

# vbw

Ihre Volkshochschule vor Ort



**PROGRAMM**  
2. HALBJAHR 2018

**2**

**vbw Nordenstadt -  
Erbenheim - Delkenheim  
vbw Bierstadt**

**Spezial**

**Reisen &  
Exkursionen**

**Kultur &  
Gesellschaft**

**Kreativität**

**Gesundheit &  
Ernährung**

**Sprachen**

**EDV &  
Smartphone**

**Kinder &  
Familien**



## Geschäftsstellen

### vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

---

#### Haus der Vereine

#### Turmstraße 11

#### 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Telefon	06122 12918
Telefax	06122 76113
E-Mail	info@vbw-ned.de
Gabriele Weis	g.weis@vbw-ned.de
Gaby Stryk	g.stryk@vbw-ned.de
Karin Reinl	k.reinl@vbw-ned.de

#### Öffnungszeiten

Montag-Freitag	9 – 12 Uhr
Donnerstag	16 – 18 Uhr
Bankverbindung	Wiesbadener Volksbank IBAN DE31 5109 0000 0020 1286 07 BIC WIBADE5WXXX

Vorstand: Angelika Schmidt (Vorsitzende), Dr. Raymond Oekonomopoulos (stellv. Vorsitzender), Anita Schneider (Schatzmeisterin), Willi Kremeier (Schriftführer), Adrienne Grammes, Renata Meyer, Irene Müller, Dipl.-Jur. Univ. Heinz Stanek M.A. Mit beratender Stimme: Geschäftsführerin Gabriele Weis.

### vbw Bierstadt

---

#### Hofstraße 2

#### 65191 Wiesbaden-Bierstadt

Telefon	0611 503907
Telefax	0611 1899043
E-Mail	info@vbw-bierstadt.de
Dr. Bettina Bosold-DasGupta	bbosold-dasgupta@vbw-bierstadt.de
Carola Petrasch	cpetrasch@vbw-bierstadt.de
Gaby Stryk	gstryk@vbw-bierstadt.de

#### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	9 – 12 Uhr
Mittwoch	16 – 19 Uhr
Bankverbindung	Wiesbadener Volksbank IBAN DE04 5109 0000 0004 6152 04 BIC WIBADE5WXXX

Vorstand: Regina Titzrath-Mahler (Vorsitzende), Wolfgang Wilbert (stellv. Vorsitzender), Lothar Brüne, Jutta Hünemohr, Josef Plößl, Wolfgang Wilbert. Mit beratender Stimme: Geschäftsführerin Dr. Bettina Bosold-DasGupta.

## Veranstaltungsfreie Zeiten

Sofern nicht ausdrücklich anders vermerkt oder im Kurs besprochen, findet am 3.10.2018 sowie in den Schulferien (Herbstferien vom 1. bis 13.10.2018 und Weihnachtsferien vom 4.12.2018 bis 13.1.2019) kein Unterricht statt.

<b>Spezial</b> .....	<b>3</b>
Semestereröffnung .....	3
Themenschwerpunkt Faszination Alpen.....	3
<b>Reisen und Exkursionen</b> .....	<b>5</b>
Studienreisen und Studienfahrten.....	5
Exkursionen und Besichtigungen .....	6
Wanderungen und Radtouren .....	11
<b>Kultur und Gesellschaft</b> .....	<b>13</b>
Literatur, Lesungen und Vorträge.....	13
Philosophie, Psychologie und Coaching.....	14
Opernbesuche .....	16
<b>Kreativität</b> .....	<b>17</b>
Singen und Musizieren .....	17
Zeichnen und Malen .....	18
Fotografie .....	21
Kosmetik, Make-up und Stilberatung.....	22
Kreative Techniken .....	24
Kreativ mit Nadel und Faden .....	26
Spielen: Bridge und Schach.....	27
<b>Gesundheit und Ernährung</b> .....	<b>29</b>
Gesundheit Spezial: Vorträge und Workshops.....	29
Entspannung und Massage .....	31
Yoga .....	33
Qi Gong und Tai Chi Chuan.....	36
Selbstverteidigung und Kampfkünste.....	39
Speziell für SeniorInnen .....	40
Rückenkurse .....	42
Fitness und Gymnastik .....	43
Pilates .....	51
Tanz und Ballett.....	52
Zumba.....	54
Aqua-Fitness / Aqua-Gymnastik .....	54
Outdoor-Kurse.....	55
Golf .....	56
<b>Küche und Getränke</b> .....	<b>57</b>
Weinproben.....	57
Küche saisonal und speziell.....	58
Küche regional und international .....	60
Backen und Süßspeisen.....	64
<b>Sprachen</b> .....	<b>66</b>
Sprachen lernen in Europa – Gemeinsamer Referenzrahmen .....	66
Deutsch.....	67
Arabisch, Japanisch, Russisch.....	68
Englisch .....	70
Französisch .....	74
Italienisch .....	76
Spanisch .....	79
<b>EDV und Smartphone</b> .....	<b>83</b>
Smartphones und Tablets .....	83
EDV-Kurse .....	86
PC-Grundlagen .....	86
Textverarbeitung.....	87
Powerpoint .....	87
Excel.....	87
Bildbearbeitung .....	88
Internet– Ahnenforschung .....	89
<b>Kinder und Familien</b> .....	<b>90</b>
Coaching und Kreativkurse für Kinder und Jugendliche.....	90
Selbstverteidigung und Yoga für Kinder und Jugendliche .....	92
Kochen für Kinder und Familien .....	92
Smartphone-Führerschein für Kinder.....	93
<b>Wichtige Informationen</b> .....	<b>48 – 50</b>
Anmeldung, Beratung, Mitglied werden .....	48 – 50
Auszug aus den AGB .....	94/95

## Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir freuen uns, Ihnen auch im Herbst und Winter 2018/2019 wieder ein umfangreiches und vielfältiges Angebot präsentieren zu können. Lassen Sie sich anregen, entdecken Sie neue Talente und fördern Sie Ihre alten. Unter der kompetenten Anleitung unserer engagierten KursleiterInnen bleiben Sie fit und beweglich – körperlich und geistig – auch wenn Sie „die Fünfzig“ schon überschritten haben. Sie erwerben neue Kenntnisse und Fertigkeiten in den Bereichen Kultur und Gesellschaft, Kreativität, Gesundheit und Ernährung, Sprachen, EDV und Smartphone oder gehen auf Reisen – z. B. nach Südtirol, in die Pyrenäen oder in die schottischen Highlands nach Edinburgh. Aber auch schon die Teilnahme an einer unserer zahlreichen Exkursionen und Studienfahrten erweitert den Horizont. Neben den schon klassischen Angeboten gibt es in allen Bereichen viel Neues zu entdecken!

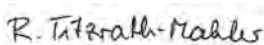
In diesem Jahr haben wir einen naheliegenden, aber besonders facettenreichen Schwerpunkt gewählt: Unter dem Titel Faszination Alpen laden wir Sie ein zu einer Alpenreise der besonderen Art: Sie beginnt anlässlich der Semestereröffnung am 7. September in Bierstadt mit einem Vortrag des Geologen und Historikers Marcus Resch. Unterwegs auf seiner historischen Alpentour erfahren Sie viel über „Pässe, Kultur und Legenden“ des Alpenraums. Für Ihr leibliches Wohl sorgen Alpenleckereien und -weine, für den musikalischen Ohrenschaus das Hessentaler Alphorn-Trio. Ein ganz besonderes Film-Erlebnis, den spektakulären Dokumentarfilm „Im Kampf mit dem Berge“ (1921, 73 min.) des Bergfilm-pioniers Arnold Fanck mit der Originalmusik von Paul Hindemith, können Sie sich am 24. Oktober im Murnau-Filmtheater anschauen. Last but not least runden Kletterkurse mit dem Wiesbadener Alpenverein und Seminare zur Alpenküche den Themenschwerpunkt ab.

Wir freuen uns, wenn Sie auch im Herbstsemester wieder unser Gast sind.



Angelika Schmidt

Vorsitzende  
vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim



Regina Titzrath-Mahler

Vorsitzende  
vbw Bierstadt

PS.: Die Veranstaltungen zum Themenschwerpunkt „Faszination Alpen“ sind in unserem Programmheft mit diesem Symbol gekennzeichnet:



## Impressum

---

Verantwortlich für die Inhalte sind die Volkshilfswerke  
vbw Bierstadt, Hofstraße 2, 65191 Wiesbaden, und  
vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim, Haus der Vereine, Turmstraße 11,  
65205 Wiesbaden

Redaktion: Dr. Bettina Bosold-DasGupta und Gabriele Weis  
Gestaltung: GS Grafik & Satz GbR, 0175-2173295, [www.grafiksatz.de](http://www.grafiksatz.de)  
Umschlaggestaltung und Karten: Sigurd Schneider, 06122 980071  
Druck: Komminform, 65830 Kriftel

**Das Veranstaltungsprogramm von vbw Bierstadt e.V. und  
vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V. wird gefördert  
durch das Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden.**



# Themenschwerpunkt Faszination Alpen

## Faszination Alpen – Pässe, Kultur und Legenden



Zur Semestereröffnung laden wir Sie auf eine Reise durch den Alpenbogen mit dem Geologen und Historiker Marcus Resch ein. Für das leibliche Wohl ist mit Alpenleckereien und Alpenweinen gesorgt – und für musikalischen Ohrenschaus sorgt das Hessentaler Alphorn-Trio mit Wilfried Bangert, Ulf Bangert und Rudi Zahradnik.

Unsere historische Alpentour beginnt im Gebiet des Genfer Sees, streift die Savoyer Alpen und bringt uns die Berge, Pässe und die geschichtlichen Ereignisse dieser bewegten Landschaft näher. Auf den Spuren von Caesaren, Königen und Kaisern verweilen wir kurz im Aostatal, das selbst in den neuesten Science-Fiction-Filmen eine Rolle spielt. Nicht zu kurz kommen werden die Sagen und Legenden des Alpenraums. Und natürlich dürfen Ötzi, Heidi und die alpinen Neandertaler nicht fehlen. Der Brennerpass weist uns dann den Weg der Römer, der Deutschen und der Habsburger in den sonnigen Süden. In Bad Ischl laden uns Kaiser Franz-Joseph und Sissi zur Jagd ein und erklären uns den besonderen Reiz des Ortes. Zum Ende der Reise erreichen wir die Julischen Alpen und lernen hier den Beginn der Karriere eines deutschen Feldmarschalls kennen. Wer den Geheimnissen der Alpen nachspüren möchte, ist zum Miterkunden herzlich eingeladen.

182-10001B 10 €

Fr, 7.9.18, 19–ca. 20.30 Uhr

Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

## Faszination Alpen –

### Ein Meisterwerk von Arnold Fanck und Paul Hindemith



In Kooperation mit der Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung und dem Deutschen Alpenverein, Sektion Wiesbaden laden wir Sie zu einem besonderen Film-Erlebnis mit anschließendem Sekt-Empfang ein.

In den Walliser Alpen und dem Matterhorn/Monte Rosa-Gebiet drehte Regisseur und Bergfilmpionier Arnold Fanck in 4.000 Meter Höhe den Dokumentarfilm „Im Kampf mit dem Berge“ (1921, 73 min). Er hält das wilde Toben eines Schneesturms ebenso eindrucksvoll fest wie die feierliche Stille der Eisgrate. Die überwältigende Kraft der Natur kontrastiert er mit den Versuchen der winzig wirkenden Menschen, die Berge zu bezwingen. Ein Film, der die Natur auf eindrucksvollste Weise, frei von Kitsch, feiert. Seine Bilder inspirierten einen der bedeutendsten Komponisten des 20. Jahrhunderts, Paul Hindemith, zu einer der ersten Originalkompositionen der deutschen Stummfilmkunst, einer regelrechten „Alpensymphonie“, die dem dokumentarisch gehaltenen Film zu besonderen Spannungsmomenten verhilft. Filmvorführung mit eingespielter Originalmusik von Paul Hindemith (Bearbeitung und Dirigat: Frank Strobel, Einspielung: hr-Sinfonieorchester Frankfurt). Einführungsvortrag von Marie Dudzik, Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung

182-10002B 10 € (inkl. Sektempfang)

Mi, 24.10.18, 19.30–21 Uhr

Wiesbaden Murnau-Filmtheater, Murnaustraße 6



## Schnupperklettern am Wochenende

---

In Kooperation mit dem Deutschen Alpenverein (DAV), Sektion Wiesbaden bieten wir die Möglichkeit, sich mal so richtig in die Vertikale zu begeben! Bei unserem Schnupper-Klettertag übernehmen erfahrene und ausgebildete Mitglieder des DAV die Betreuung. Das Angebot ist für fast jeden geeignet, egal ob jung, älter – oder gleich die ganze Familie. Klettergurte werden gestellt, Schuhe können für 2 € ausgeliehen werden.

Wiesbaden	Kletterhalle, Holzstraße 11	28 €
182-10003B	Sa, 20.10.18, 11–14 Uhr	
182-10004B	So, 21.10.18, 11–14 Uhr	

## „Südtirol ist wunderschön im Frühling ...“ – Studienreise

---

### Burgen, Berge und eine Zeitreise zu Romanik und Minnesängern.

In Süd-Tirol findet sich eine reizvolle Mischung aus italienischer sowie historischer deutscher Kultur. Unsere fünftägige Reise führt vom 22. bis 26. Mai 2019 nicht nur in malerische Städte, sondern auch in die reizvolle Bergwelt mit ihren zahlreichen mittelalterlichen Ritterburgen. Einige stammen aus jener Epoche, als Minnesänger ihre Lieder schrieben. Auf dem Programm stehen sowohl der Besuch des Bozener Landes wie auch der Nachbarregionen des Trentino mit der Bergwelt der Brenta-Gruppe, dem wenig bekannten Iseo-See sowie das malerische Malcesine am Gardasee. Reisepreis: 1.175 € (EZ-Zuschlag 140 €). Anmeldeschluss: 27.3.2019.

191-20001N Ab September 2018 können detaillierte Informationen zu dieser Reise beim vbw NED abgerufen werden.

## Ihre Volkshochschulen vor Ort:

### vbw Bierstadt

Telefon (0611) 503907; [www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de)

### vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Telefon (06122) 12918; [www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de)

### VBW Klarenthal

Telefon (0611) 72437920; [www.klarenthal.org](http://www.klarenthal.org)

### vhs Schierstein

Telefon (0611) 29711; [www.vhs-schierstein.de](http://www.vhs-schierstein.de)

### VHS AKK

Telefon (06134) 729300; [www.vhs-akk.de](http://www.vhs-akk.de)

### vhs Wiesbaden

Telefon (0611) 98890; [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)



# Reisen und Exkursionen

## Studienfahrten und Studienreisen

### Tagesfahrt nach Trier – 200. Geburtstag von Karl Marx

Die Stadt Trier würdigt den 200. Geburtstag ihres berühmten Sohns mit einem abwechslungsreichen Programm. Dazu gehören auch die Sonderausstellungen im Stadtmuseum Simeonstift und im Rheinischen Landesmuseum. Unter dem Blickwinkel „Leben, Werk, Zeit“ wird der Schwerpunkt auf den Philosophen und späteren Ökonomen und sein Jahrhundert gelegt, während die Ausstellung „Stationen eines Lebens“ den Menschen Karl Marx und die verschiedenen Aufenthaltsorte seines bewegten Lebens zeigt. Zwischen den Museumsbesuchen haben Sie noch ausreichend Zeit, individuelle Schwerpunkte zu setzen. **Anmeldeschluss: 24.8.2018.**

- 182-20004B** Iris Fuhr-Schmitt      72 € (inkl. Fahrt, Führungen und Kombiticket)  
 Sa, 15.9.18, 8.15–ca. 19 Uhr  
**Bierstadt**      Treff: 8 Uhr Bushaltestelle Venatorstraße 10 (Endhalt der Linie 37)

### Auf den Spuren von Hermann Hesse: Calw und Kloster Maulbronn

Die Tagesfahrt widmet sich einem der wenigen deutschen Literaturnobelpreisträger und einem sehr vielseitigen Autor. Die Orte Calw und das Kloster Maulbronn stehen wie keine anderen Orte in Deutschland für Hermann Hesses Jugend. Wir werden zunächst das zu einem Museum umgebaute Geburtshaus in Calw besichtigen. Der schöne Schwarzwaldort ist gleichfalls Schauplatz vieler Erzählungen des Autors. Nach einer Mittgaspause fahren wir in den nördlichen Schwarzwald zu einer Besichtigung des Klosters Maulbronn, einem Weltkulturdenkmal, an das der Internatszögling Hesse nicht nur positive Erinnerungen hatte. Dennoch beeinflusste ihn das Kloster stark und spiegelt sich in vielen seiner Romane wider, wie in „Unterm Rad“, „Narziss und Goldmund“ und natürlich dem „Glasperlenspiel“. Nach einer etwa einstündigen Führung durch das Kloster bleibt noch Zeit für eigene Erkundungen. **Anmeldeschluss: 30.8.2018.**

- 182-20005B** Lutz Petrasch      74 € (inkl. Fahrt, Führungen, Eintrittsgelder)  
 So, 23.9.18, 8–ca. 17 Uhr  
**Wiesbaden**      Treff: 8 Uhr, Hbf, Busparkplatz, hinter der Tankstelle, Bussteig 1

### Vorankündigung: Frankreich – Andorra – Spanien

Als erstes Etappenziel der für das zweite Quartal 2019 geplanten Reise steht Toulouse auf dem Programm. Die Stadt glänzt mit den Zeugnissen ihrer reichen Vergangenheit und ist heute Zentrum des Flugzeugbaus. Danach fahren wir in den Zwergstaat Andorra, der durch seine wunderschöne, abwechslungsreiche Landschaft bezaubert. Zum Abschluss geht es nach Barcelona, eine der angesagtesten Städte Europas.

**Wenn Sie Interesse an dieser vielseitigen Reise haben, sendet das vbw Bierstadt Ihnen gerne ab Herbst 2018 ein detailliertes Programm zu.**

- 191-20002B** Reisebegleitung Iris Fuhr-Schmitt



## Vorankündigung: Edinburgh – Weltkulturerbe in den schottischen Highlands

---

### Fünftägige Musik- und Kulturreise mit Andreas Moeller

Entdecken Sie Schottlands atemberaubende Hauptstadt mit ihrer kulturellen Vielfalt und einzigartigen Geschichte und die schottischen Highlands. Sie besuchen Edinburgh ca. Mitte bis Ende August 2019 zu dem renommierten Edinburgh International Festival und haben Gelegenheit, hochkarätige Konzerte zu erleben.

191-21003N **Ab Herbst 2018 können detaillierte Informationen zu dieser Reise beim vbw NED abgerufen werden.**

## Exkursionen und Besichtigungen

### Flughafenrundfahrt mit Besichtigung von „THE SQAIRE“

---

Wir entdecken den Airport Frankfurt/M. mit einer ca. 90-minütigen Besichtigungsfahrt auf dem Rollfeld des Flughafens. Anschließend besichtigen wir das über dem ICE-Bahnhof errichtete Zentrum „THE SQAIRE“ (600 Meter lang, 65 Meter breit, eine Stadt unter einem Dach). Es gibt auch Zeit zur eigenen Verfügung, die zum Kaffee trinken, einkaufen, etc. genutzt werden kann. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis oder Reisepass mit. Mindestalter 16 Jahre.

182-21004B **Günter Gablenz** 19 € (inkl. Führung und Bahnfahrt)  
Do, 5.9.18, 12.25–ca. 17 Uhr

Wiesbaden **Treff: Hbf, DB Service-Schalter vor den Gleisen**

### Lust auf Glas – Besuch des Glasstudios Derix

---

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 der Glasmanufaktur in Taunusstein, wo die unterschiedlichsten Künstler „Glaskunst für die Ewigkeit“ erschaffen.

182-21005B **Günter Gablenz** 22 € (inkl. Eintritt, Führung und Busfahrt)  
Fr, 14.9.18, 13.25–ca. 18 Uhr

Wiesbaden **Treff: Hbf, Haltestelle Bus 270, hinter der Tankstelle, Bussteig 1**

### Spaziergang durch den Biebricher Schlosspark und um das Schloss

---

Das Biebricher Schloss war 200 Jahre lang die Residenz der Fürsten und Herzöge von Nassau. Bei diesem Spaziergang um das Schloss und durch den Park gibt es einiges über die Region, die Baugeschichte des Schlosses, die Entstehung des Parks und die wechselvolle Geschichte des Hauses Nassau zu erfahren. Und natürlich kommen auch die Geschichten und die Anekdoten rund um Biebrich, das Schloss und seine Besucher und Bewohner nicht zu kurz.

182-21006N **Peter Netz** 8 €  
Sa, 15.9.18, 15–ca.16.30 Uhr

Wiesbaden **Treff: Schloss-Rotunde auf der Parkseite, Rheingaustraße 140 (Parken in der Straße „Am Parkfeld“ westlich des Schlosses)**





## Wetterdaten für die Welt – Besuch bei EUMETSAT in Darmstadt

---

Wir blicken hinter die Kulissen von EUMETSAT, eine europäische Organisation für die Nutzung meteorologischer Satelliten. Mithilfe von Satelliten-Modellen in Originalgröße wird Ihnen die Bedeutung des Beitrags von EUMETSAT zur Wettervorhersage und Überwachung der Umwelt und des globalen Klimas erläutert. Bitte unbedingt den Personalausweis mitbringen! Die Ausweispflicht betrifft auch Kinder/Jugendliche (Mindestalter 12 Jahre). Es dürfen keine großen Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden. **Anmeldeschluss: 4.9.2018.**

**182-21007B** Günter Gablenz 26 € (inkl. Eintritt, Führung und Bahnfahrt)  
Mo, 19.9.18, 12.25–ca. 17.40 Uhr

**Wiesbaden** Treff: 12.25 Uhr, Hbf, DB Service-Schalter vor den Gleisen

## Besichtigung Biebricher Schloss

---

Das direkt am Rheinufer errichtete Schloss Biebrich, Wahrzeichen Wiesbadens und prachtvoller dreiflügeliger Barockbau, war Residenz der Fürsten und späteren Herzöge von Nassau. Die Rotunde und die Galerien dienen heute als Repräsentationsräume für den hessischen Ministerpräsidenten. Wir führen Sie durch diese edlen Hallen und verraten Ihnen dabei Interessantes über Baugeschichte, Stilkunde, zu der Geschichte der Fürsten und Herzöge und auch kleinere Anekdoten.

**182-21008B** 8 €  
Do, 20.9.18, 16.50–18.15 Uhr

**Wiesbaden** Treff: Schloss-Rotunde auf der Parkseite, Rheingaustraße 140  
(Parken in der Straße „Am Parkfeld“ westlich des Schlosses)

## Die Entdeckung des Weltraums – ESA/ESOC in Darmstadt

---

Sie haben Gelegenheit, die Faszination der Raumfahrt vor Ort zu sehen und hautnah mitzuerleben, wo und wie die Satelliten der ESA gesteuert werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Staatsangehörigkeit an. Bitte unbedingt den Personalausweis mitbringen! Die Ausweispflicht betrifft auch Kinder/Jugendliche (Mindestalter 10 Jahre). Es dürfen keine großen Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden. **Anmeldeschluss: 12.9.2018.**

**182-21009B** Günter Gablenz 26 € (inkl. Eintritt, Führung und Bahnfahrt)  
Mi, 26.9.18, 12.25–ca. 16.45 Uhr

**Wiesbaden** Treff: 12.25 Uhr, Hbf, DB Service-Schalter vor den Gleisen

## Mainzer Unterwelten – Fort Joseph

---

Unsere geschichtsträchtige Nachbarstadt Mainz hat nicht nur oberirdisch viel zu bieten. Fort Joseph, auch Josephsschanze genannt, beeindruckt mit seinen kilometerlangen unterirdischen Gängen. Mit Helm und Taschenlampe ausgerüstet besichtigen wir Keller und Gänge aus der Barockzeit und Luftschutzräume aus dem Zweiten Weltkrieg. Die durchschnittliche Temperatur beträgt ca. 11 Grad.

**182-21010B** Iris Fuhr-Schmitt 12 €  
Fr, 28.9.18, 16.30–18 Uhr

**Mainz** Treff: Fort Joseph, Langenbeckstraße neben dem Universitätsklinikum in Richtung der Straße am Linsenberg



## Besuch des Commerzbank Towers in Frankfurt

Wir wollen hoch hinaus! Wir besuchen das höchste Gebäude Deutschlands, den Commerzbank Tower in Frankfurt, der sich in direkter Nachbarschaft des Maintowers befindet. Erfahren Sie von einer Architektin in einer ca. einstündigen Führung interessante Details über das 300 Meter hohe Gebäude mit 65 Geschossen.

**182-21011B Günter Gablenz 19 € (inkl. Führung und Bahnfahrt)**  
Sa, 29.9.18, 12.20 Uhr – ca. 17 Uhr  
Wiesbaden Treff: Hbf, DB Service-Schalter vor den Gleisen

## Bevor es zu spät ist – Landesgartenschau im Endspurt

2018 findet die Landesgartenschau ganz in Ihrer Nähe statt: Im beschaulichen Kurstädtchen Bad Schwalbach. Sie nehmen dort an einer geführten Reise unter dem Motto „Natur erleben. Natürlich leben“ teil und erleben – bevor es zu spät ist! – die vielfältigen gärtnerischen Präsentationen. Nach einem ca. zweistündigen altersgerecht geführten Spaziergang (Sitzmöglichkeiten unterwegs sind vorhanden) bleibt genug Zeit zur selbständigen weiteren Erkundung z.B. der Aktivitäten der Landfrauen, die an diesem Tag u.a. zahlreiche kulinarische Köstlichkeiten in freier Natur zubereiten und bereithalten. Seitens des vbw besteht die Möglichkeit, ein oder mehrere Sammeltaxi/s zu organisieren.  
Anmeldeschluss: 26.9.2018

**182-21012N vbw-Begleitung 29 € (inkl. Eintritt und Führung)**  
Mi, 3.10.18, 11 – 17 Uhr  
Bad Schwalbach Treff: 10.50 Uhr, LGS-Gelände, Adolfstraße 38  
(Eingang am Stahlbadehaus)

## Besichtigung der Volkssternwarte Langenhain für Familien

Zur Mondsichel gesellt sich der Ringplanet Saturn am Südwesthorizont des Abendhimmels. Noch ist das Sommerdreieck aus Deneb im Schwan, Wega in der Leier und Atair im Adler im Westen gut zu sehen. Die charakteristische Sternengigur des Himmels-W, Kassiopiea, steht hoch im Zenit.

**182-21013N Ursula Boesenberg 8 € (zzgl. 3 € pro Kind)**  
Mo, 15.10.18, 19 – 21 Uhr  
Hofheim-Langenhain Treff: Volkssternwarte, Eppsteiner Straße

## Wiesbaden – ein Freilichtmuseum für Historismus-Interessierte

Schon ein kurzer Rundgang präsentiert exemplarisch, anhand von verschiedenen Gebäuden, die unterschiedlichen Epochen, welche wir von innen und außen (z. B. Kurhaus und Villa Clementine) betrachten und dabei die ganz besondere Art des Bauens und Dekorierens der historistischen Bauten des 19. und 20. Jahrhunderts entdecken werden. Auch für langjährige Wiesbadener wird es sicherlich spannend.

**182-21014B Christina Sommerfeld 10 €**  
Do, 18.10.18, 15 – ca. 17 Uhr  
Wiesbaden Treff: vor dem Kurhaus



## Besichtigung der Kaffeerösterei Hepa

---

Seit über 50 Jahren bietet die Kaffeerösterei Hepa Qualitätskaffeeprodukte in Wiesbaden an. Sie entfernt nach einem patentierten Verfahren das Samenhäutchen von der Kaffeebohne, wodurch der Kaffee bekömmlicher wird. Wie das vonstatten geht, was eine aerotherme Röstanlage ist und worauf man sonst noch bei der Herstellung eines guten Kaffees achten muss, erfahren Sie bei einer interessanten Führung durch die Rösterei. Zum Abschluss gibt es eine Kaffeeverkostung mit Gebäck.

**Wiesbaden** HEPA, Kleine Schwalbacher Straße 14  
15 € (inkl. Kaffeeproben und Gebäck)

182-21015B Fr, 19.10.18, 15–16.30 Uhr

182-21024B Fr, 16.11.18, 15–16.30 Uhr

## Pilzexkursion

---

Bei einem geführten vierstündigen Waldspaziergang mit Pilzberater Franz Heller lernen Sie verschiedene Pilzarten kennen und unterscheiden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Kinder in Begleitung Erwachsener können kostenlos mitgehen (bitte bei der Anmeldung angeben).

182-21017B Franz Heller 16 €

Sa, 27.10.18, 14–18 Uhr

**Dotzheim** Treff: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Straße

## Besuch der Ausstellung

### „Ein Tag am Meer – Slevogt, Liebermann und Cassirer“

---

2018 jährt sich Max Slevogts (1868–1932) Geburtstag zum 150. Mal, für das Landesmuseum Mainz ein wichtiger Anlass, Slevogt mit einer Sonderausstellung zu würdigen. Das zentrale Thema der Ausstellung ist der künstlerische Austausch von Max Slevogt mit seinen Malerkollegen, den sog. Deutschen Impressionisten, sowie sein enges Verhältnis zu seinen Berliner Verlegern und Kunsthändlern, den Vettern Cassirer. Ein vor kurzem aus Privatbesitz aufgetauchtes und bisher der Forschung unbekanntes Gemälde Slevogts „Skizze mit Flagge“ steht im Mittelpunkt der Schau. **Anmeldeschluss: 24.10.2018.**

182-21018N Adrienne Grammes 15 € (inkl. Eintritt und Führung)

Sa, 3.11.18, 14–15 Uhr

**Mainz** Treff: 13.45 Uhr, Landesmuseum (vor d. Kasse), Große Bleiche 49–51

## Blick hinter die Kulissen – Besuch der Hessischen Staatskanzlei

---

Mit dem Einzug in das ehemalige Hotel „Rose“ führte die Hessische Staatskanzlei 2004 ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum ersten Mal in der Geschichte des Landes an einem Ort zusammen. Nach einer interessanten Einführung in die aktuellen Arbeiten in der Staatskanzlei erfahren Sie Vieles über das historische Gebäude „Grandhotel Rose“ und wie sich beides zur Hessischen Staatskanzlei zusammenfügte. Bitte unbedingt Personalausweis mitbringen! Es dürfen keine großen Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden. **Anmeldeschluss: 30.10.2018.**

182-21020B Christina Sommerfeld 10 €

Do, 8.11.18, 15.50–17.30 Uhr

**Wiesbaden** Treff: vor der Staatskanzlei, Georg-August-Zinn-Straße 1



### Besuch des Backhauses Schröer

---

Wie Brot, Kuchen und Gebäck entstehen, darum geht es bei einer Führung durch die Backstube. Es wird viel Wissenswertes von Sauerteig bis Blätterteig, vom Teigknetter zum Backofen oder vom Teigmacher zum Ofenbäcker erzählt und gezeigt, neue Brotsorten werden getestet. Beim abschließenden Imbiss stehen die Bäcker allen Fragen rund um Brot, Kuchen und Gebäck Rede und Antwort.

**Anmeldeschluss: Di, 6.11.2018**

182-21022N Heinz Stanek M.A. 16 € (inkl. Gebäck, Kaffee)

Mo, 12.11.18, 10–12.30 Uhr

Mainz-Kastel Treff: Backhaus Schröer, Schmalweg 48

### Führung durch die „Belle Etage“ der Wiesbadener Casino-Gesellschaft

---

Zu den besonderen Highlights Wiesbadens zählen die Räumlichkeiten der Wiesbadener Casino-Gesellschaft, die man gerne für Bälle, Kongresse, Ausstellungen sowie für private Feste aller Art anmietet. Wir besichtigen die äußerst prunkvollen und unter Denkmalschutz gestellten Säle des von 1872 bis 1874 im Stil der Neo-Renaissance errichteten Gebäudes und lassen uns vom Glanz vergangener Zeiten bezaubern.

182-21023B Christina Sommerfeld 6 €

Do, 15.11.18, 15–16 Uhr

Wiesbaden Treff: vor der Casino-Gesellschaft, Friedrichstraße 22

### Führung durch die Sektkellerei Henkell

---

Die bekannte Sektkellerei ist einer der traditionsreichsten und zugleich modernsten Sekthersteller. Von 1907 bis 1909 wurde das bis heute einzigartige, im klassizistischen Stil gehaltene Bauwerk der Sektkellerei in Biebrich erschaffen. Erleben Sie – beginnend im prachtvollen Marmorsaal – eine prickelnde, anregende und informative Schnupperführung, die mit einem Glas Sekt eingeleitet wird. Die Führung dauert etwa eine Stunde; danach können Sie noch im Henkell-Shop einkaufen.

182-21025N Gabriele Weis 13 € (inkl. 1 Glas Sekt)

Do, 22.11.18, 17.30–ca. 19 Uhr

Wiesbaden Treff: 17.15 Uhr, Henkell & Co. Sektkellerei, Biebricher Allee 142

### Besuch des Frankfurter Goethehauses – Zuhause beim großen Sohn der Stadt

---

Eine anschauliche und lebendige Einführung in biografische, historische und kunstgeschichtliche Bezüge des Goethehauses erhalten die Teilnehmerinnen direkt vor Ort in Goethes Heimatstadt Frankfurt am Main. Anschließend empfiehlt sich ein Besuch des nahe gelegenen Frankfurter Weihnachtsmarktes. **Anmeldeschluss: 27.11.2018.**

182-21026N Désirée Edschmid 17 € (inkl. Eintritt)

Di, 4.12.18, 14 – 15.30 Uhr

Frankfurt Treff: 10.50 Uhr, Goethehaus (im Foyer an der Kasse),

Großer Hirschgraben 23–25, 60311 Frankfurt

Anreise per PKW oder ÖPNV S1, S8 / S9 bis Frankfurt Hauptwache  
(von dort ca. 5 Minuten Fußweg)



## Im Saal un uff de Gass – Stadtrundgang zur Meenzer Fassenacht

Wie sich, von mittelalterlichen Fastnachtsbräuchen über karnevalistische Maskenbälle im 18. Jahrhundert und dem ausgelassenen Treiben in den Gassen, schließlich die typisch Mainzer literarisch-politische Fassenacht im Saal entwickelte, erläutert der bekannte Mainzer Stadtführer Helmut Lehr auf Meenzerisch. **Anmeldeschluss: 12.1.2019.**

**182-21027N Helmut Lehr 10 €**  
**Do, 31.1.19, 15–17 Uhr**  
**Mainz Treff: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen**

## Wanderungen und Radtouren

### Wanderung rund um Bad Camberg

Die Wanderung startet am Bahnhof Bad Camberg und führt zunächst durch das Fachwerkstädtchen. Am Obertor geht es aus der Stadt hinaus durch den Kurpark. Nach einer Wegstrecke mit schönen Ausblicken führt die Strecke zunächst durch den Wald zum Dreikreiseck, wo sich drei Landkreise treffen (Limburg-Weilburg, Rheingau-Taunus und Hochtaunus), dann durch ein Wiesengebiet nach Dombach mit seiner sehenswerten kleinen Kirche von 1876. Von dort führt der Weg vorbei an einer Wassertretanlage zurück nach Bad Camberg. Unterwegs passiert die Gruppe noch die Bad Camberger Kreuzkapelle, die – da weithin sichtbar – als Wahrzeichen Bad Cambergs gelten kann. Nach einer Schlussrast geht es schließlich zurück zum Ausgangspunkt. Die Streckenlänge beträgt ca. 15 km; die Gehzeit ca. 4½ Stunden. Bitte Rucksackverpflegung und Getränke nicht vergessen.

**182-22001N Anita Schneider 8 € (ohne Ticket für Regionalbahn)**  
**So, 19.8., 10.30–ca. 17 Uhr**  
**Wiesbaden Treff: 10.15 Uhr (Abfahrt 10.36 Uhr), Hbf (vor Regionalbahngleisen)**  
**bzw. für PKW-Anreisende Bad Camberg: 11.30 Uhr, Bahnhof (Parkplatz hinter dem Bahnhof)**

### Wildkräuterwanderung rund um Nordenstadt

Rund um Nordenstadt findet man auf Wiesen und am Wegesrand viele wild wachsende Kräuter. Wozu man sie verwendet, zu welchen Gerichten sie passen, gegen welche Beschwerden sie helfen, wo sie wachsen, wann sie geerntet werden, wie man sie richtig sammelt, erntet und konserviert, dies und vieles mehr erfahren die TeilnehmerInnen der kleinen Wanderung. Zum Abschluss gestaltet die Kursleiterin ein kleines Picknick mit selbst gebackenem Kräuterbrot und hausgemachter Kräutermomonade. Als Zugabe gibt es auch noch einige Rezeptideen. Bitte Tüten und Taschen zum Transportieren der Kräuter mitbringen.

**182-22002N Judith Klare 18 € (inkl. 2 € für Picknick)**  
**Do, 3.10.18, 14.30–ca. 16.30 Uhr**  
**Nordenstadt Treff: Heimatmuseum, Turmstraße**

**www.vbw-bierstadt.de und  
 www.vbw-ned.de**



## Wandern und Radfahren mit GPS

---

Ein praxisorientierter Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Um sich mit GPS und digitaler Landkarte zu orientieren, ist spezielles Know-how erforderlich. Die TeilnehmerInnen erlernen den Umgang mit GPS und der dafür geeigneten Software. Unter fachkundiger Anleitung durch den Kursleiter zeichnen sie zunächst digital eine Wegstrecke auf und lassen sich anschließend per Satellit vom Startpunkt der Route bis zum Ziel führen. Für jede/n TeilnehmerIn steht ein GPS-Gerät zur Verfügung. Gerne können aber auch eigene Geräte mitgebracht werden.

**182-22003N Hubert Erndt 36 €**

**Sa, 3.11.18, 14–17 Uhr**

**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1**



# Kultur und Gesellschaft

## Literatur, Lesungen und Vorträge

### Literaturkreis – Russische Literatur

Wir treffen uns ca. einmal im Monat in zwangloser Runde und diskutieren über literarische Werke. Diesmal beschäftigen wir uns mit russischen AutorInnen, darunter „Klassiker“ wie Michail Lermontow, Vladimir Nabokov, Fjodor Dostojewski und Alexander Solschenizyn, aber auch zeitgenössische Autorinnen wie Ljudmila Ulitzkaja. Näheres zum Programm kann unter 0611 503907 oder [info@vbw-bierstadt.de](mailto:info@vbw-bierstadt.de) erfragt werden.

**182-33001B Rainer Huthmann 27 €**  
**Di, 18.9.18, 6.11.18, 4.12.18, 15.1.19, jeweils 18.30–20.30 Uhr**  
**Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17**

### Marokko – Königsstädte und grandiose Natur

**Ein Genussvortrag im Rahmen der Nordenstadter Kulturtage**  
 Abderrahim Simouri berichtet von Marokko, seiner Heimat: Einem Land mit wunderschönen Städten wie z. B. Agadir, Casablanca, den sogenannten Königsstädten Fès, Marrakesch, Rabat und einer kontrastreichen Natur mit dem Hohen Atlas, den Wüsten, Oasen und endlosen Stränden. Erfahren Sie mehr über Geschichte und Gegenwart dieses faszinierenden Landes, aber auch, wo Sie gut essen und günstig einkaufen können und genießen Sie dabei marokkanische Vorspeisen, Pfefferminztee und Wein.

**182-33002N Abderrahim Simouri 13 €**  
**Do, 27.9.18, 18.30–20.30 Uhr**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**

### Dem Leben auf der Spur – Workshop autobiografisches Schreiben

Ob man Erinnerungen festhalten, die eigene Persönlichkeit besser kennenlernen oder sich etwas von der Seele schreiben möchte: Die Gründe, sich mit der eigenen Biografie zu befassen, können so vielfältig sein wie die Möglichkeiten, die Lebenserfahrungen schriftlich festzuhalten. Will ich für mich oder für andere schreiben? Welche Themen bewegen mich besonders? Wie finde ich den roten Faden in meiner Lebensgeschichte? Diesen und weiteren Fragen gehen wir im Workshop nach und spüren mit kreativen Schreibspielen unsere Erinnerungen auf. Der Kurs ist für alle geeignet, die neugierig auf sich selbst sind. Susanne Kronenberg ist Autorin zahlreicher Bücher und ausgebildete Seminarleiterin für kreatives Schreiben.

**182-33003N Susanne Kronenberg 42 €**  
**Sa, 29.9.18, 10–15 Uhr**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**



## Liebingsplätze für Weinselige – Literarische Weinreise durch den Rheingau

---

Als Tor zum Rheingau lädt Wiesbaden in eines der bedeutendsten Weinanbaugebiete Deutschlands ein. Mit Burgen, Schlössern und Klöstern und vielen hervorragenden Winzern, deren Weine den Rheingau berühmt gemacht haben. In ihrer Lesung führt Susanne Kronenberg uns hinauf in die Weinberge, gewährt Einblicke in die Weinkeller und nimmt uns mit zu Lieblingsplätzen und Geheimtipps zwischen Taunus und Rhein. Abgerundet wird der Abend mit einer Probe ausgesuchter Weine. Die Krimiautorin Susanne Kronenberg hat etliche ihrer mörderischen Fälle im Winzermilieu des Rheingaus angesiedelt und ihren „66 Lieblingsplätzen und 11 Winzern“ in einem Buch über Wiesbaden, die Rhein-Taunus-Region und den Rheingau ein Denkmal gesetzt.

**182-33004N Susanne Kronenberg 15 € (inkl. Wein)**

Fr, 26.10.18, 19–20.30 Uhr

**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

## Genie und Handwerk – Kreativer Autorenworkshop

---

Genie und Handwerk finden in einem guten Text zueinander. Dieser Workshop beschäftigt sich mit diesen beiden Facetten des Schreibens. Worte finden und Sätze fließen lassen: Mit Methoden des kreativen Schreibens kurze Geschichten verfassen und erfahren, was gutes Schreiben ausmacht. Wie lässt sich ein Text verbessern? Worauf kommt es bei der Erzählperspektive an? Was zeichnet den Schriftsteller überhaupt aus? Die TeilnehmerInnen finden einen Einstieg in das Handwerk des Schreibens. Der Kurs ist für alle mit Spaß am Schreiben geeignet und vermittelt Anregungen für das Schreiben zu Hause.

**182-33005N Susanne Kronenberg 42 €**

Sa, 26.1.19, 10–15 Uhr

**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**

## Philosophie, Psychologie und Coaching

### Über Traum und Traumdeutung

---

Schon in der Antike galten Träume als göttliche oder dämonische Botschaften und auch das viel gelesene chinesische Traumbuch von Fürst Zhou ist über 2000 Jahre alt. Heute finden wir Hilfen zur Traumdeutung in der Psychologie und Religion. Doch gleichzeitig diskutieren Neurowissenschaftler und Schlafforscher darüber, ob Träume nicht nur reine Gedankengewitter ohne weiteren Sinn sind.

Sind Träume also doch nur Schäume? Anhand von konkreten Träumen betrachten wir verschiedene Ansätze und Deutungsmöglichkeiten und lesen auch in Traumdeutungsbüchern nach.

**182-35001B Ilona Dudas-Gürtler, Dipl.-Psych.**

**26 €**

Mo, ab 3.9.18, 19–20.30 Uhr, 2 Treffen

**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**





## Wirksame Lebensstrategien für Frauen 60+ (5 bis 10 Tln.)

Sind Sie bereit, einen liebevollen Blick nach innen zu richten, Ihre – oft unbewussten – Strategien zu entdecken, sich Schritt für Schritt von solchen zu verabschieden, die Ihnen nicht gut tun und neue Denk- und Lebensweisen behutsam zu erproben? Themen des Kurses: Eigenverantwortung für Gefühle; Annehmen was ist; Raus aus der Opferhaltung; Nein-sagen mit guten Gefühlen; Verzeihen als Kraftquelle; Resilienz-Faktoren aufspüren und pflegen; Absicht und Verhalten trennen, Empathie und Verständnis für andere erweitern; zugewandt kommunizieren.

**182-35002B Ulrike Dorothee Hansen 56 €**  
**Di, ab 16.10.18, 15–16.30 Uhr, 8 Treffen**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**

## Eine Reise ohne Ortswechsel – Imagination (4 bis 10 Tln.)

Maximal zehn „Mitreisende“ erfahren mit der Methode der Imagination, wie Ihre persönliche innere Landschaft aussieht. Möchten Sie Ihre innere Freundin, Ihren inneren Freund dort treffen? Vielleicht wartet auch Ihr inneres Kind auf Sie. Sind Sie neugierig auf Ihr Innenleben? Nach einer ausführlichen Einleitung macht jeder seine eigene Reise. Anschließend tauschen wir uns aus – wer eine Reise macht, hat viel zu erzählen! Das Erlebte wird besprochen und gemeinsam überlegt, wie die Reiseerfahrungen den Alltag bereichern können. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Getränk, Pausensnack und eine Decke gegen Auskühlung.

**182-35003N Helga Emmel 30 €**  
**Sa, 20.10.18, 14–18 Uhr**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**

## Der Mensch ist ein Bergwerk voller Edelsteine

Wir werden uns ausführlich und individuell mit unseren „Edelsteinen“, insgesamt 21 angeborenen und erlernten Fähigkeiten, beschäftigen und dabei unsere Art und Weise der Konfliktbewältigung untersuchen. Zum Abschluss des Workshops betrachten wir unsere vier Lebensbereiche (Balance-Modell), die ein ausgeglichenes Leben begünstigen. Der zweitägige Workshop richtet sich ausschließlich an Frauen mit Lebenserfahrung.

**182-35004B Susanne Bruhn 85 €**  
**Sa, ab 27.10.18, 10–17 Uhr, 2 Treffen**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**

## Philosophie: Mythologie, erste Philosophie und die Folgen

Mythologien und die ersten Philosophen, die sie überwinden, hinterlassen Spuren in der weiteren Geistesgeschichte. Im Einzelnen verfolgen wir diese Themen: Fortleben des mythologischen Denkens, Urstoff und Urprinzip, Zahlenmystik, das ewige Sein des Parmenides und der ewige Wandel des Heraklit, Zenons Paradoxien und die Täuschung der Erscheinung, Empedokles Werden und Vergehen und das atomistische Weltbild.

**Rainer Huthmann 48 €**  
**182-35006B Fr, ab 2.11.18, 19–20.30 Uhr, 6 Treffen**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**  
**182-35007B Fr, ab 9.11.18, 10.30–12 Uhr, 6 Treffen**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**



## Widerstände überwinden, Entscheidungen treffen

---

Wenn wir an unseren Zielen oder Wünschen zweifeln, entstehen oft Widerstände. In diesem Workshop bekommen Sie Impulse, die Sie im Umgang mit Widerständen weiterbringen, um Ihre persönlichen Ziele konkret formulieren zu können. Das Seminar besteht aus einer Kombination von Elementen aus Coaching und Mediation, verbunden mit der Entdeckung unserer körperlichen Ressourcen mit Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zur Selbstfürsorge und Wohlbefinden. Ein Tag zum Wahrnehmen und Kraftschöpfen.

**182-35008B Waltraud Happ, Birgit Zilian 56 €**  
Sa, 10.11.18, 10–17 Uhr  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

## Wertschätzende Kommunikation – Wochenendworkshop

---

Die von Marshall B. Rosenberg entwickelte Kommunikationstechnik (GFK) ermöglicht es, in jeder Situation klar, effizient und doch wertschätzend zu kommunizieren. Sie befähigt uns, eigene Bedürfnisse zu erkennen und ehrlich mitzuteilen, ohne die Beziehung zum Gegenüber zu gefährden – und dadurch die Kooperationsbereitschaft unserer Mitmenschen zu steigern. Wir lernen, souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen anderer umzugehen, für unsere eigenen Anliegen einzutreten ohne die der anderen Seite zu vernachlässigen

**182-35009B Ulrike Kahmann 38 €**  
Sa, 17.11.18, 14–17 Uhr und So, 18.11.18, 10–14 Uhr  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

## Opernbesuche

Auch im Herbstsemester 2018/2019 sind wieder drei aktuelle Opern- bzw. Musicalinszenierungen im Staatstheater Wiesbaden zu erleben. Vorab findet im vbw in Nordenstadt, Turmstraße 11 (Haus der Vereine) jeweils eine einführende Vorbesprechung durch den vbw-Musikexperten Andreas Moeller statt.

### Richard Wagner „Die Meistersinger von Nürnberg“

---

Aufführung: So, 14.10.2018, ab 17 Uhr  
Einführung: Mo, 8.10.2018, 19–21 Uhr

**182-36003N Anmeldeschluss: 4.10.2018**

### Frederick Loewe „My Fair Lady“

---

Aufführung: Sa, 24.11.2018, ab 19.30 Uhr  
Einführung am Montag, 19.11.2018, 19–21 Uhr

**182-36004N Anmeldeschluss: 14.11.2018**

### Giuseppe Verdi „Rigoletto“

---

Aufführung: Sa, 26.1.2019, ab 19.30 Uhr  
Einführung: Mo, 21.1.2019, 17–21 Uhr

**182-36005N Anmeldeschluss: 16.1.2019**

Die Gebühr für jede der drei Aufführungen (inkl. Einführung) beträgt 35 €.



# Kreativität

## Singen und Musizieren

### Chor „Alt und Jung – 50 plus minus“

Wir starten mit unserem bewährten „Warm-up“ mit Körperarbeit und Stimmbildung in der Gruppe in die Vorbereitungen zu unserer Adventsmusik am 8. Dezember um 17 Uhr. Unter dem Motto „Wer atmet, kann auch singen“ erarbeiten wir ein- bis dreistimmige Lieder und Songs unterschiedlicher Stile aus verschiedenen Epochen. Das Repertoire richtet sich an alle, die gerne singen möchten – egal ob mit oder ohne Chorserfahrung!

**182-41001B Annette Hellwig 42 €**  
**Mo, ab 6.8.18, 19–20.30 Uhr, 17 Treffen**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**

### Gitarre für Party und Lagerfeuer

Die Gitarre ist ein vielseitiges Instrument. Viele bekannte Lieder oder erfolgreiche Welthits sind mit wenigen Griffen spielbar und ermöglichen damit schnell ein kleines Repertoire für die unterschiedlichsten Stimmungen und Anlässe. Zur Liedbegleitung brauchen wir keine Noten. Sechs Kurse dienstags oder mittwochs ab 11. bzw. 12.9. Diese umfassen 15 Treffen, dauern jeweils 45 Minuten und kosten 87 €. **Vorbesprechung zur Einteilung der Gruppen: Mi, 5.9., 18 Uhr, ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2. Bitte Gitarre mitbringen! Voranmeldung erforderlich.**

**182-41002B Witiko Heuser 87 €**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**

### Ukulele spielen leicht gemacht (AnfängerInnen) (6 bis 10 Tln.)

Die TeilnehmerInnen lernen verschiedene Möglichkeiten der Liedbegleitung auf der Ukulele kennen. Es werden die wichtigsten Akkorde, Rhythmen und Zupfmuster vorgestellt und erarbeitet, so dass die SpielerInnen bald in der Lage sind Volkslieder, Rock- und Popsongs zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**182-41004B Emanuel Leyer 52 €**  
**Mi, ab 17.10.18, 19–20 Uhr, 8 Treffen**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**

### Ukulele spielen leicht gemacht (Fortgeschrittene) (6 bis 10 Tln.)

Es werden interessante und etwas anspruchsvollere Rhythmen und Zupfmuster vorgestellt und erarbeitet; die SpielerInnen können die erlernten Fähigkeiten bald selbstständig anwenden und Volkslieder, Rock- und Popsongs in gehobener Art und Weise begleiten. Außerdem lernen die TeilnehmerInnen kleine Arrangements von Musikstücken zu erstellen. Alle, die entsprechende Vorkenntnisse besitzen, sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse: die wichtigsten Akkorde, Barré-Akkorde, Rhythmuskenntnisse, Schlag- und Zupftechniken.

**182-41003B Emanuel Leyer 46 €**  
**Mi, ab 8.8.18, 19–20 Uhr, 7 Treffen**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**



## Afrikanischer Trommelworkshop (4 bis 10 Tln.)

---

Wir tauchen in die afrikanische Kultur ein und lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen mit verschiedenen Schlagtechniken auf der Djembétrommel kennen. Dabei spüren wir die Lebensfreude und Energie dieser Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; bereits geübte Trommler können ihre Fähigkeiten anwenden und erweitern. Wer kein Instrument hat, kann eine Djembé für 6 € (bar im Kurs) ausleihen.

182-41004N **Kiere Diallo** 35 €

Sa, 27.10.18, 14–17 Uhr

Delkenheim **Karl-Gärtner-Schule, Aula**

## Mundharmonika – Folk- und Countryharp 1

---

Der ideale Einstieg für AnfängerInnen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität. Diese kann im Kurs ab 30 € erworben werden.

Bitte Verpflegung für die Pause mitbringen.

182-41005B **Didi Neumann** 32 €

Sa, 24.11.18, 11–18 Uhr

Bierstadt **ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**

## Zeichnen und Malen

### Zeichenkurs für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

---

Sie erwerben das grundlegende Handwerkszeug, damit ihre Skizzen und Zeichnungen gelingen – ganz gleich ob Sie ein Porträt oder Stillleben zeichnen, ein Gebäude skizzieren oder eine Urlaubslandschaft festhalten möchten. Wir behandeln die Themen: Sehen lernen, Grundformen erkennen, praktische Zeichenhilfen, Licht und Schatten, Perspektive, Skizzieren „frei Hand“ und Umgang mit verschiedenen Zeichenmaterialien. Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt.

Bierstadt **Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

**Christiane Mader** 150 € (inkl. 16 € Materialkosten)

182-42001B **Di, ab 25.9.18, 9.30–12 Uhr, 10 Treffen**

182-42002B **Di, ab 25.9.18, 18.30–21 Uhr, 10 Treffen**

### Faszination Porträtzeichnen

---

Das menschliche Gesicht mit Bleistift, Kohle oder Farbe auf einer zweidimensionalen Fläche wiederzugeben fasziniert Künstler schon seit Anbeginn der Zeit. Sie erwerben das grundlegende Handwerkszeug erwerben, damit Ihnen anatomisch richtige und authentische Porträts gelingen. Alle erforderlichen Materialien werden bereitgestellt – es muss also nichts mitgebracht werden!

182-42003B **Christiane Mader** 75 € (inkl. 8 € Materialkosten)

**Di, ab 15.1.19, 18.30–21 Uhr, 5 Treffen**

Bierstadt **Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**



## Zentangle für Einsteiger

---

Zentangle ist eine einfache Methode, schöne Bilder durch das Zeichnen von strukturierten Mustern zu kreieren. Die Methode fördert Achtsamkeit, Entspannung und Kreativität und baut Stress ab. Menschen jeden Alters und Fähigkeitsgrades können Zentangle-Kunst schaffen und dabei auch viel Spaß haben! Jeder kann die Zentangle-Methode erlernen und eigene, wunderschöne, Kunstwerke anfertigen.

- 182-42004B Jennifer Hohensteiner 40 €**  
 (zzgl. 5 € Materialkosten, die im Kurs bar zu entrichten sind)  
 So, 25.11.18, 10–14 Uhr  
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## Arbeitskreis Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

---

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

- 182-42007N Maria Neumann 84 €**  
 Mo, ab 17.9.18, 19–21.30 Uhr, 9 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

## Aquarell am Sonntag für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

---

In einer experimentellen Einführung erproben wir unsere Materialien, üben das Farben mischen und grundlegende Techniken der Aquarellmalerei. Kenntnisse zum Farbkreis und zur Komposition sind für die Umsetzung eigener Bildideen hilfreich, aber nicht Voraussetzung. Thematische Schwerpunkte sind Stilleben und Landschaft: Wir arbeiten nach Bildvorlagen, oder setzen reale Naturobjekte malerisch um. Bitte Verpflegung für die Pause mitbringen. Eine Materialliste für diesen Kurs finden Sie auf unserer Website [www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de) unter „Service“.

- 182-42008B Erika Enders 54 €**  
 So, 28.10. und So, 4.11.18, jeweils 10–16 Uhr  
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## Workshop am Wochenende „Einfach Malen“

---

Freies Malen, experimentieren, Techniken ausprobieren, eigene Mal-Projekte, auch Bilder, bei denen man zu Hause nicht weiter kommt, mitbringen und in einer gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und Rat bei der Kursleiterin bekommen. Auch der Austausch mit anderen TeilnehmerInnen der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, um weiterzukommen und natürlich Spaß zu haben! Bitte einen Kittel oder altes Hemd mitbringen – alle anderen Materialien werden bereitgestellt.

- 182-42009B Christiane Mader 85 € (inkl. 21 € Materialkosten)**  
 So, ab 9.9.18, 14–18 Uhr, 3 Treffen  
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15



## Salto Experimentale – Workshop für moderne Acrylmalerei

---

Mit Spaß experimentieren und damit zur eigenen Bildsprache finden steht in diesem Kurs für Malerei im Vordergrund. Farben mit Pigmenten selbst herstellen, Motive und Kompositionen finden, interessante Techniken ausprobieren, drucken, mit Fotos oder Fotokopien arbeiten. Der Maluntergrund ist Papier, eigene Leinwände können mitgebracht werden. Papiere, Farben, Motive, Fotokopien, Pinsel etc. werden gestellt. Wenn Sie ein eigenes Motiv malerisch umsetzen wollen, können Sie es gerne mitbringen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte einen Kittel oder altes Hemd mitbringen – alle anderen Materialien werden bereitgestellt.

**182-42010B** Christiane Mader 53 € (inkl. 13 € Materialkosten)  
Di, ab 4.9.18, 18.30–21 Uhr, 3 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## „Mach dir ein Bild!“ – AnfängerInnen und Fortgeschrittene

---

Abstrakte Acrylmalerei – das ist experimentelles Arbeiten mit verschiedenen Werkzeugen (Pinsel, Spachtel, Pipette, Strukturpapier u.v.m.), auf verschiedenen Untergründen (Papier, Leinwand, Holz, Acrylplatten), mit verschiedenen Techniken (Malerei, Linien setzen, Spachteln, Kratzen, Wischen, Monotypie und mehr) und unter Einsatz von unterschiedlichen Materialien (Fotos, Zeitung, Sackleinen, verschiedene Papiere): In diesem Kurs wird experimentell mit verschiedenen Techniken gearbeitet! Dabei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Effekte, die beim Arbeiten zufällig entstehen, werden genutzt, um das Bild weiter zu entwickeln oder um dem Werk das gewisse Etwas zu verleihen.

**182-42011N** Doris Färber 89 €  
Do, ab 25.10.18, 18.30–21.30 Uhr, 5 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

## Chinesische Kalligrafie für AnfängerInnen und Fortgeschrittene (4 bis 9 Tln.)

---

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

**182-42015N** Chen-Hsiu Reschke 60 € (inkl. 10 € für Tinten und Papiere)  
Do, ab 30.8.18, 19–20.30 Uhr, 5 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



## Fotografie

### Einführung in die digitale Fotografie

Ein- und Umsteiger lernen die Unterschiede zwischen Analog- und Digitalfotografie, die Grundfunktionen einer Digitalkamera sowie die Vor- und Nachteile der automatischen Einstellungen kennen und mit den Grundbegriffen zur Bildqualität wie Megabyte und Pixel auch anhand von Bildbeispielen umzugehen und erhalten grundlegende Tipps. Eine eigene Digitalkamera kann gerne mitgebracht werden, um konkrete Fragen dazu zu stellen und das Erlernte gleich praktisch zu erproben. Der Kurs „Bildgestaltung in der Fotografie“ baut auf diesem Einführungskurs auf.

**182-43002N Dr. Stephan Vogel 30 € (inkl. 5 € Materialkosten)**  
 Mi, 12. und 19.9.18, jeweils 19–21 Uhr, 2 Treffen  
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1

### Bildgestaltung in der Fotografie

Wer nicht nur „knipsen“ sondern auch anspruchsvolle Bilder gestalten möchte, erhält in diesem Kurs anhand vieler Bildbeispiele wertvolle Tipps, wie man besondere Einstellungen, Ausschnitte und Perspektiven wählt, um die Bildwirkung zu steigern. Mit einer Spiegelreflexkamera ergeben sich hierzu mehr Gestaltungsmöglichkeiten, aber auch eine Kompaktkamera bietet schon ausreichend Spielraum für die Anwendung der bewussten Bildgestaltung. Am zweiten Kurstag können eigene Bilder mitgebracht werden, um konkrete Verbesserungsvorschläge zu erhalten. Der Besuch des Kurses „Einführung in die digitale Fotografie mit Kompaktkameras“ ist vorteilhaft, aber nicht unbedingt erforderlich.

**182-43003N Dr. Stephan Vogel 30 € (inkl. 5 € Materialkosten)**  
 Mi, 7. und 14.11.2018, 19–21 Uhr, 2 Treffen  
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1

### Wiesbaden im Bild – Workshop Architektur-Fotografie (4 bis 6 Tln.)

In einer halbtägigen Fotoexkursion werden wir die Stadtlandschaft von Wiesbaden fotografisch festhalten. Stationen sind u. a. die Theodor-Heuss-Brücke, das Welfenhof-Zentrum, Kurpark, Theater und Brunnen-Kolonnaden sowie der alte Bahnhof in Dotzheim. Wir setzen verschiedene Gestaltungselemente ein und erlernen die wichtigsten Kameraeinstellungen zu den verschiedenen Situationen. Bei der nachfolgenden Fotobetrachtung werden Gestaltung, Komposition, Bildinhalte und Bildaufbau besprochen und im gegenseitigen Austausch die jeweils besten Bilder ausgewählt, die dann am PC bearbeitet werden. Voraussetzung: Eine digitale Kamera und Kenntnis der technischen Bedienung sowie PC-Grundkenntnisse. Treffpunkt am 6.10.2018 ist die Theodor-Heuss-Brücke in Mainz-Kastel (vor der Reduit).

**182-43005B Martin Höcker 52 €**  
 Sa, 6. und 13.10.18, 14–18 Uhr  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2



## Fotografiekurs

---

Wie und warum hinterlassen „gute“ Bilder einen starken Eindruck? Ziel des Kurses ist unter Berücksichtigung formal-ästhetischer Gesichtspunkte (wie Licht, Form, Struktur, Muster, Rhythmus, Rapport, Perspektive, Farbe, Komposition, Kontrast, Schärfe/Unschärfe) eine methodische Vorgehensweise zu erlernen, um eine Motividee umzusetzen. Fortgeschrittene Neueinsteiger sind ebenso willkommen wie auch Kurs Teilnehmer der zurückliegenden Semester. Aufgabenstellungen und die gemeinsame Korrektur erfolgen jeweils monatlich.

182-43004B Frank Burhenne 68 €  
Do, 6.9., 27.9., 25.10., 22.11., 20.12.2018, jeweils 18–20.30 Uhr  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

## Kosmetik und Stilberatung

### Naturkosmetik – mit Milchprodukten (6 bis 8 Tln.)

---

Schon Kaiserin Sissi und Cleopatra wussten es: Milchprodukte sind eine tolle Pflege, enthalten sie doch Vieles, was unsere Haut benötigt und das wir in der Naturkosmetik mit Beeren oder anderen Früchten auch noch anreichern können. Gemeinsam werden wir in Gruppen unsere eigene Gesichtereinigungs- und Feuchtigkeitslotion, Sissis Erfrischungssenz und andere Varianten herstellen.

182-44001B Birgit Seitz 29 € (inkl. 13 € für Materialien)  
Mi, 12.9.18, 18–21 Uhr  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Naturkosmetik – Pflege für den Winter (6 bis 8 Tln.)

---

Gerade in der kalten Jahreszeit benötigen wir intensive Pflege. Gemeinsam werden wir in Gruppenarbeit Salbe, Erkältungsbad, Raumspray und Franzbranntwein herstellen.

182-44003B Birgit Seitz 30 € (inkl. 14 € für Materialien)  
Mi, 24.10.18, 18–21 Uhr  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Naturkosmetik – Früchte für die Hautpflege (6 bis 8 Tln.)

---

Eine tolle Hautpflege mit Apfel, Quitte, Zitrone oder Karotte. Haben Sie diese schon in Ihrer Naturkosmetik wie Crèmes, Deos oder Lippenpflege verarbeitet? In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen und Rezepte hierzu und werden in Gruppen eigene Produkte fertigen, die Sie mit nach Hause nehmen.

182-44004N Birgit Seitz 28 € (inkl. 12 € für Materialien)  
Di, 30.10.18, 18.30–21.30 Uhr  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Naturkosmetik – Geschenke aus der Natur (6 bis 8 Tln.)

---

Die tägliche Pflege für den eigenen Körper oder für die Freundin, auf natürliche Weise selbst gemacht und ein attraktives Geschenk zum Weitergeben zu Weihnachten. Sie stellen Ihre eigenen natürlichen Pflege-





produkte oder Geschenke in Form von Crème, Lotion, Lippenpflege oder Badesalz in Gruppen her und nehmen sie anschließend mit nach Hause.

182-44005N **Birgit Seitz** 28 € (inkl. 12 € für Materialien)

Di, 20.11.18, 18.30–21.30 Uhr

Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Seifenworkshop: Blütenseifen (6 bis 8 Tln.)

Der Sommer schenkt uns so viele Blüten mit pflegender Wirkung auf die Haut. Wir verarbeiten sie in Seife und reinigen und pflegen uns damit. Sie erhalten das Basiswissen zur Herstellung von kalt gerührten Pflanzenölseifen und fertigen Ihre eigenen Seifen. Bitte altes Hemd oder alten Pulli (langärmelig) tragen und ein Handtuch mitbringen.

182-44006N **Birgit Seitz** 31 € (inkl. 15 € für Materialien)

Di, 25.9.18, 18.30–21.30 Uhr

Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Seifenworkshop: Fruchtseifen (6 bis 8 Tln.)

Es wird Herbst und auch jetzt noch gibt es mit Früchten aus der Natur die Möglichkeit, Reinigung und Hautpflege zu kombinieren: Mit selbst gefertigter Seife! Wie? Das lernen Sie in diesem Seminar. Bitte altes Hemd oder alten Pulli (langärmelig) tragen und ein Handtuch mitbringen.

182-44008N **Birgit Seitz** 29 € (inkl. 13 € für Materialien)

Di, 16.10.18, 18.30–21.30 Uhr

Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Weihnachtsseifen mit Düften und Gewürzen (6 bis 8 Tln.)

Lassen Sie die Weihnachtsdüfte in Ihre Wohnung einziehen und pflegen Sie gleichzeitig Ihre Haut. Mit selbst gerührten Pflanzenölseifen – auch ein schönes Weihnachtsgeschenk für Freunde! Bitte ein altes Hemd oder einen alten Pulli (langärmelig) tragen und ein Handtuch mitbringen.

182-44009N **Birgit Seitz** 29 € (inkl. 13 € für Materialien)

Di, 6.11.18, 18.30–21.30 Uhr

Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Dein Make-Up: Learning by Doing (Kleingruppe)

Dieser Workshop ist genau richtig, wenn Sie eigentlich gar nicht so wirklich wissen, wie Sie sich typgerecht schminken und wie Ihre Produkte richtig einsetzen. Sie bekommen eine Einführung in Schminktechniken und wenden das Erlernete direkt an. Sie erhalten Tipps zu Grundierung, Augen- und Lippenkosmetik, die richtige Technik und Farbwahl und welche Veränderungen diese bewirken können (Materialkunde, 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, Wattepad und Make-Up-Entferner.

182-44010N **Luisa Horn** 28 €

So, 16.9.18, 10–14 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



## Stilsicherheit und Typberatung

---

Das äußere Erscheinungsbild prägt wesentlich den Eindruck, den Sie bei anderen Menschen hinterlassen und hat Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einschätzung von Proportionen und Silhouetten, Grundwissen über die richtige Farbwahl, Tipps für die richtige Garderobe und Hinweise zum Umgang mit Accessoires wie Gürteln, Tüchern und Schmuck. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

182-44012B **Ulrike Schmidt** 51 € (inkl. 5 € Materialkosten)

Sa, 1.12.18, 10–17 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## Kreative Techniken

### Keramikkurs „Formgefühle“

---

**Freies Gestalten mit Ton, einem künstlerischen Urmaterial.**

Erde formen – ein natürliches Erlebnis – soll zu eigener Themenfindung und Sichtweise anregen. Es werden Aufbautechniken, Plattenarbeiten und Mischtechniken für Phantasieobjekte gezeigt, auch in möglicher Ergänzung mit anderen Materialien wie Holz und Stein. Unterschiedlich farbige Tone, Erden und Engoben für Oberflächengestaltung regen Phantasie an, sensibilisieren Wahrnehmung und handwerkliche Möglichkeiten der Form- und Farbgebung. Gestaltungsbereiche sind Plastik, Gefäßobjekt, Relief und Assemblage.

182-44101B **Renate Fulland** 70 € (zzgl. Kosten für Material und Brände)

Mi, ab 5.9.18, 19–21 Uhr, 4 Treffen

Wiesbaden Kunstraum – Werkstatt für Bildende Kunst, Scheffelstraße 8

### Faszination Edelsteine

---

Edelsteine wirken auf uns anziehend und faszinierend. Ob als Schmucksteine, Talismane oder Heilsteine, noch immer spielen sie eine wichtige Rolle im Alltag vieler Menschen. Schon Hildegard von Bingen hat vor 900 Jahren in ihren Schriften die Wirkung von Steinen beschrieben. Neben dem kulturhistorischen Einstieg in dieses spannende Thema beleuchten wir auch, was eigentlich ein Edelstein ist und zu welchen Erkenntnissen die heutige analytische Steinheilkunde gekommen ist.

182-44102B **Susanne Geiger** 6 €

Do, 20.9.18, 19–20 Uhr

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Silberschmiede-Workshop (5 bis 10 Tln.)

---

Zu Schmuck oder als Kultgefäß verarbeitet, behält Silber seinen hohen Wert. Warum sollte man nicht einmal selbst sein eigenes Schmuckstück oder ein persönliches Wertgeschenk für einen besonderen Menschen herstellen? Die TeilnehmerInnen fertigen nahtlos über den Dorn geschmiedete Feinsilberinge passgenau an. Es besteht auch die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden!

182-44103N **Fred Struben** 59 €

(inkl. aller erforderlichen Werkzeuge und Feinsilber AG 999)

Sa, 24.11.18, 14–18 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



## Goldschmieden für Anfänger (7 bis 10 Tln.)

Lernen Sie eine der ältesten und schönsten Handwerkskünste kennen! Nach einer Einführung in die Grundtechniken des Goldschmiedens (u.a. biegen, feilen, sägen, löten) gestalten Sie selbst ein Schmuckstück aus Sterlingsilber – ganz nach Ihren individuellen Wünschen und Vorstellungen, z.B. einen Anhänger oder einen Ring. Gerne können Sie zum Einfassen liebgewonnene Schätze oder Erinnerungstücke (z.B. Muscheln, Münzen, Steine) mitbringen. Bitte alte Kleidung anziehen.

- 182-44104B Susanne Geiger 42 €**  
**Materialkosten werden je nach Verbrauch direkt im Kurs bezahlt.**  
**Sa, 12.1.19, 10–16 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

## Neue duftende Kräuterkränze

Eicheln und Bucheckern zum Herbst; Zimt, Anis und Nelken zum Winter ... Diese Kränze haben eine magische Bedeutung. Aus immergrünen Pflanzen und verschiedenen Kräutern binden wir einen individuellen Kranz und fügen Früchte und Gewürze hinzu. So entstehen wunderschöne Dekorationen wie z. B. ein Tür-Kranz zum Schutz des Hauses, ein Tisch-Kranz oder ein kleines Kunstwerk zum Verschenken. Bitte mitbringen: alte Zeitungen und eine stabile Haushalts- oder Gartenschere.

- 182-44105B Magdalena Hoyer 16 € (zzgl. Materialkosten von 6 bis 8 €, die direkt im Kurs zu zahlen sind)**  
**Fr, 19.10.18, 18–21 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

## Ikebana für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Die japanische Kunst des Ikebana besteht darin, Blumen, Gräser Blätter, Zweige so zu arrangieren, dass das Wesen der einzelnen Pflanzen optimal zum Ausdruck gebracht wird. In diesem Kurs der Ikebana-Meisterin Indahrusmiati Frank erhalten die TeilnehmerInnen einen grundlegenden Einblick in das Ikebana und üben diese Kunst praktisch ein. Sie lernen dabei viel über das Wesen und die Eigenschaften der Pflanzen. Außerdem werden Kenntnisse über Steck- und Befestigungstechniken sowie unterschiedliche Stilrichtungen vermittelt. Bitte mitbringen: Eine ca. 5 cm hohe Ikebana-Schale mit flachem Boden (oder ein ähnliches Gefäß aus dem Haushalt) und eine scharfe Blumenschere.

- 182-44106N Indahrusmiati Frank 123 € (inkl. 75 € für Pflanzen, 1 Blumenigel)**  
**Fr, ab 26.10.18, 17.30–19 Uhr, 6 Treffen**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**



## Kreativ mit Nadel und Faden

### Nähkurs für AnfängerInnen (Kleingruppe)

---

Sie lernen den Umgang mit Nähmaschine, Schnittmustern und Stoffen und nähen einfache, schöne Dinge wie Kissenhüllen, Taschen und Schürzen. Nähmaschinen sind vorhanden, es kann aber auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar) und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn.

182-45001B Irina Wirt 67 €  
Mo, ab 15.10.18, 18.30–21 Uhr, 5 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Nähkurs für AnfängerInnen II (Kleingruppe)

---

An diesem Kurs können alle teilnehmen, die über erste Näherfahrungen verfügen. Mit speziellen Nähübungen können Sie zunächst Ihre Fertigkeiten verbessern. Danach lernen Sie, wie man einen Reißverschluss einnäht oder mit dem Schrägband Halsausschnitte und andere Kanten sauber abschließen kann. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die Herstellung einfacher Kleidungsstücke. Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn, Schnitte (falls vorhanden).

182-45003B Irina Wirt 55 €  
Mo, ab 3.9.18, 18.30–21 Uhr, 4 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Nähkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

---

Anfänger können ohne Vorkenntnisse erste Schritte an der Nähmaschine wagen. Anhand von einfachen Taschenmodellen, Kissen oder Utensilos können alle das Nähen lernen. Fortgeschrittene erhalten hilfreiche Tipps für ihre Projekte. Es sind Nähanleitungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen vorhanden. Bitte mitbringen: nicht dehnbare Baumwollstoffe, Volumenfleece (oder Fleecedecke), Nähgarn, Stoffschere, Lineal, Stift, Kopierpapier (oder Backpapier), Papierschere, Stecknadeln, eventuell auch Bänder, Knöpfe, Rüschen und Pailletten zum Verzieren.

182-45004B Silke Pfromm 128 €  
Do, ab 6.9.18, 19.30–21.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Nähkurs für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

---

Der Kurs richtet sich an kreative HobbyschneiderInnen, die ihre Nähkenntnisse verbessern und vertiefen wollen. Sie nähen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewähltes Kleidungsstück. Die einzelnen Arbeitsschritte wie Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren und Nähen werden erklärt und aktive Hilfestellung wird gegeben. Bitte all das mitbringen, was Sie zum Nähen für ein Stück Ihrer Wahl benötigen.

182-45005B Irina Wirt 67 €  
Do, ab 30.8.18, 9.30–12 Uhr, 5 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15



## Monatlicher Nähkurs (Kleingruppe)

---

Wir treffen uns einmal im Monat in einer Kleingruppe. Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschine und schneiden unter fachlicher Anleitung. In der Vorberechung legen wir gemeinsam fest, welches Modell genäht werden kann und welche Materialien benötigt werden. Je nach Modellidee liegen evtl. Schnittmuster vor. Also erst den Termin der Vorberechung wahrnehmen und mit dem Kauf der Materialien warten.

- 182-45006B** Marcela Ruffer 94 €  
 Mi, 5.9., 26.9., 7.11., 28.11.2018, 16.1., 30.1.2019, jeweils 18–21 Uhr  
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## Stricken für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

---

Sie möchten in netter Runde stricken lernen oder Stricktechniken erweitern? Bei einem Projekt Ihrer Wahl werden Sie fachkundig angeleitet und lernen ein Modell auf Ihre Größe zu berechnen und Strickschriften zu lesen. Der Kurs findet monatlich an jeweils fünf Abenden statt. Bitte mitbringen: Wolle und Stricknadeln für ihr Projekt. Empfehlung für EinsteigerInnen: bei der Auswahl von Wolle und Nadeln mind. Nadelstärke 3. Auf Wunsch kann eine vorherige Beratung erfolgen.

- 182-45007B** Ingeborg Spreuer 54 €  
 Mi, 19.9., 31.10., 14.11., 5.12.2018, 23.1.2019, jeweils 18–20 Uhr  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

## Bridge und Schach

### Bridge für Einsteiger

---

Sie lernen die Reizung, nachdem Sie Bridge spielend gelernt haben. Stunde um Stunde wird Ihre Freude am Spiel wachsen. Bald werden Sie nur noch eines bedauern: dass Sie nicht schon viel eher mit der Königin der Kartenspiele Bekanntschaft gemacht haben. Begonnen wird mit Minibridge, der vom Deutschen Bridgeverband empfohlene Unterrichtsmethode, die auch einen Einstieg in Clubbridge vermittelt und auf der weiterführende Kurse aufbauen. Themen des Seminars sind Sans Atout, Farbspiele, Gegenspiel, Anschriften und Grundlagen der Reizung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unterrichtsmaterial (optional): DBV-Schülermappe Minibridge 10 €, „Bridge lernen – Ein Buch zum Selbststudium“ 28,90 €, ISBN 978-3-935485-45-6

- 182-48006B** Christian Fröhner 58 €  
 Mi, ab 26.9.18, 14–15.30 Uhr, 10 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2



### Bridge für Fortgeschrittene – Gegenspiel

Bei der Hälfte aller Bridgeispiele sind Sie Gegenspieler. Wie agieren Sie am besten, um den Kontrakt zu schlagen und ein Maximum an Stichen für die eigene Partei herauszuholen? Beim Gegenspiel kennen Sie nicht das Blatt des Partners. Sie lernen, eine Vorstellung von den verdeckten Karten Ihrer Mitspieler zu bekommen. Themen sind: Ausspiel, positive Markierung, Längenmarkierung, Farbvorzugsmarkierung (Lavinthal), Spiel in 2. Hand (Figuren decken?) und Spiel in 3. Hand. Grundkenntnisse in der Reizung werden vorausgesetzt.

**182-48007B Christian Fröhner 58 €**  
**Mi, ab 26.9.18, 16–17.30 Uhr, 10 Treffen**  
**Bierstadt Stadtteilbibliothek, Biegerstraße 15**

### Bridge für Fortgeschrittene – Spielen und Erklären

Um ein guter Bridgespieler zu werden, müssen Sie viel spielen und trainieren. Sie üben Reizung, Alleinspiel und Gegenspiel und bekommen Tipps von einem erfahrenen Bridgelehrer. Zu jedem Unterrichtsabend gibt es die Spiele mit der empfohlenen Reizung als Ausdruck. Gute Reizkenntnisse und praktische Spielerfahrungen werden vorausgesetzt.

**182-48008B Christian Fröhner 78 €**  
**Mi, ab 26.9.18, 18–19.30 Uhr, 10 Treffen**  
**Bierstadt Stadtteilbibliothek, Biegerstraße 15**

### Bridge für Fortgeschrittene – Die ungestörte Reizung

Sie spielen schon einige Jahre Bridge und reizen zuverlässig in Ihrem Bietsystem (5er Oberfarben)? In diesem Kurs können Sie Ihr Reizsystem festigen, verbessern, erweitern und flexibler machen. Schwerpunkte sind Oberfarbhebungen, Transfer und Stayman, Weak-Two-Eröffnungen, starke Eröffnungen (2 Treff semiforcing, 2 Karo partieforcing), Schlemmreizung und Sperreroöffnungen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Wiederholung und Festigung. Basis ist FORUM D Plus, das vom Deutschen Bridgeverband empfohlenen Reizsystem für ambitionierte Turnierspieler. Gute Reizkenntnisse und praktische Spielerfahrungen werden vorausgesetzt. Unterrichtsmaterial (optional): K.-H. Kaiser „Forum D Plus 2015 – Die ungestörte Reizung“ 26 €, ISBN 978-3-935485-58-6

**182-48009B Christian Fröhner 58 €**  
**Mi, ab 26.9.18, 19.45–21.15 Uhr, 10 Treffen**  
**Bierstadt Stadtteilbibliothek, Biegerstraße 15**

### Schach für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene

Mit der Stappen-Methode (Stufenmethode) erwerben und vertiefen Sie Schachkenntnisse und spielen in der zweiten Hälfte des Unterrichts gegeneinander. Die Inhalte orientieren sich an den Vorkenntnissen der TeilnehmerInnen. Das Unterrichtsmaterial besorgt der Kursleiter.

**182-48010N Lothar Dyck 41 € (inkl. 5 € für Lehrheft)**  
**Fr, ab 19.10.18, 17.30–19 Uhr, 6 Treffen**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**



# Gesundheit und Ernährung

## Gesundheit Spezial: Vorträge und Workshops

### Akupressur – Selbsthilfe bei vielen Erkrankungen

Akupressur ist seit der Antike eine in China angewandte Heilkunst, bei der man bestimmte Punkte auf der Hautoberfläche drückt, um die Selbstheilungskraft des Körpers anzuregen. Klinische Erfahrungen haben gezeigt, dass Akupressur bei Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenschmerzen, Erkältung und besonders bei Verspannungen, Schlafstörungen und Stresszuständen hilfreich eingesetzt werden kann. Sie lernen die wichtigsten Punkte zur Behandlung der Beschwerden kennen und üben die Anwendung der Akupressur. Sie erhalten ein Skript, mit dessen Hilfe Sie zu Hause entsprechende Behandlungen durchführen können.

182-50001B Dr. Manfred Schöneberger 10 €

Fr, 14.9.18, 18.30–20.30 Uhr

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### „Was tun bei ... Kopfschmerzen und Migräne?“

Die Wiesbadener Schmerztherapeutin und Kopfschmerzexpertin verschafft Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Kopfschmerzformen mit dem Schwerpunkt auf Spannungskopfschmerzen und Migräne. Sie werden anschaulich etwas über die Entstehung eines Migräneanfalls und mögliche Auslöser erfahren. Strategien werden vermittelt, um das Auftreten von Kopfschmerzen und Migräneattacken zu minimieren und einen Kopfschmerz durch Übergebrauch an Akutmedikamenten zu verhindern. Für Betroffene von häufig auftretenden Kopfschmerzen werden Wege aus dem Stress-Schmerz-Kreislauf aufgezeigt. Praxisnah und interaktiv werden Methoden der Selbsthilfe erarbeitet sowie Wissen zur medikamentösen Akuttherapie und Vorbeugung weiterer Kopfschmerzattacken vermittelt. Schließlich wird genug Zeit bleiben, um individuell auf Fragen von Betroffenen / Interessierten einzugehen.

182-50002B Dr. Myriam Schwickert-Nieswandt 10 €

Mo, 24.9.18, 19–21 Uhr

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Basenfasten – die milde Fastenform

Eine Basenfasten-Kur hilft, die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährung zu stellen. Der positive Nebeneffekt: Einige Pfunde purzeln und Sie steigern Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit. Sie dürfen essen, satt werden und dabei genießen.

Vor Kursbeginn erhalten Sie die vorbereitenden Unterlagen für die Basenfasten-Woche. Einführend und begleitend dazu finden insgesamt vier Treffen mit der Gruppe statt.

182-50003B Marita Piché, Dipl. Oec. troph. 56 €

(inkl. 8 € für Tees und basische Leckereien)

Fr, 28.9.18, 18–20 Uhr; So, 30.9.18, 10–12 Uhr; Di, 2.10.18, 18–20 Uhr; Do, 4.10.18, 18–20 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15



## Der kleine Gesundheitstag

---

### Vortrag, Kochpraxis, Working Lunch und kurzer Bewegungsteil

Vortrag: die zehn häufigsten Ernährungsfehler aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und wie wir diese Erkenntnisse leicht in unseren Alltag integrieren können. Das erlernte Wissen setzen wir in der Kochpraxis mit einem basischen Drei-Gänge-Menü um, das wir zusammen genießen. Dann werden wir uns mit Tai-Chi-ähnlichen Bewegungen nach Musik locker bewegen, bei gutem Wetter draußen, um den Geist zur Ruhe zu bringen und die gesamte Muskulatur zu entspannen. Hierzu ist kein besonderer Trainingszustand erforderlich. Bitte bequeme Freizeitkleidung und Sportschuhe tragen und ein Getränk mitbringen.

182-50004N **Andrea Gies** 36 € (inkl. Kochzutaten)

Sa, 29.9.18, 10–14 Uhr

Delkenheim **Karl-Gärtner-Schule, Küche**

## Erste Hilfe am Kind ... auch für Berufstätige

---

### Für Eltern, Erzieher, Lehrer, Babysitter ...

Falsch machen kann man nichts – außer nichts zu tun! Um im entscheidenden Moment möglichst ruhig handeln zu können, brauchen sie die richtigen Informationen und geeignete Handgriffe. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, deshalb müssen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen speziell an die besonderen Bedingungen bei Kindern angepasst sein. Themen sind richtiges Verhalten, wenn Kinder Gegenstände verschlucken oder sich verbrühen, genauso wie Fieberkrampf, Pseudokrampf und Bewusstlosigkeit. Wen ruft man im Notfall an?

182-50005N **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.** 55 €

So, 30.9.18, 9–17 Uhr

Nordenstadt **Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

## Die erstaunliche Heilmethode nach Dr. Shioya

---

Dem von Geburt an kränklichen Kind Nobuo Shioya wurde ein sehr kurzes Leben prognostiziert. Aber Shioya entdeckte unter anderem, wie Menschen durch eine wahrhaft kinderleichte Atemtechnik ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren können. So wurde er nicht nur Tokios beliebtester Arzt, er wurde auch 105 Jahre alt – und das bei bester Gesundheit! Shioyas Atemmeditation ist entspannend und im Alltag von jedermann anwendbar. Bringen Sie Papier und Stifte zum Mitschreiben und zum Mitzeichnen mit.

182-50006B **Sumi Krupp, Lalasa Lezius** 12 €

Do, 1.11.18, 19–21 Uhr

Bierstadt **ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**





## Der lange Abschied vom Ich – Verstehender Umgang mit Demenz

Menschen, die an Alzheimer oder einer anderen Demenz erkrankt sind, müssen erleben, wie sie allmählich und unausweichlich die Erinnerung an alles verlieren, was ihnen einmal vertraut war. Um einfühlsam und unterstützend mit den Erkrankten umzugehen, ist es hilfreich, sich in ihre Situation hineinzusetzen. Nur so können die Verhaltensweisen der Betroffenen verstanden und angemessen beantwortet werden. Wenn Demenzerkrankungen auch nicht geheilt werden können, so gibt es doch etliche Ansätze, um das Leiden an der Erkrankung für Betroffene und Angehörige zu mindern. Diese werden ebenso wie konkrete Hilfen für die Verständigung mit den Demenzkranken in diesem interaktiven Kurs vorgestellt, der vom Austausch mit den Teilnehmenden lebt.

**182-50007N Cathrin Otto 24 €**  
**Mi, 21.11.18, 18–21 Uhr**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**

## Bei dir bis zuletzt – Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung

Das kleine Einmaleins der Sterbebegleitung wird in diesem Einführungskurs würdevoll und lebendig verpackt vermittelt. Wie kann man einem Menschen auf seinem letzten Weg helfen? Was geschieht beim Sterben? Wie können Angehörige und Freunde dabei unterstützen? Welche Themen und Entscheidungen sind für den Sterbenden wichtig? Wie gehen Begleitende mit ihrer Trauer um? An zwei Abenden werden Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe vermittelt, um sich Sterbenden kompetent und mit mehr Sicherheit zuzuwenden. Die Referentin Beate Rasch ist ausgebildete Begleiterin von Menschen am Lebensende.

**182-50008N Beate Rasch 36 €**  
**Do, 29.11. und Do, 6.12.18, jeweils 18.30–20.45 Uhr, 2 Treffen**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**

## **Entspannung und Massage**

### Innehalten – Abschalten – Auftanken (5 bis 10 Tln.)

Einfach mal raus, einen ganzen Tag wohlfühlen, entspannen, Belastungen des Alltags loslassen, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen! Sie lernen verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren kennen wie Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelentspannung, Yoga-Übungen, Fantasiereisen, Meditation, Atem und Bewegung. Die Umsetzung dieser Praktiken im Lebensalltag kann einen gelasseneren Umgang mit Stress, das Erleben von mehr Freude und positiver Energie ermöglichen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen sowie Getränke und Verpflegung für die Pause.

**182-50021B Waltraud Happ 38 €**  
**Sa, 1.9.18, 10–17 Uhr**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**



## Entspanne Dich

---

Erleben Sie verschiedene Entspannungsmethoden mit unterschiedlichen Zugangswegen. Übungen aus dem Yoga, dem Autogenen Training und der Progressiven Relaxation, dem Qi Gong und der Feldenkrais-Methode, spezielle Atemübungen, Körper- und Phantasiereisen sowie verschiedene Achtsamkeitsübungen werden in diesem Kurs vorgestellt.

**182-50022N Jutta Schäfer 45 €**  
Mo, ab 10.9.18, 19.45–20.45 Uhr, 11 Treffen  
Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Aula

## ME (Muskel-Entspannung) – im Sitzen und Stehen

---

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

**182-50023N Andrea Gies 54 €**  
Mo, ab 13.8.18, 17–18 Uhr, 13 Treffen  
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

## Zeit zum Loslassen – Leben in Balance

---

Ein abwechslungsreiches Programm mit Entspannungs-, Meditations- und Verwöhneinheiten durch die Kombination folgender Techniken: Selbstmassage (Doln), Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, begleitet durch schönen Rituale. Wir schulen unsere Körperwahrnehmung und den Atem. Mit dem ganzheitlichen Entspannungsprogramm kann jeder Entspannung lernen und so stressbedingter Überforderung im Alltag und am Arbeitsplatz vorbeugen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

**182-50024N Michaela Seim 60 €**  
Do, ab 13.9.18, 19.15–20.30 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

## Workshop Autogenes Training (5 bis 10 Tln.)

---

Das Autogene Training wurde 1926 von Johannes Schultz entwickelt und ist heute eine der am weitesten verbreiteten und anerkannten Entspannungsmethoden. Die Bezeichnung „autogen“ aus dem Griechischen bedeutet „aus sich selbst heraus“, d. h. man versetzt sich durch die eigene Vorstellungskraft in einen Zustand konzentrierter Entspannung.

**182-50025B Michaela Seim 16 €**  
Sa, 20.10.18, 10–13 Uhr  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10



## Massage und Entspannung zu zweit

---

Entspannungsübungen und Massage wirken ausgleichend und beruhigend, stärken die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, Ihre/n Partner/in mit einer Massage an Rücken, Schultern, Nacken und Kopf zu verwöhnen. Gezielte Entspannungsübungen runden den Workshop ab. Anmeldung nur zu zweit!

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen; evtl. Verpflegung für die Pause.

182-50026B Karin Held 27 € pro Person

So, 21.10.18, 14–18.30 Uhr

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

## „Massieren mit Aroma-Ölen“ – im Massagelstudio (2 bis 4 Tln.)

---

Besonders in der kalten Jahreszeit kann eine behutsame Massage gegen Stress und Verspannungen helfen. An diesem Termin lernen Sie Grundsätzliches der Aromatherapie und einfache Griffe zur Massage von Nacken, Rücken, Armen und Beinen. Das Erlernte können Sie direkt sofort mit Ihrem Partner ausprobieren und genießen. Bitte bringen Sie ein Badehandtuch mit. Bitte zu zweit anmelden! (3 Euro pro Person für Materialien sind direkt an die Dozentin zu bezahlen.)

Breckenheim Massagelstudio, Rieslingstraße 44A

Herta Kaltwasser 24 € pro Person

182-50027N Sa, 24.11.18, 15–16.30 Uhr

182-50028N Sa, 8.12.18, 15–16.30 Uhr

## Yoga

Lernen Sie die vielfältigen Wirkungen und Übungssysteme des Yoga kennen. Yoga-Körperhaltungen geben dem Körper Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Durch wirkungsvolle Entspannungstechniken und Atemübungen in Verbindung mit fließenden Bewegungsabläufen lernen wir innezuhalten und bei uns selbst anzukommen. Im Wechselspiel zwischen An- und Entspannung finden wir zu mehr innerer Ruhe, werden körperlich und geistig beweglicher und können unserem oft hektischen Alltag gelassener entgegentreten. **Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken/Schläppchen mit. Matten, Decken und Yoga-/Meditationskissen sind – sofern nicht anders vermerkt – selbst mitzubringen.**

## Sanftes Yoga – auch für Anfänger geeignet

---

Bierstadt Gemeinschaftshaus, Forum, Biegerstraße 17

Gabriele Schulte 75 €

182-50102B Di, ab 11.9.18, 9.45–11 Uhr, 15 Treffen

182-50103B Di, ab 11.9.18, 11–12.15 Uhr, 15 Treffen

## Hatha Yoga

---

Yoga-Matten sind vorhanden.

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

Claudia Monien 90 €

182-50105B Di, ab 4.9.18, 17.45–19.15 Uhr, 15 Treffen

182-50108B Di, ab 4.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen



### Yoga für den Rücken

---

- 182-50110B Anke Müller-Pühl 90 €  
Di, ab 4.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

### Hatha-Yoga am Nachmittag

---

Yoga-Matten sind vorhanden.

- 182-50113B Martha Guadalupe Adame Sutter 78 €  
Mi, ab 5.9.18, 16–17.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Yoga für Anfänger und Geübte (5 bis 9 Tln.)

---

- 182-50115N Kerstin Gruber 78 €  
Mi, ab 5.9.18, 16.45–18 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Yoga

---

Yoga-Matten sind vorhanden.

- 182-50116B Elke Kahlmann 90 €  
Mi, ab 29.8.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Entspannt in die Woche mit Hatha Yoga

---

- 182-50118N Uta Dierbach 80 €  
Di, ab 11.9.18, 18.30–20 Uhr, 13 Treffen  
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

### Entspannt durch die Woche mit Hatha Yoga

---

- 182-50119N Uta Dierbach 80 €  
Mi, ab 12.9.18, 18–19.30 Uhr, 13 Treffen  
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

### Vinyasa Flow Yoga

---

Vinyasa Flow ist ein Yogastil, bei dem die Yogaübungen dynamisch miteinander kombiniert werden. Der Atem leitet uns durch die fließenden Bewegungen. Yoga-Matten sind vorhanden.

- 182-50122B Martha Guadalupe Adame Sutter 31 €  
Do, ab 6.9.18, 10.30–11.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10



## Advaita-Yoga für Fortgeschrittene

---

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

**182-50125N Martina Feldmann 90 €**  
**Do, ab 9.8.18, 16.30–18 Uhr, 15 Treffen**  
**Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring**

## Yoga für Frühaufsteher

---

Yogamatten sind im Raum vorhanden.

**182-50126B Doris Brechtel 65 €**  
**Fr, ab 7.9.18, 8.30–9.30 Uhr, 15 Treffen**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**

## Yoga für Männer

---

**182-50128B Yorck Sachs 78 €**  
**Fr, ab 31.8.18, 17.30–19 Uhr, 13 Treffen**  
**Wiesbaden Gansbergerschule, Turnhalle, Bierstadter Straße 11**

## Faszien-Yoga-Workshop

---

Ein einfaches, aber sehr effektives Programm um Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, gute Haltung und Balance zu erhalten und zu verbessern. Durch einseitige Belastung im Alltag verkrampft die Muskulatur und verklebt das Bindegewebe (Faszien), wodurch die Beweglichkeit von Gelenken, Wirbelsäule, Schultern und Nacken eingeschränkt wird. Durch sanfte Bewegungsabläufe kombiniert mit Übungen aus dem Yoga mobilisieren wir die Muskeln und Faszien. In jedem Alter lernbar und für jeden Fitnesszustand geeignet. Als Hilfsmittel dienen uns Matte, Tennisbälle, Faszien-Rollen und Handtuch. Bitte zusätzlich mitbringen: Getränk, Handtuch, Faszien-Rolle (falls vorhanden).

**182-50129N Andrea Gies 15 €**  
**Mo, 14.1.19, 18–19.30 Uhr**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

## Yoga am Samstag – der Sonnengruß

---

Mit dem Sonnengruß lernen Sie eine Übungsfolge des Yoga kennen, die die Beweglichkeit des Körpers unterstützt, die Rückenmuskulatur stärkt und den Stoffwechsel anregt. Die sorgfältig abgestimmten Haltungen (Asanas) des Sonnengrußes werden in fließender Form mit mehrmaliger Wiederholung geübt und sind als Übungsprogramm ausgesprochen alltagstauglich.

**182-50130N Angelika Schmidt 16 €**  
**Sa, 29.9.18, 10–13.30 Uhr**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**



## Qi Gong und Tai Chi Chuan

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken/Schlappchen mit. Matten, Decken/Kissen sind – sofern nicht anders vermerkt – mitzubringen.

### Qi Gong – Medizin ohne Medikamente

Qi Gong bildet die Basis der acht Gesundheitspfeiler in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM): Übungen, um die Lebenskraft (Qi) mit langsamen, ruhigen Bewegungen im Stehen wie im Sitzen zu trainieren, die für jeden praktikabel sind und unsere bewegliche Geschmeidigkeit erhalten.

182-50201N **Barbara I. Müller** 40 €  
Mo, ab 10.9.18, 10.30–11.30 Uhr, 10 Treffen  
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

### DETOX Qi Gong

Detox Qi Gong Übungen sind leicht erlernbare, fließende Bewegungen. Wir folgen mit den Übungen dem Fünf-Elemente-Zyklus und schenken uns Regeneration und Freude. Tragen Sie bitte legere Kleidung, dicke Socken und evtl. eine Decke mitbringen

182-50202N **Barbara I. Müller** 20 €  
Mo, ab 7.1.19, 10.30–11.30 Uhr, 4 Treffen  
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

### Tai Chi Chuan – kleine Form des traditionellen Yang Stils

Sie erlernen und praktizieren 13 Bewegungen des Tai Chi Chuan, die der Gesundheitsförderung und Entspannung dienen. Das ruhige Atmen und die fließenden Bewegungen stärken Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Regelmäßiges Üben verleiht dem Körper Kraft und Beweglichkeit und verbessert die Lebensqualität.

182-50203B **Joachim Lambert** 64 €  
Di, ab 4.9.18, 11.15–12.15 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Qi Gong im Sitzen

Qigong ist eine chinesische Heilgymnastik, mit der man Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit übt. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind von Menschen jeden Alters leicht erlernbar und führen zur Kräftigung und Entspannung des gesamten Organismus.

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10  
Gudrun Ornth-Sümenicht 64 €

182-50204B Mi, ab 29.8.18, 10–11 Uhr, 12 Treffen  
182-50205B Mi, ab 29.8.18, 11–12 Uhr, 12 Treffen  
182-50206B Mi, ab 30.1.19, 10–11 Uhr, 12 Treffen  
182-50207B Mi, ab 30.1.19, 11–12 Uhr, 12 Treffen

### Yang Stil Tai-Chi-Chuan-Form 1 für Anfänger

Die harmonischen fließenden Bewegungen des Tai-Chi-Chuans wecken den Energiefluss im Körper, fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl, heilen und beugen Erkrankungen vor. Mit Körper und



Geist im Einklang. Empfohlen für jedes Alter. Bitte mitbringen: Sportschuhe/Schläppchen und Joggingjacke und bequeme Kleidung.

- 182-50208N** Sylvia Birk-Ludwig 72 €  
 Do, ab 30.8.18, 10–11.30 Uhr, 12 Treffen  
 Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

### Yang-Stil Tai Chi Chuan – 22er Form

---

Tai Chi ist ein Übungskomplex auf der Basis chinesischer Philosophie, Kultur und Kampfkunst. Man versucht das Gleichgewicht des Gegners zu stören, während man selbst im Gleichgewicht bleibt. Diese gegenläufigen und zentrierten Bewegungen können das Gleichgewicht von Yin und Yang, die Harmonie zwischen Innerem und Äußerem, Geist und Körper, Ruhe und Bewegung fördern.

- 182-50209B** Christa Pfau 80 €  
 Do, ab 6.9.18, 9.15–10.30 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Forum, Biegerstraße 17

### Qi Gong – „Die 8 Brokate“

---

Die „8 Brokate“ basieren auf der traditionellen Qigong-Praxis und den Grundlagen der TCM. Jede Übung hat eine spezifische Wirkung, alle acht zusammen bilden ein vollständiges System, das die Gesundheit und die Harmonie zwischen Geist und Körper fördert.

- 182-50210B** Christa Pfau 80 €  
 Do, ab 6.9.18, 10.40–11.55 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Forum, Biegerstraße 17

### Qigong – Harmonieübungen

---

Die 18 Harmonieübungen wirken auf die Organe, stimulieren die Energieleitbahnen im Körper und vermitteln angenehme Bilder. Sie werden in Verbindung mit dem Atem langsam fließend ausgeführt, was zu entspannter Konzentration führt. In der Stunde besteht ein achtsames Lernumfeld, in dem weniger Geübte ihren Platz finden und Geübte herausgefordert werden, weiter und tiefer zu gehen.

- Kloppenheim Ernst-Göbel-Schule, Heßlocher Straße 29a**  
 Doris Steitz 48 €  
**182-50211B** Do, ab 6.9.18, 17.45–18.45 Uhr, 12 Treffen  
**182-50212B** Do, ab 6.9.18, 18.50–19.50 Uhr, 12 Treffen

### Long Men Taijiquan

---

Das Long Men Taijiquan geht auf den Begründer der daoistischen Schule der „Verwirklichung der vollkommenen Wahrhaftigkeit“ Wang Zhong Yang (1112 bis 1170) zurück. Es schult die Interaktion von Herz, Geist, Körper und innerer Energie. Es ist ein sanftes Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Haltung und Gleichgewicht. Long Men Taijiquan kann unabhängig vom Alter, Fitness und Gesundheitszustand erlernt werden.

- 182-50213B** Christa Pfau 80 €  
 Do, ab 6.9.18, 18.45–20 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10



## Gesundheitsschützendes QiGong

---

Das Gesundheitsschützende Qigong ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong. Mit dem authentischen Stil dieser achtteiligen Form versucht man, das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern.

**182-50214B** Christa Pfau 64 €  
Do, ab 6.9.18, 20–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

## Shaolin Qigong für Männer – Wochenendseminar

---

Von Beginn an wurde das Shaolin Qigong von Männern praktiziert. Die Mönche nutzten die Übungen, um die äußere und innere Kraft (Yang und Yin) zu stärken. Das Qigong, die Arbeit mit der Lebensenergie, bot ihnen Unterstützung bei der Gesunderhaltung ihres Körpers sowie auf ihrem spirituellen Weg. Auch heute können Männer von diesem Training profitieren und damit ihre Kraft und Energiereserven wieder auffüllen. Die Übungen kräftigen den Körper und fördern Entspannung und Regeneration. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Schreibmaterial mitbringen. Matten und Decken sind im Raum vorhanden.

**182-50215B** Emanuel Leyer 56 €  
Sa, 27. und So, 28.10.2018, jeweils 10–16 Uhr  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

## Die Wasserübungen des Neidan Gong

---

Die Wasserübungen der daoistischen Drachentorschule führen sanft zur Lösung von Blockaden, zu einem freien Fluss des Qi, der Lebensenergie, zu Weichheit, Entspannung und Stille. Die Grundidee ist, dass sich der Körper nicht anstrengt, sondern sich in Bewegung erholen kann, da die Bewegung nur durch die Vorstellungskraft, die inneren Bilder ausgelöst wird. Mit ihrer Hilfe wird die Energie des Wassers genutzt. Alle Übungen entsprechen verschiedenen Wasserqualitäten oder Bewegungen an oder im Wasser. Nach dem Üben fühlt sich der Körper weich, leicht und beweglich an. Auch das Denken und Fühlen verändern sich in eine ähnliche angenehme Richtung der emotionalen Harmonie.

**182-50216B** Meister Shen Xijing 150 €  
Fr, 9.11.18, 19–22 Uhr und Sa, 10.11.18, 10–16 Uhr  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

## Taiji Dao Yilu

---

Die Erste Form (Yilu) des traditionellen Taijiquan der daoistischen Drachentorschule (Long Men Taijiquan) verbindet auf einzigartige Weise ganzheitliches Körpertraining, die traditionellen chinesischen Methoden der Gesundheitspflege, Kampfkunst und Meditation.

**182-50217B** Meister Shen Xijing 100 €  
So, 11.11.18, 10–16 Uhr  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17





## Selbstverteidigung und Kampfkünste

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken/Schläppchen mit.

### Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall

Es kann Sie immer und überall treffen. Hier handelt es sich um ein offensives Selbstverteidigungssystem, welches mit nur wenigen Techniken auskommt. Hinter dem Begriff „WT Advanced Defence“ steht ein System, das eine Selbstverteidigungssituation einfach und kompromisslos beendet. Hierbei wird der Schwerpunkt auf das Vorwärtsagieren gelegt. Dies macht es dem Anfänger oder dem nicht so versierten Anwender leichter, sich effektiv zu verteidigen.

Der Kurs ist für alle, auch Jugendliche ab 16 Jahren sowie auch für Senioren geeignet

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal  
Volker Kunkel

**182-50303N** Kostenlose Schnupperstunde, vorherige Anmeldung erforderlich!  
Do, 23.8.18, 19.30–20.30 Uhr

**182-50304N** EinsteigerInnen  
Do, ab 30.8.18, 19.30–21 Uhr, 7 Treffen 42 €

**182-50305N** Fortgeschrittene  
Do, ab 8.11.18, 19.30–21 Uhr, 7 Treffen 42 €

### Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Wie kann mir das helfen, was ich ohnehin bei mir habe? Verständnis, Übung und rechtliche Hintergründe vermitteln wir auf freundliche Weise. Keine Vorkenntnisse nötig. Wir trainieren auf weichen Matten.

**182-50307N** Gabriele Freyberg 26 € (inkl. Kaffee/Tee in der Pause)  
Biebrich NIBUKAI – Zentrum f. asiatische Kampfkünste, Rheingaustraße 94

### Selbstverteidigung für SeniorInnen (5 bis 10 Tln.)

Fit und selbstbewusst in jedem Alter! In diesem Kurs lernen Sie, sich mit einfachen Mitteln gegen Angriffe erfolgreich und effektiv zur Wehr zu setzen. Dabei verbessern Sie zugleich Ihre Beweglichkeit und Kondition und steigern Ihr Selbstbewusstsein.

**182-50308B** Petar Kovacev 52 €  
Fr, ab 7.9.18, 10–10.45 Uhr, 12 Treffen

**Bierstadt** WU-TE Akademie Poststraße 11



## Speziell für SeniorInnen

### Erste Hilfe am Kind – für Oma und Opa

Großeltern sind heute viel mehr in die Betreuung von Kindern eingebunden. Um im entscheidenden Moment möglichst ruhig handeln zu können, brauchen sie die richtige Information und geeignete Handgriffe. Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, deshalb müssen die lebensrettenden Sofortmaßnahmen speziell an die besonderen Bedingungen bei Kindern angepasst sein. Themen sind richtiges Verhalten, wenn Kinder Gegenstände verschlucken oder sich verbrühen, genauso wie Fieberkrampf, Pseudokrampf und Bewusstlosigkeit. Wen ruft man im Notfall an? Diese Veranstaltung findet in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen mit genügend Zeit für individuelle Fragen statt und ist für alle geeignet, es wird nichts auf dem Boden geübt.

182-50400N **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.** 25 € (inkl. Kaffee und Kuchen)  
Mo, 17.9.18, 14–17 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Koordinations- und Balance-Training (5 bis 10 Tln.)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die gezielt Koordination und Balance trainieren möchten. Die Übungen (mit und ohne Geräte) sind etwas anspruchsvoller und daher nicht für Personen mit starken Bewegungseinschränkungen geeignet.

182-50401B **Katrin Scheder** 64 €  
Mo, ab 3.9.18, 10.30–11.30 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Gleichgewichtstraining & Sturzprävention für Senioren (5 bis 10 Tln.)

Jeden Tag einige Minuten den Gleichgewichtssinn trainieren beugt Stürzen und Verletzungen vor. Wenn Sie vielleicht schon ein wenig unsicher oder wackelig sind, ist dieser Kurs richtig für Sie, denn die Übungen sind einfach, machen Spaß und können problemlos in den Tagesablauf integriert werden. Das Gleichgewicht kann man lebenslang trainieren!

182-50402B **Katrin Scheder** 64 €  
Mo, ab 3.9.18, 11.30–12.30 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Mobilitätstraining – fit bis ins hohe Alter

**Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

Gymnastik im Sitzen und Stehen, auch für Teilnehmer mit einem Handicap geeignet. Sobald Sie erste Einschränkungen Ihrer Mobilität bemerken, ist der Beginn eines Trainings dringend ratsam. Genauso wichtig ist es, vorbeugend zu üben, damit Sie sich möglichst lange Ihre Mobilität, und damit auch einen Teil Ihrer Selbständigkeit erhalten. Mit speziellen Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nordenstadt **Gemeindezentrum, Hessenring 46, Saal**  
**Elisabeth Schmees-Haidegger** 44 €

182-50403N Mo, ab 27.8.18, 15.15–16 Uhr, 14 Treffen

182-50404N Mo, ab 27.8.18, 16–16.45 Uhr, 14 Treffen



## Gymnastik 60+

---

Ein moderates Training mit Musik für alle, die sich fit und beweglich halten wollen. Alle Gelenke werden bewegt, die Muskeln gestärkt. Dehnübungen sollen die Beweglichkeit und Elastizität fördern sowie Verspannungen lösen. Leichte Koordinationsübungen gehören zum Programm. Den Ausklang bildet eine wohltuende Entspannung.

- 182-50405B Helene Kelber 60 €**  
 Mo, ab 20.8.18, 18–19 Uhr, 15 Treffen  
 Wiesbaden Gansbergerschule, Turnhalle, Bierstadter Straße 11

## SeniorInnen-Gymnastik – fit, vital, beweglich

---

Der Stuhl ersetzt die Matte! Die Übungen für Frauen und Männer werden im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt und können auch von bewegungseingeschränkten Personen mit Freude ausgeführt werden. Muskeln werden aufgebaut, die die Beweglichkeit erhalten oder steigern, Gleichgewicht und Koordination trainiert. Kleingeräte wie Theraband, Hanteln, Ball, Stab kommen zum Einsatz. Bitte Theraband mitbringen.

- Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**  
 Bettina Thäte 48 €  
 182-50406N Di, ab 28.8.18, 9–10 Uhr, 12 Treffen  
 182-50407N Di, ab 28.8.18, 10–11 Uhr, 12 Treffen

## 60 plus – vital und fit

---

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

- Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11**  
 Katharina Koch  
 182-50408N Di, ab 7.8.18, 9.30–10.30 Uhr, 6 Treffen 24 €  
 182-50409N Di, ab 16.10.18, 9.30–10.30 Uhr, 8 Treffen 32 €

## Anti-Osteoporose-Gymnastik

---

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

- 182-50410N Karin Wilhelm 48 €**  
 Di, ab 4.9.18, 15.15–16.15 Uhr, 12 Treffen  
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

## Seniorengymnastik

---

Ein sanftes Ganzkörpertraining, das Beweglichkeit, Gleichgewicht, Ausdauer und Kraft fördert.

- 182-50411B Erika Orrego Nunez 60 €**  
 Do, ab 6.9.18, 11–12 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17



## Rückenkurse

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

### Rückenfit PLUS

Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Flexibilität, die für gesunden Rücken und straffen Bauch sorgen. „PLUS“: zusätzliches Training zur Kräftigung der Arme und Beine.

- 182-50501B **Kalliopi Junginger** 75 €  
Mo, ab 3.9.18, 10.15–11.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt **Gemeinschaftshaus, Forum, Biegerstraße 17**

### Die neue Rückenschule

**Gemäß der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KdDR).** Sie können dem Schmerz im Rücken aktiv begegnen und durch gezieltes Training Ihre Muskulatur kräftigen, dehnen und beweglicher machen. Außerdem verbessern Sie die Durchblutung durch Bewegung und erlernen rückenfreundliche, entlastende Alltagsbewegungen.

- Nordenstadt **Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**  
**Petra Steinheuser** 40 €  
182-50502N Mo, ab 3.9.18, 12–13 Uhr, 10 Treffen  
182-50503N Do, ab 6.9.18, 17.30–18.30 Uhr, 10 Treffen

### Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining und Wahrnehmungsübungen wird der Rücken gestärkt und Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten.

- Bierstadt **ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**  
**Urda Bayon** 60 €  
182-50504B Mo, ab 10.9.18, 18–19 Uhr, 15 Treffen  
182-50505B Mo, ab 10.9.18, 19.15–20.15 Uhr, 15 Treffen

### Rückenfit mit Yoga und Pilates

Mit Elementen aus Yoga und Pilates trainieren wir den Rücken sowie die Körpermitte. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt auf der Stabilisierung des Rückens, Beckenbodentraining und der Stärkung der gesamten Körpermitte. Eine Entspannungsphase rundet die Übungsstunde ab.

- 182-50506B **Erika Orrego Nunez** 60 €  
Di, ab 4.9.18, 18–19 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt **Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17**

### Rücken, Bauch und Co: Training für eine gute und gesunde Haltung

Funktionelle Gymnastik, Muskelaufbau und -kräftigung und Wahrnehmungsübungen kräftigen Rücken, Bauchmuskeln, Beckenboden, den gesamten Körper. Hilfsmittel: Theraband. Auch für Männer geeignet!

- 182-50507N **Katrin Scheder** 48 €  
Mi, ab 5.9.18, 10–11 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt **Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11**



## Fitness und Gymnastik

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

### Fitnessgymnastik

Mit Swingstick, Theraband, leichten Gewichten, aber auch dem eigenen Körpergewicht wird die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt: für jeden Fitnessgrad und jedes Alter ein exzellentes Ganzkörper-Training. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Stretchen und Relaxen.

**182-51002B Kalliopi Junginger 75 €**  
**Mo, ab 3.9.18, 9–10.15 Uhr, 15 Treffen**  
**Bierstadt Gemeinschaftshaus, Forum, Biegerstraße 17**

### Bodystyling

In einem gesundheitsorientierten und funktionellen Training spielt das Kräftigen von Halte- und Bewegungsmuskeln, besonders der Rücken- und Bauchmuskulatur, eine wichtige Rolle. Ebenso wichtig sind Mobilisations- und Dehnungsübungen zu Beginn und am Ende der Stunde: Ein abwechslungsreiches Rundumtraining für den ganzen Körper.

**182-51003B Annette Drexler 60 €**  
**Mo, ab 3.9.18, 9.15–10.15 Uhr, 15 Treffen**  
**Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17**

### Aroha, Aroha Stick und Kaha

Effektives und gelenkschonendes Fitnesstraining im  $\frac{3}{4}$ -Takt: Die weichen und fließenden Bewegungen des Taiji, das kontrollierte An- und Entspannen aus dem Kung Fu sowie die kraftvollen Bewegungen aus dem Haka machen das Training zu einem optimalen Fett- und Kalorienkiller. Es entsteht eine fließende Choreografie nach eigens für Aroha komponierter Musik. Als besondere Variante wird Aroha Stick, bei der leichte Rundholzstäbe (Sticks) eingesetzt werden, durchgeführt. Die dritte und langsame Variante Kaha enthält zusätzlich einfache Elemente aus dem klassischen Yoga. AROHA wird in bequemer Sportkleidung, barfuß oder mit Sportschuhen ausgeführt. Bitte zusätzlich Getränk und kleines Handtuch mitbringen.

**182-51005N Andrea Gies 54 €**  
**Mo, ab 13.8.18, 18–19 Uhr, 13 Treffen**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

### Kaha und Faszien-Yoga kennenlernen (Workshop)

Eine ideale Kombination aus zwei Techniken. Kaha ist ein ruhig fließendes aber effektives Bewegungsprogramm aus Mobilisation, Ausdauer, Entspannung und Dehnung, Faszien-Yoga ist ein einfaches, aber sehr effektives Programm um Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, gute Haltung und Balance in jedem Alter erhalten und verbessern zu können – eine ideale Kombination zum Abbau von Stress. Dieser Kurs wird in bequemer Sportkleidung, barfuß oder mit Sportschuhen ausgeführt. Bitte Getränk und Handtuch mitbringen

**182-51007N Andrea Gies 15 €**  
**Mo, 21.1.19, 18–19.30 Uhr**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**



## **Power Aroha Workshop – Fitnessstraining im ¾-Takt**

---

Für alle Aroha-Fans und die es werden wollen: 90 Minuten effektives Fett- und Kalorienkiller-Training. Wir vereinen alle Varianten von Aroha in einer kraftvollen und abwechslungsreichen Choreografie mit und ohne Sticks. Als Cool-down gönnen wir uns sehr langsame und fließende Bewegungen aus dem Kaha-Programm.

**182-51008N Andrea Gies 16 €**  
Mo, 28.1.19, 18–19.30 Uhr  
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

## **Fitboxing – Intro für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene**

---

Ein Ganzkörpertraining, das die Ausdauer, Koordination und Kraft verbessern kann. Die Elemente des Fitboxings sind vom typischen Boxen abgeleitet und durch zusätzliche Fitnessseinheiten ergänzt. In den Stunden werden die Techniken erklärt und geübt. Der Kurs ist nicht nur für Neueinsteiger zum Erlernen der korrekten Technik gedacht, sondern auch für Fortgeschrittene, die Ihre Technikausführung optimieren und Spaß haben wollen.

**182-51010N Cathrin Bansemir 64 €**  
Mo, ab 27.8.18, 18.30–19.30 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

## **Fit und „wohl“ gestärkt in den Alltag**

---

Ein ganzheitliches Gymnastikprogramm mit Musik aktiviert Herz und Kreislauf, schult die Haltung und kräftigt die Muskulatur an Rücken, Bauch, Beinen und Po. Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit und Elastizität. Begleitende Konzentrationsübungen führen zu Konzentration und Entlastung. Den Ausklang bildet eine kurze wohltuende Entspannungsphase.

**182-51012B Helene Kelber 60 €**  
Mo, ab 20.8.18, 19–20 Uhr, 15 Treffen  
Wiesbaden Gansbergerschule, Turnhalle, Bierstadter Straße 71

## **Fitness für Rücken, Bauch, Beckenboden**

---

Kraft und Stabilität der Körpermitte: Ein abwechslungsreiches Training für den Rücken unter Einbeziehung des Kraftzentrums Beckenboden stärkt die Muskulatur und verbessert die gesamte Haltung. Kleingeräte wie Hanteln, Ball, Brasils und Tube kommen zum Einsatz. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

**182-51013N Bettina Thäte 64 €**  
Di, ab 28.8.18, 11.15–12.15 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

## **Beckenbodentraining**

---

Ein gut trainierter Beckenboden bewirkt, dass Folgeerscheinungen einer schwachen Muskulatur wie Rückenschmerzen oder Inkontinenz sich verbessern oder nicht auftreten. Mit einfachen, aber effektiven Übungen kräftigen Sie den Beckenboden, das regelmäßige Training kann leicht in den Alltag integriert werden. Übungen für die Rücken- und Rumpfmuskulatur, Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.



- 182-51014B Erika Orrego Nunez 60 €  
 Di, ab 4.9.18, 16–17 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

### Bauch- und Rückenfit

---

Effektive und unkomplizierte Wirbelsäulen-Gymnastik zur Stärkung von Bauch und Rücken sowie Verbesserung der Körperhaltung. Ein Kurs, mit dem Sie Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandene lindern können.

- 182-51016N Kalliopi Junginger 65 €  
 Di, ab 28.8.18, 17.45–19 Uhr, 13 Treffen  
 Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Aula

### Ganzkörper-Fitness – mit Faszientraining

---

In diesem Kurs wird neben den Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskeln auch das muskelumspannende Bindegewebe, Faszie genannt, trainiert. Das Training strafft den Körper, verbessert Koordination, Kraftausdauer, Regeneration und das allgemeine Wohlbefinden.

- 182-51017N Kalliopi Junginger 52 €  
 Di, ab 28.8.18, 19–20 Uhr, 13 Treffen  
 Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Aula

### Fitnessgymnastik für Frauen

---

Intensives Herz-Kreislauf-Training durch einfache Schrittfolgen auf pep-pige Musik. Der Ausdaueranteil wird gelegentlich durch Laufvarianten und kleine Spiele ergänzt. Im Kräftigungsteil wird auf Schultergürtel, Wirbelsäule, Bauch-, Po- und Beinmuskulatur eingegangen, mit Übungen, die den Körper ganzheitlich ansprechen und die Haltung bzw. Körperbewegung und -koordination verbessern. Es werden Geräte wie Thera-band, Pilatesball, Kleinhanteln, Teppichfliesen, Stäbe, Reifen o.ä. eingesetzt. Dehnübungen und Entspannungsreisen runden die Stunde ab.

- 182-51022N Karin Held 80 €  
 Mi, ab 29.8.18, 18.30–19.45 Uhr, 16 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Fitnessgymnastik für Männer und Frauen

---

- 182-51023N Karin Held 80 €  
 Mi, ab 29.8.18, 19.45–21 Uhr, 16 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Bauch-Beine-Po-Rücken-Gymnastik

---

Ein einfaches Kräftigungs- und Ausdauertraining der Problemzonen. Die Fitness und Beweglichkeit wird verbessert, der Rücken gekräftigt und das Wohlbefinden des ganzen Körpers erhöht. Dieser Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet. Männer sind herzlich willkommen!

- Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Aula  
 Kalliopi Junginger
- 182-51024N Mi, ab 29.8.18, 18.15–19.30 Uhr, 13 Treffen 65 €  
 182-51025N Mi, ab 30.1.19, 18.15–19.30 Uhr, 8 Treffen 40 €



## Ski- und Fitnessgymnastik

---

Skigymnastik hat sich zum idealen Fitmacher entwickelt – egal, ob Sie auf die Piste wollen oder nicht. Es ist zugleich ein allgemeines Fitness-training für das ganze Jahr, denn Muskelaufbau und Konditionssteigerung sind nicht nur wichtige Voraussetzungen für Ski- und Snowboardfahrer. Nach einem Aufwärmteil für das Herz-Kreislauf-System wird der gesamte Körper trainiert: Muskel- und Konditionstraining mit abschließendem Stretching. Mit Übungen, die Kraft, Koordination und Gleichgewicht zugleich schulen, sind Sie bestens gerüstet.

**Delkenheim** Karl-Gärtner-Schule, Aula  
Kalliopi Junginger

182-51026N Mi, ab 29.8.18, 19.30–20.30 Uhr, 13 Treffen 55 €

182-51027N Mi, ab 30.1.19, 19.30–20.30 Uhr, 8 Treffen 32 €

**Bierstadt** Gemeinschaftshaus, Forum, Biegerstraße 17  
Wolfgang Wilbert 60 €

182-51028B Do, ab 4.10.18, 19–20.30 Uhr, 10 Treffen

182-51029B Do, ab 3.1.19, 19–20.30 Uhr, 10 Treffen

## Damen-Gymnastik: Rundum fit bleiben!

---

Bewegung macht Freude und hält jung. Sanfte Gymnastik und Stretching helfen uns, elastisch und fit zu bleiben. Kleine Spiele, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fordern uns heraus und aktivieren unsere Lachmuskeln.

182-51030B Karin Held 60 €

Do, ab 6.9.18, 16.30–17.30 Uhr, 15 Treffen

**Bierstadt** Städtische Turnhalle „Bären“, Langfeldstraße

## Fitnessstraining für Männer und Frauen

---

Neue Energie tanken: mit einfachen Übungen den ganzen Körper kräftigen, die Kondition stärken, die Beweglichkeit und Koordination verbessern und abschließend Körper und Geist entspannen. Eine abwechslungsreiche Stunde, die Spaß machen soll, erwartet Sie. Alle Fitnesslevels, Männer und Frauen, sind herzlich willkommen.

182-51031N Susanne Lorenz 50 €

Do, ab 30.8.18, 18.30–19.30 Uhr, 12 Treffen

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessening 46, Saal

## Für Frauen: Fitness für Beckenboden und Rücken

---

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

182-51032N Gisela Reithmayer 65 €

Do, ab 13.9.18, 18.45–20 Uhr, 13 Treffen

**Delkenheim** Karl-Gärtner-Schule, Aula





## Ausgleichsgymnastik am Vormittag für Frauen

---

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

**182-51033N Bettina Thäte 48 €**  
**Fr, ab 31.8.18, 9–10 Uhr, 12 Treffen**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

## Faszientraining

---

Trainingskonzept nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, das für ein elastisches und zugleich festes und kräftiges Bindegewebe sorgt. Es ist effektiv, macht Spaß und ist für jeden erlernbar. Für einen schmerzfreien Rücken, gegen Verspannungen oder für eine sportliche Höchstleistung! Faszienrollen und Matten sind vorhanden.

**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**  
**Tanja Kratzberg, Daniela Becker 60 €**

**182-51034B Fr, ab 31.8.18, 10–11 Uhr, 15 Treffen**

**182-51035B Fr, ab 31.8.18, 11–12 Uhr, 15 Treffen**

## Schnupper-Fitness-Workout am Wochenende

---

Es werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, Fitness und Wohlbefinden verbessert sowie Muskulatur und Körper definiert. Los geht es 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, in dem die Muskelgruppen gedehnt werden, beendet den Kurs. Fitnesslevel: Einsteiger bis Mittelstufe. Bitte, wer möchte, zusätzlich mitbringen: eigene Hanteln (1 bis 2 Kilo) und Theraband.

**Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Aula**  
**Luisa Horn 16 €**

**182-51037N Sa, 15.9.18, 10–12 Uhr**

**182-51038N Sa, 22.9.18, 10–12 Uhr**

**182-51036N So, 2.9.18, 10–12 Uhr**

## Theraband-Workshop am Wochenende

---

Ein Theraband ist das kleinste Fitnessstudio: An jedem Ort lassen sich damit ganz individuell Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Sie lernen eine Vielzahl von Übungen kennen und gestalten Ihr auf Sie zugeschnittenes Übungsprogramm unter fachkundiger Anleitung. Entspannungsübungen runden diesen aktiven und informationsreichen Workshop ab. Bitte mitbringen: rotes Theraband, 2,50 m Länge, Handtuch, Kissen.

**182-51039B Karin Held 16 €**

**So, 18.11.18, 10–13 Uhr**

**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10**

# Anmeldung und Beratung

Sie können sich für alle Kurse aus diesem Heft entweder beim Volksbildungswerk Bierstadt oder beim Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim anmelden.

## Schriftliche Anmeldung:

---

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

## Anmeldung im Internet:

---

Buchen Sie Ihren gewünschten Kurs unter [www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de) oder unter [www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de). Wir bestätigen Ihre Anmeldung per E-Mail. Falls Ihr Kurs ausfallen sollte, werden wir Sie ebenfalls per E-Mail benachrichtigen.

## Persönliche Anmeldung und Beratung

---

Wünschen Sie eine Beratung zu Kursen, wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Veranstalter, den Sie anhand der Kursnummer erkennen können: „B“ bedeutet: das vbw Bierstadt ist der Veranstalter. „N“ bedeutet: das vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim ist der Veranstalter.

## vbw Bierstadt

---

Hofstraße 2, Bierstadt  
Telefon 0611 503907  
Öffnungs- und Telefonsprechzeiten:  
Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr  
Mittwoch außerdem 16 bis 19 Uhr

## vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

---

Haus der Vereine, Turmstraße 11, Nordenstadt  
Telefon 06122 12918  
Öffnungs- und Telefonsprechzeiten:  
Montag bis Freitag 9 bis 12 Uhr  
Donnerstag außerdem 16 bis 18 Uhr

## Datenschutz

---

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

## Veranstaltungsfreie Zeiten

Sofern nicht ausdrücklich anders vermerkt oder im Kurs besprochen, findet am 3.10.2018 sowie in den Schulferien (Herbstferien vom 1. bis 13.10.2018 und Weihnachtsferien vom 4.12.2018 bis 13.1.2019) kein Unterricht statt.

# Anmeldung

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon (priv.) \_\_\_\_\_

Telefon (berufl.) \_\_\_\_\_

Fax (priv.) \_\_\_\_\_

Fax (berufl.) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.	Titel/Thema	Gebühr

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummern: vbw Bierstadt: DE 72 ZZZO 0000 5907 61 bzw. vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim: DE 24 VBW0 0000 1815 09. Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

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

Kreditinstitut (Name) (BIC): \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_

---

 Datum, Ort und Unterschrift

Mit den Geschäftsbedingungen ab Seite 94/95 bin ich einverstanden. Mit der Anmeldung willige ich ein, dass Daten im Rahmen der Aufgabenerfüllung erhoben, verarbeitet und genutzt werden.

**Wenn Sie der Anmeldung einen frankierten Rückumschlag beilegen, erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Daten werden elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergeben. Auch Teilnahmebescheinigungen können nach Vereinbarung in den Geschäftsstellen abgeholt werden. Bei Zusendung eines frankierten Rückumschlags erhalten Sie sie per Post.**

# Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied der vbws unterstützen Sie die Erwachsenenbildung vor Ort. Mitglied kann werden, wer das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens 12 € und ist steuerlich absetzbar.

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummern: vbw Bierstadt: DE 72 ZZZ0 0000 5907 61 bzw. vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim: DE 24 VBW0 0000 1815 09. Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.

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

Ich möchte Mitglied / korporatives Mitglied werden

vbw Bierstadt e.V.

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Jahresbeitrag \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte buchen Sie den Mitgliedsbeitrag in Höhe von \_\_\_\_\_ €

bis auf Widerruf jährlich von meinem Konto ab:

Kreditinstitut (Name) (BIC): \_\_\_\_\_

IBAN : D E \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unterschrift



## Pilates

Das etwas andere Figur-Training, bei dem Beckenboden, Bauch und Rücken zu einem Kraftzentrum aufgebaut werden. Das Zusammenspiel aller Muskelgruppen, bewusste Atmung und Konzentration verbessern das Körpergefühl, straffen das Gewebe und beugen Rückenbeschwerden vor. Die anschließende Entspannung bringt Körper und Geist in Einklang. **Bitte zu allen Kursen Matten mitbringen!**

### Pilates & Entspannung

---

Wir beschließen jede Übungseinheit mit extra Zeit für Entspannungsübungen aus den verschiedensten Entspannungsmethoden.

182-51103N Jutta Schäfer 68 €  
Mo, ab 10.9.18, 18.15–19.45 Uhr, 11 Treffen  
Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Aula

### Pilates

---

182-51104N Elisabeth Schmees-Haidegger 56 €  
Mo, ab 27.8.18, 18.30–19.30 Uhr, 14 Treffen  
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

### Pilates mit „Power“ und Spaß für sportliche Leute

---

182-51105B Annette Burkhardt 60 €  
Mi, ab 29.8.18, 9–10 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

### Body Balance Pilates

---

182-51106B Annette Burkhardt 60 €  
Mi, ab 29.8.18, 10.15–11.15 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

### Rundum-Fitness mit Pilates

---

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Pilates-Elementen kräftigt und dehnt die gesamte Muskulatur und verbessert die Kondition. Eine Entspannungsphase rundet die Übungsstunde ab. Bitte zusätzlich etwas zu trinken und ein Handtuch mitbringen.

182-51107B Erika Orrego Nunez 60 €  
Do, ab 6.9.18, 10–11 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

### Pilates

---

182-51110B Kalliopi Junginger 75 €  
Do, ab 6.9.18, 18–19.15 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17



## Tanz und Ballett

### Tanzen für Paare (montags)

---

In diesem Tanzkurs für Paare wollen wir gemeinsam Grundschriffe aus Standard- und Lateintänzen auffrischen, bekannte Figuren ins Gedächtnis rufen und neue dazulernen. Wir wollen uns nach Musik bewegen, den Alltag vergessen und vor allem das Erlernte üben.

**182-51201B** Werner Born 48 €  
Mo, ab 15.10.18, 20.30–22 Uhr, 8 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Tanzen für Paare – Tanzkreis (freitags)

---

Hier tanzen Paare, die schon über einige Kurse an tänzerischer Erfahrung verfügen. Aber auch Wiedereinsteiger werden sich hier wohl fühlen. Es werden Figurenverbindungen vertieft und neue Figurenelemente in den Standardtänzen und den lateinamerikanischen Tänzen erlernt. Dabei sollen Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen!

**182-51202B** Werner Born 48 €  
Fr, ab 12.10.18, 20.30–22 Uhr, 8 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Geselliges Tanzen

---

Beim „Geselligen Tanzen“ steht die Freude an Tanz und Musik in fröhlicher Gemeinschaft im Vordergrund. Das Programm reicht von Line-dance, Kontratänzen, Kreistänzen und Quadrillen über nationale und internationale Folklore über Western- und Latin-Dance bis hin zu ganz neuen Modetänzen. Singles oder Paare jeden Alters sind herzlich willkommen!

**182-51203B** Werner Born 48 €  
Fr, ab 12.10.18, 19–20.30 Uhr, 8 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### Line Dancing für Einsteiger

---

Sie möchten gerne tanzen, haben aber keinen Partner? Dann ist Line Dancing genau richtig! Wir erlernen zunächst einfache Schrittfolgen und Choreografien zu verschiedenen Richtungen, u.a. zu lateinamerikanischer Musik, Disco-Musik, Musical-Melodien oder auch Country-Musik.

**182-51204B** Péter Gál 60 €  
Fr, ab 31.8.18, 19–20 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17

### Line Dancing für Fortgeschrittene

---

Wir erlernen anspruchsvolle Schrittfolgen und Choreografien zu verschiedenen Musikrichtungen. Für Teilnehmer mit tänzerischen Vorkenntnissen.

**182-51205B** Péter Gál 60 €  
Fr, ab 31.8.18, 18–19 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17



### **Modernes Ballett (10 bis 15 Jahre)**

---

Grundelemente des klassischen Balletts und Bewegungen aus Jazz- und Videoclip-Dance werden kombiniert und zu aktueller Musik getanzt. Ein Fun-Faktor, der motiviert und das Erlernen einer soliden Balletttechnik spielend leicht erfahrbar macht. Die Übungen bauen systematisch aufeinander auf, vermitteln das klassische Ballettvokabular und am Ende des Kurses entsteht eine kleine Choreografie. Bitte Ballettschläppchen, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

**182-51207N Frau Heinemann 30 €**  
**Di, ab 4.9.18, 16.45–17.30 Uhr, 8 Treffen**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

### **Klassisches Ballett für Damen 50+**

---

Freude an der Bewegung und Spaß am gesunden Tanzen zu vermitteln steht bei diesem Kurs im Vordergrund. Für all diejenigen, die Ballett und klassische Musik lieben und sich mit anmutigen Bewegungen in familiärer Atmosphäre bewegen und beweglich halten möchten. Der Unterricht ist altersentsprechend aufgebaut, ohne Leistungsdruck, mit Fokus auf die gesunde und korrekte Ausübung. Der Kurs bietet allen die Möglichkeit zu einem Einstieg – mit oder ohne Vorkenntnisse. Bitte Ballettschläppchen, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

**182-51208N Frau Heinemann 30 €**  
**Di, ab 4.9.18, 17.30–18.15 Uhr, 8 Treffen**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

Aus Platzgründen können nicht alle Kursbeschreibungen ausführlich abgedruckt werden. Ungekürzte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage [www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de) und [www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de).



## Zumba

### Zumba Gold

Zumba Gold ist das perfekte Training für Einsteiger, geeignet für alle Altersgruppen, für Leute die Spaß haben an lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue, Salsa, Cumbia, Tango, Cha-Cha-Cha, Mambo, aber auch an anderen internationalen Tänze (Rock'n'Roll, Bauchtanz, Flamenco, etc). Wir tanzen uns fit. Mit leicht erlernbaren Tanzschritten trainieren wir unsere Muskulatur, Koordination, Balance und noch wichtiger: unsere Glückshormone werden aktiviert!

- Bierstadt** Gemeinschaftshaus, großer Saal EG, Biegerstraße 17  
Erika Orrego Nunez 60 €
- 182-51301B Zumba Gold: Di, ab 4.9.18, 17–18 Uhr, 15 Treffen  
182-51302B Zumba Gold am Morgen Do, ab 6.9.18, 9–10 Uhr, 15 Treffen

### Zumba-Fitness

Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Wir tanzen uns fit.

- Nordenstadt** Grundschule, Eingang Hessenring  
Stephanie Prinz 60 €
- 182-51303N Mo, ab 27.8.18, 19.30–20.30 Uhr, 14 Treffen  
182-51304N Do, ab 30.8.18, 18–19 Uhr, 14 Treffen
- Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10  
Alexandra Born
- 182-51305B Mi, ab 5.9.18, 18–19 Uhr, 12 Treffen 48 €

## Aqua-Fitness / Aqua-Gymnastik

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

- Aukamm** Thermalbad, Leibnizstraße 7  
49 € (zzgl. ermäßigtem Eintritt 8 € pro Termin)  
Ellen Scherer
- 182-51403B Di, ab 18.9.18, 8.30–9.15 Uhr, 10 Treffen  
182-51404B Di, ab 18.9.18, 9.30–10.15 Uhr, 10 Treffen  
182-51405B Di, ab 29.1.19, 8.30–9.15 Uhr, 10 Treffen  
182-51406B Di, ab 29.1.19, 9.30–10.15 Uhr, 10 Treffen  
Caroline Becker
- 182-51407N Mi, ab 19.9.18, 11–11.45 Uhr, 10 Treffen  
182-51408N Mi, ab 19.9.18, 11.45–12.30 Uhr, 10 Treffen  
182-51409N Mi, ab 30.1.19, 11–11.45 Uhr, 10 Treffen  
182-51410N Mi, ab 30.1.19, 11.45–12.30 Uhr, 10 Treffen





## Outdoor-Kurse

Bitte an wettergerechte Kleidung / Schuhe denken!

### Therapeutisches Gehen – fit bis ins hohe Alter

**Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

Therapeutisches Wandern mit Stöcken für ältere Teilnehmer oder Teilnehmer mit einem Handycap, die ihre Ausdauer verbessern möchten. Sobald Sie erste Einschränkungen Ihrer Mobilität bemerken, ist der Beginn eines Trainings dringend ratsam und ist in jedem Alter möglich und wirkungsvoll. Falls vorhanden, Walking-Stöcke mitbringen.

**Nordenstadt** Treff: Eingang Friedhof  
Elisabeth Schmees-Haidegger 33 €

182-51501N Mi, ab 29.8.18, 9.30–10.15 Uhr, 10 Treffen

182-51502N Mi, ab 29.8.18, 10.15–11 Uhr, 10 Treffen

### 50 plus – Walking und Nordic Walking

Walking / Nordic-Walking ist eine sanfte und gelenkschonende Alternative zum Jogging. Das flotte und bewusste Gehen als Sport – ob mit Stöcken oder klassisch – hat nicht nur positive Effekte für das Herz-Kreislauf-System, sondern führt zu einem besseren „feeling“ für den gesamten Körper. Der Bewegungsapparat wird auf natürliche Art beansprucht, die Muskulatur aktiviert und gekräftigt und der Muskelstoffwechsel angeregt. Nordic-Walking und das klassische Walking werden gemeinsam in der Gruppe ausgeübt.

Otto Kuchenbecker, Annerose Kuchenbecker 50 €

**Rambach** Treff: Trimpfad, Am Sportplatz  
182-51503B Mi, ab 10.10.18, 10.30–12 Uhr, 10 Treffen

182-51505B Do, ab 11.10.18, 10.30–12 Uhr, 10 Treffen

**Bierstadt** Treff: Biegerstraße 17 (Wendehammer)

182-51504B Mi, ab 9.1.19, 10.30–12 Uhr, 10 Treffen

182-51506B Do, ab 10.1.19, 10.30–12 Uhr, 10 Treffen

### Langsames Joggen für Neu- und Wiedereinsteiger

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

182-51507N Harald Noll 44 €  
Fr, ab 17.8.18, 17.30–18.30 Uhr, 11 Treffen

**Igstadt** Treff: Alte Brücke



## Mama fit mit Buggy – Outdoor-Schnuppertermin

---

Mit einem Mix aus Kräftigung und Ausdauer nach der Geburt wieder fit werden und sich wohl fühlen. Trainiert wird mit dem Buggy oder Kinderwagen an der frischen Luft – das Baby ist dabei! Es ist ratsam, schon einige Stunden Rückbildungsgymnastik mitgemacht zu haben und frühestens acht Wochen nach der Geburt mit dem Workout zu beginnen. Gegebenenfalls Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme erforderlich!

**Biebrich**      **Treff wird bei Anmeldung mitgeteilt.**

182-51508N    **Luisa Horn**                      **16 €**

**So, 23.9.18, 10–12 Uhr**

## Golf

Alle Kurse finden auf dem Gelände des Golf Club Main-Taunus, Delkenheim statt. Ausrüstung wird, wenn nicht vorhanden, zur Verfügung gestellt. Im Preis sind sämtliche anfallenden Kosten für Professional, Range Bälle, Leihschläger und Unterrichtshilfen enthalten. Kleidung: Freizeit/sportlich und Sport- oder Golfschuhe. Treff an der Driving Range GC Main-Taunus.

## Play Golf Start Living – Schnupperkurs Golf (5 bis 12 Tln.)

---

Unter professioneller Anleitung dürfen Sie nach einer kurzen Einleitung zum Thema Ausrüstung in entspannter Atmosphäre (max. 12 Pers.) Ihre ersten Golfbälle abschlagen und verschiedene Spielsituationen wie Putten und Pitchen ausprobieren. Am Ende veranstalten wir ein kleines Wettspielszenario. Ideal für Einsteiger und Golfinteressierte. Der Spaß kommt hier garantiert nicht zu kurz. Ausrüstung wird, wenn nicht vorhanden, zur Verfügung gestellt.

182-51601N    **Martin Müller**                      **49 €**

**Sa, 2.9.18, 12–15 Uhr**

## Golf-Grundlagen (4 bis 6 Tln.)

---

Der perfekte Einstieg. Machen Sie die ersten Schritte und lernen Sie von einem ausgebildeten PGA Professional die Grundlagen und Elemente des Golfschwungs.

182-51602N    **Martin Müller**                      **149 €**

**Termine jeweils 12 bis 15 Uhr: Sa, 1.9. Griff/Stand/Ausrichtung/  
Schwungbewegung Sa, 8.9. kurzes Spiel/Chip/Pitch/Putt**

## DGV Platzfreigabe – für EinsteigerInnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (4 bis 7 Tln.)

---

Der Kurs bereitet Sie auf die Platzreife vor. In fünf Tagen Intensivtraining plus zusätzlichem Einzeltraining (60 Min.) erlernen Sie alle Grundlagen, die für das Erreichen der Platzreife nötig sind. Der Einzeltermin wird am Anfang des Kurses individuell vereinbart. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, ist es möglich Alternativen mit dem Kursteiler zu besprechen. Theorie- und Praxisprüfung finden nach Absprache im Anschluss an den Kurs statt. Termine: Mo, 8.10., Di, 9.10., Mi, 10.10., Do, 11.10., Fr, 12.10.2018, jeweils 10–12 und 14–16 Uhr

182-51603N    **Martin Müller**                      **499 €**

**(inkl. Prüfungsgebühr und DGV-Platzreife-Zertifikat)**



# Küche und Getränke

## Weinproben

### Weinseminar

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

**182-56201N Hiltrut Römer 82 € (inkl. 35 € für Wein)**  
**Do, ab 1.11.18, 19–21 Uhr, 5 Treffen**  
**Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11**

### Weinprobe Übersee: Eine Weinreise in ferne Länder

Wir reisen an Orte, an denen es meist warm und sonnig ist. Auf unserer Route sind Kalifornien, Argentinien und Chile sowie Australien. Wir lernen insgesamt neun verschiedene Weine kennen, die typisch für diese Länder sind. Lassen Sie sich überraschen, wie genussvoll Weine aus der Ferne sein können! Im begleitenden Vortrag erfahren Sie viel über den Weinbau in diesen Ländern.

**182-56203B Martin Bansner 31 € (inkl. 15 € für Wein)**  
**Fr, 16.11.18, 18–21 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

### Weine aus Rheinhessen

Rheinhessen ist mit seinen 26.300 Hektar Rebfläche das größte deutsche Weinanbaugebiet. 2017 wurden dort 71 % Rotwein und 29 % Weißwein angebaut. Bei dieser Weinprobe werden die Klassiker vorgestellt. Es wird aber auch die Frage angesprochen, ob es neben Weiß-, Rot- und Roséwein noch eine vierte Weinfarbe gibt und ein Sämling 88 verkostet. Freuen Sie sich auf einen genussvollen und informativen Abend inklusive prickelndem Willkommensgruß, Wein und Wasser.

**182-56204B Iris Fuhr-Schmitt 25 € (inkl. 13 € für Wein)**  
**Fr, 23.11.18, 19–21.30 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

### Weinprobe: Alpenweine



Weine aus den Alpenregionen sind ein Spiegel der Landschaft, in der sie wachsen. In Südtirol wird seit Jahrhunderten Wein angebaut. Im klimatischen Einflussbereich der Alpen liegen auch die österreichische Region Steiermark und die italienischen Gebiete rund um den Gardasee, Trentino und auch das kleine Aostatal und ein Teil der Region Friaul. Nicht zu vergessen ist das zweite große Weinland in der Alpenregion, die Schweiz. Auch hier werden in relativ hohen Regionen des Wallis, Jura und Tessin hervorragende Weine produziert. Freuen sie sich auf eine spannende Weinprobe aus den Alpenregionen.

**191-56205B Hiltrut Römer 31 € (inkl. 15 € für Wein)**  
**Fr, 8.2.19, 18 – 21 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**



## Küche saisonal und spezial

Bitte für alle Kochkurse mitbringen: Schürze, zwei Geschirrhandtücher, scharfes Messer und Tupperdose(n).

### 5-Elemente-Küche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Lassen Sie sich in die Geheimnisse der TCM einführen und erfahren Sie mehr über die Wirkung der Lebensmittel und Gewürze auf den Körper. In den einzelnen Seminaren der Reihe werden mit Lebensmitteln in Bioqualität und mit speziellen Kochmethoden leckere und gesunde Mahlzeiten zubereitet, die sich zur Regulierung von Körperfunktionen anbieten. Individuelle Fragen werden beim gemeinsamen Essen beantwortet.

**Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche**

**Andrea Gies 36 € pro Seminar (inkl. 15 € für Zutaten/Getränke)**

**182-57001N Spätsommerseminar „Erde“ Fr, 31.8.18, 18–22 Uhr**

Alles über das Schlüsselement „Erde“, das stark beeinflussen kann: So dass Abnehmen und Gewichthalten oft schwerfällt, sich Cellulitis ausbreitet und die Verdauung aus dem Lot gerät. In diesem Auftakt zur TCM-Serie wird ein leicht bekömmliches Menü gekocht, das Körpermitte und Bindegewebe stärkt.

**182-57002N Herbstseminar „Metall“ Fr, 26.10.18, 18–22 Uhr**

Was Husten, Schnupfen, Heiserkeit, aber auch Allergien, Asthma und Hautprobleme mit dem Element „Metall“ zu tun haben und mit welchen Lebensmitteln, Kräutern, Gewürzen und Stoffwechselläufigkeit mit welcher Kochmethode etwas dagegen getan werden kann, erfahren Sie in diesem Teil der TCM-Serie.

**182-57003N Frühstücksbrunch – Fit und Leistungsfähig in den Tag starten Sa, 3.11.18, 10–14 Uhr**

Alles über die bedeutende Rolle des Frühstücks – Tipps und Inspirationen für Groß und Klein zur Erweiterung des persönlichen Speiseplans für zu Hause, zum Mitnehmen an den Arbeitsplatz oder für unterwegs. Unterschiedliche Gerichte von pikant bis süß stehen auf dem Plan.

**182-57004N Winterseminar „Wasser“ Fr, 1.2.19, 18–22 Uhr**

Was der nächtliche Gang zur Toilette, häufige Blasenentzündungen, dünne Haare oder Haarausfall, schwache Knochen, Osteoporose und ein geschwächtes Wasserelement mit der Frühjahrsmüdigkeit zu tun haben, wird in diesem Workshop der TCM-Reihe vermittelt. Die positiven Wirkweisen von Kraftsuppen stehen dabei im Mittelpunkt.

### Crashkurs Kochen – Kochen für Anfänger

Sie haben keine Kocherfahrung und möchten gerne kochen lernen? In diesem Kurs lernen sie die Grundtechniken des Kochens, z.B. Schneiden, Braten, Schmoren, Dünsten etc. kennen. Wir bereiten einfache Gerichte wie Suppen, Salate, Snacks und Hauptgerichte sowie Desserts zu. Außerdem erhalten sie einen kleinen Überblick zur Küchenausstattung.

**182-57005B Hiltrut Römer 39 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)**

**Sa, 27.10.18, 11–16 Uhr**

**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**



## Von der Hand in den Mund – Fingerfood aus fernen Ländern

---

Dieses Partybuffet besteht aus kleinen Häppchen aus der indischen Küche, wie Samosas oder Pakoras, aber auch Snacks aus Asien, wie Fischküchlein aus Thailand oder Sushi aus Japan und orientalischen Köstlichkeiten. Abgerundet wird es mit leckeren Süßigkeiten. Fast alle Rezepte können schon vorher zubereitet werden, damit Sie Ihre Gäste entspannt empfangen können.

**182-57006B Hiltrut Römer 34 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)**

Sa, 3.11.18, 12–16 Uhr

**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

## Silvesterbuffet

---

Sie planen dieses Jahr, Silvester zu Hause zu feiern? Diesmal ohne Fondue oder Raclette, aber trotzdem ohne Stress? Unser feines Buffet ist im Nu vorbereitet und lässt viel Zeit zum Feiern und Genießen. Freuen Sie sich auf raffinierte Köstlichkeiten und tolle Drinks und starten Sie entspannt und fröhlich ins Neue Jahr.

**182-57007B Hiltrut Römer 34 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)**

Sa, 15.12.18, 12–16 Uhr

**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

## Festliches Weihnachtsmenü in vier Gängen

---

Zur Einstimmung und Anregung für das Weihnachtsfest bereiten wir zusammen ein wundervolles Vier-Gänge-Menü zu! Anschließend genießen wir gemeinsam die Köstlichkeiten. Zuerst trinken wir einen Winzersekt, zu den Gerichten gibt es passende Weine wie Spätburgunder, Beerenauslese oder Eiswein. Lassen Sie sich richtig verwöhnen! Nach diesem genussreichen Abend werden Sie viele Anregungen und Ideen für das Weihnachtsfest oder Silvester mit nach Hause nehmen. Die Anreise ist per Bahn gut möglich, die Küche/Backstube liegt nur fünf Fußminuten vom Bahnhof Assmannshausen entfernt. Anreise per Bahn 17.33 Uhr ab Wiesbaden; Wegbeschreibung vor Ort: vom Bahnhof aus über die Bahnschranke, dann rechts über einen Parkplatz, danach gleich links.

**182-57008B Rudolf Ließ 49 €**

Fr, 7.12.18, 18.30–22.30 Uhr

**Assmannshausen Alte Backstube, Am großen Tor 4**



## Küche regional und international

Bitte für alle Kochkurse mitbringen: Schürze, zwei Geschirrhandtücher, scharfes Messer und Tupperdose(n).

### Leckeres aus dem Trentino



Die Trentiner teilen einen großen Teil ihrer Geschichte mit den Südtirolern, sind aber gleichzeitig ein eigenständiges Land geblieben. Dieses Durchzugsland beherbergt eine reichhaltige Kultur und kulinarische Genüsse aller Art. Die bodenständige Hausmannskost, lange Zeit als Arme-Leute-Küche verachtet, erlebt im Trentino eine unerwartete Renaissance. Die überlieferten Rezepte verraten ihre bayerische, österreichische oder italienische Herkunft auf den ersten Blick. Als beliebte Speisen finden sich Suppen auf Mehlbasis, „Gnocchi Verdi“, „Pizzocheri“ (Bandnudeln aus Roggenmehl). Mit Plenten ist die aus Maisgrieß zubereitete Polenta gemeint, die einst als einfache und nahrhafte Hauptspeise hungrige Mäuler zu stopfen half. Heute wird sie meist als Beilage zu Fleischgerichten serviert. Freuen Sie sich also auf kräftige, leckere Gerichte, dazu gibt es Wein aus der Region.

182-57102B **Hiltrut Römer** 34 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)  
Sa, 13.10.18, 12–16 Uhr  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Cucina delle Alpi – Alpenküche zwischen Tradition und Evolution



Die nach dem französischen Geologen Dieudonné Dolomieu benannten Dolomiten, eine steil zum Meer abfallende Gebirgskette der Alpen und des Apennin, bilden eine wirksame Barriere gegen kalte Nordwinde und schirmen gleichzeitig die Küstenzone ab. Das Territorium bezieht sich auf drei Länder (Trentino Alto Adige, Veneto und Friuli Venezia Giulia) und fünf Provinzen (Trento, Bolzano, Belluno, Pordenone und Udine) und umfasst 18 Gipfel mit über 3000 Metern Höhe. Die Berge lieben heißt auch, sich mit dem täglichen Leben dort auseinanderzusetzen. So wird die Alpenküche, ursprünglich auch eine Arme-Leute-Alltagsküche, entdeckt: Wildkräuter und Gemüse, Fleisch, Fisch und Käse sind ihre elementaren Bestandteile, die in diesem Kurs von Meister Piccinno im Mittelpunkt stehen und nach Marktangebot kombiniert werden.

Delkenheim **Karl-Gärtner-Schule, Küche**  
**Pasquale Piccinno** 34 € pro Seminar (inkl. 18 € für Zutaten)

182-57103N Teil 1 Sa, 24.11.18, 14–17 Uhr

182-57104N Teil 2 Sa, 15.12.18, 14–17 Uhr

### Österreichische Küche – Vom Wiener Schnitzel bis Kaiserschmarrn

Die österreichische Küche bietet viele regionale Ausprägungen. Neben der Wiener Küche, die überwiegend in der Kochtradition der k.u.k. Monarchie Österreich/Ungarn steht, bestehen eigenständige regionale Traditionen in allen Bundesländern. Dort findet man oft Pfannengerichte, Knödelvariationen, dicke Suppen und Eintöpfe auf den Tischen – Einflüsse aus den Regionen Ungarn, Böhmen und Norditalien, aber auch aus Frankreich. Gerichte und Zubereitungsarten wurden von dort übernommen, integriert und angepasst. Als Beispiel sei hier das Gulasch genannt. International bekannt ist die österreichische Küche vor



allem für ihre Mehlspeisen, für Tafelspitz und Wiener Schnitzel. Erleben Sie die köstliche Vielfalt aus den Regionen des Landes, begleitet von dessen Weinen.

- 182-57105B Hilstrut Römer** 34 € (inkl. 13 € für Zutaten und Getränke)  
 Sa, 26.1.19, 12–16 Uhr  
**Bierstadt** Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### So kocht der Norden

---

Heute kochen wir typisch norddeutsch. Zuerst etwas zum Aufwärmen, dann Deftiges aber auch Feines aus frischen bäuerlichen Produkten, z. B. Fischsuppe, Fischpastete oder Birnen-Bohnen und Speck, als Krönung feine Desserts und leckere Kuchen.

- 182-57106B Hilstrut Römer** 34 € (inkl. 13 € für Zutaten)  
 Sa, 24.11.18, 12–16 Uhr  
**Bierstadt** Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Arabische Küche

---

Orientalische Vorspeisen schmecken einfach immer. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Welt der leckeren pikanten arabischen „Mazas“.

- 182-57107B Alia Steinmann** 31 € (inkl. 10 € für Zutaten)  
 So, 16.9.18, 13–17 Uhr  
**Bierstadt** Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Marokkanische Küche

---

Fantastisch, betörend und verführerisch, so wird die marokkanische Küche häufig beschrieben. Lassen Sie sich einladen auf eine Reise zu den attraktivsten Gerichten des Landes zwischen Meer, Bergen und Wüste!

- Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche**  
**Abderrahim Simouri**  
 33 € pro Seminar (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)

- 182-57108N Fünf delikate Vorspeisen und Nachtische**  
 Die Küche seiner Heimat ist bekannt für ihre exzellenten Vorspeisen und Nachtische. Abderrahim Simouri wird fünf besonders beliebte mit Ihnen gemeinsam zubereiten und genießen.  
 Do, 1.11.18, 18.30–21.30 Uhr

- 182-57109N Die fünf beliebtesten Hauptgerichte**  
 Wie wäre es, an Weihnachten oder Silvester auch mal marokkanisch zu kochen? Zum Beispiel eines der beliebtesten Hauptgerichte des Landes, die Abderrahim Simouri gemeinsam mit Ihnen an diesem Abend kochen wird. Fünf davon – u. a. Lammcouscous, Pastilla, Eintopf Tajine – werden Sie an diesem Abend kennenlernen und genießen.  
 Sa, 8.12.18, 12–15 Uhr

- 182-57110N Fünf besonders beliebte Hähnchengerichte**  
 Die marokkanische Küche kennt wundervolle Hähnchengerichte, die mit unterschiedlichen Beilagen wie Reis, Nudeln, Couscous oder in Blätterteig gehüllt serviert werden. Fünf besonders beliebte traditionelle und moderne Varianten kochen und genießen Sie an diesem Abend.  
 Sa, 19.1.19, 12–15 Uhr



## Persische Küche

---

Unter Feinschmeckern zählt die persische Küche zu einer der besten der Welt. Mit vielen exotischen Aromen und Gewürzen angereichert entführt sie in das Reich von „Tausend und einer Nacht“.

**Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche**

**Zohre Shahi 33 € pro Seminar (inkl. 15 € für Zutaten)**

**182-57111N Brunch auf Persisch**

Brunchen Sie einmal am frühen Abend – mit Zohre Shahi und deshalb auf Persisch!

**Di, 25.9.18, 18–21 Uhr**

**182-57112N „Persisch-vegetarisch“ kochen**

An diesem Abend können Vegetarier – aber auch alle anderen! – eine neue persisch-vegetarische Geschmacksrichtung entdecken. Als Vorspeise wird es Auberginen im Joghurtbett, als Hauptspeise Adas-Polo (Reis mit Linsen und Rosinen) mit passender Beilage und als Dessert einen weihnachtlich-orientalischen Dattel-Walnuss-Kuchen geben.

**Di, 11.9.18, 18–21 Uhr**

**182-57113N „Persisch-vegan“ kochen**

Heute können sich Veganer auf eine neue Geschmacksrichtung aus der persischen Küche von Zohre Shahi freuen: Ein leckeres und exotisches 3-Gänge-Menü mit passender Beilage steht an diesem Tag auf dem Programm. Lassen Sie sich überraschen!

**Sa, 13.10.18, 13–16 Uhr**

**182-57114N Persische Süßspeisen**

Die angenehm süßen und exotischen Speisen aus der persischen Küche werden Sie begeistern. Dattel-Puffer als Vorspeise und gemischter Reis mit Sauerkirchen schmecken genauso lecker, wie es sich anhört. Und das sind nur zwei Beispiele!

**Sa, 10.11.18, 13–16 Uhr**

**182-57115N Spaghetti nach persischer Art**

Gehören Sie zu den Menschen, die Nudeln lieben? Dann probieren Sie einmal, mit Zohre Shahi Spaghetti auf persische Art zuzubereiten. Der Geschmack und auch die Zubereitung sind ganz anders als Sie es bisher kennen.

**Sa, 27.10.18, 13–16 Uhr**

## Best of Asia – vegetarisch

---

Gehen Sie auf eine kleine kulinarische Entdeckungstour durch Asien und bereiten Sie vegetarische Leckereien aus Thailand, Vietnam, Japan, Indonesien und Sri Lanka zu. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der vegetarischen asiatischen Küche und kitzeln unsere Geschmacksnerven mit exotischen Gewürzen und vielen frischen Kräutern.

**182-57116B Susanne Schönmeier 34 € (inkl. 13 € für Zutaten)**

**Fr, 18.1.19, 18–22 Uhr**

**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**





## Indische Küche

---

Lassen Sie sich in die Welt der Küche des Punjab in Nordindien entführen, in der Gewürze, Farben und Düfte eine besondere Rolle spielen. Genießen Sie die herzhaften Gerichte nach traditionellen Hausrezepten – sowohl mit Fleisch als auch vegetarisch. Nebenbei erfahren Sie viel über unterschiedliche Gewürze, aber auch über die Kultur. Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer!

**182-57117B Vandana Ewald 30 € (inkl. 12 € für Zutaten)**  
**Di, 11.12.18, 18–21 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

## Indonesische Küche

---

Mehr als 350 Völker zählt der Inselstaat Indonesien. Die Vielfalt der Religionen, Traditionen und Kulturen spiegelt sich auch in der Landesküche wieder. Chinesen, Holländer, Inder und Araber brachten neue kulinarische Einflüsse ins Land. Die Gerichte werden geprägt durch die Verwendung von Chili, Pfeffer, Zimt, Muskat aber auch durch Früchte, die mit speziellen Gewürzen abgeschmeckt werden. Übrigens: nur die Suppe wird in Indonesien heiß gegessen, alles andere lauwarm oder kalt.

**182-57119B Hiltrut Römer 34 € (inkl. 13 € für Zutaten)**  
**Sa, 19.1.19, 12–16 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

## Sushi & Co.: Eine kulinarische Reise nach Japan

---

Die japanische Küche hat weit mehr als Sushi zu bieten, sie ist ungemein vielfältig und gilt als die gesündeste Küche der Welt. Gehen Sie auf kulinarische Entdeckungsreise! Gemeinsam werden wir eine Auswahl an Sushi zubereiten und weitere japanische Klassiker wie beispielsweise Miso-Suppe und Teriyaki-Lachs zusammen mit einem Gläschen Sake verkosten.

**182-57120B Susanne Schönmeier 35 € (inkl. 14 € für Zutaten und Getränke)**  
**Sa, 6.10.18, 12–16 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

## Ein amerikanisches Barbeque (BBQ)

---

Grillideen für drinnen und draußen – auch in der kalten Jahreszeit. Lassen Sie sich von den Ideen von Ellen Hunt inspirieren und probieren Sie sie gleich vor Ort, aber auch zuhause – vielleicht sogar schon an Weihnachten oder Silvester? – aus.

**182-57121N Ellen Hunt 33 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)**  
**Sa, 1.12.18, 11–14 Uhr**  
**Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche**



## Backen und Süßspeisen

**Bitte für alle Kurse mitbringen:**

Schürze, zwei Geschirrhandtücher und Tupperdose(n).

### Quiches aller Art – immer gern gegessen

---

Quiches in vielerlei Varianten, ursprünglich eine Spezialität aus der französischen Küche, sind seit langem ein beliebter Bestandteil der Bistrotküche. An diesem Abend backen Rolf Christian und seine TeilnehmerInnen verschiedene Quiches wie z.B. die originale Quiche lorraine, Handkäs'-Kuchen mit Äpfeln und Trauben, Schinken-Käse-Schnitten, Flamm- und Zwiebelkuchen.

182-57401N Rolf Christian, Bäckermeister 26 € (inkl. 8 € für Zutaten)  
Do, 13.9.18, 18–21 Uhr

Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche

### Brot ohne chemische Zusatzstoffe backen

---

An diesem Abend zeigt Bäckermeister Rolf Christian, wie Mischbrot mit verschiedenen Mehlmischungen – auch Vollkornmehlen – mit ohne Sauerteig, mit und ohne Zusätzen wie Röstzwiebeln, Kastanien, Kümmel und Nüssen ganz ohne chemische Zusatzstoffe gebacken wird. Auch Weiß- und Toastbrot steht auf dem Programm.

182-57402N Rolf Christian, Bäckermeister 26 € (inkl. 8 € für Zutaten)  
Do, 18.10.18, 18–21 Uhr

Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche

### Süßspeisen – vollwertig, vegetarisch, vegan!

---

Natürliche Süßungsmittel wie Honig und Trockenfrüchte verleihen den gesunden, vollwertigen Süßspeisen ihren Geschmack. Teilweise backen wir, teilweise bereiten wir Rawfood zu. Energiekugeln, Knuspermüsli, Kuchen usw. werden wir in diesem Kurs ohne großen Aufwand herstellen. Um auch unseren herzhaften Geschmack zu befriedigen, gibt es ebenfalls einen deftigen, veganen Eintopf.

182-57403B Anja Töws 36 € (inkl. 15€ für Zutaten)  
Sa, 20.10.18, 12–16 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Vegetarische Küche: Brot und Brötchen selber backen

---

Wir backen aus natürlichen Zutaten und frisch gemahlenem Mehl verschiedene Brote und Brötchen. Unsere Ergebnisse runden wir mit vegetarischen, selbst hergestellten Aufstrichen ab.

182-57404B Anja Töws 52 € (inkl. 15 € für Zutaten)  
Fr, 9.11.18, 18–21.30 Uhr und Sa, 10.11.18, 10–13.30 Uhr

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15



## Zimtschnecken und andere Hefeteilchen

---

Wir backen diverse Hefeteilchen, darunter Zimtschnecken, Rosinenbrot und -brötchen. Auch Plunderteilchen und Zöpfe mit verschiedenen Füllungen werden vorgestellt.

- 182-57406N **Rolf Christian, Bäckermeister** 26 € (inkl. 8 € für Zutaten)  
 Do, 15.11.18, 18–21 Uhr  
 Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche

## Glutenfrei Backen

---

Immer mehr Menschen leiden unter einer Gluten-Unverträglichkeit oder gar Zöliakie. In diesem Kurs backen wir Brot, Brötchen, Kuchen und Kekse mit glutenfreien Mehlsorten.

- 182-57407B **Anja Töws** 31 € (inkl. 12 € für Zutaten)  
 Do, 29.11.18, 18–21.30 Uhr  
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## Dekorative Muffins und Keks-Topper für Weihnachten

---

Wir gestalten zum bevorstehenden Weihnachtsfest Muffin- und Keks-Topper aus Fondant. Nach einer Einführung über das Arbeiten damit werden wir mit kleinen Tricks und großen Tipps im Handumdrehen wunderschöne Kunstwerke zaubern. Langweilige Muffins und Kekse haben ausgedient – Familie und Freunde werden staunen! Alle notwendigen Utensilien werden zur Verfügung gestellt. Spezielles Werkzeug können sie bei Bedarf für 5 € im Kurs erwerben. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und auch für diejenigen, die schon mit Fondant gearbeitet haben.

- 182-57408B **Serpil Akar** 34 € (inkl. 13 € für Zutaten)  
 So, 2.12.18, 14–18 Uhr  
 Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## Pralinen selber machen – auch als Weihnachtsgeschenk

---

Suchen Sie noch nach Weihnachtsgeschenken? Wie wäre es mit selbst gemachten Pralinen? An diesem Abend stellen Sie leckere Pralinés mit bekannten, aber auch gewagten Geschmacksrichtungen her. Aus verschiedenen Schokoladen und mit diversen Füllungen wie Kirschwasser und Eier- oder sonstiger Likör, aber auch ganz ohne Alkohol mit Fruchtpasten, Nüssen, Marzipan, Marmeladen, Pfefferminze, Chili oder eigenen Ideen.

- 182-57409N **Rolf Christian, Bäckermeister** 28 € (inkl. 10 € für Zutaten)  
 Mi, 5.12.18, 18–21 Uhr  
 Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche

## Brötchen – so wie früher

---

Wir backen Brötchen und Baguettes nur mit Mehl, Wasser, Salz und Hefe ohne jegliche Hilfsmittel und Zusatzstoffen. Aus dem gleichen Teig backen wir zudem Rosenwecken, Wasserwecken, Kaiserbrötchen, Käsebrötchen, Schrippen, Käse-Croissants, Salzstangen.

- 182-57410N **Rolf Christian, Bäckermeister** 26 € (inkl. 8 € für Zutaten)  
 Do, 17.1.19, 18–21 Uhr  
 Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche

**Sprachen lernen in Europa**

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

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



# Sprachen

Unsere Kurse sind nach den Lernstufen des Europäischen Referenzrahmens gekennzeichnet (S. 66), um Ihnen die Orientierung und Selbsteinschätzung zu erleichtern. Bei Rückfragen beraten wir Sie gern!

## Deutsch

### Sprachtreff Bierstadt

Sie möchten gerne regelmäßig Deutsch sprechen? Sie möchten Menschen aus vielen Ländern treffen? Dann kommen Sie einfach zu unserem offenen Sprachtreff – jeden Dienstag von 9 bis 11 Uhr! **Der Einstieg ist jederzeit möglich und die Teilnahme ist kostenfrei.** Ihre Kinder werden in diesem Zeitraum ebenfalls kostenfrei betreut.

**182-60000B** Annette Burkhardt, Tanja Roskopp  
Di, ab 11.9.18, 9–11 Uhr, 15 Treffen  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Deutsch für AnfängerInnen A1.1 (5 bis 10 Tln.)

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Fähigkeiten zur aktiven Teilnahme am Alltagsleben in einem deutschsprachigen Umfeld. Behandelt werden die Themen Kontaktaufnahme, Familie, Studium und Beruf, Sprachen und Länder, Wohnen, Zeit- und Ortsangaben. Die systematische Erarbeitung des erforderlichen Wortschatzes und die kommunikative Anwendung beim Lesen, Sprechen und Schreiben bilden den Schwerpunkt des Unterrichts.

LB: Aussichten A1/1 (Hueber) ISBN 978-3-12-676205-2 ab Lektion 1

**182-60001B** Tanja Roskopp 96 €  
Mi, ab 5.9.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen  
**Bierstadt** Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Deutsch A1.2 (5 bis 10 Tln.)

LB: Menschen hier A1/1 (Hueber) ISBN 978-3-19-351901-6 ab Lektion 7

**182-60002B** Tanja Roskopp 96 €  
Mo, ab 3.9.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen  
**Bierstadt** Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Deutsch A2 (5 bis 10 Tln.)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Im Vordergrund stehen die systematische Erweiterung des Wortschatzes, die Vermittlung von Grammatik und die Verbesserung der Sprechfertigkeit. Materialien werden im Kurs abgestimmt.

**182-60003B** Helga Schleef-Näther 96 €  
Di, ab 11.9.18, 11–12.30 Uhr, 12 Treffen  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2



### Deutsch B1 (5 bis 10 Tln.)

---

Für Teilnehmende, die das Lernniveau B1 erreicht haben. Erweiterung des Wortschatzes, systematische Vertiefung der Grammatikkenntnisse, Förderung der Sprechfertigkeit sowie der Lese- und Schreibkompetenzen. Materialien werden im Kurs abgestimmt

**182-60004B** Tanja Roszkopp 120 €  
Do, ab 30.8.18, 12–13.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Deutsch im Beruf B1 (5 bis 10 Tln.)

---

Für Teilnehmende, die ihre sprachlichen Kompetenzen im Hinblick auf ihre berufliche Entwicklung optimieren wollen. Der Kurs präsentiert typische berufliche Situationen und vermittelt die dafür notwendigen sprachlichen Mittel (berufsbezogene Deutschsprachförderung).

LB: Im Beruf neu B1+/B2 (Hueber)

**182-60005B** Tanja Roszkopp 96 €  
Do, ab 30.8.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

## Arabisch, Japanisch, Russisch

### Arabisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1 (4 bis 8 Tln.)

---

In diesem Kurs erlernen Sie arabische Schriftzeichen und sprachliche Grundkompetenzen, z.B. sich vorstellen, zählen, nach dem Weg fragen und sich beim Einkaufen verständigen. Informationen zur arabischen Geschichte und Lebensweise vervollständigen die interessante Begegnung mit einem anderen Kulturkreis.

LB: Salam! neu A1-A2 (Klett) ab Lektion 1

**182-60011B** Alia Steinmann 120 €  
Mi, ab 12.9.18, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

### Arabisch A1.2 (4 bis 8 Tln.)

---

LB: Salam! neu A1-A2 (Klett) ab Lektion 5

**182-60012B** Alia Steinmann 120 €  
Mi, ab 12.9.18, 19.30–21 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15

### Arabisch A1.3 (4 bis 8 Tln.)

---

LB: Salam! neu A1-A2 (Klett) ab Lektion 9

**182-60013B** Alia Steinmann 120 €  
Di, ab 11.9.18, 19.30–21 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Flidner-Schule, Biegerstraße 15



### Arabisch A2 (4 bis 8 Tln.)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse des Arabischen (Schriftzeichen, einfache Redewendungen) verfügen.

LB: Lehrmaterialien nach Absprache mit den Teilnehmern

- 182-60014B** Alia Steinmann 120 €  
 Di, ab 11.9.18, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Japanisch Einführungskurs (4 bis 8 Tln.)

Japan ist ein faszinierendes Land, in dem Tradition und Moderne aufeinander treffen: Geishas, Sushi und Manga-Kunst, Design, Hightech und japanische Höflichkeit ... Sie lernen diese einzigartige Kultur näher kennen und erwerben Grundkenntnisse der japanischen Schrift und Sprache. LB: Konnichi wa! Einführung in die moderne japanische Sprache (Reichert)

- 182-60031B** Keiko Steenpaß 100 €  
 Mi, ab 17.10.18, 16.30–18 Uhr, 10 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Japanisch A1.2 (4 bis 8 Tln.)

LB: Konnichi wa! Einführung in die moderne japanische Sprache (Reichert) ab Lektion 4

- 182-60032B** Keiko Steenpaß 100 €  
 Mo, ab 15.10.18, 15.30–17 Uhr, 10 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Japanisch A1.3 (4 bis 8 Tln.)

LB: Konnichi wa! Einführung in die moderne japanische Sprache (Reichert) ab Lektion 8

- 182-60033B** Keiko Steenpaß 100 €  
 Mo, ab 15.10.18, 17–18.30 Uhr, 10 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Russisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen A1.2 (4 bis 8 Tln.)

Sie erlernen die kyrillische Schrift und grundlegende Sprachstrukturen, die es Ihnen ermöglichen, sich in häufig vorkommenden Alltagssituationen zu verständigen, einfache Lesetexte zu verstehen und kurze Mitteilungen zu schreiben.

LB: Jasno! Neue Wege in die russische Sprache A1-A2 (Klett) ab Lektion 5

- 182-60060B** Astrid Lauter 120 €  
 Di, ab 11.9.18, 20–21.30 Uhr, 12 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Russisch A2 (4 bis 8 Tln.)

Lektüre, Grammatikübungen und Konversation. LB: Jasno! Neue Wege in die russische Sprache A1-A2 (Klett) ab Lektion 12

- 182-60061B** Astrid Lauter 120 €  
 Di, ab 11.9.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Englisch****Englisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB: Great A1 (Klett) ab Unit 1

- 182-61101N **Christiane Buchwaldt** 96 €  
Mi, ab 12.9.18, 19–20.30 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring
- 182-61102B **Rosa Maria Foyle** 96 €  
Do, ab 18.10.18, 19.30–21 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Englisch A1.2 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB: Next A1 (Hueber) ab Unit 5

- 182-61103B **Silvija Ribaric** 120 €  
Mo, ab 17.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Englisch A1.2 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB: Fairway New A1 (Klett) ab Unit 5

- 182-61104N **Rosa Maria Foyle** 96 €  
Mi, ab 19.9.18, 19–20.30 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Englisch A1.3 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB: Fairway New A1 (Klett) ab Unit 7

- 182-61105B **Rosa Maria Foyle** 96 €  
Do, ab 18.10.18, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Englisch Auffrischkurs am Morgen A1.3 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB: Next A1 (Hueber) ab Unit 6

- 182-61106B **Jennifer Koepf** 96 €  
Do, ab 13.9.18, 9.00–10.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Englisch A1.3 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB: Next A1 (Hueber) ab Unit 10

- 182-61107B **Silvija Ribaric** 120 €  
Do, ab 20.9.18, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Early Birds on Wednesday A2.1 (7 bis 12 Tln.)**

---

LB: Next A2/1 (Hueber) ab Unit 4

- 182-61108B **Christiane Buchwaldt** 96 €  
Mi, ab 12.9.18, 9–10.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17





### Englisch A2.1 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Next A2/1 (Hueber) ab Unit 8

- 182-61201N **Christiane Buchwaldt** 120 €  
 Do, ab 13.9.18, 17.30–19 Uhr, 15 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Englisch am Vormittag A2.2 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Next A2/2 (Hueber) ab Unit 1

- 182-61202B **Jennifer Koepf** 96 €  
 Do, ab 13.9.18, 10.30–12 Uhr, 12 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Englisch A2.2 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Next A2/2 (Hueber) ab Unit 1

- 182-61203B **Silvija Ribaric** 120 €  
 Mo, ab 17.9.18, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Early Birds on Tuesday A2.2 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Next A2/2 (Hueber) ab Unit 6

- 182-61204B **Christiane Buchwaldt** 96 €  
 Di, ab 11.9.18, 9–10.30 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

### Use it. Don't lose it! A2.2 (7 bis 12 Tln.)

---

Für TeilnehmerInnen, die ihre Englischkenntnisse in einer entspannten Lernatmosphäre auffrischen, festigen und systematisch erweitern möchten. LB: Network Now A.2.2 (Klett) ab Unit 5.

- 182-61205N **Annegret Zerell** 90 €  
 Di, ab 14.8.18, 10.40–12.10 Uhr, 15 Treffen  
 Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Englisch A 2.2 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Next A2/2 (Hueber)

- 182-61206N **Christiane Buchwaldt** 96 €  
 Mi, ab 17.10.18, 17.30–19 Uhr, 12 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Englisch A2.2 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Next A2/2 (Hueber) ab Unit 8

- 182-61207B **Christiane Buchwaldt** 96 €  
 Di, ab 11.9.18, 10.30–12 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17



### Englisch 55+ B1 (7 bis 12 Tln.)

---

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Übungen zum Hörverständnis und zur Sprechfertigkeit. Wir arbeiten mit verschiedenen Audio- und Videomaterialien. Materialien werden im Kurs bekanntgegeben.

- 182-61208B **Ulrike Voigt** 72 €  
Do, ab 20.9.18, 16.30–18 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Englisch B1.1 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Next B1/1 (Hueber) ab Unit 1

- 182-61301B **Silvija Ribaric** 120 €  
Do, ab 20.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Englisch 55+ am Vormittag B1.2 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Next B1/2 (Hueber) ab Unit 8

- 182-61302B **Christiane Buchwaldt** 96 €  
Mi, ab 12.9.18, 10.30–12 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

### Englisch 55+ am Vormittag B1.6 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Fairway Refresher B1 (Klett) ab Unit 6

- 182-61303N **Donald Kos** 120 €  
Di, ab 21.8.18, 9.30–11 Uhr, 15 Treffen  
Delkenheim Bürgerhaus, Münchener Straße 2

## Konversationskurse

### What about speaking? Konversationskurs A2 (7 bis 12 Tln.)

---

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

Lehrmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben.

- 182-61402N **Christiane Buchwaldt** 90 €  
Do, ab 13.9.18, 19–20.30 Uhr, 15 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### English for Advanced Learners B2 (5 bis 10 Tln.)

---

This course is for those who want to feel more secure about grammar but still want the chance to practice talking. We'll review common problem areas such as word order, use of helping verbs, and tenses. We'll also introduce some widely used phrases and idioms (Redewendungen). The atmosphere will be supportive and fun!

- 182-61505N **W. Dallman Ross** 43 € (inkl. 3 € für Kopien)  
Mo, ab 17.9.18, 18–19.30 Uhr, 5 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



## Specials

### English for Breakfast B1-B2 (5 bis 10 Tln.)

---

Join us once a month for this conversation course. With a cup of tea or coffee, speaking English will be easy and fun! We will read short texts and watch short youtube videos as a basis for our class discussions. Learning material will be provided by the teacher. The dates for our four classes are 27 October, 24 November, 15 December and 26 January 2019.

182-61601N Rosa Maria Foyle 55 € (inkl. 3 € für Kopien)

Sa, ab 27.10.18, 10.30–12 Uhr, 4 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Ladies English Night:

#### Intermediate Reading and Conversation Course (7 bis 12 Tln.)

---

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

182-61602N Rosa Maria Foyle 95 € (inkl. 3 € für Kopien)

Mi, ab 17.10.18, 17.30–19 Uhr, 13 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Keep your English going! B2 (7 bis 12 Tln.)

---

This course is just right for those who want to practice, recycle and improve their knowledge of English by reading, listening and talking. In an informal atmosphere we will look at topics of general interest and use them as a springboard for discussion and language work.

LB: Wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

182-61605N Annegret Zerell 90 €

Di, ab 14.8.18, 9–10.30 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Fit for Conversation: English Intermediate B2.3 (7 bis 12 Tln.)

---

This course will help you improve your communication skills. You can speak English in simple sentences and can understand most of what you hear, but you want to expand your vocabulary and speak more fluently.

LB: New Inside Out Upper Intermediate (Hueber) ab Unit 5

182-61404N Jennifer Koepf 90 €

Mi, ab 29.8.18, 11 – 12.30 Uhr, 15 Treffen

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessening 46, Sitzungsraum 1

### Coffee Circle B2 (7 bis 12 Tln.)

---

In der bezaubernden Atmosphäre des Historischen Museums in Nordenstadt veranstalten wir einen fröhlichen Kaffeekreis, in dem zwanglos Englisch geplaudert wird. An jedem Nachmittag wird ein neues Thema, quasi ein Kuchenstück, serviert, das einen Aspekt des Lebens und der Menschen in Amerika repräsentiert und vergleicht.

182-61606N W. Dallman Ross 85 € (inkl. 20 € für Kaffee, Tee, Gebäck)

Do, ab 13.9.18, 16.15–17.45 Uhr, 10 Treffen

Nordenstadt Heimatmuseum, Turmstraße 11



## Learning to the hits B1/B2 (7 bis 12 Tln.)

---

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

182-61607N W. Dallman Ross 33 € (inkl. 3 für Kopien)

Do, ab 18.10.18, 18–19.30 Uhr, 5 Treffen

Nordenstadt Heimatmuseum, Turmstraße 11

## Französisch

### Französisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1

(5 bis 10 Tln.)

---

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

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

182-62100B Françoise Born 96 €

Mi, ab 12.9.18, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Französisch A1.2 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Perspectives – Allez-y ! A1 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520176-6 ab Unité 4

182-62102B Anne Roquelet-Stirn 96 €

Mo, ab 10.9.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Französisch am Vormittag A1.2 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Perspectives – Allez-y ! A1 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520176-6 ab Unité 5

182-62103B Françoise Born 96 €

Do, ab 13.9.18, 10.45–12.15 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

### Französisch am Morgen A1.3 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Perspectives – Allez-y ! A1 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520176-6 ab Unité 7

182-62104B Françoise Born 96 €

Do, ab 13.9.18, 9–10.30 Uhr, 12 Treffen

Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17



### Französisch A1.3 (5 bis 10 Tln.)

LB: Perspectives – Allez-y ! A1 (Cornelsen) ISBN 978-3-06-520176-6 ab Unité 7

- 182-62105B **Françoise Born** 96 €  
Do, ab 13.9.18, 17.30–19 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Französisch B1.1 (5 bis 10 Tln.)

LB: Voyages neu B1 (Klett) ab Unité 1

- 182-62202B **Feryal Bisso** 96 €  
Do, ab 6.9.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Französisch Auffrischkurs am Vormittag A2/B1 (5 bis 10 Tln.)

LB: Wird zu Beginn bekanntgegeben.

- 182-62304N **Irene Müller** 99 € (inkl. 3 € für Kopien)  
Do, ab 13.9.18, 10–11.30 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Französisch Sprachtraining B1/B2 (7 bis 12 Tln.)

Leichte Konversation – Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 182-62307B **Christiane Damm-Démolis** 78 €  
Do, ab 13.9.18, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Französisch Sprachtraining B2 (7 bis 12 Tln.)

Leichte Konversation, Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 182-62308B **Christiane Damm-Démolis** 78 €  
Di, ab 11.9.18, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Bonjour de France! A2/B1 (5 bis 10 Tln.)

Cours de conversation autour de thèmes actuels. Prenez plaisir à parler français. Materialien werden im Kurs bereitgestellt

- 182-62310B **Françoise Born** 96 €  
Do, ab 13.9.18, 19.15–20.45 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Auffrischkurs Französische Konversation B1/B2 (7 bis 12 Tln.)

Vous voulez rafraîchir votre français? Alors ce cours de conversation est l'occasion idéale pour pratiquer vos connaissances. Dans une ronde sympathique, nous bavardons sur l'actualité, la culture, les petites histoires de tous les jours,... Bref, sur tout ce qui vous interesse, tout en rafraîchissant votre vocabulaire et grammaire.

- 182-62311B **Feryal Bisso** 78 €  
Fr, ab 7.9.18, 9.00–10.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Parlons! B1/B2 (7 bis 12 Tln.)**

---

Vous n'avez plus parlé français depuis longtemps? Vous n'avez pas eu d'occasions alors que vous aimez parler! Pourquoi ne pas recommencer? Dans une ronde sympathique, nous faisons des conversations sur les thèmes de la vie quotidienne, nous lisons des textes en français facile, nous écoutons parfois une chanson tout en améliorant votre grammaire et votre vocabulaire.

182-62312B Feryal Bisso 78 €  
Fr, ab 7.9.18, 10.40–12.10 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**Parler français en s'amusant B2 (7 bis 12 Tln.)**

---

Le but de ce cours c'est de vous permettre d'améliorer vos connaissances, grâce à des discussions, jeux, sketches, grammaire dans une ambiance détendue et amicale.

182-62313B Marie-Françoise Gerold 96 €  
Mi, ab 19.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Italienisch****Italienisch f. AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB: Con piacere A1 (Klett) ab Lektion 1

182-63101N Edoardo Annunziata 96 €  
Di, ab 11.9.18, 17–18.30 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

**Fit für Italien! – Für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1 (5 bis 10 Tln.)**

---

In diesem Kurs finden Sie einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die Sprache und Kultur Italiens und werden mit wenig Lernaufwand optimal auf klassische Situationen im Land vorbereitet.

LB: Italienisch für den Urlaub A1 (Klett) ab Lektion 1

182-63102B Isa von Schutterstein 96 €  
Mi, ab 12.9.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

**Italienisch A1.2 (5 bis 10 Tln.)**

---

LB Con piacere A1(Klett) ab Lektion 3

182-63103N Maria Antonella Pappalardo 96 €  
Mi, ab 19.9.18, 19.15–20.45 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessening

**Italienisch A1.2 (7 bis 12 Tln.)**

---

LB: Con piacere A1 (Klett) ab Lektion 3

182-63104B Maria Antonella Pappalardo 96 €  
Mo, ab 17.9.18, 19–20.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15



### Italienisch A1.3 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Con Piacere (Klett) ab Lektion 6

- 182-63105B **Teresa Cutolo** 96 €  
 Do, ab 6.9.18, 19.40–21.10 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Italienisch A1.3 (5 bis 10 Tln.)

---

Con piacere A1 (Klett Langenscheidt) ab Lektion 6

- 182-63106N **Maria Antonella Pappalardo** 96 €  
 Di, ab 18.9.18, 19.15–20.45 Uhr, 12 Treffen  
 Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Italienisch A1.3 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Con piacere A1(Klett) ab Lektion 6

- 182-63107B **Maria Antonella Pappalardo** 96 €  
 Do, ab 6.9.18, 17.30–19 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Italienisch A1.3 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Con piacere A1 (Klett) ab Lektion 7

- 182-63108B **Maria Kratz-De Lucchi** 96 €  
 Do, ab 30.8.18, 18.30–20 Uhr, 12 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Italienisch A1.4 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Insieme A1 (Cornelsen) ab Lektion 10

- 182-63110N **Maria Antonella Pappalardo** 96 €  
 Mi, ab 19.9.18, 17.45–19.15 Uhr, 12 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Italienisch am Morgen A1.4 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Insieme A1 (Cornelsen) ab Lektion 11

- 182-63109B **Maria Antonella Pappalardo** 96 €  
 Mo, ab 17.9.18, 9.30–11 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Italienisch A2.3 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Insieme A2 (Cornelsen) ab Lektion 6

- 182-63201B **Teresa Cutolo** 120 €  
 Mi, ab 5.9.18, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15



### Italienisch A2.2 (7 bis 12 Tln.)

LB: Insieme A.2 (Cornelsen) ab Lektion 7. Lektüre: Il fruttivendolo di Campo de' fiori (PONS).

- 182-63202B Maria Antonella Pappalardo 96 €  
Do, ab 6.9.18, 19–20.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Italienisch am Vormittag A2.3 (7 bis 12 Tln.)

LB: Insieme A2 (Cornelsen) ab Lektion 8. Lektüre: Il fruttivendolo di Campo de' fiori (PONS).

- 182-63203B Maria Antonella Pappalardo 96 €  
Mo, ab 17.9.18, 11–12.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Italienisch B1.3 (7 bis 12 Tln.)

LB: Allegro B1(Klett) ab Lektion 11

- 182-63303B Maria Antonella Pappalardo 96 €  
Mo, ab 17.9.18, 17.30–19 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

### Italienisch Aufbaukurs B1 (5 bis 10 Tln.)

Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir bekannte Themen und Strukturen des Niveaus B1 (Allegro 1 bis 3) in neuen Kontexten und festigen Grammatikkenntnisse, Wortschatz und Sprechfertigkeit.

- 182-63304B Teresa Cutolo 120 €  
Mo, ab 3.9.18, 19.40–21.10 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

## **Konversationskurse und Specials**

### Conversazione, lettura e ripasso di grammatica B2/C1 (7 bis 12 Tln.)

Questo corso si rivolge a partecipanti che hanno completato lo studio della grammatica B2 e che desiderano mantenere attivo il loro italiano ed approfondire alcuni aspetti grammaticali e lessicali. Useremo una grande varietà di materiali didattici.

- 182-63501B Teresa Cutolo 96 €  
Mi, ab 5.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Italienische Lektüre und Konversation für Fortgeschrittene B2/C1 (5 bis 10 Tln.)

Schwerpunkt: Lektüre und Diskussion ausgewählter Artikel aus Tagespresse und Zeitschriften. LB: Qua e la per l'Italia (Hueber)

- 182-63502B Isa von Schutterstein 96 €  
Mi, ab 12.9.18, 17–18.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15





### Italienisch Konversationskurs C1 (7 bis 12 Tln.)

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

182-63503N Dr. Andreas Karachalios 90 €  
Mi, ab 29.8.18, 18.30–20 Uhr, 15 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Preparazione del Tiramisù – Storia e degustazione

Benvenuti nel mondo del più famoso Dessert italiano! L'incontro prevede la preparazione del dolce, secondo la ricetta di Irma Hoxha, e la lettura in italiano della storia del dolce più famoso italiano. Alla fine la degustazione del Dessert! Si richiede la conoscenza della lingua italiana.

182-63600B Maria Kratz-De Lucchi, Irma Hoxha 20 €  
Mi, 29.8.18, 18–20 Uhr  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

## Spanisch

### Spanisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1 (7 bis 12 Tln.)

LB: Con gusto A1 (Klett) ab Lektion 1

182-64103B Monica Alonso Posada 96 €  
Mi, ab 5.9.18, 17.30–19 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Spanisch für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse A1.1 (5 bis 10 Tln.)

LB: Con gusto A1 (Klett) ab Lektion 1

182-64104N Marta Orri Delicado 96 €  
Mo, ab 17.9.18, 19.30–21 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Spanisch lernen mit Wein und Tapas A1 (5 bis 10 Tln.)

Bei einem Glas Wein und leckeren Tapas fällt das Lernen leicht: In entspannter und aufgelockerter Atmosphäre erwerben Sie Grundkenntnisse des Spanischen, erhalten Einblicke in die Kultur des Landes – und werden am Ende des Kurses in der Lage sein, in vielen Alltagssituationen sprachlich zurecht zu kommen! LB: Spanisch für den Urlaub A1 (Klett)

182-64105B Monica Alonso Posada 85 € (inkl. 12,50 € für Wein und Tapas)  
Fr, ab 24.8.18, 18–20.30 Uhr, 5 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15



### Spanisch für den Urlaub für AnfängerInnen – Wochenendkurs A1 (5 bis 10 Tln.)

---

Sie lernen in kurzer Zeit, sich in praktischen Situationen (Einkaufen, Restaurant, Bahnhof, etc.) im Urlaub auszudrücken und finden einen schnellen und unmittelbaren Zugang zu den kommunikativen Grundlagen der spanischen Sprache. LB: Spanisch für den Urlaub A1 (Klett) – bitte mitbringen.

182-64106N **Gabriela Asigliano-Schunk** 64 €  
Sa, 1.9. und So, 2.9.18, jeweils 9.30–16.30 Uhr  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Spanisch am Vormittag A1.2 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Con gusto A1 (Klett) ab Lektion 5

182-64107B **Marta Orri Delicado** 96 €  
Fr, ab 7.9.18, 11–12.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17

### Spanisch am Morgen A1.3 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Con Gusto A1 (Klett) ab Lektion 9

182-64108B **Marta Orri Delicado** 96 €  
Mi, ab 12.9.18, 9.30–11 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Spanisch A1.3 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Con gusto A1 (Klett) ab Lektion 10

182-64109B **Monica Alonso Posada** 96 €  
Mi, ab 5.9.18, 19–20.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Spanisch A2.1 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Con gusto A2 (Klett) ab Lektion 1, Lektüre nach Absprache.

182-64201N **Marta Orri Delicado** 96 €  
Di, ab 28.8.18, 11–12.30 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Spanisch A2.2 (5 bis 10 Tln.)

---

LB: Con gusto A2 ab Lektion 2/3

182-64202N **Gabriela Asigliano-Schunk** 96 €  
Do, ab 6.9.18, 17.50–19.20 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Spanisch am Vormittag A2.2 (7 bis 12 Tln.)

---

LB: Con gusto A2 (Klett) ab Lektion 3, Lektüre nach Absprache

182-64203B **Marta Orri Delicado** 96 €  
Mo, ab 3.9.18, 11–12.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17



### Spanisch A2.3 (4 bis 8 Tln.)

LB: Con gusto A2 (Klett) ab Lektion 6

- 182-64204B Yolanda Rodas 120 €  
 Mo, ab 3.9.18, 19–20.30 Uhr, 12 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Spanisch B1.2 (7 bis 12 Tln.)

LB: Con gusto B1 (Klett) ab Lektion 3, Lektüre nach Absprache

- 182-64205B Marta Orri Delicado 96 €  
 Di, ab 4.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Spanisch am Vormittag B1.2 (5 bis 10 Tln.)

LB: Con Gusto B1 (Klett) ab Lektion 3

- 182-64206B Marta Orri Delicado 120 €  
 Mi, ab 12.9.18, 11–12.30 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Spanisch – Sprachtraining B1 (5 bis 10 Tln.)

Curso de repaso y profundización sobre los temas y estructuras gramaticales del nivel B1. Vamos a leer, conversar y ampliar el vocabulario en un ambiente distendido y a la vez activo.

Unterrichtsmaterialien nach Absprache.

- 182-64301N Marta Orri Delicado 126 € (inkl. 6 € für Kopien)  
 Mo, ab 27.8.18, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Spanisch B1 (5 bis 10 Tln.)

Curso para participantes que ya han alcanzado el nivel B1. Volvemos a repasar y profundizar el nivel B1 con nuevo material y nuevas propuestas.

Unterrichtsmaterialien nach Absprache.

- 182-64302N Marta Orri Delicado 90 € (inkl. 3 € für Kopien)  
 Do, ab 30.8.18, 18.30–19.30 Uhr, 12 Treffen  
 Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Spanisch am Morgen – Sprachtraining B1 (7 bis 12 Tln.)

Curso para participantes que ya han alcanzado el nivel B1. Conversación, lectura y repaso gramatical en un ambiente distendido y a la vez activo.

Unterrichtsmaterial nach Absprache.

- 182-64303B Marta Orri Delicado 96 €  
 Fr, ab 7.9.18, 9.30–11 Uhr, 15 Treffen  
 Bierstadt Gemeinschaftshaus, Sitzungszimmer, Biegerstraße 17



### Spanisch Sprachtraining B1 (4 bis 8 Tln.)

Curso de repaso y profundización sobre los temas y estructuras gramaticales del nivel B1. Lectura y conversación sobre la actualidad del momento. Unterrichtsmaterial nach Absprache.

**182-64304B** Marta Orri Delicado 120 €  
Mi, ab 12.9.18, 18–19.30 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Spanisch Aufbaukurs B1 (5 bis 10 Tln.)

Gemeinsam wiederholen und vertiefen wir bekannte grammatikalische Themen und Strukturen des Niveaus B1.  
Unterrichtsmaterial nach Absprache.

**182-64305B** Marta Orri Delicado 120 €  
Mi, ab 12.9.18, 19.30–21 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Spanisch B1-B2 (5 bis 10 Tln.)

Curso de repaso y profundización sobre los temas y estructuras gramaticales del nivel B1. Vamos a leer, conversar y ampliar el vocabulario en un ambiente distendido y a la vez activo.  
Unterrichtsmaterialien nach Absprache.

**182-64307N** Marta Orri Delicado 102 € (inkl. 6 € für Kopien)  
Di, ab 28.8.18, 9.30–11 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

### Lectura, conversación y repaso gramatical B1-B2 (5 bis 10 Tln.)

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

**182-64308N** Gabriela Asigliano-Schunk 123 € (inkl. 3 € für Kopien)  
Do, ab 6.9.18, 19.25–20.55 Uhr, 12 Treffen  
Nordenstadt Grundschule, Eingang Hessenring

### Spanisch Konversationskurs B2 (7 bis 12 Tln.)

Curso de conversación sobre temas de la actualidad política y cultural. Lectura adicional. Unterrichtsmaterial nach Absprache.

**182-64309B** Marta Orri Delicado 96 €  
Di, ab 4.9.18, 18–19.30 Uhr, 15 Treffen  
Bierstadt Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15

### Spanisch Konversationskurs B2 und höher (7 bis 12 Tln.)

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

**182-64311N** Marta Orri Delicado 93 € (inkl. 3 € für Kopien)  
Do, ab 30.8.18, 9.30–11 Uhr, 15 Treffen  
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



# EDV und Smartphone

## EDV/PC-Café

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

**182-70007N EDV/PC-Café**  
**Ehrenamtliches Team**                      **Eintritt frei, Spenden erbeten**  
**Fr, 21.9., 2.11. und 7.12.18, jeweils 13–15 Uhr**  
**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1

## Nordenstadter Hardware-Reparatur-Treff

**In Kooperation von vbw NED und AWO Nordenstadt**  
 Reparieren statt Wegwerfen: An vier Montagabenden können Sie unter Anleitung von ehrenamtlichen Helfern ihre defekten Hardware-Schätze wieder in Ordnung bringen. Zu den kostenfreien Treffen ist keine Anmeldung erforderlich.

Nähere Informationen: [awo-nordenstadt@t-online.de](mailto:awo-nordenstadt@t-online.de) oder telefonisch unter der Rufnummer 06122 7053956. Eintritt frei.

## Smartphones und Tablets

### Smartphones und Tablets für Senioren: Kauf- und Tarifberatung

Welche Geräte gibt es, welcher Tarif passt zu mir und worauf muss ich beim Kauf achten? Sie erfahren in diesem Vortrag wie Sie ein geeignetes Gerät finden und wie man den richtigen Tarif erkennt. Zum Abschluss erhalten Sie eine Liste mit Stichpunkten für Ihren Einkauf. Sie benötigen für diesen Vortrag kein Gerät, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Guido Bethmann**      **24 €**

**182-70012B Di, 21.8.18, 9.30–11.45 Uhr**  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2  
**182-70013N Di, 27.11.18, 9.30–11.45 Uhr**  
**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 2



## Smartphone und Tablet: Android für Anfänger

---

Dieser Kurs bietet sich an für alle, die ein Smartphone und/oder Tablet-PC mit dem Betriebssystem Android besitzen. Wir behandeln Grundeinstellungen, Internetzugang, Apps, Softwareupdates, Installation eines Sicherheitsprogramms, richtigen Umgang mit Daten, Absicherung der Geräte gegen Diebstahl, Apps herunterladen und deinstallieren, Kontakte einrichten, E-Mail, SMS und Telefonie. Schließlich bleibt Raum zur Klärung offener Fragen und Behandlung weiterer Themen, u.a. Cloudspeicher, Navigation, QR-Codes und E-Book-Reader. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, mitzubringen sind ein Smartphone und/oder Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID sowie jegliches Zubehör und PIN-Nummern.

**Guido Bethmann** 96 €

**182-70014B** Mo – Do, 3.9.18 – 6.9.18 täglich 9.30–11.45 Uhr, 4 Treffen  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**182-70015N** Mo–Mi, 10.12. – 12.12., täglich 9:30–12:30 Uhr, 3 Treffen  
**Nordenstadt** vbw, Haus der Vereine, Schulungsraum 1, Turmstraße 11

## Workshop: Apps

---

Es gibt ca. eine Million Apps im Google Playstore! Welche davon sind sinnvoll, welche machen Spaß und auf welche können Sie gut verzichten? Haben Sie bestimmte Interessen oder benötigen Sie Informationen oder Dienste, die Ihnen das Leben erleichtern? Dann finden wir bestimmt gemeinsam die passenden Apps. Bitte bringen Sie ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem Android mit.

**Guido Bethmann** 24 €

**182-70016B** Mi, 12.9.18, 14–16.15 Uhr  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**182-70017N** Fr, 21.12.18, 9.30–11.45 Uhr  
**Nordenstadt** vbw, Haus der Vereine, Schulungsraum 1, Turmstraße 11

## Workshop: Google

---

Google ist nicht nur eine Suchmaschine. Es gibt noch viele weitere Dienste und Funktionen sowie zahlreiche Sicherheitseinrichtungen. In unserem Workshop lernen Sie den ChromeBrowser und das kostenlose Office-Paket inklusive GoogleDrive kennen. Wir überprüfen alle Sicherheitseinstellungen des Google-Kontos, richten die Synchronisation zwischen PC und Mobilgeräten ein und räumen Ihr Benutzerkonto auf. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop ein Smartphone mit Android oder iOS Betriebssystem mit.

**Guido Bethmann** 24 €

**182-70018B** Di, 11.9.18, 14–16.15 Uhr  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**182-70019N** Do, 20.12.18, 9.30–11.45 Uhr  
**Nordenstadt** vbw, Haus der Vereine, Schulungsraum 1, Turmstraße 11



## Workshop: Messenger

---

WhatsApp, FaceTime, Wire, Skype, GoogleHangout und Threema: das sind die bekanntesten Messaging-Dienste. Aber worin unterscheiden Sie sich? Welcher ist sicher, welcher ist komfortabel? Und wie richtet man sie ein? Wie können Sie Ihre Daten schützen und trotzdem diese praktischen Instrumente nutzen? Daran arbeiten wir gemeinsam intensiv in diesem Workshop. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop ein Smartphone mit Android oder iOS Betriebssystem mit.

**Guido Bethmann** 24 €

**182-70020B** Mo, 10.9.18, 14–16.15 Uhr  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**182-70021N** Mi, 19.12.18, 9.30–11.45 Uhr  
**Nordenstadt** vbw, Haus der Vereine, Schulungsraum 1, Turmstraße 11

## iPhone für EinsteigerInnen

---

Sie haben Ihr iPhone noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. Hier werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Kursinhalte: Systemeinstellungen und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten), Touchscreen-Funktionen und Cut/Copy/Paste, Fotos, Musik und Videos, Vorstellung nützlicher Programme aus dem App-Store, SMS, E-Mails und MMS versenden und empfangen.

**Herbert Naumann** 46 €

**182-70022B** Mo, 17.9.18, 17–21 Uhr  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

**182-70023N** Fr, 11.1.19, 17–21 Uhr  
**Nordenstadt** vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

## iPad für EinsteigerInnen

---

Das iPad, ist es ein PC oder doch mehr ein großes iPhone? Auf dem Sofa im Wohnzimmer oder auch unterwegs auf Reisen Bilder betrachten, Filme ansehen, Bücher lesen, Musik hören, Präsentationen erstellen und vorführen und vieles mehr ist mit dem iPad möglich. In diesem Kurs werden Bedienung des Geräts sowie die Nutzung von Programmen und Apps erläutert und Ihre individuellen Fragen rund um die Themen Ausstattung und Bedienung beantwortet – mit vielen praktischen Tipps.

**Herbert Naumann** 46 €

**182-70030N** Fr, 21.9.18, 17–21 Uhr  
**Nordenstadt** Haus der Vereine, Turmstraße 11

**182-70031B** Mo, 5.11.18, 17–21 Uhr  
**Bierstadt** ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2



## EDV-Kurse

In unseren Unterrichtsräumen in Bierstadt und Nordenstadt stehen PCs bzw. Laptops für Sie bereit. Sie können aber auch Ihren eigenen Laptop mit Netzgerät mitbringen. Unsere EDV-Dozentinnen und -Dozenten kommen gerne zu Ihnen nach Hause und helfen. Termine nach Absprache, Gebühr (inkl. Anfahrtspauschale innerhalb von Wiesbaden und den östlichen Vororten): 1 Stunde 50 €, 1,5 Stunden 75 €, 2 Stunden 95 €, jede weitere Stunde 45 €. Weitere Informationen und Termine über unsere Geschäftsstellen in Bierstadt 0611 503907, info@vbw-bierstadt.de und Nordenstadt 06122 12918, info@vbw-ned.de.

## PC-Grundlagen

### PC-Grundlagen 1 „von Anfang an“ (für Windows 7, 8 und 10)

Hier sind Sie richtig, wenn Sie noch gar keine oder wenig Erfahrung mit dem Computer haben. Dieser Kurs ist aber auch richtig für alle, die die folgenden Fragen nicht mit „ja“ beantworten können: Können Sie René schreiben? Wissen Sie, was ein Klick mit der rechten Maustaste bewirkt? Können Sie mit mehreren Programmen gleichzeitig umgehen? Sie lernen Maus, Tastatur und Fenstertechnik kennen. Voraussetzungen: Keine.

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1  
Dr. Gabriela Heilmann 64 €

182-70103N Fr, 21.9.18 sowie Fr, 28.9.18, jeweils 9–12 Uhr

182-70104N Fr, 18.1.19 sowie Fr, 25.1.19, jeweils 9–12 Uhr

### PC-Grundlagen 2 – Ordnung mit dem Windows Explorer

Sie lernen den Windows Explorer kennen. Sie erstellen Ordner, legen Dateien (z. B. Briefe, Bilder) darin ab, verschieben oder kopieren Dateien von einem Ordner in den anderen. Sie bringen Dateien auf einen USB-Stick oder umgekehrt. Sie suchen und vor allem finden Dokumente, die falsch abgelegt wurden. Voraussetzung: Kenntnisse, wie sie im Kurs PC-Grundlagen 1 vermittelt werden.

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1  
Dr. Gabriela Heilmann 64 €

182-70105N Fr, 19.10.18, sowie Fr, 26.10.18, jeweils 9–12 Uhr

182-70106N Fr, 1.2.19 sowie Fr, 8.2.19, jeweils 9–12 Uhr

### Windows 10 – Umsteigerkurs

Dieser Kurs ist kein Anfängerkurs. Er richtet sich an Nutzer, die zuvor bereits Erfahrungen mit einer anderen Windows-Version erlangt haben (z. B. Windows 7 oder 8.1). Diese lernen Windows 10 kennen, seine Neuerungen, Besonderheiten, aber auch seine Tücken.

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1  
Dr. Gabriela Heilmann 32 €

182-70203N Fr, 28.9.18, 13–16 Uhr

182-70204N Do, 17.1.19, 16.30–19.30 Uhr





## Textverarbeitung

### Word kompakt

Sie lernen die Arbeitsoberfläche von Word kennen, bearbeiten, gestalten und speichern Texte, verschieben und kopieren Textteile. Inhalte: Vielfältige Zeichen- und Absatzformatierungen, Seitenlayout, Aufzählungen/Nummerierungen, Briefe nach DIN-Norm. Mit Grafiken und deren Bearbeitungen werden wir ansprechende Dokumente gestalten.

182-70303B **Bea Krebs** 64 €  
 Sa, 1.9.18, 10–16 Uhr  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

## PowerPoint

### Powerpoint kompakt

Inhalt und Aufbau von Präsentationen, grundlegende Werkzeuge und Gestaltung von Folien. Themen: Das PowerPoint-Anwendungsfenster, neue Präsentationen erstellen, Entwurfsvorlagen verwenden, Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten, Bildschirmpräsentation steuern, Folienübergänge und einfache Animationen.

182-70401B **Bea Krebs** 64 €  
 Sa, 12.1.19, 10–16 Uhr  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

## Excel

### Excel kompakt – ganz einfach, aber total spannend!

Die TeilnehmerInnen machen sich zunächst mit der Arbeitsoberfläche vertraut und erlernen die Grundfunktionen von Excel. Anschließend erstellen sie Tabellen mit Formeln und Funktionen für den Alltag (z.B. Berechnung von Haushaltskosten, Ermittlung der Mehrwertsteuer von Einkäufen). Die Ergebnisse werden in Diagrammen visualisiert. Außerdem werden Adresslisten erstellt und nach verschiedenen Kriterien gefiltert. In diesem Kurs werden individuelle Wünsche gerne berücksichtigt.

Nordenstadt **Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1**  
**Bea Krebs** 75 €

182-70504N Sa, 27.10.18, 9–16 Uhr  
 182-70505N Sa, 2.2.19, 9–16 Uhr

### Excel kompakt – für EinsteigerInnen

Einführung in die Arbeitsoberfläche von Excel, Erlernen der Grundfunktionen, Erstellen von Tabellen mit Formeln und Funktionen (z.B. Berechnung von Haushaltskosten oder der Mehrwertsteuer von Einkäufen), Visualisierung der Ergebnisse mit einfachen Diagrammen.

182-70501B **Bea Krebs** 64 €  
 Sa, 3.11.18, 10–16 Uhr  
 Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2



## Excel kompakt – für TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen

---

Sie können die im Kompaktkurs für EinsteigerInnen erworbenen Kenntnisse vertiefen und erweitern. Inhalte: Weitere Berechnungen mit Formeln und Funktionen, weitere Möglichkeiten der Visualisierung von Ergebnissen mit Diagrammen, Prozentrechnungen, absolute Bezüge und einfache WENN-Funktionen. Individuelle Wünsche werden gerne berücksichtigt.

182-70502B **Bea Krebs** 64 €  
Sa, 1.12.18, 10–16 Uhr  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

## Bildbearbeitung

### Professionelle Bildbearbeitung mit kostenfreien Programmen

---

#### GIMP, Darktable und Raw Therapee

Retuschieren, montieren, Effekte zaubern – im Kurs lernen Sie mit den kostenlosen Bildbearbeitungsprogrammen GIMP, Darktable und Raw Therapee Ihre Bilder aufzupolieren. Anhand von (eigenen) Bildbeispielen üben Sie, wie Sie Ihre Fotos verbessern können, z.B. indem Sie Farbwerte und Belichtungen korrigieren, Objekte freistellen, Bilder nachschärfen oder weichzeichnen, Porträts retuschieren, mithilfe von Ebenen Bildmontagen erstellen und Fotokollagen erzeugen. GIMP, Darktable und Raw Therapee sind kostenlos im Web verfügbar und können mit teuren Programmen wie Photoshop oder Lightroom auf Augenhöhe mithalten. Bitte Fotos auf USB-Stick (falls vorhanden) zur Bearbeitung mitbringen. Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse.

182-70601B **Martin Höcker** 96 €  
Mo, ab 15.10.18, 18–21 Uhr, 3 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2

### Foto und PC 1: Ordnung in der Bilderflut

---

Sie lernen, die Bilder von CD, USB-Stick, Smartphone und Speicherkarte via Scanner auf den PC zu bekommen. Danach wird Ordnung in die Bilderflut gebracht: Neue Ordner anlegen, Bilder verschieben, löschen, in die gewünschte Reihenfolge bringen und diese auch dauerhaft speichern. Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Nordenstadt **Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1**  
Dr. Gabriela Heilmann 35 €

182-70603N Do, 20.9.18, 13–16 Uhr

182-70604N Do, 17.1.19, 13–16 Uhr

### Foto und PC 2: Bildbearbeitung

---

Sie lernen, Ausschnitte aus Bildern zu erstellen, sie gerade zu rücken und zu drehen, aufzuhellen, Schrift und Tags einzufügen, rote Augen zu entfernen, Effekte wie Weichzeichner, Umwandlung in SW-Bild oder Bleistiftzeichnung anzuwenden usw. Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Nordenstadt **Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1**  
Dr. Gabriela Heilmann 35 €

182-70605N Do, 27.9.18, 13–16 Uhr

182-70606N Do, 24.1.19, 13–16 Uhr



### Foto und PC 3: Abzüge bestellen, Kalender und Fotobücher

Sie installieren eine kostenlose Foto-Software, mit der Sie Abzüge bestellen können und Sie lernen, damit Kalender und Fotobücher zu gestalten. Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC.

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1

Dr. Gabriela Heilmann 35 €

182-70607N Do, 18.10.18, 13–16 Uhr

182-70608N Do, 31.1.19, 13–16 Uhr

### Foto und PC 4: Diashow

Sie installieren ein kostenloses Programm. Sie machen aus Ihren fertig bearbeiteten Fotos (siehe auch Fotos und PC 2) einen Film mit Übergängen, Animationen und visuellen Effekten. Sie untermalen ihn mit Musik oder Geräuschen. Sie fügen Titel, Beschriftungen und Abspann hinzu. Danach brennen Sie den Film auf DVD mit Menüführung. Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Umgang mit dem PC.

182-70609N Dr. Gabriela Heilmann 35 €

Do, 25.10.18, 13–16 Uhr

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1

### Internet – Ahnenforschung

Mit einem PC-Programm lässt sich Ordnung in die eigene Ahnentafel bringen. Wir werden ein kostenloses PC-Programm installieren, die wichtigsten Funktionen kennenlernen und eine Ahnentafel mit den eigenen Vorfahren erstellen. Im Internet steht eine Vielzahl an wichtigen Hilfsmitteln für die Forschung nach den Vorfahren zur Verfügung. Wir werden einige davon kennenlernen. Voraussetzungen: Internetkenntnisse (Grundlagen und Sicherheit) sowie PC-Kenntnisse, wie sie in den Kursen „PC-Grundlagen 1 und 2“ und „Internet 1“ vermittelt werden.

**Nordenstadt** Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 1

Dr. Gabriela Heilmann 35 €

182-70707N Fr, 19.10.18, 13–16 Uhr

182-70708N Fr, 25.1.19, 13–16 Uhr



# Kinder und Familien

## Coaching und Kreativkurse für Kinder und Jugendliche

### Benimmkurs für Kinder (10 bis 14 Jahre)

---

Wer schon früh gute Tischmanieren erlernt, hat es als Kind, Jugendlicher und Erwachsener leichter. Gute Tischsitten und ein sicheres Auftreten im Restaurant sind wichtig. Bei unserem ersten Treffen sprechen wir zu Beginn über Manieren, z.B. die Begrüßung, Höflichkeit und Pünktlichkeit. Dann dreht sich alles um Tischkultur. Was gehört zu einem mehrgängigen Menü? Ich muss keinen Schreck bekommen, wenn viele Bestecke eingedeckt sind! Beim dritten Treffen setzen wir bei einem gemeinsamen dreigängigen Menü das Besprochene in die Praxis um. Bitte Schreibutensilien mitbringen.

182-83000B **Cornelia Mathé** 55 € (inkl. 20 € für einen Restaurantbesuch)  
Fr, ab 2.11.18, 15–17.30 Uhr, 3 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Leinwand gestalten für Kinder (8 bis 12 Jahre) – Drache, Einhorn, Fee und Co.

---

Gibt es Pferde mit einem Horn? Müssen Bäume im Sommer immer grüne Blätter tragen? Wir werden gemeinsam Fabelwesen in ihrer Phantasiewelt erfinden. Zuerst werden hierfür Vorzeichnungen angefertigt und auf Leinwand übertragen. Dann vervollständigen wir mit allen Farben der Phantasie die kleinen Kunstwerke. Bitte Malkittel oder alte Kleidung anziehen.

182-84001B **Monika Hubl-Moussa** 65 € (inkl. 9 € für Material)  
Do, ab 6.9.18, 15–17 Uhr, 4 Treffen  
Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15

### Kreativer Nähkurs für Kinder (ab 8 Jahren)

---

Wir lernen den Umgang mit der Nähmaschine und werden dabei eigene kreative Ideen spielerisch zum Ausdruck bringen. Wir nähen wahlweise Beutel, Lieblingskissen oder eine warme Kuschedecke. Nähmaschinen sind vorhanden, eigene Maschinen können gerne mitgebracht werden. Bitte mitbringen: 1,50 m Baumwollstoff mittlerer Stärke, Stoffreste aus Baumwolle, farblich passendes Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Näh- und Stecknadeln, Knöpfe, Filz in mittlerer Stärke, Bänder zum Verzieren, Geodreieck oder Maßband.

Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15  
Tanja Pick 43 €  
(zzgl. Materialkosten von ca. 3 € je nach Verbrauch)

182-84002B Mo, ab 17.9.18, 15–17 Uhr, 4 Treffen

182-84005B Mo, ab 29.10.18, 15–17 Uhr, 4 Treffen



### Ferienworkshop für Kinder: Gipshände gestalten (8 bis 12 Jahre)

Es ist ein Erlebnis, Gipshände selbst anzufertigen. Nach und nach entstehen dabei nach dem Abbild der eigenen Hände persönliche Kunstwerke. Wir bemalen die Hände mit Hautfarbe, Gold und Silber und vielen anderen Farben. Danach können die schon fertigen Gipshände noch weiter gestaltet werden.

Bitte Malkittel oder alte Kleidung anziehen.

- 182-84003B** **Monika Hubl-Moussa** **50 € (inkl. 8 € für Material)**  
**Mi, 10.10.18 bis Fr, 12.10. täglich 10–12 Uhr, 3 Treffen**  
**Bierstadt** **Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

### Venezianische Masken und Fächer gestalten für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Kinder verkleiden sich gerne ... Venezianische Masken bemalen, mit Strass und Federn versehen sowie einen zauberhaften Fächer dazu – all das werden wir in diesem Workshop gemeinsam gestalten. Diese edlen Accessoires runden viele Kostüme ab – der nächsten Verkleidung steht nichts mehr im Wege! Bitte Malkittel oder alte Kleidung anziehen.

- 182-84004B** **Monika Hubl-Moussa** **51 € (inkl. 9 € für Material)**  
**Do, ab 18.10.18, 15–17 Uhr, 3 Treffen**  
**Bierstadt** **Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

### Manga-Zeichnen für Kinder und Jugendliche (ab 8 Jahren)

Wer die Grundlagen des Mangazeichnens kennenlernen oder seine bisherigen Kenntnisse vertiefen möchte, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Mit viel Motivation widmen wir uns Gesicht, Körper und Ausdruck von Mangafiguren.

Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Radiergummi, Buntstifte, schwarzen Fineliner (Filzstift), DIN-A4-Papier und Verpflegung.

- 182-84006B** **Lena Jung** **18 €**  
**So, 25.11.18, 15–18 Uhr**  
**Bierstadt** **Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

### Weihnachtsschmuck gestalten für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Alle Jahre wieder ... Für die Weihnachtszeit stellen wir eigene Anhänger her. Schöne, stilvolle Anhänger aus Modelliermasse, die den Weihnachtsbaum in allen Farben schmücken werden. Wir bemalen und gestalten die Anhänger mit Temperafarbe und Glitzer.

Bitte Malkittel oder alte Kleidung anziehen.

- 182-84007B** **Monika Hubl-Moussa** **22 € (inkl. 8 € für Material)**  
**Do, 29.11.18, 15–17 Uhr**  
**Bierstadt** **Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**



### **Drum for Fun! Trommeln für Kinder (6 bis 14 Jahre)**

---

Spielerisch werden Grundrhythmen auf der Djembé erlernt. Besonderes Augenmerk wird auf die Entwicklung von Teamfähigkeit für das Zusammenspiel gelegt. Wer kein Instrument hat, kann eine Djembé gegen eine Gebühr von 6 € (bar im Kurs) ausleihen.

182-84008N Kiere Diallo 16 €  
Sa, 8.12.18, 14–17 Uhr  
Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Aula

### **Selbstverteidigung und Yoga für Kinder und Jugendliche**

#### **Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche (6 bis 12 Jahre)**

---

In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche mit außergewöhnlichen Situationen klarzukommen und sich und anderen zu helfen. Wichtige Bausteine sind die Schulung von Stimme, Mimik und Gestik, eine gesunde Körperhaltung, Abbau von Ängsten und Hemmungen, die Stärkung von Gleichgewicht und Beweglichkeit und Spaß an gesunder Bewegung.

182-85002B Petar Kovacev 52 €  
Do, ab 6.9.18, 15.30–16.15 Uhr, 12 Treffen  
Bierstadt WU-TE Akademie Poststraße 11

#### **Yoga-Ferienkurs für Kinder (6 bis 12 Jahre)**

---

Yoga macht Spaß und tut gut – und es bietet einen gesunden Ausgleich zum leistungsorientierten und reizüberluteten Alltag vieler Kinder. In diesem Ferienkurs erlernen sie spielerisch Yogahaltungen, die die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit fördern und zugleich die Körperhaltung und Motorik verbessern. Natürlich gibt es auch leckeres und gesundes Essen.

182-85003B Doris Brechtel 170 € (inkl. 30 € für Essen)  
Mo–Fr, 8.10.18–12.10.18, 10–15 Uhr, 5 Treffen  
Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Venatorstraße 10

### **Kochen für Kinder und Familien**

Bitte Schürze, zwei Küchenhandtücher und Tupperdosen mitbringen.

#### **Eltern kochen mit ihren Kindern: Einfach und schnell**

---

Heute kochen Kinder und Eltern gemeinsam einfach und schnell Wraps, Roesti und WanTans individuell gefüllt, sodass für jeden etwas dabei ist. Die Rezepte können ohne großen Aufwand zuhause nachgekocht werden.

182-85704N Ellen Hunt 16 € (inkl. 6 € für Zutaten; zzgl. 5 € pro Kind)  
Sa, 27.10.18, 11–13 Uhr  
Delkenheim Karl-Gärtner-Schule, Küche



### **Kleine Weihnachtsbäckerei für Kinder (ab 6 Jahren)**

In unserer Weihnachtsbäckerei zaubern wir gemeinsam allerhand Himmlisches und genießen unsere Vorfreude auf Weihnachten. Verziern und Probieren stehen an erster Stelle. Lasst Euch überraschen!

**182-85705B Marina Sorblek 18 € (inkl. 5 € für Zutaten)**  
**Sa, 8.12.18, 10–12.30 Uhr**  
**Bierstadt Kreativraum, Erbenheimer Straße 15**

### **Smartphone-Führerschein für Kinder (8 bis 14 Jahre)**

Cyberbullying, Cybergrooming, Datenschutz bei WhatsApp – sind Sie vertraut mit diesen Begriffen? Sollten sie aber sein! Denn in der Realität Ihrer Kinder spielen diese Begriffe zunehmend eine wichtige Rolle. In verständlicher und kindgerechter Sprache behandeln wir an verschiedenen Beispielen die Risiken und Gefahren, aber auch die vielen Möglichkeiten der neuen digitalen Medien. Interessierte Eltern sind herzlich eingeladen, an dem Kurs teilzunehmen (je Kind bitte nur ein Elternteil). Ein eigenes Gerät ist nicht zwingend notwendig, wenn aber eins vorhanden ist, darf es gerne mitgebracht werden.

**Guido Bethmann 24 €**

**182-87006B Di, 21.8.18, 14.30–16.45 Uhr**  
**Bierstadt ehem. Robert-Koch-Schule, Hofstraße 2**  
**182-87007N Di, 27.11.18, 14.30–16.45 Uhr**  
**Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Sitzungsraum 2**

## Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Die vollständigen Allgemeinen Geschäftsbedingungen liegen in unseren Geschäftsstellen aus und sind auf [www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de) und [www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de) einsehbar.

### Allgemeines

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

### Anmeldung und Gebühren

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

Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vbws. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

### Ermäßigungen

Personenbezogene Entgeltermäßigung:

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

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

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

### Organisatorische Änderungen

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

Die vbws können aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten / einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

### Rücktritt und Kündigung durch die vbws

Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, könne die vbws vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht. Wenn die vbws eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmer/innenzahl durchführen wollen, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen. Die vbws können ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vbws nicht zu vertreten haben ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die TeilnehmerIn das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der vbws abgesagt werden muss.

Die vbws können den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der KursleiterIn, gegenüber TeilnehmerInnen oder Beschäftigten der vbws,



- Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die vbws den/die TeilnehmerIn auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vbws wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### **Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in**

Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

Bei späterer Abmeldung bis einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30 % des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des/der TeilnehmerIn. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Für Studienreisen, Fahrten und Bildungsurlaube gelten besondere Bedingungen.

### **Teilnahmebescheinigungen**

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

### **Urheberschutz**

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

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

### **Datenschutz**

Die vbws unterliegen den Bestimmungen des deutschen Datenschutzrechts und des Datenschutzrechts der Europäischen Union (EU) in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzen die vbws automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der vbws übermittelt. Mit Anmeldung stimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

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

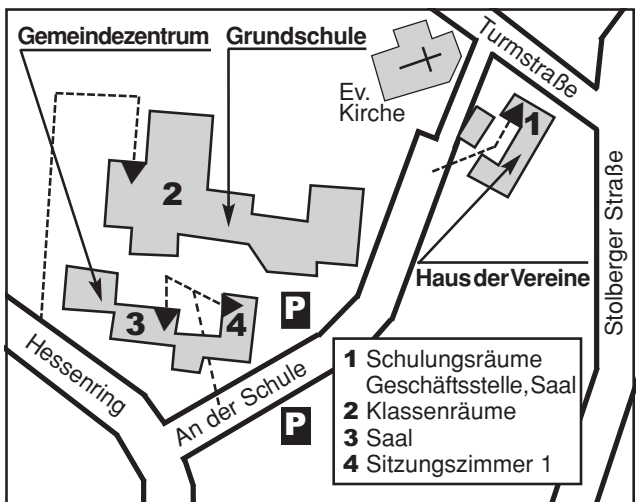
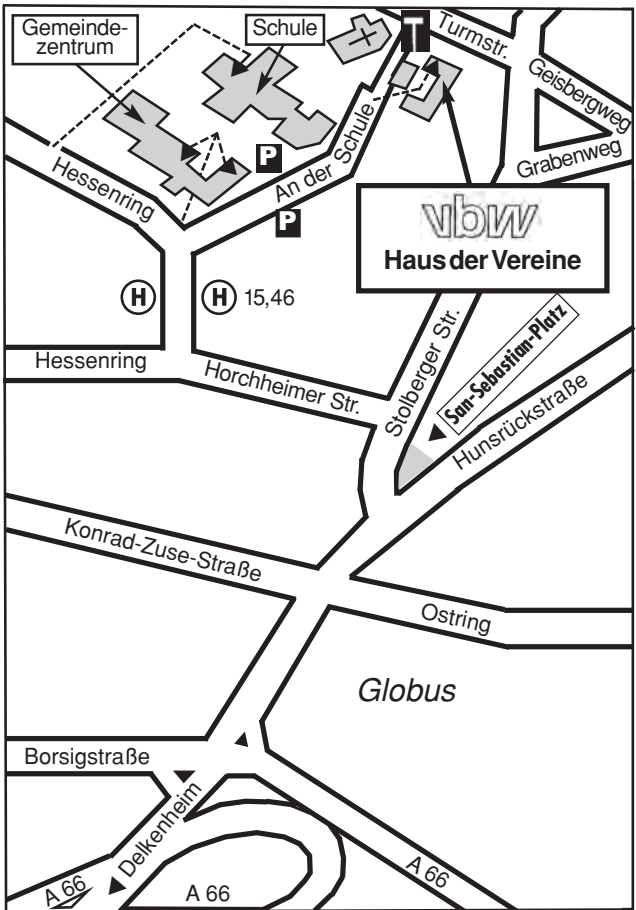
- Sollten Sie uns eine ausdrückliche Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer Daten gegeben haben, ist Art. 6 Abs. 1a) DSGVO die Rechtsgrundlage für diese Verarbeitung.
- Sollten wir Ihre Daten zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen verarbeiten, ist Art. 6 Abs. 1b) DSGVO die Rechtsgrundlage.
- In allen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

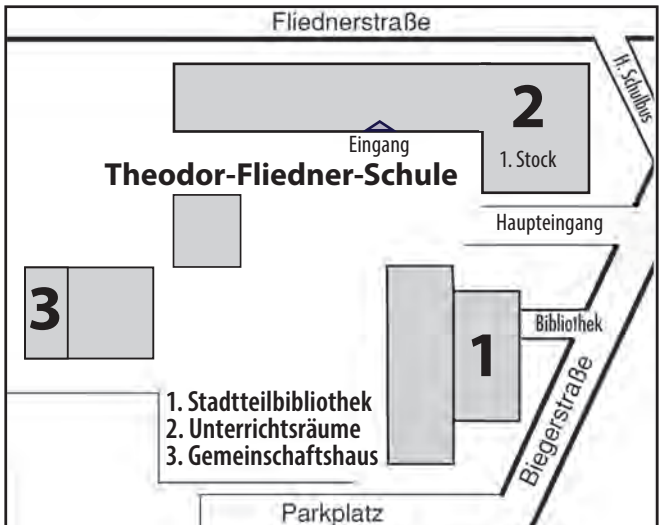
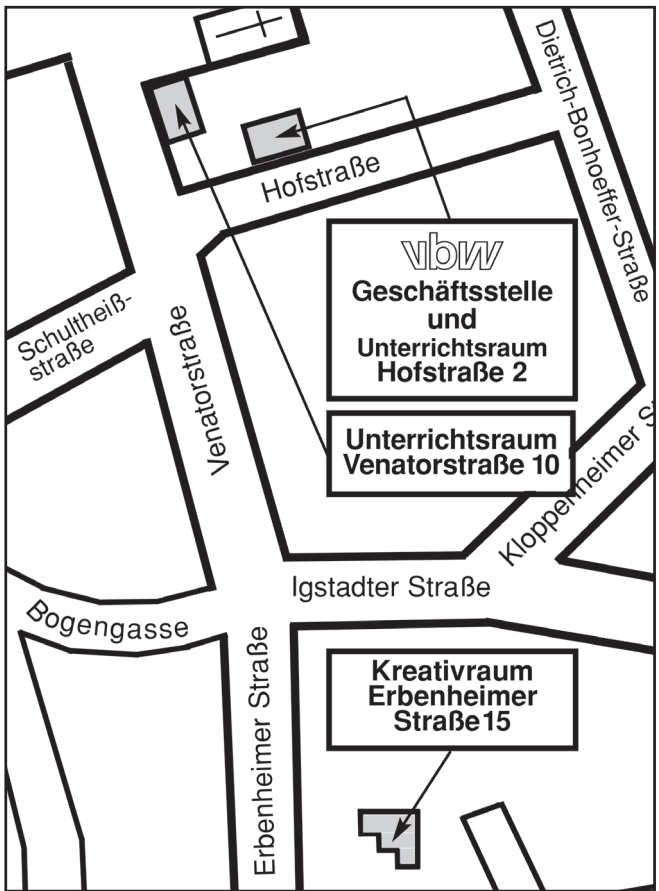
**WIDERSPRUCHSRECHT:** Sie haben das Recht, der Datenverarbeitung die auf der Grundlage des Art. 6 Abs. 1 f) DSGVO erfolgt und nicht der Direktwerbung dient aus Gründen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit zu widersprechen.

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

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

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







Ihre Volkshochschule vor Ort

**vbw Bierstadt**

Hofstraße 2  
65191 Wiesbaden  
Telefon 0611 503907 • Fax 0611 1899043  
info@vbw-bierstadt.de

**vbw Nordenstadt -  
Erbenheim - Delkenheim**

Haus der Vereine • Turmstraße 11  
65205 Wiesbaden-Nordenstadt  
Telefon 06122 12918 • Fax 06122 76113  
info@vbw-ned.de

**[www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de)**  
**[www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de)**