Ukulele kennen und spielen lernt. Es werden die Herkunft, das Stimmen, die Haltung und die Akkorde besprochen, dann wird »ge-ukelt«. Am Ende des Workshops werden die Teilnehmenden schon das eine oder andere Lied spielen können. Es wird kein Anspruch auf Perfektion gestellt, im Vordergrund steht der Spaß am gemeinsamen Spielen und Singen. Notenkenntnisse werden in diesem Kurs nicht vermittelt.



Wer kein eigenes Instrument hat, kann bei der Kursleiterin für 40 € eine gut eingestellte Ukulele erwerben oder für 10 € ausleihen (begrenzte Anzahl). Bitte bei Anmeldung informieren. Bitte ein Getränk mitbringen.

SA 25. OKT 2025, 10 – 13 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 4 UE, 35 €**

225401 Ukulele spielen lernen

Inge Schauermann

Wie Kurs 225400.

SA 22. NOV 2025, 10 – 13 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 4 UE, 35 €**

225402 Näh-Café – gemeinsam kreativ sein

Jutta Busch

Du liebst es zu nähen oder möchtest es einfach mal ausprobieren? Dann bist Du bei uns genau richtig! Im Näh-Café treffen sich Nähbegeisterte jeden Alters, um in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam an ihren Projekten zu arbeiten, sich auszutauschen und voneinander zu lernen. Ob Anfänger*in oder Profi – bei uns zählt die Freude am kreativen Schaffen! Bring Deine eigenen Materialien und Ideen mit oder lass Dich vor Ort inspirieren. Du hast ein angefangenes Projekt, das schon viel zu lange liegt? Dann schnapp es Dir und näh' es bei uns zu Ende.

Die Kursleiterin ruft vor Kursbeginn alle Teilnehmenden an, um das jeweilige Projekt zu besprechen. Alle Zutaten zur Fertigstellung des Projektes müssen mitgebracht werden.

Grundausstattung: Schere, Maßband und Stecknadeln und eigene Nähmaschine (wenn vorhanden) bitte mitbringen.

SA 27. SEP 2025, 10 – 15.15 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 7 UE, 53 €**

225403 Näh-Café – gemeinsam kreativ sein

Jutta Busch

Wie Kurs 225402.

FR 10. OKT 2025, 10 – 15.15 Uhr

➡ VHS-AKK II, 1 Termin, 7 UE, 53 €

225404 Näh-Café – gemeinsam kreativ sein

Jutta Busch

Wie Kurs 225402.

SA 15. NOV 2025, 10 – 15.15 Uhr

➡ VHS-AKK II, 1 Termin, 7 UE, 53 €

225405 Plastische Gestaltung mit Ton

Margot Pfefferkorn

Im Kurs werden Grundlagen des plastischen Gestaltens mit Ton vermittelt.

Im Mittelpunkt steht das Erlernen der grundlegenden Techniken zum Aufbau einer Form durch Platten, einzelner Wülste und das vollplastische Modellieren sowie die anschließende Farbgestaltung durch Engobe und Glasur.

Mit diesen Techniken können sowohl Gefäßkeramiken als auch figurliche Keramiken hergestellt werden.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

*Bitte eine Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden kann, eine Plastiktüte, eine alte Zeitung und eventuell ein Stück Baumwollstoff (z. B. von einem alten Bettlaken oder altem T-Shirt) mitbringen.**In der Kursgebühr sind 25 € für Materialkosten enthalten.***MO 8. SEP 2025 bis MO 10. NOV 2025, 17.30 – 19.30 Uhr**

➡ BGS, 8 Termine, 21,33 UE, 136 €

225406 Silberschmiede-Workshop

Fred Struben

»Sei deines Rings eigner Schmied« ist das Motto dieses Silberschmiede-Workshops. Dem Dozenten geht es darum, den Teilnehmenden ein Gefühl für das edle Metall Silber zu vermitteln. Die Techniken Treiben, Hämmern, Glühen, Feilen und Polieren werden vermittelt. Die Kursteilnehmenden sehen, wie schnell sich unter ihren Hammerschlägen aus einem Stückchen Feinsilber ein perfekt angepasster Fingerring formt. Am Ende des Kurses kann jede/r Teilnehmende ihren/seinen einzigartigen »Ring der Kraft« als Unikat mit nach Hause nehmen.



ein perfekt angepasster Fingerring formt. Am Ende des Kurses kann jede/r Teilnehmende ihren/seinen einzigartigen »Ring der Kraft« als Unikat mit nach Hause nehmen.

»Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden.«

FR 12. SEP 2025, 14 – 18 Uhr

➡ BGS, 1 Termin, 5,33 UE, 94 €

225407 Makramee-Kurs – Knoten für Knoten zur inneren Ruhe

Nadezda Lukyanova

Makramee ist mehr als ein Trend – es ist eine kreative Auszeit im hektischen Alltag. In diesem Kurs tauchen Sie tief in die Technik des Makramees ein. Sie lernen nicht nur die wichtigsten Knotenarten kennen, sondern auch, wie man sie geschickt kombiniert, um daraus individuelle Wohnaccessoires, Wanddekorationen oder funktionale Objekte zu gestalten. Wir beschäftigen uns außerdem mit der Materialkunde, Berechnungen für Garnmengen und Planungen eigener Projekte. Neben dem praktischen Wissen bietet der Kurs Raum zum Entschleunigen: Makramee wirkt meditativ, beruhigend und fördert die Konzentration – ein idealer Ausgleich zum schnellen Alltag. Entdecken Sie die wohlende Wirkung des Knüpfens und schaffen Sie mit Ihren Händen etwas Bleibendes und Schönes.

In der Kursgebühr sind 60 € Materialkosten enthalten.

DO 4. SEP 2025 bis DO 2. OKT 2025, 18 – 21 Uhr

→ VHS-AKK II, 5 Termine, 20 UE, 164 €

225408 Workshop: Aromatische Kerzen mit Trockenblumen gestalten

Nadezda Lukyanova

Eintauchen in die wunderbare Welt der Düfte! In diesem sinnlichen Workshop entdecken wir gemeinsam die Wirkung von ätherischen Ölen und natürlichen Aromen auf unser Wohlbefinden. Sie lernen, wie unterschiedliche Düfte unsere Stimmung beeinflussen – beruhigend, belebend oder inspirierend. Jeder Teilnehmende wählt eine persönliche Duftkombination, um daraus eine ganz individuelle Kerze herzustellen. Im Anschluss werden die Kerzen liebevoll mit Trockenblumen dekoriert – so entstehen zwei einzigartige, handgemachte Duftkerzen, die nicht nur die Sinne verwöhnen, sondern auch das Zuhause verschönern. Ein kreatives Erlebnis für alle, die sich nach Entschleunigung, Ästhetik und etwas ganz Eigenem sehnen.

DO 6. NOV 2025, 18 – 21 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 4 UE, 75 €

225409 Adventskerzen aus Bienenwachsplatten gestalten

Nadezda Lukyanova

Tauchen Sie ein in die vorweihnachtliche Stimmung und erleben Sie ein besonderes kreatives Ritual! In diesem stimmungsvollen Workshop lernen Sie die traditionelle Technik der gerollten Bienenwachsgerzen kennen. Aus duftenden Wachsplatten gestalten wir gemeinsam drei individuelle Kerzen und verzieren sie mit liebevoll ausgewähltem weihnachtlichem Dekor. Diese handgemachten Kerzen bringen nicht nur warmes Licht in die dunkle Jahreszeit, sondern begleiten Sie durch die ganze Adventszeit – als festlicher Blickfang oder ganz persönliches Geschenk. Ein wohlender, entspannter Einstieg in die magische Zeit des Jahres!

DO 20. NOV 2025, 18 – 20.15 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 3 UE, 75 €

225410 Workshop: Adventskranz binden

Nadezda Lukyanova

In diesem Workshop gestalten wir gemeinsam individuelle Adventskränze – ganz nach dem persönlichen Geschmack der Teilnehmenden. Ob kompakt gebunden oder üppig und flauschig – jede*r entscheidet selbst, wie der eigene Kranz aussehen soll. Gearbeitet wird mit verschiedenen hochwertigen Nadelgehölzen: Die Basis bildet edles Nobilisgrün, ergänzt durch Zypressen- und



Eukalyptuszweige. So entstehen besonders stilvolle und moderne Kränze mit individueller Note. Nach dem Binden wird dekoriert: Mit klassischen Kugeln und Schleifen oder lieber mit natürlichen Elementen wie Zapfen, getrockneten Früchten oder Zweigen? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der fertige Kranz kann als Türkranz oder traditionell als Adventskranz verwendet werden. Ein selbstgemachter Kranz bringt besonders viel Freude und verleiht der Vorweihnachtszeit eine persönliche Note.

Kerzen sind nicht im Preis inbegriffen. Kranzdurchmesser 25 cm.

FR 28. NOV 2025, 17.30 – 21.15 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 5 UE, 80 €**

225411 Workshop:

Weihnachtsgeschenke selbstgemacht aus Gießmasse

Sandra Ahner

In diesem kreativen Workshop stellen wir gemeinsam individuelle Weihnachtsgeschenke mit Herz her. Mit Gießmasse fertigen wir dekorative Objekte wie z. B. Kerzenhalter, Teller und kleine Figuren. Ergänzend dazu verzieren wir Kerzen mit Kerzentattoos und zaubern so wunderschöne Unikate. Ganz ohne Vorkenntnisse nehmen Sie am Ende des Workshops einzigartige Weihnachtspräsenze mit nach Hause – zum verschenken oder selbst behalten. In der Kursgebühr sind die Kosten für 1,5 kg Gießpulver, 4 Kerzen und Kerzentattoos enthalten.

SA 29. NOV 2025, 14 – 17 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 4 UE, 25 €**

Fitness, Gesundheit und Natur

225500 Rücken-Fit I

Anna Jäger

Rückenstärkende und rückenstabilisierende Übungen für die Wirbelsäule, einschließlich Dehnübungen und Kräftigung für Muskeln, die auf die Wirbelsäule einwirken. Dieser Kurs kombiniert Rückenübungen mit sanftem Yoga und ist für Teilnehmende ohne akute Rückenprobleme empfehlenswert.



Isomatte, ggfs. Decke, ein (falls vorhanden Meditations-/Yoga) Kissen und ein Gurt (hier eignet sich auch ein Bademantelgürtel) und ein Getränk sind mitzubringen. Meditationskissen und Gurte können ab einer bestimmten Stückzahl auch über die Dozentin bestellt werden.

DI 26. AUG 2025 bis DI 11. NOV 2025, 18.30 – 19.45 Uhr

→ BGS, 10 Termine, 16,67 UE, 65 €

225501 Rücken-Fit I – Kurs 2

Anna Jäger

Wie Kurs 225500.

DI 18. NOV 2025 bis DI 16. DEZ 2025, 18.30 – 19.45 Uhr

→ BGS, 5 Termine, 8,33 UE, 33 €

225502 Rücken-Fit II

Anna Jäger

Wie Kurs 225500.

MI 27. AUG 2025 bis MI 12. NOV 2025, 17 – 18.15 Uhr

→ BGS, 10 Termine, 16,67 UE, 65 €

225503 Rücken-Fit II – Kurs 2

Anna Jäger

Wie Kurs 225500.

MI 19. NOV 2025 bis MI 17. DEZ 2025, 17 – 18.15 Uhr

→ BGS, 5 Termine, 8,33 UE, 33 €

225504 Step & Style für Frauen

Karin Schüttler

In diesem Kurs wird durch das Step-Training die individuelle Kraft und Ausdauer verbessert, gleichzeitig wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Durch das Auf- und Absteigen auf einer kleinen Plattform werden die Po- und Beinmuskulatur gekräftigt und die Koordinationsfähigkeit trainiert. Der Einsatz von 1-kg-Hanteln macht das Training abwechslungsreich und stärkt Arme und Schultern. Ein Entspannungsteil am Ende der Stunde dehnt die beanspruchte Muskulatur und fördert den Stressabbau.

Ein Handtuch ist mitzubringen.

MO 25. AUG 2025 bis MO 8. DEZ 2025, 18.30 – 19.30 Uhr

→ BGS, 14 Termine, 18,67 UE, 79 €

225505 Sanfter Abend – mit Yoga innere Ruhe finden

Anna Jäger

»Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist". Dieser Kurs lädt dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ziel ist es, eine tiefe innere Ruhe zu erleben und mehr Gelassenheit im



Alltag zu finden, besonders in stressreichen Lebensphasen, in denen uns dieses Gleichgewicht oft verloren geht. Der Kurs orientiert sich am Hatha-Yoga-Stil und eignet sich ideal für alle, die Yoga auf sanfte Weise praktizie-

ren möchten. Grundlegende Asanas (Körperhaltungen) Schritt für Schritt werden erlernt, diese aufzubauen und zu halten. Auch der Sonnengruß wird Teil der Praxis sein. Ergänzt wird das Programm durch Atemtechniken, Meditation und gezielte Entspannungsübungen. Durch das ruhige Tempo, ausreichend Zwischenentspannungen und statische Haltungen wird die Flexibilität, Körperwahrnehmung sowie deine Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert. So erfährt man die ganzheitliche Wirkung des Yoga auf eine achtsame und wohltuende Weise. Der Kurs ist sowohl für Yoganewelinge als auch für -erfahrenen geeignet, die Yoga gerne sanft praktizieren möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, ggf. eine Decke und ein Getränk sind mitzubringen.

MI 27. AUG 2025 bis MI 12. NOV 2025, 18.30 – 19.45 Uhr

➔ BGS, 10 Termine, 16,67 UE, 65 €

225506 Sanfter Abend – mit Yoga innere Ruhe finden II

Anna Jäger

Wie Kurs 225505.

MI 19. NOV 2025 bis MI 17. DEZ 2025, 18.30 – 19.45 Uhr

➔ BGS, 5 Termine, 8,33 UE, 33 €

225507 Yoga auf dem Stuhl

Anna Haderlein

Dieser Yoga Kurs richtet sich an alle, die gerne etwas in Bewegung kommen möchten, aber sich nicht vorstellen können, an einem Yoga Kurs auf der Matte teilzunehmen - auch Rollstuhlfahrer sind ganz herzlich willkommen.

Die Yogaeinheit ist charakterisiert durch kräftigende, dehnende und teilweise dynamische Übungen für den Oberkörper. Mit Hilfe dieser Übungen werden gezielt die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur und die Mobilisierung von Schulter- und Nackenbereich gefördert. Die Übungen können so zu einer aufrechten Haltung beitragen. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung runden die Yogaeinheit ab.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

DO 28. AUG 2025 bis DO 11. DEZ 2025, 14.30 – 16 Uhr

➔ BüKa, 15 Termine, 30 UE, 127 €

225508 Curvy Yoga

Anna Haderlein

Yoga ist keine Sportart. Aber! ... durch regelmäßige Yogapraxis bringen die Teilnehmenden Körper und Geist in Balance und finden so inneren Frieden mit sich selbst und der Umwelt. In diesem Yogakurs speziell für Menschen mit Übergewicht soll den Teilnehmenden mithilfe von Hatha Yoga in einer wertefreien Umgebung zu mehr körperlichem Wohlbefinden und geistiger Entspannung verholfen werden. Durch das Praktizieren von körperindividuell angepassten Asanas (Körperhaltungen), begleitet von Pranayama (Atemübungen) und kleinen Meditationssequenzen lassen sich bereits nach kurzer Zeit erste positive Effekte erkennen: Die Durchblutung und der Schlaf verbessern sich; der Herzschlag verlangsamt sich und im Alltag wird es den Teilnehmenden deutlich leichter fallen, Ruhe zu bewahren; kurzum: die Stressanfälligkeit wird abnehmen. Zusätzlich kann Hatha Yoga dabei helfen, Verspannungen und Blockaden abzubauen; Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen geschmeidig zu halten, um so bspw. haltungs- und stressbedingten Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Dieser Kurs ist auch für Senior:innen und Yogaanfänger gut geeignet. Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke, Getränk und, falls bereits vorhanden, Meditationskissen und/oder Yogablöcke sind mitzubringen.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

DO 28. AUG 2025 bis DO 11. DEZ 2025, 16 – 17.30 Uhr

➔ BüKa, 15 Termine, 30 UE, 127 €

225509 Yoga für den Rücken

Anna Haderlein

In diesem Kurs geht es um eine präventive Yogapraxis für Rücken-, Schulter-, Nacken- und Beckenbereich. Mit Hilfe spezieller Asanas werden gezielt die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Mobilisierung von Schulter-, Nacken- und Beckenbereich gefördert. Dabei wird die Körperwahrnehmung geschult und bewusste, tiefe Entspannung und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und dessen Möglichkeiten eingeübt.

Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, die Ursachen vieler Rückenprobleme, abzubauen.

Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk sind mitzubringen.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.



DO 28. AUG 2025 bis DO 11. DEZ 2025, 17.30 – 19 Uhr

➔ BüKa, 15 Termine, 30 UE, 127 €

225510 Hatha Yoga

Marko Zivadinovic

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yogas. Körperhaltungen werden in diesem Kurs auf sanfte und konzentrierte Weise, aber mit dynamischen Bewegungsabläufen auch fordernd praktiziert. Dafür werden Bauch, Beine, Po, Rücken und Nackenmuskulatur in Kombination mit Dehnungs- und Atemübungen besonders trainiert. Regelmäßig geübt, erhöht das Yoga Flexibilität, Kondition, Körperbewusstsein, Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Auch Muskeln, Nerven, Gelenke und das ganze Immunsystem werden gestärkt. Es wirkt reinigend, verbessert die Durchblutung und die Atmung. Am Ende der Stunde sorgt eine Tiefenentspannung nicht nur für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit: Stress und Spannungen lösend, lässt es Energie und Vitalität steigern. Wissenschaftliche Studien bestätigen die positiven Auswirkungen des Hatha Yogas auf gesundheitliche Beschwerden. Gelindert werden können beispielsweise Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen, Herzinsuffizienz und Asthma.



Bequeme Kleidung, Matte und Decke sind mitzubringen.

DI 2. SEP 2025 bis DI 2. DEZ 2025, 16.30 – 18 Uhr

☛ BGS, 12 Termine, 24 UE, 97 €

225511 Anti-Stress-Yoga am Abend

Oksana Lach

Der Kurs stellt eine harmonische Verbindung von aktivem und passivem Yoga, kombiniert mit einer tiefen Entspannungseinheit, dar. Yang-Yoga bildet den aktiveren Teil des Yin-Yang-Yoga. Hier fokussieren wir uns auf kräftigende Asanas und Gleichgewichtshaltungen. Durch dynamische Bewegungen und aktive Muskelanspannung wird der Körper gekräftigt und gedehnt, während gleichzeitig die Konzentration und Achtsamkeit geschult werden. Im Anschluss folgt Ying-Yoga, eine eher passive, langsame und meditative Form des Yoga. In diesem Teil geht es darum, loszulassen und tief in die Dehnung einzutauchen. Die einzelnen Asanas werden über einen längeren Zeitraum gehalten, wobei der Körper mit Hilfe von Decken, Kissen und Klötzchen unterstützt wird. Dies fördert die Flexibilität der Muskeln und Faszien, löst Verspannungen und führt zu einer tieferen Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene.

Abschließend praktizieren wir Atemübungen und eine kurze Meditation zum harmonischen Ausklang der Yogastunde und bringen somit Körper, Geist und Seele in Balance.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Kissen und ein Getränk sind mitzubringen.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

DO 4. SEP 2025 bis DO 23. OKT 2025, 18 – 19.30 Uhr

☛ GZ St. Elisabeth, 8 Termine, 16 UE, 65 €

225512 Anti-Stress-Yoga am Abend II

Oksana Lach

Wie Kurs 225511.

DO 30. OKT 2025 bis DO 11. DEZ 2025, 18 – 19.30 Uhr**→ GZ St. Elisabeth, 7 Termine, 14 UE, 58 €****225513 Yin-Yoga mit Klang**

Oksana Lach

Yin-Yoga ist ein ruhiger und einfach zu praktizierender Yogastil, der in der Grundform auf dem TCM beruht. Er wirkt stressreduzierend, beruhigt und gleicht die sich ergänzenden Kräfte von Yin und Yang aus. Im Gegenteil zum aktiven Hatha-Yoga, wo Kraft und Muskulatur im Vordergrund stehen, werden im Yin-Yoga die Dehnungen passiv ohne Kraftaufwand vorgenommen. Dabei werden Faszien, das tiefer liegende Bindegewebe, die Bänder und Sehnen optimal gedehnt und stimuliert. Wie in der TCM werden den Yin-Yoga-Asanas ähnliche Wirkungen wie Akupunktur und Akupressur zugesprochen. Die Asanas werden in der Regel 2-3 Minuten und ohne Muskelkraft mit Hilfsmittel wie Kissen und Polster bequem gehalten. Angenehme Klänge und entspannende Musik begleiten die Yin Yoga Praxis und fördern das körperliche und mentale Loslassen. Yin Yoga bietet eine wunderbare Pause für Körper und Seele, befreit von emotionalen und körperlichen Spannungen und ist die perfekte Ergänzung zu Ihren aktiven Yogastilen, zu allen dynamischen Sportarten und zu unserem Yang-geprägten, aktiven Lebensstil. Der Kurs ist für alle Altersgruppen, Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Zum Praktizieren benötigen Sie: bequeme Sportkleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke und Kissen, etwas zum Trinken.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

FR 5. SEP 2025 bis FR 31. OKT 2025, 10 – 11.30 Uhr**→ GZ St. Elisabeth, 8 Termine, 16 UE, 65 €****225514 Yin-Yoga mit Klang II**

Oksana Lach

Wie Kurs 225513.

FR 7. NOV 2025 bis FR 12. DEZ 2025, 10 – 11.30 Uhr**→ GZ St. Elisabeth, 6 Termine, 12 UE, 51 €**

225515 Yoga – New Week Energy

Maria Müller

Dieser Kurs ist für alle, die bewusst und mit neuer Energie in die Woche starten möchten. In einem Mix aus Aktivierung, bewusster Atmung, kraftvoller Bewegung und wohltuender Entspannung können Kraft und Flexibilität gefördert werden und gehen in einen fließenden und harmonischen Yoga-Flow über. Die Übungen zielen darauf ab, die Beweglichkeit zu verbessern und fasziales Gewebe zu lockern, um so Verspannungen zu lösen und das Körperbewusstsein zu stärken. In einem harmonischen Flow wollen wir gemeinsam Körper und Geist auf die Woche vorbereiten. Sowohl Anfänger als auch Geübte sind herzlich willkommen um Körper und Geist in Balance zu bringen.

Bequeme Kleidung, Matte und Decke sowie ein Getränk sind mitzubringen.

MO 1. SEP 2025 bis MO 1. DEZ 2025, 18.30 – 20 Uhr

👉 BüKa, 12 Termine, 24 UE, 97 €

225516 Qigong für Anfänger

Mina Hahn

Körper, Geist und Seele finden in dieser chinesischen Bewegungsform wieder zusammen. Die leichten Bewegungen regen die Organe an, halten die Gelenke geschmeidig, verbessern die Körperhaltung und stärken das Nervensystem. Das Ganze führt zu Selbstfindung und innerer Ruhe.

DO 28. AUG 2025 bis DO 18. DEZ 2025, 15.30 – 16.30 Uhr

👉 BüKa, 15 Termine, 20 UE, 140 €

225517 Qigong für Anfänger

Mina Hahn

Wie Kurs 225516.

DO 28. AUG 2025 bis DO 18. DEZ 2025, 19.30 – 20.30 Uhr

👉 BüKa, 15 Termine, 20 UE, 140 €

225518 Fit im Freien – Outdoor Workout für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Luisa Horn

Raus aus dem Alltag, rein in die Bewegung! Dieses ganzheitliche Outdoor-Workout bringt frischen Wind in die Fitnessroutine. In der Natur wird gezielt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert – und ganz nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Mit funktionellen Übungen für den ganzen Körper, Intervallen und Mobilisation verbessert sich die körperliche Leistungsfähigkeit, wird die Gesundheit gefördert, Abwehrkräfte gestärkt und neue Energie getankt. Am Ende werden die Muskeln gedehnt und mit einem Entspannungsteil klingt der Kurs aus. Das Training findet bei (fast) jedem Wetter statt – frische Luft inklusive.

Fitnesslevel: Einsteiger bis Mittelstufe. Eine Gymnastikmatte und ein Getränk sind mitzubringen sowie auf wettergerechte Kleidung zu achten.

DI 21. OKT 2025 bis DI 25. NOV 2025, 17.30 – 19 Uhr

👉 VHS-AKK II, 6 Termine, 12 UE, 63 €

225519 Yogawanderung für Alle

Anna Haderlein

Tauche ein in die heilende Kraft der Natur. Diese besondere Yoga-wanderung kombiniert Bewegung, Achtsamkeit und Yoga, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir wandern ca. 6 bis 7 km im Umland von Mainz und legen Pausen an wunderschönen Orten ein, um Yoga zu praktizieren – inklusive Snack. Fördere Erdung und Stabilität mit kraftvollen Standhaltungen und genieße die Stille, frische Luft und natürliche Energie! Für Alle geeignet!

SO 31. AUG 2025, 10 Uhr

→ Maarauestraße 10, Kostheim,
gegenüber Weinprobierstand, 1 Termin, 39 €

225519-1 Yogawanderung für Alle

Anna Haderlein

Wie Kurs 225519.

SO 12. OKT 2025, 10 Uhr

→ Maarauestraße 10, Kostheim,
gegenüber Weinprobierstand, 1 Termin, 39 €

Lebensbalance / Selbstfürsorge

225520 Resilienz – der Schlüssel zu mehr innerer Stärke

Alexandra Pisek

Von Stress über Krisen bis hin zu Schicksalsschlägen – das Leben stellt uns allzu oft vor große Herausforderungen. Doch wie können wir diese Belastungen erfolgreich bewältigen und sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen? Die Antwort liegt in unserer psychischen Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Die gute Nachricht ist: Diese Fähigkeit können wir gezielt trainieren – sowohl in schwierigen Lebenslagen als auch präventiv.

Neben dem Kennenlernen der sieben Säulen der Resilienz liegt der Fokus des Kurses auf praktischen Übungen, die zur Reflexion anregen und die die Teilnehmer in ihren Alltag



integrieren können. Ziel ist es unter anderem, die eigenen Ressourcen wiederzuentdecken, die Selbstwirksamkeit zu stärken und Lösungs- sowie zukunftsorientiert zu handeln.

Die Kursleiterin ist zertifizierter Resilienzcoach, NLP-Practitioner und TEK-Trainerin sowie systemische Beraterin (i. A.).

SA 20. SEP 2025, 14 – 18.15 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 5 UE, 30 €

225521 Resilienz – der Schlüssel zu mehr innerer Stärke – Fortsetzungskurs

Alexandra Pisek

Wie Kurs 225520.

Dieser Kurs ist für alle, die bereits an einem Resilienzkurs teilgenommen haben.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Resilienzcoach, NLP-Practitioner und TEK-Trainerin sowie systemische Beraterin (i. A.).

SA 18. OKT 2025, 14 – 18.15 Uhr

➥ VHS-AKK II, 1 Termin, 5 UE, 30 €

225522 Dein Make-Up: Richtig schminken – in Theorie und Praxis

Luisa Horn

Du weißt eigentlich gar nicht so wirklich, wie du dich typgerecht schminken sollst und wie du die Produkte richtig einsetzt? Dann ist dieser Workshop genau richtig.

Nach einer Einführung in die Schminktechniken wird das Erlernte direkt angewendet. Mit wertvollen Tipps zu Grundierung, Augen- und Lippenkosmetik, um die natürliche Schönheit zu unterstreichen.



Du wirst fasziniert sein, welche Veränderungen die richtige Technik und Farbwahl bewirken können.

- Materialkunde
- Ablauf Schminktechnik
- Wirkung und Einsatz von Farben und Formen
- Grundierung, Augenbrauen, Lidschatten, Rouge, Lippen
- Tages-/Abend-Make-Up

Vorhandene Schminkutensilien (Pinsel und Schminke), (Stand-)Spiegel, Wattepads und Make-Up-Entferner sind mitzubringen.

SA 13. DEZ 2025, 15 – 19 Uhr

➥ VHS-AKK II, 1 Termin, 4,67 UE, 35 €

225523 Fußzonenmassage

Luisa Horn

Hände und Füße spiegeln den Zustand des Menschen wieder. Diese Massage kann eine Verbesserung bewirken, indem sie aus dem Gleichgewicht geratene Organ- und Körperfunktionen wieder in Einklang



bringt. Durch die Massage der verschiedenen Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte angeregt. Schnuppern Sie rein in die Fußzonenmassage und lernen Sie Schritt für Schritt die richtigen Kniffe für die Anwendung zu Hause.

Fußwanne für Fußbad, Handtuch, Decke und Massageöl oder Lotion sind mitzubringen.

DI 14. OKT 2025, 17 – 20 Uhr

☛ VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 20 €

225524 Schnupperkurs – Ätherische Öle

Luisa Horn

Natürliche Unterstützung für Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Welt der ätherischen Ölen, deren Vielfalt und Anwendungsmöglichkeiten. Es wird an verschiedenen ätherischen Ölen geschnuppert. Man erfährt etwas über deren (emotionale) Wirkung, die Gewinnung und den Umgang mit ätherischen Ölen.

DI 9. DEZ 2025, 17 – 19 Uhr

☛ VHS-AKK II, 1 Termin, 2,67 UE, 16,50 €

225525 Human Design – entdecke Deine Energietypen

Jessica Burdick

Human Design ist ein System, das Dir hilft, Dich selbst und andere besser zu verstehen. Human Design kombiniert alte Weisheitslehren und moderne Wissenschaften (z. B. Quantenphysik), um individuelle Stärken, Entscheidungswege und Lernfelder sichtbar zu machen. Es wird als Profilingtool eingesetzt, doch Familien können davon besonders profitieren, weil es hilft, Verständnis für einander zu entwickeln, Bedürfnisse zu erkennen, Dynamiken zu verstehen und harmonischer miteinander umzugehen (Missverständnisse zu vermeiden). Das System arbeitet zur Berechnung computergestützt. Die Daten sind objektiv und neutral (im Gegensatz zu gängigen Persönlichkeitstests) und zeigen die Anlagen, die wir seit Geburt in uns tragen. Deshalb dient es der Potenzialanalyse, da sich ja jede(r) je nach Elternhaus und Umfeld unterschiedlich entfaltet und weiter entwickeln kann. Für die individuelle Berechnung bringen Sie bitte die Geburtsdaten mit: Datum, Ort und möglichst exakt die Uhrzeit der Geburt.

DO 11. SEP 2025, 19.30 – 21 Uhr

☛ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 15 €

225526 Human Design – entdecke Deine Energiertypen

Jessica Burdick

Wie Kurs 225525.

DO 25. SEP 2025, 19.30 – 21 Uhr

➡ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 15 €

225527 Human Design – entdecke Deine Energiertypen

Jessica Burdick

Wie Kurs 225525.

DO 13. NOV 2025, 10 – 11.30 Uhr

➡ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 15 €

**225528 Achtsame Ernährung –
vegetarisch, vegan, proteinreich**

Anna Haderlein

Stell dir folgende Fragen: Isst du oft unter Zeitdruck – im Gehen, nebenbei oder aus Stress? Bereust du manchmal, was du gegessen hast? Dann schenke dir Zeit für dich und entdecke wie du mit vegetarischer und veganer Küche Körper & Geist in Einklang bringst, wie Du achtsames Essen als kraftvolle Praxis für mehr Selbstfürsorge nutzt, erfahre mehr zu pflanzlichen Proteinquellen und bekomme Anregungen wie kleine Rituale und Impulse deine Mahlzeiten zu Wohlfühlmomenten machen. Inklusive Rezeptideen und Snacks.

SO 14. SEP 2025, 15 – 17.30 Uhr

➡ VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 39 €

**225529 ReConnect:
Kundalini-Atem & die Rückkehr zum Inneren Kind**

Anna Haderlein

»ReConnect« vereint die transformierende Kraft des Atems mit tiefgehender Innerer-Kind-Arbeit. Im geschützten Rahmen dieses Workshops wird erlernt, wie der Atem als Schlüssel zu innerer Balance und Lebendigkeit eingesetzt wird, das innere Kind liebevoll wahrgenommen und alter Schmerz integriert wird, neue Selbstliebe, inneres Vertrauen und tiefe Verbindung zu sich selbst entwickelt wird. Wenn alte Muster uns zurückhalten, schenkt dieser Workshop die Werkzeuge und Inspiration für mehr Leichtigkeit, Selbstliebe und innere Freiheit. Der Atem kennt den Weg zurück zu einem selbst.

MO 18. AUG 2025 bis MO 8. SEP 2025, 20.15 – 22.15 Uhr

➡ BüKa, 2 Termine, 5,33 UE, 39 €



Kinder und Familienkurse

225601 Töpferkurs für Kinder ab 7 Jahren

Margot Pfefferkorn

Im Kurs werden Grundlagen des plastischen Gestaltens mit Ton vermittelt. Im Mittelpunkt steht das Erlernen der grundlegenden Techniken zum Aufbau einer Form durch Platten, einzelner Wülste



und das vollplastische Modellieren sowie die anschließende Farbgestaltung durch Engobe. Mit diesen Techniken können sowohl Gefäßkeramiken als auch figürliche Keramiken hergestellt werden.

Bitte eine Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden kann, eine Plastiktüte, eine alte Zeitung und ein Stück Baumwollstoff (z. B. von einem alten Bettlaken oder altem T-Shirt) mitbringen.

In der Kursgebühr sind 27 € für Material- und Brennkosten enthalten.

MI 10. SEP 2025 bis MI 12. NOV 2025, 16.30 – 18 Uhr

→ BGS, 8 Termine, 16 UE, 110 €

225602 Makramee-Kurs für Kinder ab 8 Jahren

Nadezda Lukyanova

In diesem Kurs entdecken Kinder die faszinierende Welt des Makramées! In fünf spannenden Treffen (insgesamt 10 Stunden) lernen sie spielerisch die wichtigsten Grundknoten und wenden diese direkt an.

Gemeinsam knüpfen wir stilvolle Deko-Objekte für das eigene Zimmer oder coole Accessoires zum Verschenken – von Schlüsselanhängern bis hin zu kleinen Wandbehängen. Der Kurs fördert nicht nur die Feinmotorik und Konzentration, sondern auch die Kreativität und das Selbstvertrauen. Am Ende des Kurses nehmen die Kinder nicht nur eigene kleine Kunstwerke mit nach Hause, sondern auch das Wissen, wie sie weiter kreativ mit Makramee arbeiten können.

In der Kursgebühr sind die Materialkosten von 30 € eingerechnet.

DO 4. SEP 2025 bis DO 2. OKT 2025, 16 – 17.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 5 Termine, 10 UE, 82 €



225603 Kreatives Herbstcamp in den Ferien, ab 7 Jahren

Nadezda Lukyanova

Bereit, in die Welt der Herbstmagie einzutauchen? Taucht ein in die Magie des Herbstes mit unserem kreativen Camp! Fünf Tage – fünf vollwertige Workshops sowie viele andere kreative Aktivitäten und Experimente! Jeder Tag verspricht ein einzigartiges Erlebnis, wir arbeiten z. B. mit den Techniken Decoupage, Druck, Makramee, Relief und Gegenrelief. Wir werden keramische Anhänger, dekorative Kürbisse und andere Produkte herstellen und einzigartige Herbstlebkuchen dekorieren! Aber unser Camp dreht sich nicht nur um Techniken und Materialien. Es ist eine Reise in eine Welt der Fantasy, Inspiration und Selbstdarstellung. Wir helfen Euch dabei, Eure Kreativität zu entfesseln und jede Idee in die Realität umzusetzen.

MO 6. OKT 2025 bis FR 10. OKT 2025, 10 – 13 Uhr**→ VHS-AKK II, 5 Termine, 20 UE, 350 €****225604 Lebkuchen-Monster entdecken und gestalten, ab 5 Jahren**

Nadezda Lukyanova

Wusstest du, dass sich kleine Monster überall verstecken können? In Tassen, alten Schuhen, Wolken – und ja, sogar in einem ganz normalen Lebkuchen! In diesem fantasievollen Workshop begeben wir uns auf die Suche nach Monstern – aber keine Sorge: ob sie frech, freundlich oder ein bisschen schaurig sind, entscheidest allein du! Denn jedes Lebkuchenmonster entsteht aus deiner Vorstellungskraft und deinen Händen. Gemeinsam verzieren wir unsere eigenen süßen Monster. Dabei lernst du den Umgang mit Zuckerguss und Dekorelementen – und vielleicht entdeckst du dabei sogar dein persönliches Lieblingsmonster. Am Ende darfst du natürlich alle Lebkuchenmonster mit nach Hause nehmen – sie machen es sich sicher gern bei dir gemütlich!

**DO 30. OKT 2025, 16.30 – 18 Uhr****→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 50 €****225605 Lebkuchen-Monster entdecken und gestalten, ab 5 Jahren**

Nadezda Lukyanova

Wie Kurs 225604.

DO 30. OKT 2025, 18 – 19.30 Uhr**→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 50 €**

**225606 Kinder-Workshop: Stabkerzen kreativ dekorieren,
ab 8 Jahren**

Nadezda Lukyanova

Gemeinsam gestalten wir klassische Stabkerzen – und lernen verschiedene Techniken kennen, wie man sie besonders und individuell verzieren kann. Wir arbeiten unter anderem mit dem farbigen Eintauchen der Kerzen und anderen fantasievollen Methoden. Mit viel Freude und Kreativität entstehen so einzigartige Kerzen, die das Zuhause verschönern und die Vorfreude auf die festliche Zeit noch größer machen. Ein kreatives Erlebnis für kleine Hände mit großer Fantasie. Es werden 5 Kerzen gestaltet.

DO 13. NOV 2025, 17 – 18.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 50 €

**225607 Kinder-Workshop: Stabkerzen kreativ dekorieren,
ab 8 Jahren**

Nadezda Lukyanova

Wie Kurs 225606.

DO 13. NOV 2025, 18.30 – 20 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 50 €

**225608 Weihnachts-Makramee-Workshop
für Mama (oder Papa) & Kind, ab 5 Jahren**

Nadezda Lukyanova

Gemeinsam kreativ sein – und dabei zwei wunderschöne Makramee-Anhänger gestalten: einen Engel und einen kleinen Wichtel. In liebevoller Zusammenarbeit entsteht nicht nur weihnachtliche Dekoration, sondern auch ein besonderes Erlebnis, das Eltern und Kinder noch enger verbindet. Die gemeinsame Zeit beim Knüpfen, Lachen und Gestalten ist doppelt wertvoll – sie schenkt Nähe, Austausch und schöne Erinnerungen. Am Ende des Workshops nimmt jede Familie zwei feste Anhänger mit nach Hause, die das Zuhause im Advent schmücken und lange an diese warmen, gemeinsamen Momente erinnern. Die Teilnahmegebühr gilt pro Familie (ein Elternteil und ein Kind).

DO 4. DEZ 2025, 17 – 20 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 4 UE, 60 €

**Wir suchen Dozentinnen und Dozenten auf Honorarbasis
für die Bereiche Kinder- und Jugendliche,
Fremdsprachen sowie Kreativität.**

**Wenn Sie die entsprechenden Qualifikationen
und Ideen haben, sprechen Sie uns gerne an.**

**225609 Lebkuchen dekorieren –
Kreativ-Workshop für Kinder ab 5 Jahren**

Nadezda Lukyanova

In diesem fröhlichen Workshop entdecken Kinder, wie man mit Zuckerglasur und bunten Dekorelementen leckere Lebkuchen kreativ gestalten kann. Gemeinsam verzieren wir fünf weihnachtliche Lebkuchen – mit viel Fantasie, Freude und Glitzer. Dabei lernen die Kinder einfache Techniken und haben jede Menge Spaß beim Dekorieren. Die selbst gestalteten Lebkuchen sind ein ganz besonderes Geschenk für Familie und Freunde – oder eine wunderschöne Dekoration für das eigene Zuhause. Und nach dem Fest? Dürfen sie natürlich mit Genuss vernascht werden!

FR 12. DEZ 2025, 17 – 18.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 50 €

225610 Lebkuchen dekorieren – Kreativ-Workshop für Kinder ab 5 Jahren

Nadezda Lukyanova

Wie Kurs 225609.

FR 12. DEZ 2025, 19 – 20.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 50 €

225611 English for Kids – Workshop 5 bis 8 Jahren

Kathryn Parotat

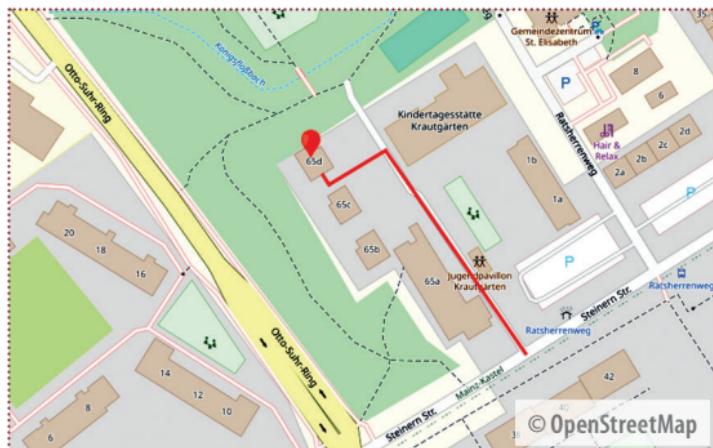
Learning by doing – beim Spielen, Malen, Musik hören und unterhalten lernen die jungen Teilnehmenden die Englische Sprache sprechen und verstehen.

Motivation und Spaß sollen im Vordergrund stehen.

DO 4. SEP 2025 bis DO 4. DEZ 2025, 16.30 – 17.30 Uhr

→ Kates Corner, Friedrichstraße 49, Mainz-Kostheim,
12 Termine, 16 UE, 83 €

So finden Sie unsere Seminarräume in der VHS-AKK II Zweigstelle,
Steinern Straße 65D, 55252 Mainz-Kastel (siehe Karte Seite 6):





225612 Nähkästchen – Nähkurs für Kinder

Sabine Freund

In diesem Kurs wird genäht, was das Herz begehrte. Gemeinsam lernen wir den sicheren Umgang mit Nadel, Faden und Nähmaschine. Schritt für Schritt entstehen tolle kleine Projekte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Grundausstattung: Schere, Massband, Stecknadeln und eigene Nähmaschine (wenn vorhanden) bitte auf jeden Fall mitbringen.

MI 20. AUG 2025 bis MI 1. OKT 2025, 15 – 17.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 6 Termine, 20 UE, 125 €

225613 Yoga-Wanderung für Mama/Papa und Kind

Anna Haderlein

Entdecke die Kraft der Natur und die Verbindung zu deinem Kind bei unserer achtsamen Yoga-Wanderung für Mamas (oder Papas) mit Babys oder Kleinkindern. In ruhigem Tempo wandern wir etwa 3-5 km durch die Natur, machen Halt für sanfte Yogaeinheiten, Atemübungen und kleine Achtsamkeitsmomente. Eine wohltuende Auszeit für Körper, Geist und Herz – für dich und dein Kind.

Ideal auch für Eltern mit Tragebaby. Inklusive Snack.

MO 1. SEP 2025, 15 Uhr

→ Maarauestraße 10, Mz-Kostheim,
gegenüber Weinprobierstand, 1 Termin, 39 €

225614 Yoga für die ganze Familie – Mama oder Papa mit Baby / Kind

Anna Haderlein

Im herabschauenden Hund schleichen, schlängeln in der Kobra, springen als Katze, schütteln den Käfer und und und ... die Gedanken und Gefühle werden mit meditativen Übungen zur Ruhe gebracht. Bereit für etwas Yogaspäß für die Kleinen und Großen? Kommt zu zweit oder als Familie und entdeckt Yoga ganz spielerisch mit Freude.

DI 26. AUG 2025 bis DI 9. DEZ 2025, 14 – 15.30 Uhr

→ BüKa, 15 Termine, 30 UE, 127 €

Seniorenkurse

225700 Sicher mit dem Pedelec – Radfahrtraining

ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Das Sicherheitsfahrtraining richtet sich an alle, die sicherer, souveräner und mit mehr Fahrerfreude unterwegs sein möchten - ganz gleich, ob gerade erst auf das Pedelec umgestiegen oder schon erste Erfahrungen gesammelt wurden. Kontrolliertes Anfahren und Bremsen, in jeder Situation sicher zum Stehen kommen, Fahrtechnik und Kurvenverhalten sowie die Reaktion in überraschenden Verkehrssituationen werden in realitätsnahen Übungen trainiert und geprobt. In Zusammenarbeit mit dem ADFC – Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club, Herrn Claus Opfermann, bieten wir das Training mit einem Praxis- und einem Theorieteil an.

Der Kurs richtet sich an alle Pedelec-Nutzende, die mehr Sicherheit im Alltag gewinnen möchten – insbesondere an Senioren und Seniorinnen, Neulinge und Wiedereinsteigende.

Bitte bringen Sie ein fahrtüchtiges- und verkehrssicheres Pedelec mit.

Bei dem Kurs besteht Helmpflicht.

Wir bitten um Verständnis, dass bei dieser Veranstaltung keine Fahrradreparaturen vorgenommen werden.

FR 17. OKT 2025, 14 – 18 Uhr

➔ **Innenhof Reduit, 1 Termin, 5,33 UE, 11 €**

225701 Englisch Ü 50 am Vormittag

Kathryn Parotat

Keine Lust auf viel Grammatik und das Gefühl mit Jüngeren nicht mithalten zu können, sind oft Gründe, warum das ältere Semester keine Sprachkurse belegt. In diesem Kurs steht nicht das schnelle, sondern das intensive Lernen auf dem Programm. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt bei der Konversation. Es wird im Kurs überwiegend in Englisch kommuniziert.

Lehrbuch: Next A 2/1 (Hueber). ISBN 978-3-19-202933-2

DI 2. SEP 2025 bis DI 2. DEZ 2025, 10 – 11.30 Uhr

➔ **BüKa, 12 Termine, 24 UE, 107 €**



225702 Polizeiliche Prävention im häuslichen Bereich

Bernd Geide

Wie schütze ich mich vor Betrügerinnen und Betrügern? Schockanrufe, falsche Polizeibeamte, Enkeltrick und vieles mehr, die Fantasie der Beträgerinnen und Betrüger kennt keine Grenzen: An der Haustür, am Telefon oder im Internet lassen



**SICHER
IM ALTER**

Polizei Hessen

sie sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen.

Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren, Kriminalbeamter a. D. Bernd Geide, beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Beträgerinnen und Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügern ab.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.

MO 15. SEP 2025, 17 – 18.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin

225703 Polizeiliche Prävention unterwegs

Bernd Geide

Wie schütze ich mich vor Beträgerinnen und Betrügern? Die Fantasie der Beträgerinnen und Betrüger kennt keine Grenzen: Unterwegs als Verkehrsteilnehmende, beim Einkaufen, in Bus oder Bahn, in der Bank, bei Ausflugsfahrten und vieles mehr. Die Beträgerinnen und Betrüger lassen sich immer wieder neue Tricks einfallen, um an Geld und Wertgegenstände älterer Menschen zu gelangen.

Der polizeilich ausgebildete Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren, Kriminalbeamter a. D. Bernd Geide, beschreibt aktuelle Arbeitsweisen von Beträgerinnen und Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Beträgerinnen und Betrügern ab.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.

DI 7. OKT 2025, 17 – 18.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin

225704 Behörden-Post und jetzt?

N. N.

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

Termine nach Vereinbarung vorzugsweise dienstags.

Terminvereinbarung telefonisch über die Geschäftsstelle 06134 729300.

225706 Nordic Walking für Senioren

Ursula Weber

Wer beim Nordic Walking in der Gruppe mitmachen möchte, ist hier willkommen. Gemeinsam geht es durch die Kasteler und Kostheimer Gemarkung.



Stöcke und gute Laune sind mitzubringen. Die Teilnahme ist kostenlos.

MO 25. AUG 2025 bis MO 15. DEZ 2025, 10 – 11 Uhr

→ Weinbrunnen, Mainz-Kostheim



mehlinger gmbh

**Zimmerei · Dachdeckerei · Bauschreinerei
Innenausbau · Treppenbau · Möbelbau**

Münchhofstraße 80 · 55246 Mainz-Kostheim · Telefon (06134) 61048



Alles aus einer Hand:



**Dachstuhl · Fachwerkwände · Dachdeckerarbeiten
Treppen · Balkongeländer · Hoftore · Fenster
Haustüren · Einzelanfertigungen · Reparaturarbeiten**
Internet: www.mehlinger-gmbh.de · E-Mail: info@mehlinger-gmbh.de



225707 Yoga für Senioren

Marko Zivadinovic

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen. Dies ist der Kurs für die goldenen Jahre des Lebens oder für Menschen mit eingeschränkter

Beweglichkeit.

Senioren-Yoga ist eine sanfte Methode bis ins hohe Alter, schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen zu entwickeln.

Yoga stärkt das Herz und hilft Bluthochdruck entgegenzuwirken.

Die Atemübungen, eine Schlüsselfunktion im Senioren-Yoga, intensivieren die Sauerstoffversorgung des Körpers; die Übenden fühlen sich wacher und vitaler.

Muskeln und Sehnen werden gestärkt; die so entwickelte Muskelkraft und Körperkoordination bringen den Körper zu einer natürlicheren Haltung und helfen, einer Sturzgefahr vorzubeugen.

Yoga für Senioren fördert Beweglichkeit, Herz und Kreislauf. Besonders bei Rheuma, Hüftsteifigkeit, Rückenbeschwerden, Arthrose oder Arthritis kann Yoga für Senioren helfen, die Beschwerden zu lindern.

Bequeme Kleidung und Isomatte sind mitzubringen.

DI 2. SEP 2025 bis DI 2. DEZ 2025, 9.30 – 11 Uhr

→ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 97 €

225708 Yoga für Senioren – kurz vor 12

Marko Zivadinovic

Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen. Dies ist der Kurs für die goldenen Jahre des Lebens oder für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Senioren-Yoga ist eine sanfte Methode bis ins hohe Alter, schrittweise Flexibilität, Muskelkraft und Atemvolumen zu entwickeln.

Yoga stärkt das Herz und hilft Bluthochdruck entgegenzuwirken.

Die Atemübungen, eine Schlüsselfunktion im Senioren-Yoga, intensivieren die Sauerstoffversorgung des Körpers; die Übenden fühlen sich wacher und vitaler.

Muskeln und Sehnen werden gestärkt; die so entwickelte Muskelkraft und Körperkoordination bringen den Körper zu einer natürlicheren Haltung und helfen, einer Sturzgefahr vorzubeugen.

Yoga für Senioren fördert Beweglichkeit, Herz und Kreislauf. Besonders bei Rheuma, Hüftsteifigkeit, Rückenbeschwerden, Arthrose oder Arthritis kann Yoga für Senioren helfen, die Beschwerden zu lindern.

Bequeme Kleidung und Isomatte sind mitzubringen.

DI 2. SEP 2025 bis DI 2. DEZ 2025, 11.15 – 12.45 Uhr

→ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 97 €



225711 Smartphone und Senioren

Michael Hellmund

Ein Smartphone ist weit mehr als nur ein »schlaues Telefon« – es ist auch eine Kamera, ein Musikabspielgerät, ein Kalender, ein Notizblock und ein Taschenrechner. Man kann damit im Internet unterwegs sein oder jemandem am anderen Ende der Welt eine Nachricht schreiben. Und mit den »Apps« können seine Möglichkeiten



ständig erweitert werden. In diesem Kurs werden die Teilnehmenden mit ihrem eigenen Smartphone die ersten Schritte in die digitale Welt erlernen. Dabei werden die Bedienung des Geräts, die digitale Tastatur, die Einrichtung des Startbildschirms, der Weg ins Internet, Apps und der App-Laden, ein eigenes Google-Konto und die persönlichen Grundeinstellungen das Lernen am eigenen Gerät nicht langweilig werden lassen. Im Mittelpunkt steht immer der Nutzen im Alltag.

In diesem Kleingruppenseminar werden langsam und sorgfältig die Inhalte bearbeitet. Die Teilnehmenden sollen ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

*Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.
Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte geeignet!*

FR 7. NOV 2025 bis FR 21. NOV 2025, 16 – 18.15 Uhr

➔ **VHS-AKK II, 3 Termine, 9 UE, 59 €**

225712 Sicherheit am Smartphone

Michael Hellmund

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

*Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.
Für Apple-Geräte (iPhone) ist dieser Kurs nicht geeignet.*

DI 2. DEZ 2025, 16 – 18.15 Uhr

➔ **VHS-AKK II, 1 Termin, 3 UE, 19,50 €**

225713 Passende Apps für mein Smartphone

Michael Hellmund

Auf jedem Smartphone sind bereits beim Kauf eine Menge Apps vorhanden. Welche davon sind sinnvoll, auf welche kann man eher verzichten? Wie entferne ich überflüssige Apps vom Smartphone? Gibt es weitere nützliche Apps für mich und wie bekomme ich sie auf mein Smartphone? Muss ich dafür Geld ausgeben? Wie steht es um die Sicherheit? Diesen und anderen Fragen werden wir in diesem Kurs nachgehen, mit dem Ziel, Ihr Smartphone genau passend für Sie zu machen.

Bitte bringen Sie ihr aufgeladenes Smartphone zum Kurs mit.

DI 18. NOV 2025, 16 – 18.15 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 3 UE, 19,50 €**

225714 Mit dem Smartphone unterwegs

Michael Hellmund

Ein Smartphone ist auch unterwegs immer ein wertvoller Begleiter. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden, welche Möglichkeiten sich im mobilen Einsatz bieten. Neben einer Einführung in gängige Navigations-Apps wie Google Maps liegt der Schwerpunkt auf informativen Apps, die zur Suche nach Bus- oder Bahnverbindungen oder nach günstigen Tankstellen genutzt werden können. Auch werden beliebte Wetter- und Wander-Apps vorgestellt, und schließlich machen wir uns mit dem Smartphone auf die Suche nach Restaurants und Apotheken. Die kostenlosen Apps werden im Kurs installiert und ausprobiert.

Geeignet für Android- und Apple-Geräte.

Bitte ein eigenes aufgeladenes Smartphone mitbringen.

DI 9. SEP 2025, 16 – 18.15 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 3 UE, 19,50 €**

225715 iPhone für Einsteiger:innen

Michael Hellmund

Sie besitzen ein iPhone von Apple, fühlen sich aber noch unsicher im Umgang damit? In diesem Kurs erfahren Sie zunächst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen. Sie lernen, wie Sie telefonieren, Nachrichten versenden und Kontakte speichern. Sie machen und bearbeiten Fotos mit dem iPhone und teilen sie mit anderen. Sie erfahren, wie Sie mit dem iPhone im Internet surfen und wie Sie seine Möglichkeiten durch viele neue Apps erweitern können. Alle Inhalte dieses Kurses werden langsam und sorgfältig besprochen. Sie sollen Ihr Gerät in Ruhe kennen und bedienen lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Hinweis: Dieser Kurs ist nur für iPhones von Apple geeignet, nicht für Android Smartphones.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes und aufgeladenes iPhone mit.

DI 23. SEP 2025 bis DI 7. OKT 2025, 16 – 18.15 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 3 Termine, 9 UE, 59 €**

225717 Erzählcafé

Martin Klink

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

Anmeldung erforderlich.

MO 8. SEP 2025 bis MO 20. OKT 2025, 17 – 18 Uhr

- ➡ VHS-AKK II, 5 Termine, kostenlos,
Anmeldung erforderlich



**Lust auf ein schönes Ehrenamt?
Unser Arbeitsausschuss freut sich immer
über tatkräftige Unterstützung.
Sprechen Sie uns gerne an.**

Notizen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung

Anmeldungen für Kurse, Seminare und Einzelveranstaltungen sowie für Studienfahrten werden von der Volkshochschule AKK bis zur Höchst-Teilnehmerzahl der jeweiligen Veranstaltung angenommen. Die Volkshochschule AKK kann Mitglieder ihres Trägervereins bevorzugt berücksichtigen. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr für die jeweilige Veranstaltung. Wird eine Anmeldung wegen Überbuchung nicht angenommen, wird die entrichtete Gebühr erstattet. Anmeldungen sind per Post, per E-Mail oder über die Website der Volkshochschule AKK jederzeit möglich. Eine schriftliche Anmeldung hat nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung Gültigkeit. Bei nicht einlösbarer Abbuchungs-ermächtigungen gehen die Bankgebühren zu Lasten des Teilnehmenden. Während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle ist dort die persönliche Anmeldung möglich; die Zahlung erfolgt dann bar oder per EC-Karte. Jeder Teilnehmende erhält eine schriftliche Bestätigung seiner Anmeldung, damit gilt die Anmeldung, per Post oder E-Mail, als verbindlich. Wenn ein Kurs belegt ist, verschoben wird oder nicht stattfindet, werden diejenigen, die sich für die Teilnahme angemeldet haben, spätestens eine Woche vor Beginn benachrichtigt; gegebenenfalls erfolgt Rückerstattung der entrichteten Gebühr.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr ist vor Beginn einer Veranstaltung zu entrichten. Die Bezahlung ist bar, mit EC-Karte oder per SEPA-Mandat möglich. Die Möglichkeit der Absage einer Veranstaltung durch die Volkshochschule AKK bleibt unberührt. Kann ein einzelner Kurstermin aufgrund der Raumplanung oder wegen Ausfall der Kursleitung nicht stattfinden, kann die Volkshochschule AKK einen anderen Kursort, einen anderen Dozenten oder einen Ausweitermin bestimmen. Sollte ein Teilnehmender diesen Termin nicht wahrnehmen können, besteht kein Anspruch auf Teilerstattung der Kursgebühr.

Unterrichtszeiten

Eine Unterrichtsstunde (1 UE) dauert 45 Minuten.

Rücktritt

Bei Rücktritten von Kursen, Vorträgen und Wochenendseminaren nach verbindlicher Anmeldung erhebt die Volkshochschule AKK folgende Stornogebühren: Bis 14 Tage vor Beginn 5 €, danach verfällt die Teilnahmegebühr. Bei eintägigen Studienfahrten werden bis 14 Tage vor Fahrtantritt 10 % Stornogebühren erhoben. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu zahlen, wenn der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Bei mehrtagigen Studienfahrten sind die Rücktrittskosten wie folgt:

10 % der Teilnahmegebühr bis 3 Monate, 20 % bis 2 Monate, 30 % bis 6 Wochen, 50 % bis 4 Wochen, 75 % bis 2 Wochen vor Fahrtantritt. Danach ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten. Die Volkshochschule AKK empfiehlt den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Ermäßigung

Für Kurse und Seminare gelten folgende Ermäßigungen der Teilnahmegebühr: 50 % gegen Vorlage einer gültigen Freizeitkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden, 20 %

für Arbeitslose, Bezieher von Hilfe zum Lebensunterhalt, Studierende, Auszubildende, Absolventen eines Freiwilligen Sozialen Jahrs, Schwerbehinderte sowie Besitzer einer Ehrenamtskarte gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises bei der Anmeldung (Originalausweis, -bescheinigung, -bescheid). Nachträglich kann keine Ermäßigung gewährt werden. Für Studienfahrten, Veranstaltungen und Weinproben wird keine Ermäßigung gewährt. Die Ermäßigung gilt nicht für die Kosten der Unterrichtsmaterialien.

Teilnehmerzahl/Änderungen

Kurse und Seminare können in der Regel nur durchgeführt werden, wenn die der Kalkulation zugrunde liegende Mindest-Teilnehmerzahl erreicht wird. Andernfalls kann die Zahl der Unterrichtsstunden reduziert oder ein Gebührenaufschlag erhoben werden. Hierüber wird spätestens in der zweiten Veranstaltung eine Regelung zwischen den Teilnehmenden und der Volkshochschule AKK vereinbart. Die Volkshochschule AKK kann einen Kurs oder ein Seminar absagen, wenn eine Woche vor Beginn die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreicht ist. Sie kann Studienfahrten absagen, wenn zum Ablauf entsprechender Stornofristen die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreicht ist. In diesen Fällen wird die Kursgebühr zurückgestattet.

Datenschutz

Die Einhaltung der Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) wird zugesichert.

Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Volkshochschule AKK erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmenden. Die Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte sind zu beachten. Die Volkshochschule AKK übernimmt keine Haftung bei Terminverlegungen oder Verspätungen. Beim Ausfall einer Veranstaltung erstattet die

Die Kooperationspartner der VHS AKK:



Ihr ambulanter Hospizdienst



ASV Frühauf Mainz-Kastel



Tauschring AKK
Amöneburg - Kastel - Kostheim

Volkshochschule AKK die für die Teilnahme gezahlten Gebühren, übernimmt aber keine Haftung für sonstige durch den Ausfall entstehende Kosten. Im Übrigen beschränkt sich die Haftung der Volkshochschule AKK auf vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten ihrer Organe und Erfüllungsgehilfen im Rahmen der Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuchs (BGB).

Datenschutzerklärung

Die Datenschutzerklärung der VHS-AKK beruht auf den Begrifflichkeiten, die durch den Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber beim Erlass der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) verwendet wurden.

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung und in Übereinstimmung mit den für die VHS-AKK geltenden landesspezifischen Datenschutzbestimmungen. Die VHS-AKK setzt zu Verarbeitungszwecken automatisierte Datenverarbeitung ein. Sie erfasst die Daten, die in den Kontaktformularen (Anmeldung oder Mitgliedschaft/Beitritt) erfasst werden. Mit dem Ausfüllen der Kontaktformulare stimmen die Teilnehmenden der Verarbeitung ihrer Daten zu.

Verantwortlicher im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung, sonstiger in den Mitgliedstaaten der Europäischen Union geltenden Datenschutzgesetze und anderer Bestimmungen mit datenschutzrechtlichem Charakter ist die VHS-AKK.

Rechtsgrundlage der Verarbeitung und Widerspruchsrecht

Art. 6 Abs. 1a DSGVO dient uns als Rechtsgrundlage für Verarbeitungsvorgänge, bei denen wir eine Einwilligung für einen bestimmten Verarbeitungszweck einholen. Ist die Verarbeitung personenbezogener Daten zur Erfüllung eines/r Vertrags/Anmeldung, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist, erforderlich, wie dies beispielsweise bei Verarbeitungsvorgängen der Fall ist, die für eine Anmeldung oder die Erbringung einer sonstigen Leistung oder Gegenleistung notwendig sind, so beruht die Verarbeitung auf Art. 6 Abs. 1b DSGVO.

Gleiches gilt für solche Verarbeitungsvorgänge die zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich sind, etwa in Fällen von Anfragen zu unseren Kursen oder Veranstaltungen. Unterliegt die VHS-AKK einer rechtlichen Verpflichtung, durch welche eine Verarbeitung von personenbezogenen Daten erforderlich wird wie beispielsweise zur Erfüllung steuerlicher Pflichten, so basiert die Verarbeitung auf Art. 6 Abs. 1c DSGVO. In seltenen Fällen könnte die Verarbeitung von personenbezogenen Daten erforderlich werden, um lebenswichtige Interessen der betroffenen Person oder einer anderen natürlichen Person zu schützen. Dies wäre beispielsweise der Fall, wenn ein Teilnehmender verletzt werden würde und daraufhin sein Name, sein Alter oder sonstige lebenswichtige Informationen an einen Arzt, ein Krankenhaus oder sonstige Dritte weitergegeben werden müssten. Dann würde die Verarbeitung auf Art. 6 Abs. 1d DSGVO beruhen. Letztlich könnten Verarbeitungsvorgänge auf Art. 6 Abs. 1f DSGVO beruhen. Auf dieser Rechtsgrundlage basieren Verarbeitungsvorgänge, die von keiner der vorgenannten Rechtsgrundlagen erfasst werden, wenn die Verarbeitung zur Wahrung eines berechtigten Interesses der VHS-AKK oder eines Dritten erforderlich ist, sofern die Interessen, Grundrechte und Grundfreiheiten des Betroffenen nicht überwiegen. Solche Verarbeitungsvorgänge sind uns insbesondere deshalb gestattet, weil sie durch den Europäischen Gesetzgeber besonders erwähnt wurden. Er vertrat insoweit die Auffassung, dass ein berechtigtes Interesse anzunehmen sein könnte, wenn die betroffene Person ein Kunde des Verantwortlichen ist (Erwägungsgrund 47 Satz 2 DSGVO).

Der für die Verarbeitung Verantwortliche erteilt jeder betroffenen Person jederzeit auf Anfrage Auskunft darüber, welche personenbezogenen Daten über die betroffene Person gespeichert sind. Ferner berichtigt oder löscht der für die Verarbeitung Verantwortliche personenbezogene Daten auf Wunsch oder Hinweis der betroffenen Person, soweit dem keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Die Gesamtheit der Mitarbeiter des für die Verarbeitung Verantwortlichen stehen der betroffenen Person in diesem Zusammenhang als Ansprechpartner zur Verfügung.

Jede von der Verarbeitung personenbezogener Daten betroffene Person hat das vom Europäischen Richtlinien- und Verordnungsgeber gewährte Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung sie betreffender personenbezogener Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 Buchstaben e oder f DSGVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Die VHS-AKK verarbeitet die personenbezogenen Daten im Falle des Widerspruchs nicht mehr, es sei denn, wir können zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die den Interessen, Rechten und Freiheiten der betroffenen Person überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

Verarbeitet die VHS-AKK personenbezogene Daten, um Direktwerbung zu betreiben, so hat die betroffene Person das Recht, jederzeit Widerspruch gegen die Verarbeitung der personenbezogenen Daten zum Zwecke derartiger Werbung einzulegen. Widerspricht die betroffene Person gegenüber der VHS-AKK der Verarbeitung für Zwecke der Direktwerbung, so wird die VHS-AKK die personenbezogenen Daten nicht mehr für diese Zwecke verarbeiten.

Kontaktmöglichkeit über die Internetseite

Die Internetseite der VHS-AKK enthält aufgrund von gesetzlichen Vorschriften Angaben, die eine schnelle elektronische Kontaktaufnahme zu der VHS-AKK sowie eine unmittelbare Kommunikation mit uns ermöglichen, was ebenfalls eine allgemeine Adresse der sogenannten elektronischen Post (E-Mail-Adresse) umfasst. Sofern eine betroffene Person per E-Mail oder über ein Kontaktformular den Kontakt mit dem für die Verarbeitung Verantwortlichen aufnimmt, werden die von der betroffenen Person übermittelten personenbezogenen Daten automatisch gespeichert. Solche auf freiwilliger Basis von einer betroffenen Person an den für die Verarbeitung Verantwortlichen übermittelte personenbezogene Daten werden für Zwecke der Bearbeitung oder der Kontaktaufnahme zur betroffenen Person gespeichert. Es erfolgt keine Weitergabe dieser personenbezogenen Daten an Dritte.

Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden

Das Kriterium für die Dauer der Speicherung von personenbezogenen Daten ist die jeweilige gesetzliche Aufbewahrungsfrist. Nach Ablauf der Frist werden die entsprechenden Daten routinemäßig gelöscht, sofern sie nicht mehr zur Vertragserfüllung oder Vertragsanbahnung erforderlich sind.

Diese Datenschutzerklärung enthält Bestandteile einer Datenschutzerklärung, die durch den Datenschutzerklärungs-Generator der DGD Deutsche Gesellschaft für Datenschutz GmbH erstellt wurde.

Stichwortverzeichnis

| | Seite |
|---------------------------------------|----------------------------|
| A | |
| Abkürzungen | 3 |
| Achtsame Ernährung | 38 |
| Adventskerzen | 27 |
| Adventskranz binden | 28 |
| AGBs | 52 |
| Alte Römerstraße | 14 |
| Anmeldung | 52 |
| Anmeldung zu Kursen | 58 |
| Aromatische Kerzen | 27 |
| Ätherische Öle | 37 |
| B | |
| Bayerischer Wald | 7 |
| Behörden-Post | 45 |
| Beruf und Karriere | 18 |
| Bier aus Mainz | 10 |
| D | |
| Deutsch | 23 |
| E | |
| EDV-Café | 19 |
| EDV-Café und PC-Kurse | 19 |
| Einzeltraining: Windows | 20 |
| Englisch Ü 50 | 24, 44 |
| English for Kids | 24, 42 |
| Ermäßigung | 52 |
| Erzählcafé | 50 |
| Europ. Referenzr. für Sprachen | 22 |
| F | |
| Ferientermine | 4 |
| Fitness, Gesundheit, Natur | 29 |
| Fußzonenmassage | 37 |
| G | |
| Gesellschaft, Kultur, | |
| Umwelt und Veranstaltungen | 12 |
| Gestaltung mit Ton | 26 |
| H | |
| Historische Museumsuferführung | 15 |
| Human Design | 37, 38 |
| Hunde-Einmaleins | 16 |
| I | |
| Impressum | 56 |
| Inhaltsverzeichnis | 4 |
| Einzelunterricht Laptop, Tablet, iPad | 20 |
| iPhone | 49 |
| Isis Tempel | 10 |
| K | |
| Kasteler Flure | 14 |
| Kinder-Workshop: Stabkerzen | 41 |
| Kooperationspartner der VHS-AKK | 53 |
| Kreatives Herbstcamp | 40 |
| Kulturtage AKK | 12, 13 |
| Künstliche Intelligenz | 21 |
| L | |
| Lebkuchen dekorieren | 42 |
| Lebkuchen-Monster | 40 |
| Leitbild | 5 |
| M | |
| Mainzer Neustadt | 11 |
| Mainzer Trinkwasser | 8 |
| Make-Up | 36 |
| Makramee-Kurs | 27, 39, 41 |
| Mitgliedschaft/Beitritt | 57 |
| Museum Reinhardt Ernst | 8 |
| N | |
| Näh-Café | 25 |
| Nähkästchen | 43 |
| Nordic Walking | 46 |
| Notizen | 51 |
| O | |
| Öffnungszeiten | 2 |
| Outdoor Workout | 34 |
| P | |
| Patientenverf./Vorsorgevollmacht | 15 |
| Pedelec – Radfahrtraining | 44 |
| Pfarrkirche St. Gallus | 9 |
| Polizeiliche Prävention | 45 |
| Prickelnder Genuss | 7 |
| Q | |
| Qigong | 34 |
| R | |
| ReConnect | 38 |
| Repair Café | 17 |
| Resilienz | 35, 36 |
| Rhetorik | 18 |
| Rücken-Fit | 29 |
| S | |
| Sächsisches Vogtland | 7 |
| Seniorenkurse | 44 |
| Sicherheit am Smartphone | 48 |
| Sicherheit PC und Internet | 21 |
| Silberschmiede-Workshop | 26 |
| Smartphone | 49 |
| Smartphone und Senioren | 48 |
| So finden Sie uns | 6 |
| Spanisch | 23 |
| Sprachen | 23 |
| Stadtführung Mainz-Kastel | 13 |
| Step & Style | 29 |
| Studienfahrten | 7 |
| T | |
| Teilnahmegebühr | 52 |
| Töpfekurs für Kinder | 39 |
| U | |
| Ukulele | 25 |
| Unterrichtsräume/Veranstaltungsorte | 5 |
| V | |
| Veranstaltungsorte | 5 |
| W | |
| Weihnachtsgesch. selbstgemacht | 28 |
| Weihnachtsmarkt St. Wendel | 9 |
| Weniger ist Mehr | 18 |
| Y | |
| Yoga | 30, 31, 32, 33, 34, 43, 47 |
| Yogawanderung | 35 |
| Yoga-Wanderung | 43 |

Impressum

Volkshochschule AKK, Zehnthalstraße 41, 55252 Mainz-Kastel, 06134 729300

Gestaltung: Grillhösli GbR Grafik & Satz; 0172 6886754; www.grafiksatz.de

Abbildungen: Adobe Stock Photo, Pixabay, pixelio, unsplash, privat, Wikipedia, Wikimedia

Auflage: 6.000 Exemplare

Mitgliedschaft/Beitritt

Bitte diese Seite abtrennen und in einem ausreichend frankierten Umschlag an die VHS-AKK senden.

Absenderangaben

Herr/Frau/Firma

Geboren am

Straße/Hausnummer

Postleitzahl

Ort

Telefonisch tagsüber erreichbar

E-Mail-Adresse

Internet-Adresse

Bankverbindung

IBAN/BIC

Name der Bank

Ich beantrage ab dem die Mitgliedschaft in der Volkshochschule AKK e. V. (VHS-AKK) und erkenne die jeweils gültige Satzung des Vereins an.

Für meine Mitgliedschaft zahle ich (bitte ankreuzen!)

- den Mindestjahresbeitrag von zur Zeit 18 € (in Worten Euro achtzehn)
- einen freiwilligen Jahresbeitrag in Höhe von €

Der Mitgliedsbeitrag ist jeweils im März eines jeden Kalenderjahrs fällig.

Datenschutz/Persönlichkeitsrechte

Falls mein Aufnahmeantrag angenommen wird und ich Mitglied des Vereins werde, bin ich mit der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) oder Nutzung meiner personenbezogenen Daten im folgenden Umfang einverstanden:
Der Verein erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder (Einzelangaben zu persönlichen und sachlichen Verhältnissen) mittels Datenverarbeitungsanlagen (EDV) zur Erfüllung seiner satzungsgemäßen Zwecke und Aufgaben, z. B. der Mitgliederverwaltung. Es handelt sich insbesondere um folgende Mitgliederdaten: Name und Anschrift, Bankverbindung, Telefonnummern Festnetz und Mobil, sowie E-Mail-Adressen, Geburtsdatum, sowie Funktion(en) im Verein.

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die VHS-AKK, den jeweiligen Jahresbeitrag bis auf Widerruf von meinem o. g. Konto einzuziehen. Eine Änderung meiner Bankverbindung teile ich sofort mit. Sollten durch nicht mitgeteilte Änderungen oder Unterdeckung meines Kontos der VHS-AKK Rücklaufkosten entstehen, bin ich verpflichtet, diese der VHS-AKK zu erstatten.

Ort/Datum

Unterschrift

Anmeldung

Bitte diese Seite abtrennen und in einem ausreichend frankierten Umschlag an die VHS-AKK senden!

Bitte ausreichend
frankieren

Volkshochschule AKK
Zehnhoftstraße 41
55252 Mainz-Kastel

| Kurs-Nr. | Titel des Kurses | Kursgebühr |
|------------------------|------------------|--------------|
| Vor- und Zuname | Titel des Kurses | Gesamtbetrag |
| Straße, Hausnummer | | € |
| PLZ | Ort | € |
| Telefonisch erreichbar | Mobil-Telefon | |
| E-Mail-Adresse | | |
| Kontoinhaber | | |
| IBAN/BIC/Name der Bank | | |
| Datum und Unterschrift | | |

Diese Anmeldung gilt jeweils nur für eine Person.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

- JA, ich möchte das VHS-AKK-Programm regelmäßig zugeschickt bekommen.
 Siehe Datenschutzbestimmungen in den allgemeinen Vertragsbedingungen.



Verein für Kultur, Integration und Begegnung

Ein Nachbarschaftsverein stellt sich vor!

Im Juli 2023 gegründet, hervorgegangen aus dem Wohnprojekt GliK e. V., möchten wir als gemeinnütziger Verein mit Angeboten zu einem generationsübergreifenden Zusammenleben bei uns in der Wiesbadener Straße, in gesamt AKK und darüber hinaus für alle Interessierten beitragen! Zur Verfügung haben wir einen 45 m² großen Gemeinschaftsraum.

Eine Verknüpfung unterschiedlicher Akteur*innen ist unsere Vision – Und somit freuen wir uns sehr über weitere Personen und Institutionen, die in unserem Raum Veranstaltungen, Kurse, offene Treffs oder andere Angebote schaffen möchten! Auch eine private Raumnutzung ist möglich. Interesse geweckt? Mit Aufnahme in unseren E-Mail-Verteiler wird man über unser Treiben informiert.

Oder möchten Sie in unserem Verein mitwirken und unterstützen? Eine Mitgliedschaft ist persönlich für nur 5 € monatlich und auch für Institutionen möglich!

Kontaktdaten:

Castanea e. V.

Wiesbadener Straße 80a, 55252 Mainz-Kastel

E-Mail: info@castanea-verein.de

Internet: www.castanea-verein.de



**GESELLSCHAFT FÜR HEIMATGESCHICHTE
Kastel e. V.**
Postfach 24, 55247 Mainz-Kastel

MUSEUM CASTELLUM

Reduit, Kasteler Museumsufer, 55252 Mainz-Kastel

Öffnungszeiten: März – November

Sonntags: 10:30 – 12:30 Uhr

MUSEUM RÖMISCHER EHRENBogen

Große Kirchenstraße 5 – 13, 55252 Mainz-Kastel

Öffnungszeiten: April – Oktober

Sonntags: 10:30 – 12:30 Uhr

FLÖSSERZIMMER in der BASTION VON SCHÖNBORN

Am Rheinufer 12, 55252 Mainz-Kastel

Öffnungszeiten: täglich zu den Öffnungszeiten der Gastronomie

**Gruppenführungen nach Vereinbarung,
auch außerhalb der Öffnungszeiten**

Terminvereinbarung unter Telefon / Fax 06134 – 3763

Weitere Informationen unter www.museum-castellum.de