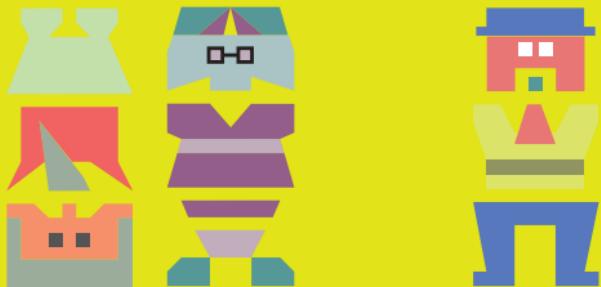


VHS AKK

Amöneburg
Kastel
Kostheim



www.vhs-akk.de

ERSTES
HALBJAHR
2026

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:

Volksbank Darmstadt Mainz, BLZ 551 900 00, Kto. 435 193024

IBAN: DE 33 5519 0000 0435 1930 24, BIC: MVBMD55XXX

Kontoinhaber: Volkshochschule AKK e.V.

www.vhs-akk.de

VHS | Amöneburg
AKK | Kastel
Kostheim

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	5
So finden Sie uns	6
Studienfahrten	7
Gesellschaft, Kultur, Umwelt und Veranstaltungen	12
Beruf und Karriere	19
EDV-Café und PC-Kurse	20
Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	24
Sprachen	24
– Deutsch als Fremdsprache	25
– Englisch	25
– Französisch	27
– Italienisch	27
– Spanisch	28
Kreativität	29
Fitness, Gesundheit und Natur	33
Kinder und Familienkurse	46
Seniorenkurse	50
Allgemeine Geschäftsbedingungen	56
Stichwortverzeichnis	60
Mitgliedschaft/Beitritt/Anmeldung	61/62

Ferientermine/Urlaubszeiten

Weihnachtsferien: 22. DEZ 2025 – 10. JAN 2026

Osterferien: 30. MÄR 2026 – 10. APR 2026

Sommerferien: 29. JUN 2026 – 07. AUG 2026

In den Ferien und an Rosenmontag findet kein Unterricht statt.

Die Geschäftsstelle macht Urlaub:

19. DEZ 2025 – 2. JAN 2026

30. MÄR 2026 – 10. APR 2026

6. JUL 2026 – 31. JUL 2026

Für alle Kurse gilt:

Anmeldung und Bezahlung sind bis eine Woche vor Kursbeginn erforderlich. Bei Nicht-erreichen 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.

2025 – 80 Jahre Volkshochschule AKK – 80 Jahre Horizonte erweitern – 80 Jahre Bildung, Begegnung, Bewegung

Seit nunmehr 80 Jahren steht die Volkshochschule AKK für Lernen mit Herz und Verstand. Was 1945 mit dem Ziel begann, Menschen neue Perspektiven zu eröffnen, ist heute ein lebendiger Ort der Begegnung, der Vielfalt und des lebenslangen Lernens. Ob Sprachen, Kultur, Gesundheit oder Digitalisierung – die VHS-AKK begleitet Menschen aller Generationen dabei, Neues zu entdecken und gemeinsam zu wachsen. Wir danken allen Teilnehmenden, Lehrkräften und Partnern, die diese Erfolgsgeschichte möglich gemacht haben – und freuen uns auf viele weitere Jahre voller Neugier, Austausch und gemeinsamer Bildung!

Unterrichtsräume und Veranstaltungsorte

Brüder-Grimm-Schule

Schiersteiner Straße 34, 55246 Mainz-Kostheim

Bürgerhaus Mainz-Kastel

Zehnthalstraße 41, 55252 Mainz-Kastel

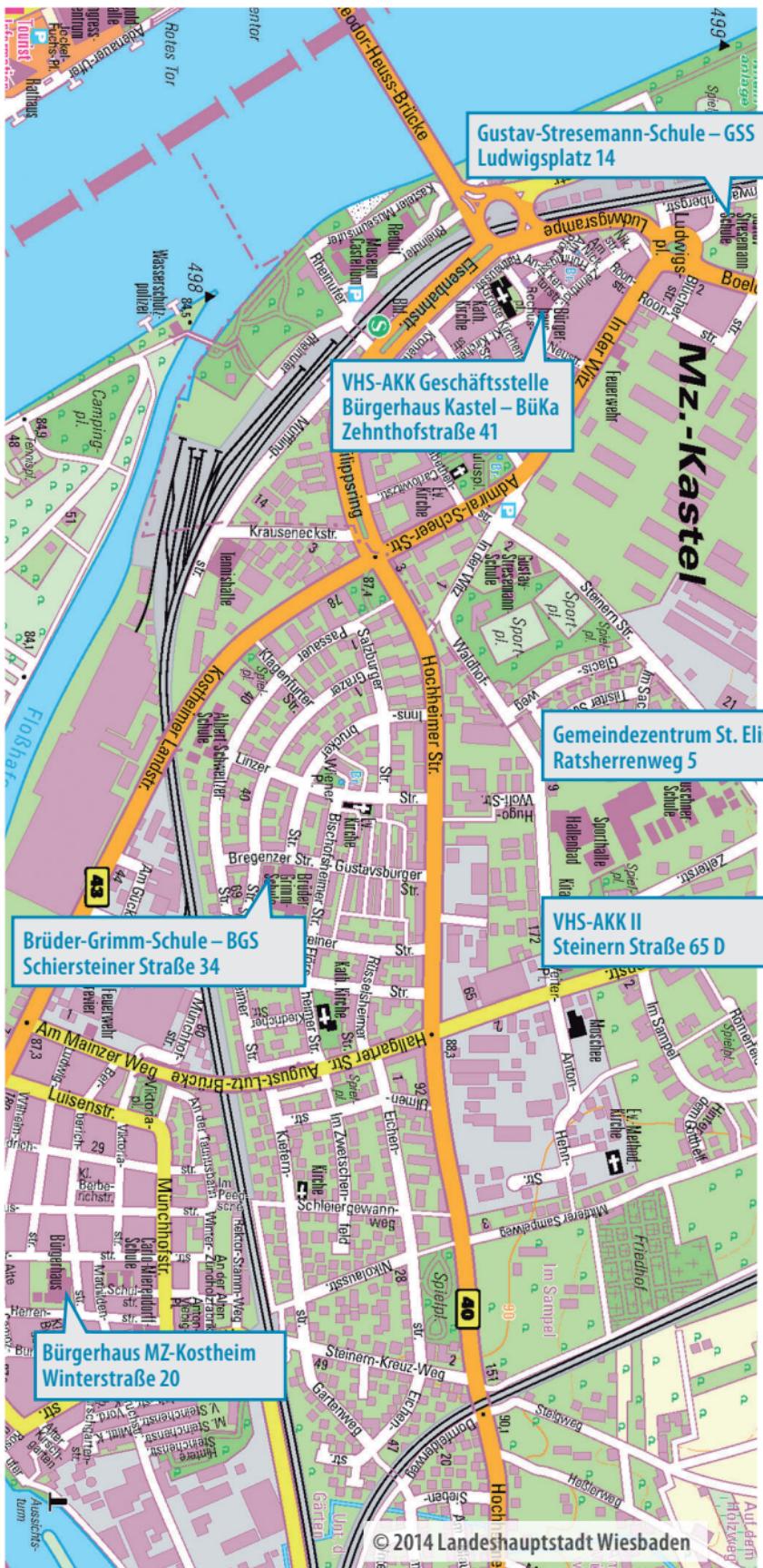
VHS-AKK II Zweigstelle

Steinern Straße 65 D, 55252 Mainz-Kastel

Gemeindezentrum St. Elisabeth

Ratsherrenweg 5, 55252 Mainz-Kastel

So finden Sie uns:



Studienfahrten

126000 Studienfahrt in den Bayerischen Wald

Christa Gabriel

Unsere Studienfahrt führt uns in den malerischen Bayerischen Wald – eine Region voller Natur, Kultur und bayerischer Gastfreundschaft.

Ziel ist das idyllische Landhotel Weingarten in Haibach, das mit seiner gemütlichen Atmosphäre und herrlichen Lage den idealen Ausgangspunkt für unsere Unternehmungen bietet.

Auf dem Programm stehen Nürnberg, eine Donauschifffahrt zum Kloster Weltenburg, Ausflüge nach Regensburg, Straubing und zum Großen Arber sowie Besuche einer Glasbläserei und Schnapsbrennerei.

Ein abwechslungsreiches Programm voller Begegnungen, Entdeckungen und unvergesslicher Eindrücke – wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein!

Leistungen:

Hin- und Rückfahrt im Reisebus · 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstücksbuffet · Halbpension (3-Gänge-Menü mit Auswahl) · Begrüßungsschnaps · Musikabend · Aufenthalt in Nürnberg · Ausflug mit Reiseleitung nach Kelheim · Donauschifffahrt zum Kloster Weltenburg · Ausflug mit Reiseleitung zum Arbersee · Besichtigung einer Glasbläserei und Schnapsbrennerei · Stadtführung in Regensburg · Ausflug nach Maibrunn zum Waldwipfelpfad · Besuch von Straubing · Nutzung des urigen Saunabereichs (an zwei Tagen kostenlos), EZ-Zuschlag: 55 €

Hinweis: Änderungen vorbehalten. Sollten sich die Personentransportkosten erheblich erhöhen, behalten wir uns eine Preisanpassung vor. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

MI 22. APR 2026 bis MO 27. APR 2026

→ Bahnhof Mainz-Kastel, 695 €



126001 Provence – leuchtende Farben und französische Lebensfreude

Wolfgang Badura

Zwischen sanften Hügeln, duftenden Lavendelfeldern und geschichtsträchtigen Städten entfaltet die Provence ihre ganze Vielfalt. Diese Studienfahrt führt in eine Region, die seit Jahrhunderten Künstler, Dichter und Reisende inspiriert. Sie verbindet kulturelle Entdeckungen mit eindrucks-vollen Landschaftserlebnissen.

Auf dem Programm stehen historische Städte wie Avignon, Arles, Nîmes und



Aix-en-Provence, beeindruckende Bauwerke wie der Pont du Gard, aber auch die Camargue mit ihrem einzigartigen Naturschutzgebiet, traditionellen Stierhöfen und den berühmten »weißen Pferden«.

Leistungen:

Hin- und Rückfahrt im Reisebus · 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension · Ausflug Pont du Gard und Nîmes · Ausflug Camargue inkl.

Stierhofbesuch mit Mittagessen · Ausflug Avignon · Les Baux-de-Provence mit Olivenölprobe · Ausflug Arles und Aix-en-Provence · Sämtliche Busfahrten, EZ-Zuschlag: 320 €

Hinweis: Änderungen vorbehalten. Sollten sich die Personentransportkosten erheblich erhöhen, behalten wir uns eine Preisanpassung vor. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

FR 4. SEP 2026 bis FR 11. SEP 2026

→ Bahnhof Mainz-Kastel, 1749 €

126002 Derix Glasstudio Besichtigung

Christa Gabriel

Das international erfolgreiche Glasstudio Derix widmet sich seit 150 Jahren der Glasgestaltung. Die unterschiedlichen Arbeiten klassischer und zeitgenössischer Glaskunst für profane und sakrale Bau- und Kunstwerke sind nicht nur in Deutschland (u. a. Kölner Dom, EZB, Wiesbadener Rathaus, Stele in Erbenheim) zu bewundern, sondern weltweit anzutreffen, etwa auf Barbados oder in Hongkong. Wir besuchen das Atelier sowie die Werkstatträume der Glasmanufaktur in Taunusstein, mit über 50 Exponaten historischer und zeitgenössischer Glaskunst.

Bitte keine sperrigen Taschen/Rucksäcke mitbringen. Das Haus ist leider nicht barrierefrei. Die geplante Dauer für Besuch der Werkstätten und der Glasgalerie beträgt ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten.

DO 16. APR 2026, 13.10 Uhr

→ Bahnhof Mainz-Kastel, 25 €

126003 Hauptklärwerk Wiesbaden

Marianne Melchior

Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen der Abwasserreinigung. Wie wird aus verschmutztem Wasser wieder sauberes? Bei dieser spannenden Führung durch das Hauptklärwerk Wiesbaden erhalten Sie exklusive Einblicke in die modernen Prozesse der Abwasserreinigung, wie die verschiedenen Verfahren zusammenwirken und welche Bedeutung das Klärwerk für den Umweltschutz hat. Ein eindrucksvolles Erlebnis für alle, die mehr über die unsichtbaren, aber unverzichtbaren Abläufe erfahren möchten.

DI 14. APR 2026, 12.45 Uhr

→ Bushaltestelle »Freizeitbad«,
Mainzer Straße, Wiesbaden, 6 €

126004 Hofführung Domäne Mechtildshausen

Elke Militz

Von der Wiesbadener Jugendwerkstatt betrieben, gehört die Domäne Mechtildshausen zu einem der größten Landgüter Hessens. Auf einer Gesamtfläche von 185 Hektar werden nach organisch-biologischen Grundsätzen Ackerbau, Obst- und Gemüsegärtnerei betrieben, ebenso wie Rinder, Schweine und Geflügel gezüchtet. In den eigenen Hofläden und in der Markthalle können die Besucher Backwaren, Fleisch, Wurst und Käse sowie Gemüse, Obst, Säfte, Weine, Kaffee, Öle und noch vieles mehr erwerben. Das Café Bohne, die Hofküche Mechtild sowie ein Standesamt und Veranstaltungsräume runden das Angebot ab. Entdecken Sie bei einem geführten Spaziergang das historisch-malerische Landgut. Der Rundgang dauert ca. zwei Stunden. Im Anschluss lassen wir das Erlebte in geselliger Runde sacken.

FR 22. MAI 2026, 13.45 Uhr

→ Haupteingang Domäne Mechtildshausen,
Mechtildshausen 1, Wiesbaden, 25 €

www.vhs-akk.de

VHS | Amöneburg
AKK | Kastel
Kostheim

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

126005 Oppenheim – unterirdische Gänge und gotische Pracht

Ursula Weber

Die Stadt Oppenheim begeistert mit Geschichte über und unter der Erde. Im Rahmen der abwechslungsreichen Führung wird zunächst der bekannte Oppenheimer Untergrund besichtigt, ein weit verzweigtes System aus historischen Kellern und Gängen, das sich unter der Altstadt erstreckt. Dabei werden Entstehung, Nutzung und Bedeutung der Anlagen erläutert. Anschließend folgt der Besuch der Kirche St. Katharinen, einem herausragenden Bauwerk der rheinischen Gotik. Wissenswertes zur Baugeschichte, zu den Glasfenstern und zur kulturellen Bedeutung der Kirche für die Stadt Oppenheim werden vermittelt. Im Anschluss lassen wir den Tag in der Oppenheimer Altstadt gesellig ausklingen.

Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten. Die Führung ist nicht barrierefrei. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk.

FR 27. FEB 2026, 13.30 Uhr

→ HBF Mainz, 30 €

126006 Jugendstil, Heilquellen und Elvis – Bad Nauheim voller Leben und Geschichte

Frank Porten

Beim Rundgang durch das Herzheilbad werden 2.400 Jahre Bad Nauheimer Stadtgeschichte und die spannende Epoche des Jugendstils, die das Stadtbild prägt, erkundet. Das Söderdorf Niwiheim wird kennen gelernt und erfahren, wie es sich zum modernen Herzheilbad des frühen 20. Jahrhunderts entwickeln konnte. Den besonderen Charme von Bad Nauheim findet man überall. Der Rundgang führt weiterhin zu den spannendsten Orten der Kurstadt wie den Sprudelhof, den Gradierbauten, die Trinkkuranlage, die berühmte Bronzestatue von Elvis Presley und den wunderschönen Kurpark. Architektur, Kunst und Kultur, grüne Oasen und ein Stadtleben mit sprudelnder Atmosphäre – all dies vereint diese zauberhaft Stadt.

Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten.

SA 2. MAI 2026, 11.35 Uhr

→ Bahnhof Mainz-Kastel, 20 €



126007 Faszination Pflanzenwelt – zu Gast im Botanischen Garten Mainz

Christa Gabriel

Der Botanische Garten der Johannes-Gutenberg-Universität beherbergt eine beeindruckende Vielfalt an Pflanzen aus allen Klimazonen der Erde. Auf einer Fläche von rund zehn Hektar wachsen über 8.000 verschiedene Pflanzenarten – von heimischen Gewächsen bis zu exotischen Raritäten. Bei der fachkundig geleiteten Führung werden Aufbau, Aufgaben und Besonderheiten des Gartens vorgestellt. Dabei stehen sowohl ökologische Zusammenhänge als auch aktuelle Forschungs- und Naturschutzthemen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Bedeutung botanischer Gärten für Wissenschaft, Bildung und Artenvielfalt. Achtung: die Begeisterung für Pflanzen ist ansteckend und kann das Leben nachhaltig verändern!

*Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.
Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten.*

FR 12. JUN 2026, 12.30 Uhr

→ Bahnhof Mainz-Kastel, 9 €

**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

126008 **Zwei Dome, eine Stadt – Mainz und seine sakrale Geschichte**

Ingrid Kues

Mainz besitzt gleich zwei Dome – ein einzigartiges Zeugnis seiner langen und bedeutenden Geschichte als Bischofsstadt. Die Führung beginnt im Alten Dom St. Johannis, einer der ältesten Bischofskirchen nördlich der Alpen. Dort werden die archäologischen Spuren der frühmittelalterlichen Bauten und die jüngsten Forschungsergebnisse vorgestellt, die ein faszinierendes Bild der Mainzer Frühzeit zeichnen. Im Anschluss führt der Weg zum Hohen Dom St. Martin, dem imposanten romanischen Bau, der bis heute das Stadtbild prägt. Hier werden Baugeschichte, künstlerische Ausstattung und die Rolle des Doms als geistliches und politisches Zentrum im Mittelalter erläutert. Die Führung bietet einen spannenden Einblick in zwei Jahrtausende Bau-, Religions- und Stadtgeschichte – von den Anfängen des Bistums bis zur heutigen Bedeutung der Dome im kulturellen Leben von Mainz.

MI 11. MÄR 2026, 14.45 Uhr

→ Leichhof Mainz am Brunnen, 9 €

126009 **Führung durch die Gedenkstätte Osthofen: Geschichte und Erinnerung**

Ingrid Kues

Im Rahmen dieser Führung erhalten die Teilnehmenden einen umfassenden Überblick über die Geschichte des früheren Konzentrationslagers Osthofen. In einem gemeinsamen Rundgang wird dabei über die Entstehung und Funktion, die Haftgründe und den Alltag der Häftlinge im Lager, über Wachpersonal und Verantwortliche sowie den späteren Umgang mit der NS-Vergangenheit und die Entstehung der Gedenkstätte informiert. Der Rundgang führt über das Gelände der Gedenkstätte und bietet die Möglichkeit zum Besuch der Dauerausstellung »Verfolgung und Widerstand in Rheinland-Pfalz 1933 – 1945«.

Die Fahrkosten sind im Preis nicht enthalten.

SA 6. JUN 2026, 12.30 Uhr

→ HBF Mainz, 6 €

126010 **Wo Tradition duftet – zu Gast in der Brezelbäckerei Geppert**

Karl-Heinz Kues

Die Brezelbäckerei Geppert in Mainz-Kastel steht seit Generationen für handwerkliche Qualität und Leidenschaft für ein traditionsreiches Produkt. Bei der Führung wird gezeigt, wie aus besten Zutaten und mit viel Erfahrung Brezeln in ihrer typischen Form entstehen. Ein Blick hinter die Kulissen des Familienbetriebs eröffnet Einblicke in die Kunst des Brezelbackens und in eine gelebte Philosophie, bei der Qualität und Liebe zum Detail im Mittelpunkt stehen.

Im Preis enthalten sind ein Glas Sekt und ein kleiner Snack.

MI 25. MÄR 2026, 14.30 Uhr

→ Brezelbäckerei Geppert, 18 €

126011 Geführte Motorradtour für Frauen durch den Taunus

Heidi Kirsch-Bargholz

Erleben Sie einen unvergesslichen Tag im Taunus zum Saisonbeginn 2026 auf zwei Rädern. Diese geführte Motorradtour richtet sich speziell an Frauen, die Freude am Motorradfahren haben. Unter der Leitung einer erfahrenen Tourguide werden abwechslungsreiche Routen gefahren, die sowohl landschaftlich reizvolle Abschnitte als auch gemütliche Stopps für Austausch und Pausen bieten. Die Tour eignet sich für Motorrad-Anfänger und Wiedereinsteiger. Das Fahrtempo ist ein moderates, angenehmes und mäßiges Tempo. Die Strecke umfaßt 120 bis 180 km auf überwiegend sehr gut befahrbaren Straßen (kein Offroad). Bitte mit vollgetanktem Motorrad erscheinen.

Die Tour findet nur bei trockenen Wetterbedingungen statt.

MI 1. APR 2026, 9.30 Uhr

➔ Bürgerhaus Kastel, Zehnthalstraße 41, 28 €

126012 Geführte Motorradtour für Frauen zum Hoherodskopf im Vogelsberg

Heidi Kirsch-Bargholz

Fahren Sie mit uns zum Hoherodskopf im Vogelsberg. Diese geführte Motorradtour richtet sich speziell an Frauen, die Freude am Motorradfahren haben. Unter der Leitung einer erfahrenen Tourguide werden abwechslungsreiche Routen gefahren, die sowohl landschaftlich reizvolle Abschnitte als auch gemütliche Stopps für Austausch und Pausen bieten. Die Tour eignet sich für Motorrad-Anfänger und Wiedereinsteiger. Das Fahrtempo ist ein moderates, ruhiges und gemäßiges Tempo. Die Strecke umfaßt ca. 260 km auf überwiegend sehr gut befahrbaren Straßen (kein Offroad). Bitte mit vollgetanktem Motorrad erscheinen.

Die Tour findet nur bei trockenen Wetterbedingungen statt.

FR 24. APR 2026, 9.30 Uhr

➔ Bürgerhaus Kastel, Zehnthalstraße 41, 30 €

126013 Geführte Motorradtour für Frauen im Taunus und Hunsrück

Heidi Kirsch-Bargholz

Fahren Sie mit uns durch den Taunus und den Hunsrück. Diese geführte Motorradtour richtet sich speziell an Frauen, die Freude am Motorradfahren haben. Unter der Leitung einer erfahrenen Tourguide werden abwechslungsreiche Routen gefahren, die sowohl landschaftlich reizvolle Abschnitte als auch gemütliche Stopps für Austausch und Pausen bieten. Die Tour eignet sich für geübte Motorrad-Fahrerinnen. Das Fahrtempo ist touristisch, gemäß der StVO. Die Strecke umfaßt 180-250 km auf überwiegend kurvigen Straßen. Bitte mit vollgetanktem Motorrad erscheinen.

Die Tour findet nur bei trockenen Wetterbedingungen statt.

FR 19. JUN 2026, 9.30 Uhr

➔ Bürgerhaus Kastel, Zehnthalstraße 41, 28 €

Gesellschaft, Kultur, Umwelt und Veranstaltungen

126100 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 Jakobsbrüderschaft, die Zehntscheune und den geheimen Wächtergang werden erläutert.

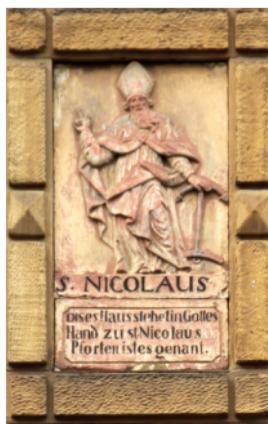
Neben dem Nickelsbornplatz befand sich der »Frehlingsborn« (Frühlingsborn), im Volksbund Judenbrunnen und gegenüber stand die jüdische Synagoge. Wo sich heute die Rampenauffahrt befindet, stand damals das Hirten-Pförtchen, das Kasteler Armenviertel, direkt vor der mittelalterlichen Stadtmauer.

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 10. APR 2026, 16 Uhr

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



126101 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 18. APR 2026, 15 Uhr

→ Flößerdenkmal Rheinufer vor Terassenhaus, 6 €

126102 Exkursion zum Ochsenbrunnen

Klaus Lehne

Bei einer Wanderung wollen Toni Kaiser und Klaus Lehne 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 »Spitelstück«, 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 25. APR 2026, 14 Uhr

→ Ecke Schmalweg/Otto-Suhr-Ring, 6 €

126103 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 erforderlich, ebenso gutes Schuhwerk!
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!*

SA 13. JUN 2026, 14 Uhr

→ **Krautgartenschule, Steinern Straße,
vor dem Bahnübergang, 6 €**

126104 Vogelstimmenwanderung

Cyperus e. V.

Mit Vogelgezwitscher in den Tag starten und dabei erfahren wer wie zwitschert oder aussieht.

Das verbirgt sich hinter dieser Vogelstimmenwanderung, die in Zusammenarbeit mit der HGON »Hessische Gesellschaft

für Ornithologie und Naturschutz« durchgeführt wird. Der Referent Stefan Büchel wird erläutern welche Vogelarten sich in unserem Umfeld angesiedelt haben und sich hier heimisch fühlen. Die Veranstaltung schließt mit einem gemeinsamen Frühstück ab.

Im Preis enthalten sind die Führung sowie ein gemeinsames Frühstück.

SO 19. APR 2026, 5.30–9 Uhr

→ **Cyperus e. V., Berstädter Weg 1a, Wiesbaden, 17,50 €**



Akustik
KIRSTEIN + RUHL
 Hörgeräte + Gehörschutz

Ihre Höraukustik Meister vor Ort



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

126105 Vortrag: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Bianca Bernhardt

Jeder von uns kann unabhängig vom Alter schnell und unerwartet in eine Situation kommen, wo lebenseinschneidende 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.

SA 7. MÄR 2026, 10–12 Uhr

➔ **Hospiz Mainspitze e. V., Ginsheim-Gustavsburg,**
1 Termin, 2,67 UE, 19,50 €

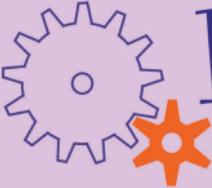
126106 Vortrag: Elektronische Patientenakte (ePA)

AOK Hessen Martin Gotthardt

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein zentraler Baustein der digitalen Gesundheitsversorgung und bietet Versicherten sowie Leistungserbringern zahlreiche Vorteile. In einer kompakten Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die Funktion und den Nutzen der ePA. Der Referent Martin Gotthardt von der AOK Hessen erläutert die Mehrwerte für Versicherte, die Potenziale und den aktuellen Stand der Einführung. Zudem erfahren Sie, wie die Registrierung funktioniert und welche konkreten Vorteile sich für die Versicherten ergeben.

MI 18. MÄR 2026, 16–17.30 Uhr

➔ **Museum Castellum, Reduit, Rheinufer Mainz-Kastel,**
1 Termin, 2 UE, 6 €



Repair Café

Wegwerfen? Denkste!

126130 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 10. JAN 2026, 10 – 13 Uhr

SA 14. FEB 2026, 10 – 13 Uhr

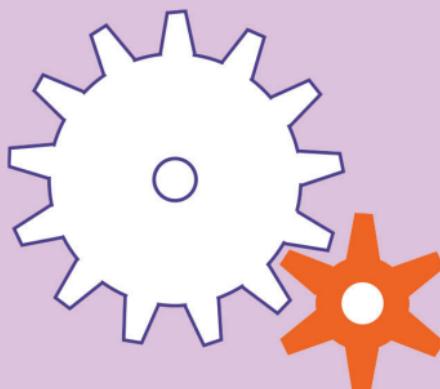
SA 14. MÄR 2026, 10 – 13 Uhr

SA 11. APR 2026, 10 – 13 Uhr

SA 9. MAI 2026, 10 – 13 Uhr

SA 13. JUN 2026, 10 – 13 Uhr

→ VHS-AKK II, Steinern Straße 65D, Mainz-Kastel



Beruf und Karriere

126200 Rhetorik – Reden ohne rot zu werden

Christin Werner

In diesem Workshop werden die Grundlagen der Kommunikation kennen gelernt und werthaltige Informationen über die Theorie des Redens erlernt. Außerdem werden praktische Übungen für den Alltag vermittelt, damit man nie wieder sprachlos sein muss. Natürlich wird all das begleitet von einer fachkundigen Dozentin mit Lehrerfahrung im Bildungsbereich für Erwachsene. Zielgruppe dieses Kurses sind vor allem Neueinsteiger, die Interesse an einer rhetorischen Grundausbildung haben.

SA 21. FEB 2026, 13–17 Uhr

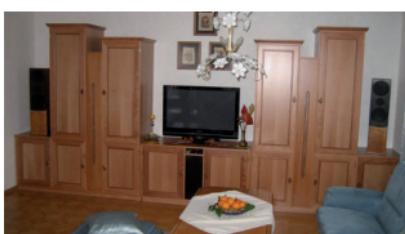
→ VHS-AKK II, 1 Termin, 5,33 UE, 35 €



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



EDV-Café und PC-Kurse

126240 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.

Termine:

SA 7. FEB 2026, 10 – 13 Uhr

SA 7. MÄR 2026, 10 – 13 Uhr

SA 2. MAI 2026, 10 – 13 Uhr

SA 6. JUN 2026, 10 – 13 Uhr

📍 **VHS-AKK II, Steinern Straße 65D, Mainz-Kastel**

126250 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 €**

126251 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 €**

126252 Social Media –

Content Erstellung und Bildbearbeitung mit Canva

Christin Werner

Wer kennt sie nicht, die lustigen WhatsApp-Bildchen, die interessanten Instagram-Sharepics oder die aufmerksamkeitsfangenden Youtube-Vorschaubilder. In diesem Kurs zeigen wir, wie diese Bilder entstehen und wie tolle und catchige Canva-Produktionen selbst erstellt werden. Niederschwelliger Einstieg! Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihrer Kreativität gern freien Lauf lassen und gleichzeitig eine Social-Media-Präsenz aufbauen möchten, sei es ein Instagram-Konto, ein eigener Webauftritt, die Vereinsarbeit oder die nächste Betriebsfeier. Sie sagen, was sie machen wollen und erhalten dann in diesem Kurs einfache und schnelle Möglichkeiten, vieles davon umzusetzen. ACHTUNG: Dies ist kein Photoshop-Kurs!

SA 21. MÄR 2026, 13–17 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 5,33 UE, 42 €**

126253 Künstliche Intelligenz für Einsteiger:innen

Birgitta 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 13. MÄR 2026, 16–18.30 Uhr **VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 35 €****126254 Künstliche Intelligenz für Einsteiger:innen**

Birgitta Tümmler

Awarenessbildung und praktische Beispiele mit Bildern und Videos. Künstliche Intelligenz begegnet uns längst täglich – doch erkennen wir sie immer? Und wie können Sie 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! Sie benötigen keine Vorkenntnisse und keinen eigenen PC – wir probieren gemeinsam die Möglichkeiten mit kostenlosen KI-Tools.

FR 24. APR 2026, 16–18.30 Uhr **VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 35 €****126255 Sicherheit am PC und im Internet**

Birgitta Tümmler

Vortrag zur Awareness-Bildung und mit Empfehlungen für digitale Sicherheit.

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 sind keine Vorkenntnisse und kein eigener PC nötig – aber viele Aha-Momente garantiert!

FR 22. MAI 2026, 16–18.30 Uhr **VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 35 €**

126256 Computer-Grundlagen: Windows 11

Michael Hellmund

Lernen Sie die Arbeit am Computer kennen – von Anfang an. Wir zeigen Ihnen, wie das aktuelle Betriebssystem Windows 11 aussieht und wie man damit umgeht.



Sie erfahren:

- wie Sie Maus und Tastatur bedienen
- was der »Windows-Desktop« ist und wie man Programme öffnet und beendet
- wie und wo Sie Bilder und Dateien speichern und wie Sie sie wiederfinden
- wie Sie Internetseiten besuchen und dort sicher unterwegs sind
- wie Sie Ihren Computer so einstellen, wie Sie es möchten
- wie Sie eine E-Mail schreiben und versenden.

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit Windows 11 (einschl. Ladekabel) mit. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

FR 20. MÄR 2026 bis FR 10. APR 2026, 16–18.15 Uhr

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

126257 Excel kompakt

Michael Hellmund

In diesem Kurs geht es um die grundlegenden Funktionen von Microsoft Excel. Sie erfahren:

- wie Sie eine Tabelle erstellen und auf was Sie bei der Dateneingabe achten müssen
- wie man mit Excel rechnet und welche Rolle dabei Formeln und Funktionen spielen
- wie Sie Daten sortieren und filtern
- wie Sie eine Tabelle in eine ansprechende Form bringen
- welche Möglichkeiten es beim Ausdruck einer Tabelle gibt.

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit Excel (einschl. Ladekabel) mit. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

SA 23. MAI 2026, 10–17 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 9,33 UE, 61 €**

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

126300 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

FR 6. FEB 2026 bis FR 15. MAI 2026, 18–19.30 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 12 Termine, 24 UE, 130 €**

126301 Englisch Basiskurs A 1.1



Kathryn Parotat

In diesem Basiskurs werden die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache für Alltag, Beruf und Reise erworben. Schritt für Schritt wird erlernt, einfache Sätze zu verstehen und selbst zu sprechen. Mit abwechslungsreichen Übungen für das Hörverständnis, zum Sprechen, Lesen und Schreiben wird der Wortschatz und die Sprachsicherheit aufgebaut.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keinen bzw. sehr wenigen Englischkenntnissen.

Lehrbuch: Great! A 1 (Klett) ISBN 978-3-12-501750-4.

MO 2. FEB 2026 bis MO 11. MAI 2026, 19–20.30 Uhr

☛ **Kates Corner, Friedrichstraße 49, Mainz-Kostheim, 12 Termine, 24 UE, 130 €**

126302 English through Pop – mit Taylor Swift Englisch lernen



Monika Bräuer

Taylor Swift gehört zu den erfolgreichsten Sängerinnen der Welt. Ihre Songs sind eingängig, motivierend, haben oft eine wichtige Message – und sind hervorragend geeignet, um Englisch zu lernen und sich über aktuelle Themen auszutauschen. In diesem Kurs arbeiten wir mit ausgewählten Liedern (z. B. Shake it off, Love Story, You belong with me, Anti-Hero) und trainieren dabei Hörverstehen, Wortschatz, Grammatik und Aussprache. Durch Lückentexte, kleine Schreibaufgaben, Ausflüge in die Regeln der Grammatik und Diskussionen lernen die Teilnehmenden, Redewendungen und typische Alltagssprache zu verstehen und selbst zu verwenden.

Die Zielgruppe sind Erwachsene mit Grundkenntnissen (Niveau A 2), die ihre Sprachkenntnisse unterhaltsam erweitern möchten.

DI 24. FEB 2026 bis DI 28. APR 2026, 18.30–20 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 8 Termine, 16 UE, 107 €**

126602 English through Pop – mit Taylor Swift Englisch lernen ab 14 Jahre



Monika Bräuer

Englisch lernen mit Musik macht Spaß. In diesem Kurs wird mit ausgewählten Songs von Taylor Swift (z. B. Shake it off, Love Story, You belong with me, Anti-Hero) gearbeitet. Die Musik wird gehört und, wichtige Wörter und Redewendungen werden verstanden, es wird über Themen wie Freundschaft, Schule, Social Media oder Selbstbewusstsein gesprochen und eigene kleine Textzeilen geschrieben. Hörverstehen, Wortschatz und Aussprache wird trainiert – ganz entspannt mit der Musik, die man am liebsten hört.

Die Zielgruppe sind Jugendliche ab 14 Jahre mit Grundkenntnissen (Niveau A 2), die ihre Sprachkenntnisse spielerisch und kreativ vertiefen möchten.

DI 24. FEB 2026 bis DI 28. APR 2026, 16.30–18 Uhr

→ VHS-AKK II, 8 Termine, 16 UE, 107 €

126701 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 3. FEB 2026 bis DI 12. MAI 2026, 10–11.30 Uhr

→ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 107 €

126702 Englisch Ü 50 am Vormittag II



Kathryn Parotat

Wie Kurs 126701.

DI 19. MAI 2026 bis DI 16. JUN 2026, 10–11.30 Uhr

→ BüKa, 5 Termine, 10 UE, 52 €

126600 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 5. FEB 2026 bis DO 7. MAI 2026, 16.30–17.30 Uhr

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

126601 English for Kids – Workshop 5-8 Jahre II

Kathryn Parotat

Wie Kurs 126600.

DO 14. MAI 2026 bis DO 18. JUN 2026, 16.30–17.30 Uhr**→ Kates Corner, Friedrichstraße 49, Mainz-Kostheim,
6 Termine, 8 UE, 41,50 €****126303 Französisch für Anfänger A 1.1**

Monika Bräuer

In dem Anfängerkurs lernen die Teilnehmenden Französisch ganz von Anfang an – ohne Vorkenntnisse. Erste Wörter und Redewendungen für Alltagssituationen, einfache Gespräche und kleine Dialoge werden geübt. Spielerisch und praxisnah entdecken sie Sprache und Kultur Frankreichs.

*Lehrbuch: On y va! ISBN 978-3-19-103325-5.***MI 11. FEB 2026 bis MI 15. APR 2026, 18.30–20 Uhr****→ VHS-AKK II, 8 Termine, 16 UE, 107 €****126304 Niederländisch für Anfänger A 1.1**

Monika Bräuer

Welkom! Die Teilnehmenden lernen sich vorzustellen, einfache Fragen zu stellen und zu beantworten, im Café zu bestellen, Termine zu vereinbaren und kurze Nachrichten zu schreiben. Gearbeitet wird mit einem Lehrbuch, begleitet von selbst erstellten Arbeitsblättern, Spielen, Hör- und Sprechübungen, Partner- und Gruppenarbeit sowie Rollenspielen, die das Lehrwerk ergänzen und die dort vermittelten Kenntnisse vertiefen bzw. erweitern. Kurssprache ist deutsch/niederländisch, wobei der NL-Teil stetig wächst. Die Teilnehmenden sollen von Anfang an aktiv an die Sprache herangeführt werden.

*Lehrbuch: Welkom! Neu A1-A2, ISBN 978-3-12-528990-1,**freiwillige Ergänzung: Welkom! Neu Übungsbuch ISBN 978-3-12-528991-8.***MI 11. FEB 2026 bis MI 15. APR 2026, 16.30–18 Uhr****→ VHS-AKK II, 8 Termine, 16 UE, 107 €****126305 Italienisch für Anfänger A 1.1**

Anna Paola Massini

»Buongiorno!« – Italienisch zu lernen, bedeutet, eine der klangvollsten Sprachen der Welt zu entdecken und dabei ein Stück italienisches Lebensgefühl mitzuerleben. Dieser Kurs bietet einen lebendigen Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens. Schritt für Schritt werden Grundlagen der italienischen Grammatik und Aussprache vermittelt. Durch abwechslungsreiche Übungen, kleine Dialoge und alltagsnahe Themen wird ein sicherer Umgang mit einfachen Gesprächssituationen aufgebaut – etwa beim Reisen, Einkaufen oder im Restaurant.

*Lehrbuch: Klett Fantastico! A1 – ISBN 978-3-12-525083-3.***DI 10. FEB 2026 bis DI 12. MAI 2026, 18–19.30 Uhr****→ VHS-AKK II, 12 Termine, 24 UE, 130 €**

126306 Italienisch für den Urlaub

Anna Paola Massini

Kurz vor den Sommerferien bieten wir Ihnen die Möglichkeit, grundlegende Sprachkenntnisse zu erwerben, die Ihren Urlaub in Italien noch schöner und erlebnisreicher machen werden. In einer kleinen, entspannten Gruppe lernen Sie, sich in typischen Urlaubs-situationen wie beim Bestellen im Restaurant, Fragen nach dem Weg oder beim Einkaufen auf Italienisch zu verständigen. Im Vor-dergrund des Kurses steht die grundlegende Konversation für den Alltag, wichtige Vokabeln und Ausdrücke für Reise- und Urlaubs-ziele, Ausspracheübungen für ein authentisches Italienisch und na-türlich wird auch über die kulturelle Besonderheiten und nützliche Tipps für Ihren Aufenthalt in Italien gesprochen.

Lehrbuch: Klett Italienisch für den Urlaub A1, ISBN 978-3-12-525315-5.

DI 26. MAI 2026 bis DI 23. JUN 2026, 18–19.30 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 5 Termine, 10 UE, 52 €**

126307 Spanisch A 1.2 –**Mitreden, anwenden, verstehen!**

Dr. rer. nat. Alfredo López



Bienvenidos! Dieser Spanischkurs auf dem Niveau A1.2 richtet sich an Teilneh-mende mit grundlegenden Vorkenntnissen (ca. 30–50 Unterrichtseinheiten oder ab-geschlossener A1.1-Kurs), die

ihre Fähigkeiten gezielt ausbauen und aktiv anwenden möchten. Kursziele sind u. a. die Festigung und Erweiterung des Grundwort-schatzes, das Training des Hörverstehens, der Ausbau der münd-lichen 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 2. FEB 2026 bis MO 30. MÄR 2026, 17.30–19.45 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 8 Termine, 24 UE, 130 €**

126308 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 spani-schen Sprache.

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

MI 4. FEB 2026 bis MI 25. MÄR 2026, 17.30–19.45 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 8 Termine, 24 UE, 130 €**

Kreativität

126400 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 figürliche 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 27 € für Materialkosten enthalten.

MO 19. JAN 2026 bis MO 16. MÄR 2026, 17.30–19.30 Uhr

→ BGS, 8 Termine, 21,33 UE, 138 €

126401 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 21. MÄR 2026, 10–15.15 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 7 UE, 53 €

126402 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/ihren einzigartigen »Ring der Kraft« als Unikat mit nach Hause nehmen.

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

SA 13. JUN 2026, 14–18 Uhr

➔ BGS, 1 Termin, 5,33 UE, 94 €

126403 Workshop:

Osterdekoration selbst gemacht aus Gießmasse

Sandra Ahner

In diesem kreativen Workshop stellen wir gemeinsam individuelle Ostergeschenke und Dekorationen mit Herz her. Mit Gießmasse fertigen wir schöne Kleinigkeiten wie z. B. Kerzenhalter, Teller und kleine Figuren. Ergänzend dazu verzieren wir Kerzen mit Kerzentattoos und zaubern so wunderschöne Unikate. Ganz ohne Vorkenntnisse hat man am Ende des Workshops einzigartige Schätze geschaffen und nimmt diese 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 21. MÄR 2026, 14–17 Uhr

➔ BüKa, Büro VHS-AKK, 1 Termin, 4 UE, 30 €



👤 **Sabine Schindler**

📍 Marktstraße 15, 55252 Mz-Kastel

📞 06134 - 26 1 77

📠 06134 - 955 00 86

✉ kontakt@kosmetikstudio-schindler.de

🌐 www.kosmetikstudio-schindler.de



126404 Ukulele spielen lernen

Inge Schauermann

In diesem Kurs dreht sich alles um die Ukulele, viersaitig, 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 28. MÄR 2026, 10–13 Uhr

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

126405 Ukulele spielen lernen

Inge Schauermann

Wie Kurs 126404.

SA 25. APR 2026, 10–13 Uhr

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

126406 Fluid Art Workshop – fließende Farben

Nadezda Lukyanova

Eintauchen in die faszinierende Welt des Fluid Art! Unter Anleitung wird die Technik kennengelernt, die Besonderheiten verstanden und am Ende wird ein Kunstwerk gestaltet, voller Farbe und Bewegung.

Alle Materialien sind in die Kursgebühr eingerechnet.

FR 24. APR 2026, 18–20 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin, 2,67 UE, 65 €**

**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.**

126407 Workshop:**Aromatische Kerzen mit Trockenblumen gestalten**

Nadezda Lukyanova

Muttertag steht vor der Tür. Dieser Workshop für Frauen, Mütter und Töchter taucht ein 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. Genießen Sie gemeinsam die kreative Auszeit.

FR 8. MAI 2026, 18–21 Uhr➡ **VHS-AKK II, 1 Termin, 4 UE, 65 €****126408 Skizzenkurs für Erwachsene**

Nadezda Lukyanova

Entdecke die Freude am schnellen, lebendigen Zeichnen! Im Kurs wird erlernt, Motive aus dem Alltag und unterwegs locker und sicher festzuhalten – mit Bleistift, Fineliner, Markern oder Aquarell. Schritt für Schritt wird die Linienführung, Perspektive und Komposition geübt und so ein eigener Stil entwickelt. Skizzieren stärkt Wahrnehmung und Kreativität, bringt Ruhe, Konzentration und Freude am Beobachten – ideal als kreative Pause im Alltag.

*In der Kursgebühr sind 15 € für Materialkosten enthalten.***FR 22. MAI 2026 bis FR 19. JUN 2026, 18.30–21.30 Uhr**➡ **VHS-AKK II, 5 Termine, 20 UE, 140 €**

Fitness, Gesundheit und Natur

126500 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 26. JAN 2026 bis MO 20. APR 2026, 18.30–19.30 Uhr
 ↗ BGS, 10 Termine, 13,33 UE, 60 €

126501 Step & Style für Frauen II

Karin Schüttler

Wie Kurs 126500.

MO 4. MAI 2026 bis MO 8. JUN 2026, 18.30–19.30 Uhr
 ↗ BGS, 5 Termine, 6,67 UE, 30 €

126502 Zumba® Soft & Easy

Isabella Terracina

Lust auf Bewegung, Fitness und neuen Begegnungen?

Dann komm zum Zumba® Kurs bei dem mitreißende Musik und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton und weiteren Tanzstilen mit einfachen Fitnessbewegungen kombiniert werden. Verbessere deine Ausdauer und Beweglichkeit und sorge ganz nebenbei für ein echtes Gute-Laune-Gefühl. Der Soft & Easy-Kurs ist hervorragend für einen sanften Einstieg in die Welt des Zumba® geeignet.

Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk sind mitzubringen.

MO 2. FEB 2026 bis MO 27. APR 2026, 10.30–11.30 Uhr
 ↗ BüKa, Bücherei, 10 Termine, 13,33 UE, 60 €

126503 Zumba® Soft & Easy II

Isabella Terracina

Wie Kurs 126502.

MO 4. MAI 2026 bis MO 22. JUN 2026, 10.30–11.30 Uhr
 ↗ BüKa, Bücherei, 8 Termine, 10,67 UE, 50 €

126504 Zumba® mit Isabella

Isabella Terracina

Lust auf Bewegung, Fitness und neuen Begegnungen?

Dann komm zum Zumba® Kurs bei dem mitreißende Musik und Bewegungen aus Salsa, Merengue, Reggaeton und weiteren Tanzstilen mit einfachen Fitnessbewegungen kombiniert werden. Verbessere deine Ausdauer und Beweglichkeit und sorge ganz nebenbei für ein echtes Gute-Laune-Gefühl.

*Bequeme Kleidung, ein Handtuch sowie ein Getränk sind mitzubringen.***MI 4. FEB 2026 bis MI 22. APR 2026, 18–19 Uhr**

→ BüKa, Bücherei, 10 Termine, 13,33 UE, 60 €

126505 Zumba® II mit Isabella

Isabella Terracina

Wie Kurs 126504.

MI 29. APR 2026 bis MI 17. JUN 2026, 18–19 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 8 Termine, 10,67 UE, 50 €

126506 Pilates

Lena Heinecke

Ganzkörpertraining für Stabilität und Balance.

Pilates kräftigt die Muskulatur, verbessert die Haltung und steigert das Körperbewusstsein. Mit gezielten, fließenden Übungen in Verbindung mit bewusster Atmung wird besonders die Körpermitte gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und Stress abgebaut.

*Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte sowie ein Getränk sind mitzubringen.***MI 4. FEB 2026 bis MI 22. APR 2026, 16–17 Uhr**

→ BüKa, Bücherei, 10 Termine, 13,33 UE, 60 €

126507 Pilates II

Lena Heinecke

Wie Kurs 126506.

MI 29. APR 2026 bis MI 17. JUN 2026, 16–17 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 8 Termine, 10,67 UE, 50 €

126508 Einfach Tennis spielen – Tennis für Anfänger

Benjamin Reuffurth Mundo del Tenis

Tennis spielen leicht gemacht. In einem innovativen Tenniskurs erleben die Teilnehmenden sofortigen Spielspaß und feiern schnell Erfolgserlebnisse. In fünf Wochen werden alle wichtigen Schläge und Spieltechniken erlernt. Nicht theoretisch, sondern praktisch – von der allerersten Stunde an. In der Kursgebühr sind Platzmiete, Leihschläger und Spielbälle enthalten.

Sportkleidung, Sportschuhe und ein Getränk sind mitzubringen.**MO 4. MAI 2026 bis MO 1. JUN 2026, 17–18.30 Uhr**

→ Tennisverein SV07 Bischofsheim, 5 Termine, 10 UE, 109 €

126509 Einfach Tennis spielen – Tennis für Fortgeschrittene

Benjamin Reuffurth Mundo del Tenis



Die Teilnehmenden perfektionieren ihr Spiel! Dieser innovativer Tenniskurs für Fortgeschrittene legt den Schwerpunkt auf Schlagtechniken und strategische Spielzüge. In 5 Wochen werden alle wichtigen Schläge und Spieltechniken erlernt. Nicht theoretisch, sondern praktisch – von der allerersten Stunde an. In der Kursgebühr sind Platzmiete, Leihschläger und Spielbälle enthalten.

Tennisbekleidung und ein Getränk sind mitzubringen.

MO 4. MAI 2026 bis MO 1. JUN 2026, 18.30–20 Uhr

➔ Tennisverein SV07 Bischofsheim, 5 Termine,
10 UE, 109 €

126510 Einfach Tennis spielen – Tennis für Anfänger II

Benjamin Reuffurth Mundo del Tenis

Wie Kurs 126508.



MO 8. JUN 2026 bis MO 6. JUL 2026, 17–18.30 Uhr

➔ Tennisverein SV07 Bischofsheim, 5 Termine,
10 UE, 109 €

126511 Einfach Tennis spielen – Tennis für Fortgeschrittene II

Benjamin Reuffurth Mundo del Tenis

Wie Kurs 126509.



MO 8. JUN 2026 bis MO 6. JUL 2026, 18.30–20 Uhr

➔ Tennisverein SV07 Bischofsheim, 5 Termine,
10 UE, 109 €

126512 Fit in den Frühling

Luisa Horn

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Ganzkörperworkout, Entspannung und Tipps zum Thema Intervallfasten und Entgiftung.

Es ist nicht nur wichtig, was man isst, sondern auch wann und wie. Intervallfasten ist für alle geeignet. Wie die Vorteile des Intervallfastens und des Entgiftens optimal genutzt werden, damit man sich wohl fühlt, welche Vorteile eine pflanzliche Ernährung bietet, um in Kombination mit Intervallfasten und Bewegung gesund zu leben, werden nur ein paar der vielen interessanten Themen des Workshops sein. Ein Schnupperangebot... nicht nur für Frauen.



Bitte eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Getränk mitbringen und bereits in Sportkleidung zum Kurs erscheinen.

SA 21. MÄR 2026, 10–13 Uhr

➔ BüKa, Bücherei, 1 Termin, 4,67 UE, 30 €

126513 **Outdoor-Workout für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit**

Luisa Horn

Dieses ganzheitliche Outdoor-Workout schult Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, Fitness und Wohlbefinden verbessert sich und die Muskulatur und der Körper werden definiert. Es geht los mit einem Warm-Up, das durch verschiedene Elemente aus dem Aerobic-Training das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Es folgen gezielte Kräftigungsübungen zu motivierender Musik für die gesamte Körpermuskulatur, die nicht nur die Haltung verbessern. Ein Entspannungsteil beendet den Kurs in dem die Muskelgruppen gedehnt werden.

Fitnesslevel: Einsteiger bis Mittelstufe

Bitte eine Gymnastikmatte und ein Getränk mitbringen sowie auf wettergerechte Kleidung achten.

DI 14. APR 2026 bis DI 26. MAI 2026, 17.30–19 Uhr

➔ **VHS-AKK II, 6 Termine, 12 UE, 63 €**

Yoga und Entspannung

126520 **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 2. FEB 2026 bis MO 4. MAI 2026, 18.30–20 Uhr

➔ **BüKa, Bücherei, 10 Termine, 20 UE, 81 €**

126521 **Yoga – New Week Energy II**

Maria Müller

Wie Kurs 126520.

MO 11. MAI 2026 bis MO 15. JUN 2026, 18.30–20 Uhr

➔ **BüKa, Bücherei, 6 Termine, 12 UE, 48,50 €**

126522 Hatha Yoga – Achtsamkeit und Energie im Einklang

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 3. FEB 2026 bis DI 28. APR 2026, 16.30–18 Uhr

☛ BGS, 10 Termine, 20 UE, 81 €

126523 Hatha Yoga II – Achtsamkeit und Energie im Einklang

Marko Zivadinovic

Wie Kurs 126522.

DI 5. MAI 2026 bis DI 9. JUN 2026, 16.30–18 Uhr

☛ BGS, 5 Termine, 10 UE, 39,50 €

126524 Rücken-Fit-Yoga

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.

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

DI 10. FEB 2026 bis DI 21. APR 2026, 18.30–19.45 Uhr

☛ BGS, 8 Termine, 13,33 UE, 52 €

126525 Rücken-Fit-Yoga II

Anna Jäger

Wie Kurs 126524.

DI 28. APR 2026 bis DI 16. JUN 2026, 18.30–19.45 Uhr

☛ BGS, 6 Termine, 10 UE, 39,50 €

126526 Power-Yoga

Anna Jäger

In diesem Abendkurs erwartet die Teilnehmenden eine dynamische Yogapraxis mit Elementen aus Vinyasa und Hatha Yoga.



Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Haltungen stärken Körper und Geist und fördern innere Balance. Der Kurs eignet sich sowohl für Personen mit etwas Yogaerfahrung als auch für Einsteiger:innen, die Yoga kennenzulernen möchten. Jeder übt im eigenen Tempo und kann die Praxis individuell an die persönlichen Möglichkeiten anpassen. Neben der körperlichen Bewegung spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle. Durch Meditation, Atemübungen (Pranayama) und eine ausgedehnte Endentspannung entstehen tiefe Erholung und innere Klarheit. Ein idealer Weg, um in der Mitte der Woche zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neue Energie zu finden.

MI 11. FEB 2026 bis MI 15. APR 2026, 18–19.30 Uhr

→ BGS, 8 Termine, 16 UE, 65 €

126527 Power-Yoga II

Anna Jäger

Wie Kurs 126526.

MI 22. APR 2026 bis MI 10. JUN 2026, 18–19.30 Uhr

→ BGS, 6 Termine, 12 UE, 48 €

126528 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 22. JAN 2026 bis DO 23. APR 2026, 14.30–16 Uhr

→ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 99 €

126529 Yoga auf dem Stuhl II

Anna Haderlein

Wie Kurs 126528.

DO 7. MAI 2026 bis DO 30. JUL 2026, 14.30–16 Uhr

→ BüKa, 9 Termine, 18 UE, 75 €

126530 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 auch für Senior:innen und Yogaanfänger gut geeignet.

Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Decke, Getränk und, falls bereits vorhanden, Meditationskissen und/oder Yogablöcke mitbringen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

DO 22. JAN 2026 bis DO 23. APR 2026, 16–17.30 Uhr

➔ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 99 €

126531 Curvy Yoga II

Anna Haderlein

Wie Kurs 126530.

DO 7. MAI 2026 bis DO 30. JUL 2026, 16–17.30 Uhr

➔ BüKa, 9 Termine, 18 UE, 75 €

126532 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 22. JAN 2026 bis DO 23. APR 2026, 17.30–19 Uhr

➔ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 99 €

126533 Yoga für den Rücken II

Anna Haderlein

Wie Kurs 126532.

DO 7. MAI 2026 bis DO 30. JUL 2026, 17.30–19 Uhr

☛ BüKa, 9 Termine, 18 UE, 75 €

126534 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 ge-kräftigt 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 Ver-spannungen und führt zu einer tieferen Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene.



Abschließend praktizieren wir Atemübungen und eine kurze Me-ditation 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.

DO 29. JAN 2026 bis DO 26. FEB 2026, 18–19.30 Uhr

☛ GZ St. Elisabeth, 5 Termine, 10 UE, 39 €

126535 Anti-Stress-Yoga am Abend II

Oksana Lach

Wie Kurs 126534.

DO 5. MÄR 2026 bis DO 18. JUN 2026, 18–19.30 Uhr

☛ GZ St. Elisabeth, 14 Termine, 28 UE, 110 €

126536 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 Faszie, 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.

FR 30. JAN 2026 bis FR 27. FEB 2026, 10–11.30 Uhr

👉 GZ St. Elisabeth, 5 Termine, 10 UE, 39 €

126537 Yin-Yoga mit Klang II

Oksana Lach

Wie Kurs 126536.

FR 6. MÄR 2026 bis FR 19. JUN 2026, 10–11.30 Uhr

👉 GZ St. Elisabeth, 14 Termine, 28 UE, 110 €

126538 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.

DI 19. MAI 2026, 19.15–21.15 Uhr

👉 BüKa, Bücherei, 1 Termin, 2,67 UE, 39 €

126539 Yogawanderung für Alle

Anna Haderlein

Tauche ein in die heilende Kraft der Natur. Diese besondere Yogawanderung 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!

**SA 28. FEB 2026, 10 Uhr**

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

126540 Yogawanderung für Alle

Anna Haderlein

Wie Kurs 126539.

SA 14. MÄR 2026, 10 Uhr

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

126541 Qi Gong 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 15. JAN 2026 bis DO 7. MAI 2026, 15.30–16.30 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 15 Termine, 20 UE, 155 €

126542 Tai Chi – Bewegung in Ruhe

Mina Hahn

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch langsame, fließende Bewegungen werden Balance, Koordination und Konzentration geschult. Gleichzeitig fördern die Übungen Entspannung und innere Ruhe. Das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit werden verbessert, Stress wird abgebaut.

Der Kurs eignet sich für Teilnehmende aller Altersgruppen und erfordert keine Vorkenntnisse.

DO 15. JAN 2026 bis DO 7. MAI 2026, 18.40–19.40 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 15 Termine, 20 UE, 155 €

Lebensbalance / Selbstfürsorge

126550 Resilienz – innere Stärke im Alltag entwickeln

Alexandra Pisek

Das Leben fordert uns immer wieder heraus – durch Stress, Konflikte und Krisen, die unser Gleichgewicht ins Wanken bringen können. Resilienz bedeutet, in solchen Momenten den Blick zu weiten, handlungsfähig zu bleiben und Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie innere Stärke entsteht und im Alltag lebendig bleibt. Theorie, Austausch und praktische Übungen greifen ineinander und machen erfahrbar, wie Resilienz wachsen kann. Sie reflektieren, was stabilisiert, was Energie kostet – und entdecken Wege, mit Belastungen bewusster und gelassener umzugehen.



Ein Kurs für alle, die sich selbst besser verstehen und Wege finden möchten, in fordernden Zeiten selbstwirksam zu bleiben.

Die Kursleiterin ist zertifizierte Resilienzcoach, NLP-Practitioner und systemische Beraterin.

SA 31. JAN 2026 und SA 28. FEB 2026, 10–14.15 Uhr

→ VHS-AKK II, 2 Termine, 10 UE, 60 €

126551 Human Design – entdecke Deine Energietypen

Jessica Burdick

Ein erster Einblick für Familien

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 sowie ein internetfähiges Endgerät (Smartphone) zur Berechnung der Daten..

DO 26. FEB 2026, 19.30–21 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 15 €

126552 Human Design – entdecke Deine Energiertypen

Jessica Burdick

Wie Kurs 126551.

DO 12. MÄR 2026, 19.30–21 Uhr**→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 15 €****126553 Entdecke deine Energiezentren –
Human Design Workshop für Einsteiger**

Jessica Burdick

Warum fühlen sich manche Situationen für dich energiegeladen an und andere ziehen dich runter? Warum reagierst du anders als deine Freunde oder Familienmitglieder auf die gleichen Herausforderungen?



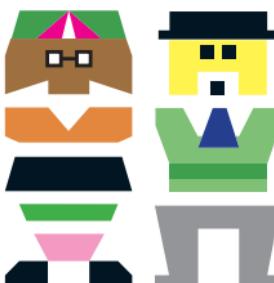
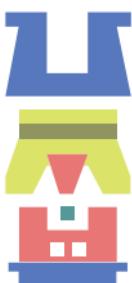
In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in die faszinierende Welt des Human Designs ein und erkunden die neun Energiezentren in deinem persönlichen Chart. Du lernst: wo du konstante Energie ausstrahlst – und andere damit beeinflusst, wo du wie ein Schwamm die Energie anderer aufnimmst und verstärkst, warum du in bestimmten Bereichen stark bist

und in anderen flexibel und wie du entspannter mit dir selbst und anderen umgehen kannst. Das Spannende: Wir alle senden und empfangen ständig – ohne es zu merken! Verstehst du dein eigenes Muster, kannst du viel gelassener durchs Leben gehen. Perfekt für Familien, die sich gegenseitig besser verstehen möchten, und junge Erwachsene, die mehr über sich selbst herausfinden wollen. Keine Vorkenntnisse nötig – bring einfach deine Neugier mit!

*Für die individuelle Berechnung bringen Sie bitte die Geburtsdaten mit:**Datum, Ort und möglichst exakt die Uhrzeit der Geburt sowie ein internetfähiges Endgerät (Smartphone) zur Berechnung der Daten.***DO 16. APR 2026, 19.30–21 Uhr****→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 15 €****126554 Entdecke deine Energiezentren –
Human Design Workshop für Einsteiger**

Jessica Burdick

Wie Kurs 126553.

DO 21. MAI 2026, 19.30–21 Uhr**→ VHS-AKK II, 1 Termin, 2 UE, 15 €**

126555 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

Bitte mitbringen: Vorhandene Schminkutensilien (Pinsel und Schminke), (Stand-)Spiegel, Wattepads und Make-Up-Entferner

SA 18. APR 2026, 15–19 Uhr

➥ VHS-AKK II, 1 Termin, 4,67 UE, 35 €

126556 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.

Bitte Fußwanne für Fußbad, Handtuch, Decke und Massageöl oder Lotion mitbringen. Bitte mit zweiter Person anmelden (Kursgebühr/Person), da es sich hierbei um eine gegenseitige Massage handelt. Falls dies nicht möglich ist, sollte Bereitschaft dazu bestehen, auch fremde Füße (Füße werden vor Ort gewaschen und desinfiziert) zu massieren und sich massieren zu lassen.

DI 31. MÄR 2026, 17–20 Uhr

➥ VHS-AKK II, 1 Termin, 3,33 UE, 20 €

126557 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 16. JUN 2026, 17–19 Uhr

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

Kinder und Familienkurse

126600 English for Kids – Workshop von 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 5. FEB 2026 bis DO 7. MAI 2026, 16.30–17.30 Uhr

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

126601 English for Kids – Workshop von 5 bis 8 Jahren II

Kathryn Parotat

Wie Kurs 126600.

DO 14. MAI 2026 bis DO 18. JUN 2026, 16.30–17.30 Uhr

→ **Kates Corner, Friedrichstraße 49, Mainz-Kostheim, 6 Termine, 8 UE, 41,50 €**

126602 English through Pop – mit Taylor Swift Englisch lernen ab 14 Jahren

Monika Bräuer

Englisch lernen mit Musik macht Spaß. In diesem Kurs wird mit ausgewählten Songs von Taylor Swift (z. B. Shake it off, Love Story, You belong with me, Anti-Hero) gearbeitet. Die Musik wird gehört und, wichtige Wörter und Redewendungen werden verstanden, es wird über Themen wie Freundschaft, Schule, Social Media oder Selbstbewusstsein gesprochen und eigene kleine Textzeilen geschrieben. Hörverstehen, Wortschatz und Aussprache wird trainiert – ganz entspannt mit der Musik, die man am liebsten hört.

Die Zielgruppe sind Jugendliche ab 14 Jahre mit Grundkenntnissen (Niveau A 2), die ihre Sprachkenntnisse spielerisch und kreativ vertiefen möchten.

DI 24. FEB 2026 bis DI 28. APR 2026, 16.30–18 Uhr

→ **VHS-AKK II, 8 Termine, 16 UE, 107 €**

126603 Lesewerkstatt – spielerische Leseförderung für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Monika Bräuer

Lesen macht Spaß – wenn man es übt! In der Lesewerkstatt entdecken Kinder Geschichten auf spielerische Weise. Gemeinsam lesen wir kurze Texte, machen kleine Lesespiele und malen Bilder zu Geschichten. So werden Lesefreude, Leseflüssigkeit und Textverständnis gefördert – ganz ohne Druck und mit viel Spaß. Dieser Kurs richtet sich an leseschwache Kinder der Klassen 3 bis 5.

DI 13. JAN 2026 bis DI 17. FEB 2026, 16.30–17.30 Uhr

→ **VHS-AKK II, 6 Termine, 8 UE, 45 €**

126604 Textaufgaben knacken – Schritt für Schritt ab 10 Jahren

Monika Bräuer

Viele Schüler haben nicht mit dem Rechnen an sich Probleme, sondern mit Textaufgaben. Wie übersetzt man eine Geschichte in Zahlen und Rechenwege? In diesem Kurs lernen Kinder ab Klasse 4 gemeinsam mit der Kursleitung Strategien kennen, um Textaufgaben besser zu verstehen und systematisch zu lösen. Mit einfachen Methoden, Skizzen und praktischen Übungen werden Erfolgserlebnisse möglich.

MI 28. JAN 2026 bis MI 4. FEB 2026, 16.30–18 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 2 Termine, 4 UE, 25 €**

126605 Lerncoaching für Schülerinnen und Schüler ab Klasse 7

Christin Werner

In diesem Kurs haben Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, offene Fragen und Aufgaben aus verschiedenen Fächern wie Mathe, Deutsch und Englisch zu besprechen. Die Dozentin ist eine Lehrerin mit über 7 Jahren Berufserfahrung von Klasse 7 bis 12. Sie kennt die Herausforderungen und Hürden, die in der Schule auftreten können. Den Lernenden soll so geholfen werden, den Anschluss nicht zu verlieren und ihre Potenziale voll auszuschöpfen. Dieser Kurs bietet nicht nur fachliche Unterstützung, sondern auch Mentoring für schulische und berufliche Fragen. Wöchentliche Treffen vertiefen die Themen Mathe, Deutsch, Englisch und andere schulische Inhalte und haben das Ziel, Unterstützung bei schulischen Herausforderungen und beruflicher Orientierung zu geben.

DO 16. APR 2026 bis DO 11. JUN 2026, 18–19.30 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 7 Termine, 14 UE, 88 €**

126606 Malkurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Nadezda Lukyanova

In dem Malkurs entdecken Kinder die Freude am Gestalten und den Zauber der Farben. Gemeinsam werden verschiedene Maltechniken ausprobiert – von Aquarell und Acryl bis zu Mischformen mit Kreide, Papier und Naturmaterialien. Eigene Ideen sollen sich dabei frei entfalten können. Malen fördert Fantasie, Konzentration und Feinmotorik, stärkt das Selbstvertrauen und hilft, Gefühle und Gedanken in Bildern auszudrücken. In einer entspannten Atmosphäre entstehen kleine Kunstwerke, auf die jedes Kind stolz sein kann – farbenfroh, lebendig und einzigartig wie ihre Schöpfer.

In der Kursgebühr sind 10 € für Materialkosten enthalten.

FR 22. MAI 2026 bis FR 19. JUN 2026, 16.30–18 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 5 Termine, 10 UE, 73 €**

126607 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.***MO 13. APR 2026 bis MO 8. JUN 2026, 16.30–18 Uhr** **BGS, 8 Termine, 16 UE, 110 €****126608 Nähkästchen –****Anfänger-Nähkurs für Kinder ab 7 Jahren**

Sabine Freund

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch den Umgang mit der Nähmaschine. Dabei erfahren die Kinder, wie Stoff zugeschnitten, zusammengesteckt und sicher genäht wird. Gemeinsam werden einfache Projekte genäht und der Nähmaschinenführerschein gemacht.

*Grundausstattung: eine Stoffschere, eine Papierschere, Lineal (Patchwork-lineal oder Geodreieck), Stoffmarkierstift, Stecknadeln und/oder Stoffklammern und eine eigene Nähmaschine (mit Kabel, Ersatznadel, Spulen, Garn, Fußpedal), DIN-A4-Blätter und Stifte, bitte auf jeden Fall mitbringen. Sollte keine eigene Maschine vorhanden sein, sprechen Sie uns bitte an. Vor Kursbeginn informieren wir Sie über das Nähprojekt und die benötigten Zutaten.***DO 12. FEB 2026 bis DO 19. MÄR 2026, 15.30–18 Uhr** **VHS-AKK II, 6 Termine, 20 UE, 125 €****126609 Nähkästchen – Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren**

Sabine Freund

In diesem Kurs wird genäht, was das Herz begehrt. Schritt für Schritt entstehen tolle Projekte.

*Grundausstattung: eine Stoffschere, eine Papierschere, Lineal (Patchwork-lineal oder Geodreieck), Stoffmarkierstift, Stecknadeln und/oder Stoffklammern und eine eigene Nähmaschine (mit Kabel, Ersatznadel, Spulen, Garn, Fußpedal), DIN-A4-Blätter und Stifte, bitte auf jeden Fall mitbringen. Sollte keine eigene Maschine vorhanden sein, sprechen Sie uns bitte an. Vor Kursbeginn informieren wir Sie über das Nähprojekt und die benötigten Zutaten.***MI 22. APR 2026 bis MI 27. MAI 2026, 15.30–18 Uhr** **VHS-AKK II, 6 Termine, 20 UE, 125 €**

126610 Yoga für Kinder – Vier-Wochen-Kurs von 6 bis 10 Jahren

Sarah Baumann

In diesem Kurs entdecken Kinder im Grundschulalter Yoga auf spielerische und kreative Weise. Gemeinsam begeben wir uns auf kleine Yoga-Reisen – Fantasiereisen, in denen Bewegung, Atem und Entspannung lebendig werden. Dabei fließen erste philosophische Gedanken mit ein: Was bedeutet Mut? Freundschaft? Ruhe?

Durch kindgerechte Körperübungen, achtsames Atmen und kleine Entspannungseinheiten fördern wir Beweglichkeit, Konzentration und Körperbewusstsein. Die Kinder dürfen ihre eigenen Ideen einbringen, gestalten mit – und erleben, wie Yoga hilft, innere Stärke, Ruhe und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke und ein Getränk mitbringen.

DO 29. JAN 2026 bis DO 19. FEB 2026, 16.45–17.45 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 4 Termine, 5,33 UE, 35 €

126611 Yoga für Kinder II – Vier-Wochen-Kurs von 6 bis 10 Jahren

Sarah Baumann

Wie Kurs 126610.

DO 5. MÄR 2026 bis DO 26. MÄR 2026, 16.45–17.45 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 4 Termine, 5,33 UE, 35 €

126612 Yoga für Kinder III – Drei-Wochen-Kurs von 6 bis 10 Jahren

Sarah Baumann

Wie Kurs 126610.

DO 16. APR 2026 bis DO 30. APR 2026, 16.45–17.45 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 3 Termine, 4 UE, 26,50 €

126613 Workshop für Kinder: Osterdekoration selbst gemacht aus Gießmasse ab 7 Jahren

Sandra Ahner

In diesem kreativen Workshop stellen wir gemeinsam individuelle Ostergeschenke und Dekorationen mit Herz her. Mit Gießmasse fertigen wir schöne Kleinigkeiten wie z. B. Kerzenhalter, Teller und kleine Figuren. Ergänzend dazu verzieren wir Kerzen mit Kerzen-tattoos und zaubern so wunderschöne Unikate. Ganz ohne Vorkenntnisse hat man am Ende des Workshops einzigartige Schätze geschaffen und nimmt diese mit nach Hause, zum verschenken oder selbst behalten.

In der Kursgebühr sind die Kosten für 1,5 kg Gießpulver, 4 Kerzen und Kerzen-tattoos enthalten.

SA 28. MÄR 2026, 14–17 Uhr

→ BüKa, Büro VHS-AKK, 1 Termin, 4 UE, 30 €

Seniorenkurse

126700 Sicher mit dem Pedelec – Radfahrtraining

ADFC Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club

Das Sicherheitsfahrtraining richtet sich an alle, die sicherer, souveräner und mit mehr Fahrfreude 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. APR 2026, 14–18 Uhr

→ Innenhof Reduit, 1 Termin, 5,33 UE, 20 €

126701 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 3. FEB 2026 bis DI 12. MAI 2026, 10–11.30 Uhr

→ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 107 €

126702 Englisch Ü 50 am Vormittag II

Kathryn Parotat

Wie Kurs 126701.

DI 19. MAI 2026 bis DI 16. JUN 2026, 10–11.30 Uhr

→ BüKa, 5 Termine, 10 UE, 52 €

126703 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 13. APR 2026 bis MO 11. MAI 2026, 17–18 Uhr

→ VHS-AKK II, 5 Termine

126704 Behörden-Post und jetzt?

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

Termine nach Vereinbarung vorzugsweise dienstags.

Terminvereinbarung telefonisch über die Geschäftsstelle 06134-729300.

126705 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 Betrügerinnen und Betrüger kennt keine Grenzen: An der Haustür, am Telefon oder im Internet lassen 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 Betrügerinnen 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 16. MÄR 2026, 17–18.30 Uhr

→ VHS-AKK II, 1 Termin

126706 Polizeiliche Prävention unterwegs

Bernd Geide

Wie schütze ich mich vor Betrügerinnen und Betrügern? Die Fantasie der Betrügerinnen und Betrüger kennt keine Grenzen: Unterwegs als Verkehrsteilnehmende, beim Einkaufen, in Bus oder Bahn, in der Bank, bei Ausflugsfahrten und vieles mehr. Die Betrügerinnen 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 Betrügerinnen und Betrügern und gibt Tipps zum richtigen Verhalten. Praktische Beispiele und aktuelles Informationsmaterial der Polizei runden das Programm zum Schutz vor Betrügerinnen und Betrügern ab.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.

MO 27. APR 2026, 17–18.30 Uhr

☛ **VHS-AKK II, 1 Termin**

126707 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 8. MAI 2026 bis FR 22. MAI 2026, 16–18.15 Uhr

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

126708 iPhone für Einsteiger

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 ein eigenes aufgeladenes iPhone mitbringen.

DI 19. MAI 2026 bis DI 2. JUN 2026, 16–18.15 Uhr

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

126709 Fotos mit dem Smartphone

Michael Hellmund

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmenden wie sie ihre mit dem Smartphone gemachten Bilder verschönern und an Freunde und Bekannte verschicken können. Zum Schluss erstellen die Teilnehmenden elektronische Fotoalben und machen sich mit verschiedenen Möglichkeiten vertraut, Fotos zu präsentieren.

Bitte ein eigenes aufgeladenes Android-Smartphone mit Fotos mitbringen.

Der Kurs ist nicht für Windows oder Applegeräte geeignet!

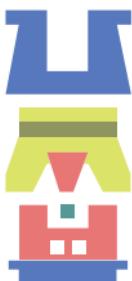
FR 5. JUN 2026, 16–18.15 Uhr

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

Lust auf ein schönes Ehrenamt?

**Unser Arbeitsausschuss freut sich immer
über tatkräftige Unterstützung.**

Sprechen Sie uns gerne an.



126710 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 27. JAN 2026 bis DI 21. APR 2026, 9.30–11 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 10 Termine, 20 UE, 81 €

126711 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 27. JAN 2026 bis DI 21. APR 2026, 11.15–12.45 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 10 Termine, 20 UE, 81 €

126712 Yoga für Senioren II

Marko Zivadinovic

Wie Kurs 126707.

DI 28. APR 2026 bis DI 9. JUN 2026, 9.30–11 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 6 Termine, 12 UE, 48,50 €

126713 Yoga für Senioren – kurz vor 12 II

Marko Zivadinovic

Wie Kurs 126708.

DI 28. APR 2026 bis DI 9. JUN 2026, 11.15–12.45 Uhr

→ BüKa, Bücherei, 6 Termine, 12 UE, 48,50 €

126714 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 9. FEB 2026 bis MO 22. JUN 2026, 10–11 Uhr**

→ Weinbrunnen, Mainz-Kostheim

126528 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 22. JAN 2026 bis DO 23. APR 2026, 14.30–16 Uhr**

→ BüKa, 12 Termine, 24 UE, 99 €

126529 Yoga auf dem Stuhl II

Anna Haderlein

Wie Kurs 126528.

DO 7. MAI 2026 bis DO 30. JUL 2026, 14.30–16 Uhr

→ BüKa, 9 Termine, 18 UE, 75 €

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 Abbuchungsermächtigungen 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 Ausweichtermin 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 mehrtägigen 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:

vw
Klarenthal e.V.



Heimatgeschichte
(er) leben.

Hospiz
Mainspitze e.V.

Ihr ambulanter Hospizdienst



AUXILIUM

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
AGBs	56
Anmeldung	56
Anmeldung zu Kursen	62
Ätherische Öle	45
B	
Bad Nauheim	10
Bayerischer Wald	7
Behörden-Post	51
Botanischer Garten Mainz	11
Brezelbäckerei Geppert	12
C	
Computer-Grundlagen	23
D	
Derix Glasstudio	8
Deutsch	25
Domäne Mechtildshausen	9
E	
EDV-Café und PC-Kurse	20
Einzelunterricht PC	21
Elektronische Patientenakte	17
Englisch	25, 46, 50
Ermäßigung	56
Erzählcafé	51
Europ. Referenzr. für Sprachen	24
Excel	23
F	
Feiertermine	4
Fit in den Frühling	35
Fluid Art	31
Fotos Smartphone	53
Französisch	27
Fußzonenmassage	45
G	
Gedenkstätte Osthofen	12
Gestaltung mit Ton	29
H	
Hauptklärwerk	9
Human Design	43, 44
I	
Impressum	60
Inhaltsverzeichnis	4
iPhone	53
Italienisch	27
K	
Kerzen mit Trockenblumen	32
Königsfloßquelle	16
Kooperationspartner der VHS-AKK	57
Kundalini-Atem	41
Künstliche Intelligenz	22
L	
Leitbild	5
Lerncoaching	47
Lesewerkstatt	46
M	
Mainz	12
N	
Mainz-Kastel	14
Make-Up	45
Malkurs Kinder	47
Mitgliedschaft/Beitritt	61
Motorradtour für Frauen	13
Museumsuferfahrt	15
O	
Ochsenbrunnen	15
Öffnungszeiten	2
Oppenheim	10
Osterdeko	30
Osterdeko Kinder	49
Outdoor-Workout	36
P	
Patientenverf./Vorsorgevollmacht	17
Pilates	34
Polizeiliche Prävention	51, 52
Provence	8
Q	
Qi Gong	42
R	
Radfahrtraining	50
Repair Café	18
Resilienz	43
Rhetorik	19
S	
Sicherheit am PC	22
Silberschmieden	30
Skizzenkurs	32
Smartphone und Senioren	52
Social Media	21
So finden Sie uns	6
Spanisch	28
Step & Style	33
T	
Tai Chi	42
Teilnahmegebühr	56
Tennis	34, 35
Textaufgaben knacken	47
Töpfkurs Kinder	48
U	
Ukulele	31
Unterrichtsräume/Veranstaltungsorte	5
V	
Veranstaltungsorte	5
Vogelstimmenwanderung	16
Y	
Yoga	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42
Yoga Kinder	49
Yoga Senioren	54, 55
Z	
Zumba®	33, 34

Impressum

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

Gestaltung: Grillhösl 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 einzu ziehen. 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	Geburtsdatum
Straße, Hausnummer		Gesamtbetrag
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.

Hiermit ermächtige ich die VHS-AKK, die fällige Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen.

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