

vbw

Ihre Volkshochschule vor Ort

PROGRAMM 2
Sept. 24 bis Jan. 25

Reisen &
Exkursionen

Kultur
Gesellschaft
Umwelt

Kreativität

Gesundheit &
Ernährung

Sprachen

EDV
Smartphone
Beruf

Kinder &
Familien

**vbw Nordenstadt-
Erbenheim-Delkenheim**

Geschäftsstelle

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.

Haus der Vereine

Turmstraße 11

65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Telefon	06122 12918
Telefax	06122 76113
E-Mail	info@vbw-ned.de
Mareike Schieferstein	m.schieferstein@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

www.facebook.com/VBWNEDE



www.instagram.com/vbw.ned



@VBW.NED

Geschäftsführung:

Mareike Schieferstein

Vorstand:

Anita Schneider (Vorsitzende), Christa Riechmann (Schriftführerin), Beisitzer: Hans-Herbert Knigge, Jennifer Koepf, Irene Müller, Thomas Nagel, Dallman Ross und Mareike Schieferstein (mit beratender Stimme)

Veranstaltungsfreie Zeiten

Soweit nicht anders vermerkt oder im Kurs besprochen, findet während der hessischen Schulferienzeiten kein Unterricht statt:

Herbstferien: 14. bis 25. Oktober 2024

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2024 bis 10. Januar 2025

Osterferien: 7. bis 21. April 2025

Liebe Freundinnen und Freunde des vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim, sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen für das zweite Halbjahr 2024 wieder ein umfangreiches und vielfältiges Programm vorzustellen. Darin blicken wir mit unseren Kursen und Veranstaltungen in die Zukunft und auch die Vergangenheit:

Gleich zwei Besuche des neuen Wiesbadener Museums Reinhard Ernst (mre) werden angeboten. Einmal mit einem Rundgang durch die Sammlung und Eröffnungsausstellung „Farbe ist alles“, die Liebhaber abstrakter Kunst in Hochstimmung versetzen dürfte und ein weiteres Mal mit einer Führung zum Museumsgebäude und der japanischen Architektur (siehe S. 6).

Beim digitalen Rundgang durch Wiesbaden machen Sie eine interaktive Zeitreise durch die vergangenen beiden Jahrhunderte und erleben Wiesbadener Gebäude und Plätze, wie sie einmal waren. Dazu passt unsere Krimilesung anlässlich der Semestereröffnung am 18. September 2024: Der Autor Jochen Frickel aus Bischofsheim wird aus seinem historischen Polit-Thriller „Villa Clementine“ lesen und damit ein wahres historisches Ereignis aus dem Jahr 1888 in Erinnerung rufen (siehe S. 4).

Bei der Taschenlampenführung durch Nordenstadt wandeln Kinder und Familien auf den Spuren des Nachtwächters. Was hatte er auf seinem Rundgang zu bewachen? Welche wichtigen Orte lagen auf seinem Weg? Musste er gar jemanden im Stümpert (Gefängnis) einsperren? Mehr dazu in der Rubrik Kinder und Familien ab S. 45.

2024 ist das Jahr des doppelten Erich Kästner Jubiläums: 125. Geburtstag und 50. Todestag. Ein Vortrag befasst sich mit dem Autor u.a. des legendären Kinderbuches „Emil und die Detektive“, dessen Schaffen 1933 eine jähe Unterbrechung erfuhr und er nie wieder zu seiner alten Produktivität zurückfand (mehr dazu auf S. 13).

Im Bereich IT blicken wir verstärkt auf den Bereich Künstliche Intelligenz und damit auch eine bisher unbekannte Welt, die Teil unserer Zukunft sein wird. Diese unbekannte Welt sollten wir als Chance begreifen, müssen aber auch lernen mit deren Herausforderungen umzugehen. Lassen Sie sich die neuen Vorträge zu diesem Thema nicht entgehen (mehr dazu ab S. 42).

Doch was wäre das vbw Programmheft ohne unsere bewährten Kurse aus dem Bereich Sport und Gesundheit, Kochen, Sprachen und Kreativität. Natürlich haben wir auch hier und in vielen anderen Bereichen wieder ein umfangreiches Programm vorbereitet. Nutzen Sie die Gelegenheit und stellen Sie sich schon frühzeitig Ihr eigenes Weiterbildungsprogramm zusammen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Entdecken von Neuem und Altem!



Anita Schneider, Vorsitzende



Mareike Schieferstein, Geschäftsführerin

Impressum

Verantwortlich für die Inhalte:

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim,

Haus der Vereine, Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden

Redaktion: Mareike Schieferstein

Gestaltung: Grillhösl GbR Grafik & Satz, 0172 6886754, www.grafiksat.de

Umschlaggestaltung und Karten: Sigurd Schneider, 06122 980071

Druck: www.saxoprint.de

Inhalt

Spezial	4
Reisen und Exkursionen	5
Studienreisen und Ausstellungsbesuche.....	5
Exkursionen und Besichtigungen.....	6
Spaziergänge, Rundgänge und Radtouren	8
Kultur, Gesellschaft, Umwelt	10
Lebensorientierung, praktische Hilfen, rechtlicher Rat	10
Geistig fit.....	12
Literatur und Schreiben.....	13
Kreativität	15
Malen, Zeichnen und Kalligrafie	15
Schmuck und Kosmetik	16
Musizieren.....	17
Gesundheit und Ernährung	18
Gesundheit Spezial: Vorträge und Workshops	18
Entspannung	20
Yoga	22
Qigong, Tai Chi.....	23
Selbstverteidigung.....	24
Speziell für Senioren	24
Fitness (nicht nur) für Ältere	25
Rückenkurse	26
Fitness und Gymnastik	26
Fitness und Gymnastik – Onlinekurse	31
Pilates.....	31
Pilates Online-Kurse.....	31
Zumba und Tanz	32
Aqua-Fitness/Aqua-Gymnastik	33
Outdoor-Kurse.....	33
Essen und Trinken	34
Kochkurse.....	34
Sprachen	36
Englisch	37
Französisch.....	39
Italienisch.....	39
Spanisch	40
EDV, Computer und IT	42
Künstliche Intelligenz, Rat und Tat.....	42
Smartphone und Tablet.....	43
Kinder und Familien	45
Ausflüge	45
Natur erleben	46
Experimentieren und Kochen.....	46
Musik und Kreativität.....	47
Selbstverteidigung.....	48
Für Eltern.....	48
Ihre Volkshochschulen vor Ort	3
Anmeldung, Beratung, Werden Sie Mitglied!	28

Ihre Volkshochschulen vor Ort:

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim

Telefon 06122 12918; www.vbw-ned.de

VHS AKK Amöneburg, Kastel, Kostheim

Telefon 06134 729300; www.vhs-akk.de

vbw Bierstadt

Telefon 0611 503907; www.vbw-bierstadt.de

VBW Klarenthal

Telefon 0611 72437920; www.klarenthal.de

vhs Schierstein

Telefon 0611 29711; www.vhs-schierstein.de

vhs Wiesbaden

Telefon 0611 98890; www.vhs-wiesbaden.de

Neue Perspektiven eröffnen

**Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter beim
vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.**

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und geben Ihr Können gerne an andere weiter. Dann sind Sie bei uns beim vbw als nebenberufliche Dozentin oder Dozent genau richtig!

Wir suchen für alle Bereiche neue Kursleitungen mit neuen Ideen und Impulsen: Sprachen, berufliche Bildung, Kreatives, Sport und Gesundheit, Kinder und Familien.

Idealerweise haben Sie bereits Dozentenerfahrung in Präsenz und/oder Online in der Erwachsenenbildung. Dann melden Sie sich bei uns mit Ihren Ideen und Kursangeboten!

Bitte schicken Sie uns Ihre Unterlagen an info@vbw-ned.de.

Spezial

Semestereröffnung: Krimilesung „Villa Clementine“

Der Autor Jochen Frickel aus Bischofsheim eröffnet unser Herbstsemester und liest aus seinem historischen Polit-Thriller „Villa Clementine“. Er ruft damit ein historisches Ereignis in Erinnerung:

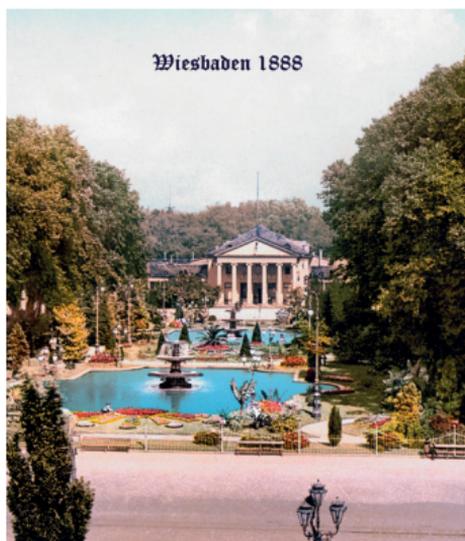
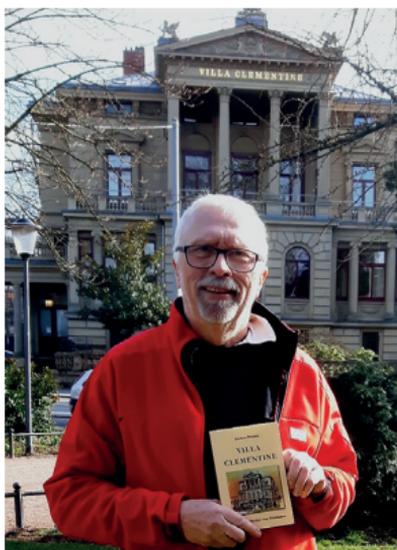
Im Frühjahr 1888 treffen prominente Gäste in Wiesbaden ein: Die serbische Königin Natalija und ihr elfjähriger Sohn, Kronprinz Aleksandar. Der Thronfolger soll in Deutschland seine Schulausbildung fortsetzen – nach dem gemeinsamen Willen der Eltern, die ansonsten aber heillos zerstritten sind. Doch König Milan hat es sich plötzlich anders überlegt. Er will die Scheidung, und sein Sohn soll sofort nach Belgrad zurückkehren. Natalija widersetzt sich.

In der Berliner Reichskanzlei reagiert man hektisch. Der Ehestreit im serbischen Königshaus gefährdet das fragile Gleichgewicht der politischen Kräfte auf dem Balkan und wird zur Bedrohung für den Frieden in ganz Europa. Währenddessen wittert ein fanatischer Untergrundkämpfer seine Chance.

Der Autor verbindet die Textpassagen durch spontane Improvisationen am Piano.

242-11000N Jochen Frickel 13 €
Mi, 18.9.24, 19 – 21 Uhr

Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11



Reisen und Exkursionen

Studienreisen und Ausstellungsbesuche



„Die Höhepunkte Andalusiens“ – 8-tägige Reise vom 13. bis 20. Februar 2025

Die Rundreise „Die Höhepunkte Andalusiens“ wird in Kooperation mit dem Reiseunternehmen vivahola aus Hochheim organisiert. Die Teilnehmer lernen die wunderschönen und interessanten Städte Sevilla, Córdoba, Granada, Ronda und Antequera kennen, wohnen in den Städten in zentral gelegenen Hotels und am Ende der Reise in einem wunderschönen Strandhotel an der Costa del Sol. Dank dem subtropischen Klima, bietet die beliebte Küste ganzjährig angenehme Temperaturen. Alle Leistungen sind im Reisepreis enthalten: deutsche Reiseleitung von Deutschland aus, Direktflüge mit Lufthansa und 4-Sterne Hotels mit Halbpension, die Besichtigungen der Städte und Monumente mit deutschsprachigen Führern, Transfers im luxuriösen Reisebus.

**242-20011N In Kooperation mit dem Reiseunternehmen vivahola
1.719 € p.P. (Einzelzimmerzuschlag 39 € p.P. pro Nacht)**

Am kostenfreien Infoabend wird die Andalusien-Reise mit einem Diavortrag detailliert vorgestellt und Fragen geklärt. Ausführliche Reiseinformationen erhalten Sie auch auf www.vbw-ned.de oder als Flyer.

**242-20010N Infoabend: Do, 12.9.24, 18.30 – 19.30 Uhr,
um vorherige Anmeldung wird gebeten.**

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



Neues Museum Reinhard Ernst – Rundgang Sammlungspräsentation

Seien Sie mit bei den Ersten und erhalten Einblicke in die Sammlung Reinhard Ernst. Bei einem geführten Rundgang durch die Eröffnungsausstellung „Farbe ist alles“ wird über die kuratorischen Ideen gesprochen und zum Austausch über die Werke eingeladen.

242-21033N Mareike Schieferstein 25 € (inkl. Eintritt und Führung)
Di, 10.09.24, 12 – 13 Uhr

Wiesbaden Treffpunkt: 11.45 Uhr, Museum Reinhard Ernst,
Wilhelmstraße 1, Museumskasse

Neues Museum Reinhard Ernst – Rundgang Architektur

Lassen Sie uns den „Zuckerwürfel“ einmal genauer unter die Lupe nehmen. Wir gehen zusammen auf eine geführte Entdeckungsreise durch das Museumsgebäude und erfahren nebenbei Spannendes über die Entstehung des Neuen Museums Reinhard Ernst.

242-21034N Anita Schneider 25 € (inkl. Eintritt und Führung)
Di, 17.09.24, 12 – 13 Uhr

Wiesbaden Treffpunkt: 11.45 Uhr, Museum Reinhard Ernst,
Wilhelmstraße 1, Museumskasse

Führung DZ Bank AG: „Der Sammlung zugeneigt – Konstellation 2“

Gewinnen Sie einen Einblick in die Kunstsammlung der DZ BANK AG, die zu den größten Unternehmenssammlungen ihrer Art zählt. Schwerpunkt unserer Führung liegt auf der Ausstellung „Der Sammlung zugeneigt – Konstellation 2“, die eine Sammlungspräsentation des Fotomuseum Winterthur in der Kunststiftung DZ BANK ist. Bei der Buchung werden Vor- und Nachname sowie Personalausweisnr. benötigt.

242-21031N Mareike Schieferstein 5 € (Führung, eigene Anreise)
Fr, 27.09.24, 11 – ca. 12 Uhr

Frankfurt a.M. Treffpunkt: 10.45 Uhr, Foyer, Gebäude 1,
Mainzer Landstraße, Eingang auf Höhe
der Krawatten-Skulptur „Inverted Collar and Tie“

Exkursionen und Besichtigungen

Zeitreise durch Wiesbaden – Interaktiv in die Vergangenheit

Mit Hilfe der App „Future History aktiv“ können Sie Wiesbadens Geschichte erkunden. In fachkundiger Begleitung machen Sie bei diesem geführten, digitalen Rundgang eine Zeitreise durch das Wiesbaden der vergangenen beiden Jahrhunderte. Mit dem eigenen Smartphone oder Tablet bereiten Sie sich im Vorfeld auf den Rundgang vor und erleben vor Ort Gebäude und Plätze, wie sie einmal waren. In der App können Sie durch historische Bilder zwischen damals und heute vergleichen. Mit Ergänzung der passenden Geschichten des Guides ergeben sich so tiefgreifende Einblicke in die Entwicklung der ehemaligen Weltkurstadt.

Technische Voraussetzung: eigenes Smartphone / Tablet mit Android 4.2 oder iOS 10.3. Kostenlose App und Tour müssen vorher geladen werden.

242-21038N W. Dallman Ross 16 €
So, 22.9.24, 14.30 – 16.30 Uhr

Wiesbaden Treffpunkt: Tourist Information Wiesbaden, Marktplatz 1

„Wo Alt-Nassau schlummert“ – Ein Gang über den Alten Friedhof in Wiesbaden

Bei einem Streifzug über diesen „von Romantik umwehten“ Friedhof erfahren Sie Interessantes über die Friedhofskultur des 19. Jahrhunderts. Die Schicksale der Baumeister, Politiker und Gelehrten, der Herzogin Pauline und der Tochter von Alexander Puschkin lassen die Geschichte Wiesbadens und Nassaus wieder lebendig werden.

242-21039N **Geographie für Alle e. V.**
Erwachsene: 9 €, Kinder bis 14 Jahre: kostenfrei
So, 29.09.24, 15 – 16.30 Uhr

Wiesbaden **Treffpunkt: Haupteingang Freizeitgelände „Alter Friedhof“,
Platter Straße, Haltestelle Rothstraße, Buslinie 6**

Sektkellerei Henkell Freixenet erleben (Führung inkl. Sektverkostung)

Bei dieser Führung lernen Sie Henkell Freixenet von der Pike auf kennen und bekommen einen umfassenden Einblick in das Unternehmen und seine Produktvielfalt. Die Tour startet im imposanten Marmorsaal mit einem Willkommenssekt. Hier wird nicht nur der geschichtliche Hintergrund von Henkell Freixenet vorgestellt, sondern auch erste Einblicke in die Produktion und das Produktsortiment gegeben. Dafür führt die Tour in den sieben Stockwerke tiefen Keller, wo ein zweites Glas Sekt verkostet wird. Anschließend wird in der modernen Sektmanufaktur das Handwerk der traditionellen Flaschengärung hautnah gezeigt. Die Führung endet mit einem Besuch des Henkell Freixenet-Shops.

242-21035N **Brigitte Tuisel** 23 € (inkl. 2 Gläser Sekt, auch alkoholfrei)
Fr, 11.10.24, 16 – ca. 17.30 Uhr

Biebrich **Treffpunkt: 15.45 Uhr, Henkell Freixenet, Biebricher Allee 142,
Empfang an der Pforte**

Frankfurts spektakuläre Kriminalfälle

Durchstreifen Sie mit der Autorin Elisabeth Lücke die Frankfurter Innenstadt und gehen Sie auf „kriminalistische Spurensuche“. Der Baulöwe Jürgen Schneider wird ebenso Erwähnung finden wie ein Ganove, der im Gefängnis seine Karriere als Schriftsteller begann, wobei einer Rolle Toilettenpapier eine besondere Bedeutung zukam. Auch wird an die Anlagebetrüger der S&K-Gruppe, deren luxuriöser Lebensstil äußerst bemerkenswert war, erinnert. Eine spektakuläre Produkterpressung, bei der Brieftauben im wahrsten Sinne des Wortes eine „tragende Rolle“ zukam, hielt die Firma Nestlé in Atem.

242-21037N **Hans-Herbert Knigge** 22 €
Mi, 6.11.24 18.30 – ca. 20 Uhr

Frankfurt a.M. **Treffpunkt: 18.15 Uhr, historisches Café,
Uhrtürmchen, Hauptwache**

Weitere Ausflüge und Besichtigungen –
auch für die gesamte Familie – ab Seite 45.

Wie Johann Wolfgang von Goethe Weihnachten erlebte

In seinen Briefen und Tagebuchaufzeichnungen verwies Goethe mehrfach auf Weihnachten. Wie aber feierte die Familie das Weihnachtsfest? Stand er als kleiner Junge staunend vor dem Weihnachtsbaum? Womit wurde ihm eine Freude zum Fest bereitet? Nach einem kurzen Besuch in seinem Geburtshaus in Frankfurt wissen Sie mehr! Danach geht es zum Weihnachtsmarkt, den Goethe schon als Kind besuchte. Die Tour endet in der Nähe des Mainufers.

242-21036N Hans-Herbert Knigge 30 € (inkl. Eintritt ins
Goethe-Haus und individuelle vbw-Führung)
Di, 10.12.24, 15 – ca. 16.30 Uhr
Frankfurt a.M. Treffpunkt: 14.45 Uhr, Eingangsbereich Goethe-Haus,
Großer Hirschgraben 23 – 25

Spaziergänge, Rundgänge und Radtouren

Wildkräuterspaziergang rund um Erbenheim

Bei diesem kleinen Spaziergang rund um Erbenheim öffnen wir den Blick für die Natur mit deren Wildkräutern und versuchen diese zu erfahren. Dazu benutzen wir unsere Sinne. Das Wissen über die Pflanzen kommt auch nicht zu kurz. Wo man sie sammeln kann, woran man sie erkennt, welche giftig sind und wie man sie heilkundlich und kulinarisch nutzen kann. Rezeptideen und ein kleiner Snack auf Wildkräuterbasis runden den Spaziergang ab.

242-22006N Judith Klare 19 € (inkl. 2 € für Snacks)
So, 15.09.24, 14 – ca. 16 Uhr
Erbenheim Treffpunkt: Seniorenheim für Blinde und Sehende,
Emil-Kraig-Straße 5

Spaziergang durch das historische Nordenstadt

Auf diesem Rundgang durch das historische Nordenstadt erfahren Sie Interessantes über Nordenstadt in der Vergangenheit mit Ausblick in die Gegenwart, über die Geschichte der einstmaligen selbstständigen Gemeinde, die seit 1977 Stadtteil von Wiesbaden ist. Nach dem Rundgang kann der Weinstands rund ums Museum besucht werden.

242-21040N Gertrud Jensen, Jürgen Kern 5 €
Fr, 27.09.24, 15 – ca. 17.30 Uhr
Nordenstadt Treffpunkt: 15 Uhr, Heimatmuseum, Turmstraße 9 – 11

Baumführung im Biebricher Schlosspark – Bäume wirken auf uns (ein)

Bei diesem Spaziergang im Biebricher Schloßpark gibt es einiges über die dort stehenden Bäume zu erfahren: Bäume sind Beschützer, Heiler, Lehrer. Sie lernen fünf bis sieben der Bäume aus dem Schloßpark genauer kennen, erfahren einiges über ihren heilkundlichen und kulinarischen Nutzen und auch, wie sie durch den äußeren Kontakt auf Körper, Geist und Seele wirken (können). Jeder der Bäume hat seinen eigenen Charakter, dem wir gemeinsam nachspüren. Auch auf ihre Geschichte wird eingegangen.

242-22015N Judith Klare 19 €
So, 13.10.24, 14 – ca. 16 Uhr
Biebrich Treffpunkt: am Nordtor Biebricher Schloßpark, Äppelallee,
Bushaltestelle Herzogsplatz, Linie 4, 14

Boule & Bike im Mainzer Volkspark

Am Fähncheskreuz vorbei und über die Spiralbrücke nach Kostheim, Zwischenhalt an der Mainspitze, über die Eisenbahnbrücke zum Volkspark Mainz. Dort ist ein Gelände, das für das Boulespielen bestens geeignet ist. Der Pétanques Club Carreau Mayence spielt dort regelmäßig. Wir können uns gern anschließen. Nebenan ist ein italienisches Restaurant. Nach einer Stärkung geht es dann über Kastel zurück. Die sehr einfache Strecke ist hin und zurück rund 30 km lang.

242-23001N Dr. Gerhard Uebersohn 12 €

So, 1.09.24, 13 – ca. 18 Uhr

Nordenstadt Treffpunkt: Haus der Vereine, Turmstraße 11



Boule & Bike in den Kaiserhöfen

Die Radtour geht an der Ländchesbahn entlang in die Innenstadt. In der neu fertiggestellten Wohnanlage, die nach dem ehemaligen Hotel Kaiserhof benannt ist, gibt es eine schön gelegene Bouleanlage, die wir einem Praxistest unterziehen. Die Rückfahrt führt uns durch den Kurpark und über Kloppenheim und Igstadt zurück nach Nordenstadt. Gesamtstrecke 25 km.

242-23002N Dr. Gerhard Uebersohn 12 €

Sa, 12.10.24, 14 – ca. 18 Uhr

Nordenstadt Treffpunkt: Haus der Vereine, Turmstraße 11

Schnell und einfach online buchen: Einfach die Kursnummer auf www.vbw-ned.de eingeben und anmelden.

Kultur, Gesellschaft, Umwelt



Lebensorientierung, praktische Hilfen, rechtlicher Rat

Vortrag: Mobiles Bezahlen

Erhalten Sie einen Überblick über gängige mobile Bezahlverfahren am Beispiel von Google Pay, Apple Pay, Samsung Pay, Paypal, Payback Pay und mobiles Bezahlen der Sparkassen. Erfahren Sie, wie sich diese Verfahren in Sachen Sicherheit unterscheiden und gegenüber klassischen Bezahlverfahren abgrenzen. Im Vortrag wird über Best Practices bei der Nutzung im Alltag gesprochen und Tipps für die unabhängige Unterstützung bei der Einrichtung gegeben. Im Anschluss bleibt Zeit für individuelle Fragen. Der Dozent war langjähriger Sicherheitsbeauftragter.

242-31002N Andreas Dittmar 13 €
Mo, 16.9.24, 14 – 15.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Grundlagen & Hintergrundwissen zum Immobilienverkehr

Sie haben eine Immobilie (Haus, Wohnung, Grundstück) oder beabsichtigen, eine zu erwerben? Sie möchten wissen, wie der aktuelle Marktwert ist, wie man ihn berechnet und welche Methoden es hierfür gibt? Was ein Blick in das Grundbuch verrät und was eben nicht? Welche professionellen Akteure es im Immobilienmarkt gibt und was sie unterscheidet? Was es bedeutet, wenn es bei Häusern heißt „nach WEG geteilt“ und welche Konsequenzen dies hat? Welche Unterlagen Sie für welches Objekt zwingend benötigen und wie sich das neue Gebäudeenergiegesetz (PV-Anlagen, Wärmepumpen etc.) auf den Wert der Immobilie auswirkt? Was Bodenrichtwerte sind, wie sie zustande kommen und was ein Bebauungsplan aussagt?

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen Themen und klären auch individuelle Fragen! Der Dozent ist Immobilienexperte.

242-31008N Harald Stender 13 €
Mo, 7.10.24, 19.30 – 21 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Balkonkraftwerke – Sonnenenergie in Strom umwandeln

Mit Hilfe eines Balkonkraftwerkes kann jeder Einzelne einen kleinen Beitrag zur Energiewende leisten und nebenbei auch noch Geld sparen. Jeder hat schon von Balkonkraftwerken gehört, aber oft fehlen die Details. Wie hoch ist mein täglicher Strombedarf? Installation der Module nach Süden oder doch nach Osten/Westen? Installation an Balkon, Hausdach, Garagendach, Gartenhaus oder Terrasse? Ab wann amortisiert sich solch eine Anlage?

Antworten auf diese und weitere Fragen geben Ihnen die ehrenamtlichen Referenten der unabhängigen Nordschleswiger Energie Offensive (NEO).

**242-31006N Dieter Beck Eintritt frei,
um vorherige Anmeldung wird gebeten
Mi, 6.11.24, 19 – 20 Uhr**

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Übertragung von Vermögen – insbesondere Grundbesitz – zu Lebzeiten

Wer soll mein Haus mal bekommen? Wie sich die Schenker – meistens die Eltern – hinsichtlich des verschenkten Grundbesitzes absichern können (bspw. durch die Einräumung eines Nießbrauchs/Wohnungsrechtes), klärt dieser Vortrag. Ferner geht es auch um Fragen, wie die erbschaftsteuerrechtlichen Freibeträge möglichst optimal und gegebenenfalls auch mehrfach genutzt werden können. Schließlich ist auch interessant, wie durch eine Schenkung ein Zugriff des Sozialamtes im Falle einer eintretenden Pflegebedürftigkeit möglichst verhindert werden kann.

Der Dozent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

**242-31005N Marcus Göbel 13 €
Mi, 9.10.24, 18.30 – 20.30 Uhr**

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

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

**242-31003N Marcus Göbel 13 €
Mi, 30.10.24, 18.30 – 20.30 Uhr**

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Grundlagen des Erbrechts

Wer soll mein Erbe sein? Wer bekommt mein Haus, mein Geld oder meinen Schmuck? Oder soll ich schon jetzt etwas verschenken? Was muss ich tun, wenn ich selbst etwas erbe? Jeder kann frühzeitig die Erbschaft regeln. Z. B. anhand eines Testaments die Erben selbst bestimmen und den Nachlass regeln. Ohne Regelung gilt im Erbfall die gesetzliche Erbfolge. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden, welche Regelung für den Erbfall getroffen werden soll. Der Dozent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.

**242-31004N Marcus Göbel 13 €
Mi, 27.11.24, 18.30 – 20.30 Uhr**

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Mit der SWOT-Analyse eine Strategie entwickeln

Standortbestimmungen sind die Basis für jede Entscheidung. Wer die eigenen Stärken und Schwächen im Vergleich zu den wichtigsten Mitbewerbern herausfinden will, ist mit der SWOT-Analyse gut bedient. Diese Analyse eignet sich für Unternehmen, Organisationen (z. B. Vereine mit angeschlossenem Förderverein, Kirchengemeinden mit Fördervereinen für Kindergärten, Parteien im Wahlkampf und persönliche Bewerbungen auf Stellenanzeigen (wie steht es um meine Führungskompetenz?).

Im Workshop werden Beispiele aus verschiedenen Bereichen vorgestellt, die Teilnehmer erarbeiten mit ihrem PC Lösungsansätze für die eigene Strategie.

242-31030N Hans-Herbert Knigge 89 €
Sa, 23.11.24, 16 – 19 Uhr und So, 24.11.24, 9 – 17 Uhr
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Geistig fit

Gedächtnistraining – Geistig fit bleiben mit zunehmendem Alter

Ein regelmäßiges Gedächtnistraining in netter Atmosphäre kann die grauen Zellen in Schwung bringen. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen wie Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, Fantasie und Kreativität gefördert. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie in unserer Gruppe die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren. Die Dozentin ist langjährige und zertifizierte Gedächtnistrainerin.

Elke Windmiller
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11
242-31022N Mi, ab 4.9.24, 10 – 11 Uhr, 6 Treffen, 57 €
242-31023N Mi, ab 4.9.24, 11.15 – 12.15 Uhr, 6 Treffen, 57 €
242-31025N Mi, ab 30.10.24, 10 – 11 Uhr, 8 Treffen, 76 €
242-31026N Mi, ab 30.10.24, 11.15 – 12.15 Uhr, 8 Treffen, 76 €

Jonglieren lernen

Beim Jonglieren flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. Dabei entsteht Lachen ohne Grund. Es ist in diesem Lernprozess einfach unvermeidlich, denn beim Jonglieren lernen, beginnt der Körper dem Geist etwas vorzuspielen. Der Geist wundert sich und lernt wieder über sich selbst zu staunen. Jonglieren durchbricht senkrecht das Denken und Erwachsene können wieder zu Kindern werden.

Nebenbei erfahren wir in diesem Kurs auch Ergebnisse der Hirnforschung zum Jonglieren Lernen, Gedächtnistraining, Stressresilienz, Achtsamkeitstraining und Demenzprävention.

242-48001N Sumi Krupp 52 €
Di, ab 19.11.24, 18 – 20 Uhr, 3 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Besuchen Sie uns auch auf

www.facebook.com/VBWNEDE 

www.instagram.com/vbw.ned 

Impulsvortrag: Gedächtniserfolge selbst beeinflussen

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an ungeahnten Überraschungen und liefert alltagstaugliche Ergebnisse. Jedes Jahr erscheinen ein paar neue Fachbücher, in denen verschiedene Ärzte und Neurologen belegen, wie sogar Menschen mit beginnenden Erinnerungsschwierigkeiten zu einem besseren Gedächtnis kommen können. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erwiesen haben. Ob Sie auch im hohen Alter geistig fit bleiben, können Sie maßgeblich selbst beeinflussen! Bringen Sie Papier und Stifte zum Mitschreiben und zum Mitzeichnen mit.

242-31040N Sumi Krupp 13 €

Mi, 4.12.24, 18 – 20 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Literatur und Schreiben

Lesecafé am Freitagnachmittag: Die Stimme der Frauen

Sie lieben es zu lesen? Und sich über Gelesenes auszutauschen? Dann sind Sie bei unserem Literaturplausch im Café Bohne auf der Domäne Mechtildshausen bei Kaffee und Kuchen in behaglicher Räumlichkeit genau richtig. In diesem Semester lesen und befassen wir uns mit „Die Stimme der Frauen“ von der Britin Pat Barker. Das Buch, ein Bestseller aus dem Jahr 2022, entspricht einer epischen Nacherzählung des Mythos der gefallenen Troja aus Sicht einer starken Frau.

Als Gesprächsgrundlage sollte man vor dem ersten Treffen etwa ein Viertel des Romans gelesen haben, danach zwischen den einzelnen Kursnachmittagen je noch ein Viertel bis zum Schluss.

242-33000N W. Dallman Ross 48 € (zzgl. Verzehr im Café und das Buch)

Erbenheim Café Bohne, Domäne Mechtildshausen, Mechtildshausen 1

Erich-Kästner-Jubiläum

2024 ist das Jahr des doppelten Kästner-Jubiläums: 125. Geburtstag und 50. Todestag. Mit um die 30 befand sich Erich Kästner auf der Erfolgsspur: Als Autor von vier Gedichtbänden, dem Roman „Fabian“ und des legendären Kinderbuchs „Emil und die Detektive“ führte er ein angenehmes Leben in Berlin. Das änderte sich, als 1933 die Nationalsozialisten an die Macht kamen. Seine Bücher wurden mit denen vieler anderer Autoren verbrannt, er durfte nicht mehr in Deutschland veröffentlichen, erhielt Berufsverbot und wurde zweimal von der Gestapo verhaftet. Trotz allem blieb Erich Kästner in Deutschland, emigrierte nicht.

Der Vortrag befasst sich mit einem der vielseitigsten Autoren deutscher Sprache, dessen Schaffen eine jähe Unterbrechung erfuhr und der danach nie wieder zu seiner alten Produktivität zurückfand und letztlich ganz verstummte.

242-33002N Kornelia Bauscher M.A. 10 €

Mo, 25.11.24, 19 – 20 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



Tatwerkzeug Schreibstift – kreativer Krimi-Workshop

Mit dem Schreibstift als „Tatwerkzeug“ wecken wir unsere „kriminelle“ Kreativität und spüren den Grundlagen des Krimischreibens nach. Wie entwickelt man einen Plot? Was kommt zuerst: Mord oder Motiv? Was muss ich über den Täter wissen? Mit Methoden des Kreativen Schreibens lassen wir unsere Fantasie sprudeln und entdecken Themen, aus denen kurze Geschichten entstehen. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Spaß an spannenden Geschichten hat, in das Krimischreiben hineinschnuppern und sich inspirieren lassen möchten.

242-33003N Susanne Kronenberg 49 €

Sa, 23.11.24, 10 – 15 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied des vbw Nordenstadt – Erbenheim – Delkenheim e. V. (vbw) unterstützen Sie die Erwachsenenbildung vor Ort. Mitglied kann werden, wer das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens 12 € und ist steuerlich absetzbar.

Nähere Informationen und einen Antrag auf die Mitgliedschaft erhalten Sie unter www.vbw-ned.de unter Verein.

vbw Nordenstadt–Erbenheim–Delkenheim e. V.
Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden,
Telefon 06122 12918, E-Mail info@vbw-ned.de

Kreativität



Malen, Zeichnen und Kalligrafie

Chinesische Kalligrafie für Anfänger und Fortgeschrittene

Wegen ihrer Bedeutung sowohl als Kunst- wie auch alltäglich gebrauchte Schriftform spielt die Kalligrafie eine wichtige Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Durch ihren meditativen Charakter fördert sie innere Balance und Ruhe.

242-42023N Chen-Hsiu Reschke 79 € (inkl. 10 € für Tinten und Papiere)
Mi, ab 4.9.24, 19 – 20.30 Uhr, 5 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

242-42025N Chen-Hsiu Reschke 93 € (inkl. 10 € für Tinten und Papiere)
Mi, ab 30.10.24, 19 – 20.30 Uhr, 6 Treffen

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

Malen macht glücklich – Anfänger und Fortgeschrittene

„Malen macht glücklich“ dieser Ausdruck wird von vielen Künstlern verstanden. Nur wenn ich beim Malen Freude empfinde, kann ich ein besonderes eigenes Kunstwerk schaffen. Dabei spielen meine Gefühle, Emotionen und Inspirationen eine große Rolle. Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität. Die Dozentin ist freie Künstlerin und steht für die technische Unterstützung beim eigenen Kunstwerk zur Verfügung.

242-42038N Qudsia Musart Baig 96 €
Mo, ab 16.9.24, 17.30 – 20.30 Uhr, 4 Treffen

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

Abstrakte Malerei – Acryl & Aquarell

Ein abstrakter Malkurs erkundet kreative Ausdrucksformen jenseits der realistischen Darstellung. Tauchen Sie ein in abstrakte Techniken, experimentieren Sie mit Farben, Formen und Texturen mit Acryl- und Aquarell. Lassen Sie Ihre Intuition fließen, während Sie durch dynamische Übungen und inspirierende Anleitungen eine eigene visuelle Sprache entwickeln. Die Dozentin ist freie Künstlerin.

242-42037N Qudsia Musart Baig 96 €
Mi, ab 18.9.24, 18.15 – 20.30 Uhr, 4 Treffen

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

Ausführlichere Kursinformationen sowie die Materialliste unter www.vbw-ned.de in der Rubrik „Kreativität“.

Weihnachtlicher Zentangle® – Workshop

Entspannen und Fokussieren beim Zeichnen und Schattieren strukturierter Muster: Im Kurs wird die Zentangle®-Methode vermittelt und wie durch Zeichnen einfacher Formen kleine Kunstwerke für Weihnachtskarten oder -geschenke auf Papier "kacheln" entstehen! Nach dem Kennenlernen der Grundlagen tanglen wir gemeinsam ein weihnachtliches Motiv. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur Freude an Stift und Papier!

242-42024N Simone Rose 38 € (inkl. Papier)

So, 3.11.24, 10 – 13 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Abendkurs „Offene Malwerkstatt“

An zunächst vier Abenden bietet die Künstlerin und Dipl. Kommunikationsdesignerin die Möglichkeit, sich in unterschiedlichen malerischen Techniken zu erproben.

Es kann in Aquarell oder Acryl gemalt werden und verschiedene Mixed Media Techniken wie die Collage oder ergänzendes Arbeiten mit Stiften sind möglich.

Im Kurs werden die wichtigsten Gestaltungsprinzipien zu Farbe, Komposition und Technik angesprochen, aber auch Raum gegeben zum Experimentieren und „mutig sein“. Der Kurs bietet die Möglichkeit zur Fortsetzung.

242-42034N Claudia Stöber 80 €

Mo, ab 4.11.24, 18 – 20.30 Uhr, 4 Treffen

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

Acrylmalerei und Spachteltechnik

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

242-42035N Claudia Stöber 48 €

So, 17.11.24, 11 – 17 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Schmuck und Kosmetik

Dein Make-Up: Learning by doing

Richtig schminken in Theorie und Praxis. Dieser Workshop ist genau richtig, wenn Sie eigentlich gar nicht so wirklich wissen, wie Sie sich typgerecht schminken und wie Sie Ihre Produkte richtig einsetzen können. Sie erhalten eine Einführung in die Schminktechniken mit wertvollen Tipps zu Grundierung, Augen- und Lippenkosmetik, erfahren welche Veränderungen diese bewirken können und wenden das Erlernte direkt an. Von schlicht bis glamourös – wir unterstreichen den individuellen Look.

242-44106N Luisa Horn 38 €

Sa, 16.11.24, 10 – 14 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Schnell und einfach online buchen: Einfach die Kursnummer auf www.vbw-ned.de eingeben und anmelden.

Silberschmiede-Workshop

Zu Schmuck oder als Kultgefäß verarbeitet, behält Silber immer seinen hohen Wert. Warum sollte man nicht einmal selbst sein eigenes Schmuckstück herstellen oder ein persönliches Geschenk für einen besonderen Menschen anfertigen? In entspannter Atmosphäre fertigen Sie nahtlos über den Dorn geschmiedete Feinsilberringe passgenau an. Es besteht auch die Möglichkeit, paarweise Freundschaftsringe oder Eheringe zu schmieden sowie – nach vorheriger Anmeldung – auch Feinsilber-Amulette.

242-44105N Fred Struben 85 € (inkl. Kosten für Feinsilber AG 999,
Materialien und Werkzeuge)
Sa, 30.11.24, 14 – 18 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Musizieren

Trommelkurs – Djembe für Anfänger

In diesem Trommelkurs für Einsteiger tauchen Sie in die Welt des Rhythmus ein und erleben die Begeisterung an der Musik. Spüren Sie die Energie, die in jedem Trommelschlag der eigenen Hände steckt. Neben der grundlegenden Koordination und Technik, lernen Sie die ersten afrikanischen Rhythmen an der Djembe. Zudem finden kleine Gruppenspiele statt und die freie Improvisation lädt zum „Loslegen“ ein. Für den Kurs werden die benötigten Trommeln bereit gestellt. Der Dozent ist selbständiger Musikpädagoge.

242-41001N Ulrich Brähler 56 € (inkl. Gebühr zur Benutzung
der Trommeln)
Mi, ab 18.9.24, 14 – 15.30 Uhr, 4 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



Gesundheit und Ernährung



Gesundheit Spezial: Vorträge und Workshops

Mit Lebensfreude älter werden

Um auch im Alter fit zu sein, kann man einiges tun. Manches wird beschwerlicher, je früher wir diese (Warn-) Zeichen beachten, desto größer die Chance noch lange vital zu bleiben. Ein gesunder aktiver Lebensstil, aber auch Genuss gehören dazu. Was kann ich tun, um möglichst lange gesund und mobil zu sein? Wie will ich mein Leben jetzt gestalten? Welche Wünsche, Träume möchte ich mir noch erfüllen? An diesem Abend geht es um Sie! Gehen Sie auf Ihre eigene Entdeckungsreise – nach den eigenen Herzenswünschen für Ihren persönlichen und gesunden Lebensabend.

242-50001N Hella Wagner 18 €
Fr, 20.9.24, 18.30 – 21.30 Uhr

Erbenheim KiEZ, Treptower Straße 5, Besprechungsraum

Seminar N L P – neuro-linguistisches-Programmieren

Diese Bezeichnung führt zu vielen Missverständnissen, denn „programmieren“ in Bezug auf Menschen hat ja immer einen unguuten Beigeschmack. Tatsächlich bedeutet NLP aber: N = mit den Mitteln der Gehirnforschung, L = und den Mitteln der Sprache, P = Veränderungen bewirken. NLP ist kein starres Konzept, sondern eine Art psychologischer Werkzeugkasten, in dem Anteile unterschiedlicher Therapiearten enthalten sind. NLP kann in jeder Form menschlicher Kommunikation eingesetzt werden, hilft zu erkennen wie wir selbst und andere „ticken“ und sorgt für ein besseres Verstehen in jeder Kommunikation.

242-50002N Sabine Kaltwasser 18 €
Fr, 1.11.24, 17.30 – 20.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Vortrag Cannabis bzw. CBD

Cannabis bzw. CBD ist gerade in aller Munde, es gibt häufig unterschiedliche Äußerungen über die Hanfpflanze. Dennoch entstehen viele Unsicherheiten über die Wirkungsweise und die Legalität. Der Einsatz von CBD kann in vielen Bereichen sinnvoll und unterstützend, z. B. zur Stärkung des Immunsystems, sein. In der Medizin wird CBD schon länger bei etlichen Erkrankungen in hoher Dosierung erfolgreich eingesetzt. Worauf sollte man beim Erwerb der freiverkäuflichen Produkte achten und wie erkennt man gute Qualität? Wie und warum wirkt CBD in unserem Körper?

Alle diese Fragen möchte dieser Vortrag beantworten.

242-50003N Sabine Kaltwasser 18 €

Fr, 8.11.24, 17 – 19 Uhr

Erbenheim KiEZ, Treptower Straße 5, Besprechungsraum

Resilienz und Stressmanagement mit Qigong (ab 16 Jahren)

Resilient zu sein, heißt sich psychisch zu stärken und gesund zu bleiben, wenn das Leben schwer ist. Dieser Vorsorgegedanke steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Was ist Resilienz und wie kann man sich gezielt stärken? Dieses Seminar in Theorie und Praxis ist genau das Richtige, wenn man sich Werkzeuge für den Alltag wünscht! Dies gelingt mit den fließenden Formen und inneren Bildern des Qigong. Was macht einen resilienten Menschen aus? Wieso kann Qigong Resilienz begünstigen? Sie erlernen einen Qigong-Flow zur Stärkung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts und noch einiges mehr in diesem Seminar.

242-50004N Gernot Dern 50 €

Sa, 9.11.24, 10 – 16 Uhr

Erbenheim KiEZ, Treptower Straße 5, Besprechungsraum

Kommen Sie zu den Yoga- und Entspannungsworkshops und Kursen in bequemer Kleidung, Socken, Decken, falls gewünscht und bitte immer eine eigene Matte mitbringen!

Faszien Yoga Workshop – plus Entspannung!

Durch die einseitige Belastung können Muskeln und Faszien auf Dauer ihre Beweglichkeit und Flexibilität verlieren, sodass Schmerzen auftauchen oder wir nicht mehr so beweglich sind. Wir beginnen mit der Faszien-Rollmassage, starten dann unser vereinfachtes Yoga-Programm und lassen bei Entspannungs- und Achtsamkeitstraining die Seele baumeln.

Die Übungen sind stark vereinfacht, sodass sie in jedem Alter lernbar und für jeden Fitnesszustand geeignet sind.

242-50005N Andrea Gies 12 €

Mo, 20.1.25, 16.30 – 18 Uhr

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Besuchen Sie uns auch auf

www.facebook.com/VBWned 

www.instagram.com/vbw.ned 

ZENbo Qigong Balance – Workshop Das ideale Training nach dem stressigen Alltag

Einführung in das ZENbo Qigong Balance Training mit leichten Bewegungsübungen und kleiner Meditation. Dieser Mix aus gezielten Übungen aus dem Atem-, Entspannungs- und Stressbewältigungstraining in Kombination mit Übungen aus dem Qigong und ganz leichten Yogaübungen sorgt für eine wohlige Entspannung der Muskulatur/Faszien. Das ideale Training zum Entspannen, Dehnen und Regenerieren. Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann im Stehen, auf dem Stuhl oder auch auf der Matte durchgeführt werden.

Für weitere Informationen können Sie gerne einen Flyer per Mail erhalten!

242-50006N **Andrea Gies** 12 €
Mo, 27.1.25, 16.30 – 18 Uhr
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Entspannung

Zeit zum Entspannen und Loslassen – Ihr Leben in Balance

Ein abwechslungsreiches Programm mit Entspannungs- und Meditationseinheiten durch die Kombination folgender Techniken: Selbstmassage (DoIn), Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, begleitet durch schöne 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.

242-50020N **Michaela Seim** 64 €
Mo, ab 16.9.24, 17.15 – 18.30 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt Grundschule Sporthalle, Haupteingang

Body & Mind – Der Weg zu körperlicher und mentaler Stärke

Den Stress meistern, das Nervensystem regulieren. Neuroplastizität bezeichnet die Eigenschaft des Gehirns, durch Training veränderbar zu sein und ist damit die Grundvoraussetzung für jede Form des Lernens. Durch das Training verändern sich die Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn, indem sie stärker oder schwächer werden. Dies wird sowohl durch motorisches als auch durch mentales Training gefördert. Gesunde Faszien, Sonnen Qigong, Atmung, Meditation.

242-50021N **Michaela Seim** 64 €
Mo, ab 16.9.24, 18.45 – 20 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt Grundschule Sporthalle, Haupteingang

Anteilige Erstattung durch die Krankenkasse:

Die Anerkennung erfolgt individuell – letztendlich entscheidet immer Ihre Krankenkasse, ob der von Ihnen gewählte Kurs anteilig erstattet wird. Fragen Sie also bitte vor Kursbuchung bei Ihrer Krankenkasse nach.

Entspannt in der Woche mit dem ZENbo-Balance Training

ZENbo Balance ist ein sanftes Bewegungstraining – ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi, bewegte Entspannung aus Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Autogenes Training. Mit ZENbo Balance kann man Stress abbauen, den Körper bewusst wahrnehmen und das Gleichgewicht wieder herstellen. Bewegung und Atmung in fließendem Einklang.

ZENbo eignet sich für alle Altersgruppen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ute Paul

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

242-50022N ZENbo-Balance Abendkurs

Di, ab 10.9.24, 18.30 – 20 Uhr, 10 Treffen, 82 €

242-50023N ZENbo-Balance Vormittagskurs

Do, ab 12.9.24, 10 – 11 Uhr, 6 Treffen, 36 €

Gesund durch richtiges Atmen

Der Atem lässt sich durch den eigenen Willen steuern und gibt uns so die Möglichkeit, Einfluss auf unseren Körper und auf die Psyche zu nehmen. Richtige und gezielte Atemübungen fördern die Durchblutung, unser Körper wird elastischer und entspannter und der Stoffwechsel wird angeregt. Ein guter Stoffwechsel fördert die Ausscheidung von Gift- und Abfallstoffen. Neben Entspannungs- und Dehnübungen werden in dem Kurs Atemtechniken aus dem Yoga (sogenannte Pranayama) und Übungen aus der japanischen Zen-Atmung vermittelt.

242-50024N Hella Wagner 49 €

Mi, ab 9.10.24, 19 – 20 Uhr, 8 Treffen

Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

ZENbo Qigong Balance – Onlinekurs

Das ideale Training nach dem stressigen Alltag

Mit dem ZENbo Qigong Balance Training mit leichten Bewegungsübungen und kleiner Meditation kann man die Anforderungen der Woche hinter sich lassen. Dieser Mix aus gezielten Übungen aus dem Atem-, Entspannungs- und Stressbewältigungstraining in Kombination mit Übungen aus dem Qigong und ganz leichten Yogaübungen sorgt für eine wohlige Entspannung der Muskulatur/Faszien. Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann im Stehen, auf dem Stuhl oder auch auf der Matte durchgeführt werden. Für weitere Informationen können Sie gerne einen Flyer per Mail erhalten!

242-50033N Andrea Gies 64 €

Fr, ab 20.9.24, 16 – 17.30 Uhr, 8 Treffen

Onlinekurs

Für die Onlinekurse legen Sie bitte eine Matte und falls nötig, ein Handtuch bereit! Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt!

Yoga

Yoga auf dem Stuhl – das alterslose Konzept

YOGA auf dem Stuhl – ein Konzept für alle, die nicht (mehr) im Schneidersitz, sondern die vom Kundalini Yoga und Sonnengruß inspirierten vereinfachten Haltungen auf dem Stuhl sitzend und auf der Matte stehend praktizieren möchten. Schwerpunkte liegen auf der Stabilisierung des Beckenbodens, Verbesserung von Balance, Koordination- und Beweglichkeit, inklusive Entspannungsphasen zur besseren Regeneration und Atemübungen. Die Übungen sind ganz sanft fordernd, aber nicht überfordernd und können von ALLEN ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden.

242-50101N **Andrea Gies** **81 €**
Mo, ab 16.9.24, 16.30 – 18 Uhr, 9 Treffen
Nordenstadt **Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal**

Entspannt in die Woche mit Hatha Yoga

Dieser Yoga Kurs ist ein Einstieg in die Welt des Yoga, mit einer harmonischen Mischung aus Musik, verschiedenen Yoga-Stilen, Meditationen und Atemübungen. Langeweile hat hier keinen Platz! Der Yoga-Kurs fördert nicht nur körperliche Flexibilität und Stärke, sondern hilft auch, zur Ruhe zu kommen und unserem oft hektischen Alltag gelassener entgegenzutreten zu können. Die Yoga-Körperhaltungen geben dem Körper Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Ob Anfänger oder schon mit Erfahrung, in diesem Kurs ist jeder willkommen, der nach entspannender Praxis, Harmonie und Balance sucht.

242-50105N **Maria Weber** **80 €**
Mo, ab 16.9.24, 18.45 – 20.15 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt **Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11**

Yin-Yoga am Vormittag

Yin-Yoga ist ein ruhiger und einfach zu praktizierender Yogastil, die sich ergänzenden Kräfte von Yin und Yang wirken stressreduzierend. Den Yin-Yoga-Asanas werden ähnliche Wirkungen wie Akupunktur und Akupressur in der TCM zugesprochen. Die Asanas werden in der Regel 2 – 3 Minuten und ohne Muskelkraft mit Hilfsmittel wie Kissen und Polster bequem gehalten. Entspannende Musik begleitet die Yin Yoga Praxis und befreit von emotionalen und körperlichen Spannungen. Die Dehnungen werden passiv ohne Kraftaufwand vorgenommen. Dabei werden Faszien, das tiefer liegende Bindegewebe, die Bänder und die Sehnen optimal gedehnt und stimuliert.

Yin Yoga bietet eine wunderbare Pause für Körper und Seele, ist für alle Altersgruppen, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

242-50108N **Oksana Lach** **64 €**
Mi, ab 11.9.24, 9.45 – 11.15 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt **Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11**

Veranstaltungsfreie Zeiten:

Soweit nicht anders vermerkt oder im Kurs besprochen, findet während der hessischen Schulferienzeiten kein Unterricht statt:

Herbstferien: 14. bis 25. Oktober 2024

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2024 bis 10. Januar 2025

Osterferien: 7. bis 21. April 2025

Anti-Stress-Yoga am Abend

Im aktiveren Teil Yang Yoga fokussieren wir uns auf kräftigende Asanas und Gleichgewichtshaltungen. Durch dynamische Bewegungen und aktive Muskelanspannung wird der Körper gekräftigt und gedehnt, während gleichzeitig die Konzentration und Achtsamkeit geschult werden. Im Anschluss folgt Yin Yoga, eine eher passive, langsame Form des Yoga, um loszulassen und tief in die Dehnung einzutauchen. Die einzelnen Asanas werden über einen längeren Zeitraum gehalten und mit Hilfe von Decken, Kissen und Klötzen unterstützt. Dies fördert die Flexibilität der Muskeln und Faszien, löst Verspannungen und führt zu einer tieferen Entspannung. Abschließend klingt die Yogastunde mit Atemübungen und kurzer Meditation aus. Der Kurs bietet eine harmonische Verbindung von aktivem und passivem Yoga, kombiniert mit einer tiefen Entspannungseinheit.

242-50109N Oksana Lach 64 €
Mi, ab 11.9.24, 17.15 – 18.45 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Advaita-Yoga für Fortgeschrittene

Advaita-Yoga bedeutet Nicht-Zweiheit, sondern Einheit des Menschen, mit sich selbst, mit anderen Menschen und der Natur. Advaita-Yoga beruht auf der Übungsmethodik des klassischen Hatha-Yoga und erweitert die Lehre des All-Eins-Seins.

242-50111N Martina Feldmann 117 €
Do, ab 1.8.24, 16.15 – 17.45 Uhr, 15 Treffen
Nordenstadt Taunushalle, Heerstraße 60

Kommen Sie zu den Yoga- und Entspannungskursen in bequemer Kleidung, Socken/Schlappchen, Decken und Yogakissen/-Blöcke, falls gewünscht, und bitte eine eigene Matte bringen!

Qigong, Tai Chi

Qigong für die Wirbelsäule

Die Übungen im Kurs können eine Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität im Hals- und Lendenwirbelbereich ermöglichen. Im Verlauf des Kurses ergibt sich ein gesundheitsförderndes chinesisches Übungsset. Sie werden im Stehen ausgeführt, sind geeignet für jedes Lebensalter und erfordern keine Vorkenntnisse.

242-50202N Sylvia Birk-Ludwig 48 €
Do, ab 26.9.24, 9.30 – 10.30 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Tai-Chi-Chuan-Yang Stil – am Vormittag

Entspannt in den Alltag! Die harmonischen fließenden Bewegungen des Tai-Chi-Chuans wecken den Energiefluss im Körper, fördern die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl, beugen Erkrankungen vor. Mit Körper und Geist im Einklang. Empfohlen für jedes Alter.

242-50203N Sylvia Birk-Ludwig 48 €
Do, ab 26.9.24, 10.45 – 11.45 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

Selbstverteidigung

Das Selbstverteidigungskonzept für den Ernstfall – Einsteiger

Hier handelt es sich um ein offensives Selbstverteidigungssystem, welches mit nur wenigen Techniken auskommt. Hinter dem Begriff WT Advanced Defence steht ein Selbstverteidigungssystem, das die Situation einfach und kompromisslos beendet. Der Schwerpunkt liegt auf dem Vorwärts-agieren, dies macht es dem Anfänger oder dem nicht so versierten Anwender leichter, sich effektiv zu verteidigen. Der Kurs ist für alle, auch Jugendliche ab 16 Jahren sowie für Senioren geeignet, es kann Sie immer und überall treffen.

242-50305N Volker Kunkel 49 €
Do, ab 31.10.24, 20 – 21.30 Uhr, 7 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Speziell für Senioren

Erste Hilfe am Kind – für Großeltern

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 an die besonderen Bedingungen angepasst sein. Themen sind richtiges Verhalten bei alltäglichen Notsituationen. Es bleibt genügend Zeit für individuelle Fragen.

242-50404N Malteser Hilfsdienst e. V. 37 €
Mo, 25.11.24, 9 – 13 Uhr
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Erste Hilfe für Senioren

Ältere Menschen können schnell in Situationen geraten, in denen sie, Freunden oder Familienangehörigen bei plötzlich auftretenden gesundheitlichen Problemen helfen möchten. Um im Notfall möglichst ruhig handeln zu können, brauchen Sie die richtigen Informationen und Handgriffe. Im Seminar werden Sie auf diese Situationen vorbereitet. Wen ruft man an und wie leistet man Hilfe bis zum Eintreffen des Rettungswagens? Mit genügend Zeit um individuelle Fragen anzusprechen. Falsch machen kann man nichts – außer nichts zu tun!

242-50405N Malteser Hilfsdienst e. V. 37 €
Mo, 2.12.24, 9 – 13 Uhr
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Besuchen Sie uns auch auf

www.facebook.com/VBWned 

www.instagram.com/vbw.ned 

Mobilitätstraining – fit bis ins hohe Alter

Vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Gymnastik im Sitzen und Stehen in jedem Alter, auch für Teilnehmer mit einem Handicap geeignet. Nachlassende Kraft und ein schlechtes Gleichgewicht können die Mobilität älterer Menschen einschränken. Sobald Sie erste Einschränkungen Ihrer Mobilität bemerken, ist ein Training dieser motorischen Fähigkeiten möglich und wirkungsvoll. Genauso wichtig ist es, vorbeugend zu üben, um sich möglichst lange Ihre Mobilität, und damit auch Ihre Selbständigkeit zu erhalten. Mit speziellen Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht gefördert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elisabeth Schmees-Haidegger 55 €

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

242-50406N Mo, ab 9.9.24, 14 – 14.45 Uhr, 12 Treffen

242-50407N Mo, ab 9.9.24, 14.45 – 15.30 Uhr, 12 Treffen

Fitness (nicht nur) für Ältere

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung zum Kurs und bringen eine eigene Matte mit.

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 am Ende rundet die Übungsstunde harmonisch ab.

Katharina Koch 36 €

Nordenstadt Haus der Vereine, Saal, Turmstraße 11

242-50410S Di, ab 6.8.24, 9.30 – 10.30 Uhr, 6 Treffen

242-50411N Di, ab 29.10.24, 9.30 – 10.30 Uhr, 6 Treffen

Anti-Osteoporose-Gymnastik

Durch gezielte Übungen wird die Muskulatur gekräftigt und der Knochenstoffwechsel positiv beeinflusst. Mit entsprechenden Haltungsübungen können Beschwerden reduziert werden.

242-50414N Karin Wilhelm 68 €

Di, ab 10.9.24, 15.15 – 16.15 Uhr, 12 Treffen

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Gesundheitssport für Senioren

Mit kurzweiligen Übungen für Frauen und Männer, die nicht mehr auf die Turnmatte wollen oder können, verbessern wir im Sitzen/Gehen/Stehen gemeinsam unsere Vitalität. Dabei mobilisieren und kräftigen wir behutsam unseren Körper mit dem Ziel, die eigene Standsicherheit zu erhöhen. Alles geht, nichts muss.

242-50415N Thomas Stemmler 59 €

Di, ab 17.9.24, 9.30 – 10.30 Uhr, 10 Treffen

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Rückenkurse

Der Rückenfitkurs – mit Faszien

Sie können den Rückenschmerzen aktiv vorbeugen und durch gezieltes Training Ihre Muskulatur kräftigen, dehnen und beweglicher machen. Gönnen Sie sich eine Pause im Alltag, vielleicht im Homeoffice, und Stärken Ihren Rücken.

242-50503N Birgit Carlsson 75 €
 Mo, ab 16.9.24, 12 – 13.15 Uhr, 12 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Wirbelsäulengymnastik

Mit funktionalen Trainingselementen mobilisieren und stärken wir unseren Rücken. Ziel ist es, Beweglichkeit und Kraft unserer rückwärtigen Strukturen zu verbessern oder zu erhalten. Tipps zum rückengerechten Verhalten im Sitzen/Stehten/Heben u. a. gehören natürlich auch dazu. Alles geht, nichts muss.

242-50508N Thomas Stemmler 59 €
 Di, ab 17.9.24, 10.45 – 11.30 Uhr, 10 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Fitness und Gymnastik

Bitte kommen Sie zu allen Sport-/Fitness und Rückenkursen in Sportkleidung und bringen Sie eine eigene Matte, Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk mit.

Aroha, Aroha Stick und Kaha

Ein unkompliziertes, effektives und gelenkschonendes Fitnessstraining im Dreiviertel-takt. Die weichen und fließenden Bewegungen des Tai Chi, 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 Choreographie nach eigens für Aroha komponierter Musik. Eine besondere Variante, Aroha Stick, bei der leichte Rundholzstäbe eingesetzt werden. Oder die langsame Variante, Kaha enthält zusätzlich einfache Elemente aus dem klassischen Yoga.

242-51005N Andrea Gies 54 €
 Mo, ab 16.9.24, 18.15 – 19.15 Uhr, 9 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Bodyshaping-Fitness für den ganzen Körper

Hier erwartet Sie eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde, die den gesamten Körper formt. Nach einer kleinen Aufwärmphase werden mit und ohne Kleingeräten alle Muskeln gezielt aktiviert, gestärkt und anschließend ausgiebig gedehnt. Männer und Frauen sind herzlich willkommen.

242-51008N Birgit Carlsson 75 €
 Di, ab 17.9.24, 17.15 – 18.15 Uhr, 12 Treffen
 Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

50 plus – Ganzkörpertraining

Eine abwechslungsreiche Fitness-Stunde mit Rücken- und Ganzkörperkräftigung, Dehnung und Entspannung, die Spaß machen soll, die Muskelkraft und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt. Männer und Frauen sind herzlich willkommen.

242-51020N Birgit Carlsson 81 €
Do, ab 5.9.24, 18 – 19 Uhr, 13 Treffen
Nordenstadt Taunushalle, Heerstraße 60

Fitness und Beweglichkeit für Männer und Frauen ab 40 Jahren

Durch Bewegungskombinationen mit Geräten und 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.

242-51021N Gisela Reithmayer 78 €
Do, ab 12.9.24, 18 – 19 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Christ König Nordenstadt, Saal

Ganzkörperworkout – Schnupperkurs

Los geht's 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. Wer Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination schulen, Fitness und Wohlbefinden verbessern und die Muskulatur und den Körper definieren will, ist hier genau richtig! Ein Entspannungsteil beendet den Kurs in dem die Muskelgruppen gedehnt werden.

Fitnesslevel: Einsteiger bis Mittelstufe

242-51006N Luisa Horn 49 €
Do, ab 26.9.24, 17 – 18.30 Uhr, 6 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Gesundheitssport für Frauen

Mit einem Mix von Übungen (Pilates, Rücken-Fit, Faszien-Training, Yoga und anderen funktionalen Elementen) als ganzheitliches Bewegungskonzept um das eigene Körpergefühl zu verbessern, mit dem Ziel, unsere Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Kraft steigern. Alles geht, nichts muss.

242-51023N Thomas Stemmler 59 €
Fr, ab 20.9.24, 9 – 10 Uhr, 10 Treffen
Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Besuchen Sie uns auch auf

www.facebook.com/VBWned 

www.instagram.com/vbw.ned 

Anmeldung und Beratung

Sie können sich für alle Kurse aus diesem Heft beim Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim (vbw) anmelden.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.vbw-ned.de oder liegen in unserer Geschäftsstelle zur Einsicht aus.

Schriftliche Anmeldung:

Bitte senden oder faxen Sie das Anmeldeformular vollständig ausgefüllt an das vbw. **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. 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, so wenden Sie sich bitte an das vbw.

vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.

Haus der Vereine, Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden-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.

Werden Sie Mitglied!

Als Mitglied des vbw Nordenstadt – Erbenheim – Delkenheim e. V. (vbw) unterstützen Sie die Erwachsenenbildung vor Ort. Mitglied kann werden, wer das 17. Lebensjahr vollendet hat. Der Jahresbeitrag beträgt mindestens 12 € und ist steuerlich absetzbar.

Nähere Informationen und einen Antrag auf die Mitgliedschaft erhalten Sie unter www.vbw-ned.de unter Verein.

vbw Nordenstadt–Erbenheim–Delkenheim e. V.
Turmstraße 11, 65205 Wiesbaden,
Telefon 06122 12918, E-Mail info@vbw-ned.de

Anmeldung

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon (priv.) _____

Telefon (berufl.) _____

Telefon (mobil) _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____

Kurs-Nr.	Titel/Thema	Gebühr

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer 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 Sie hiermit, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom vbw 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.“

IBAN : DE __ | ____ | ____ | ____ | ____ | __

Datum, Ort und Unterschrift

Mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen 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. Haben Sie eine Mailadresse angegeben, erfolgt die Anmeldebestätigung per Mail. Daten werden elektronisch gespeichert und nicht an Dritte weitergeben.

Anmeldung

**vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.
Haus der Vereine
Turmstraße 11
65205 Wiesbaden**

Fitness und Gymnastik – Onlinekurse

Für die Onlinekurse legen Sie bitte eine Matte und falls nötig, ein Handtuch bereit! Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt!

Muskeltraining/CardioFit mit Stabilisationstraining

Nach einem Warm-up, folgt das volle Programm: Schritt für Schritt arbeiten wir uns dabei durch alle Muskelgruppen an Beinen, Po, Bauch, Rücken und Armen. Als Hilfsmittel kommen neben der Matte Alltagsgegenstände zum Einsatz wie z. B. ein Hocker, ein kleines Handtuch oder gefüllte Wasserflaschen als Gewicht. Beim abschließenden Cooldown folgt Entspannen.

Einstieg ist jederzeit, auch nachträglich möglich! Die Kursgebühr wird entsprechend angepasst!

242-51010N Kalliopi Junginger 62 €
Mi, ab 11.9.24, 18.30 – 19.45 Uhr, 10 Treffen
Onlinekurs

Pilates

Pilates & Entspannung

Durch das gezielte Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wirken die von Joseph Pilates entwickelten Übungen vorbeugend und stärken und schützen damit vor allen Dingen auch die Wirbelsäule. Alle Übungen bieten Variationsmöglichkeiten in der Ausführung und sind somit für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet. Wir beschließen jede Übungseinheit mit Entspannungsübungen aus den verschiedensten Entspannungsmethoden.

242-51102N Jutta Schäfer 86 €
Di, ab 3.9.24, 18.30 – 20 Uhr, 10 Treffen
Delkenheim Bürgerhaus, Münchener Straße 2

Pilates Online-Kurse

Für die Onlinekurse legen Sie bitte eine Matte und falls nötig, ein Handtuch bereit! Sie bekommen die Zugangsdaten nach erfolgter Anmeldung, rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt!

Pilates

Das etwas andere Figurtraining, 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.

242-51103N Elisabeth Schmees-Haidegger 47 €
Do, ab 10.10.24, 18 – 19 Uhr, 8 Treffen
Onlinekurs

Pilates – fit ins Wochenende starten

Pilates ist eine Übungsmethode, die in Verbindung mit der Atmung Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur stärkt. Im Kurs werden wir über die Grundlagen des BASI Pilates üben und wiederholen. Durch die Anzahl der Wiederholungen wird dabei von Woche zu Woche ein Trainingseffekt erreicht. Der in diesem Kurs gelehrt Stil ist rücken- und gelenkfreundlich, auf extreme oder sehr belastende Übungen wird verzichtet. Gerne kann der Kursleiter per Mail während der Kursdauer vor oder nach der Stunde auf Einzelnes eingehen.

Für die Teilnahme werden, neben der technischen Ausstattung, bequeme Kleidung, eine Matte, ein Theraband o. Ä. benötigt

242-51105N Klaus Polzer 58 €
Fr, ab 20.9.24, 15 – 16 Uhr, 10 Treffen
Onlinekurs

Zumba und Tanz

Line Dance – Tanzen in der Gruppe

Spaß und Lust am Tanzen? Keinen Tanzpartner? Kein Problem! Beim Line Dance tanzen Sie allein für sich, aber trotzdem gemeinsam in der Gruppe mit gleichgesinnten Leuten. Das fördert das Gruppengefühl und sorgt für Spaß und gute Laune. Line Dance wird in Reihen (Linien) vor-, neben- und hintereinander nach einer vorher erlernten Choreografie getanzt. Diese wird Schritt für Schritt beigebracht und somit der Lernerfolg gesichert. Ganz nebenbei fördert Line Dance ihre Koordination, das Rhythmusgefühl und Ihre Beweglichkeit. Die Musik reicht von A wie Abba bis Z wie Zac Brown Band. Der Kurs ist für jede Altersklasse geeignet, jeder ist im Kurs willkommen!

Der Kurs findet auch in den Ferien statt!

242-51306N Tina Kugelstadt 74 €
Di, ab 3.9.24, 16.50 – 18.20 Uhr, 9 Treffen

Delkenheim Bürgerhaus, Münchener Straße 2

Fitness-Spaß mit Zumba

Jeder Kurstag ist wie eine Party! Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und Spaß macht. Der Kurs ist auch für Jugendliche ab 16 Jahren geeignet.

242-51307N Julia Untergasser 51 €
Do, ab 19.9.24, 18.45 – 19.45 Uhr, 8 Treffen

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Anteilige Erstattung durch die Krankenkasse:

Die Anerkennung erfolgt individuell – letztendlich entscheidet immer Ihre Krankenkasse, ob der von Ihnen gewählte Kurs anteilig erstattet wird. Fragen Sie also bitte vor Kursbuchung bei Ihrer Krankenkasse nach.

Aqua-Fitness/Aqua-Gymnastik

Aqua-Gymnastik am Vormittag

Bewegung im Thermalwasser, die das Herz-Kreislauf-System anregt, ist ein wirksames Konditionstraining. Gelenke und Muskeln werden durch den Auftrieb und die Wärme entlastet und belebt. Verbesserung des Wohlbefindens durch derStärkung des gesamten Bewegungsapparates. Hilfsmittel wie z. B. Poolnoodles, Hanteln, Fußmanschetten werden zur Verfügung gestellt.

Der ermäßigte Eintritt pro Kurstermin ist nicht in der Kursgebühr enthalten. Der ermäßigte Eintritt gilt nur im Zusammenhang mit dem gebuchtem Kurs.

Ellen Scherer 70 €

Wiesbaden Aukamm Thermalbad, Leibnizstraße 7

242-51408N Mi, ab 18.9.24, 11 – 11.45 Uhr, 10 Treffen

242-51409N Mi, ab 18.9.24, 12 – 12.45 Uhr, 10 Treffen

242-51410N Mi, ab 29.1.25, 11 – 11.45 Uhr, 10 Treffen

242-51411N Mi, ab 29.1.25, 12 – 12.45 Uhr, 10 Treffen

Outdoor-Kurse

Langsames Joggen für Neu- und Wiedereinsteiger

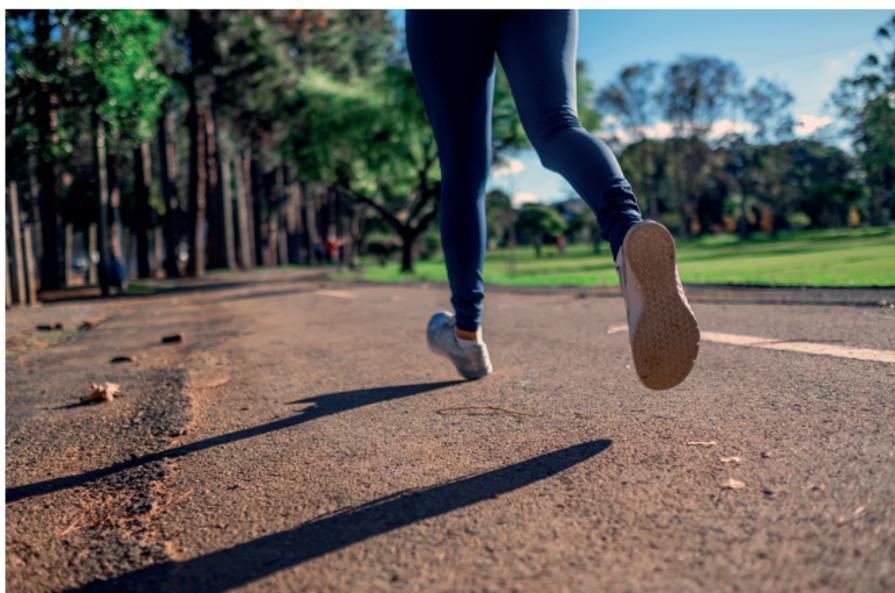
Ziel des Kurses ist der (Wieder-)Einstieg in langsames Joggen. Auf ebenen Strecken in der Natur steht die natürliche Fortbewegung in der Gruppe mit zwischenzeitlichen gymnastischen Übungen und Erholungspausen im Vordergrund. Das Angebot ist für alle geeignet, die den Spaß an der Bewegung in der Gemeinschaft 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) statt.

Bitte dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe tragen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

242-51513N Harald Noll 42 €

Fr, ab 30.8.24, 17 – 18 Uhr, 7 Treffen

Igstadt Treff: Alte Brücke



Essen und Trinken



Kochkurse

Vom Garten bis ins Glas – Frische Lebensmittel haltbar machen!

Neben dem Einkochen & Einfrieren gibt es auch die Fermentation als Haltbarmachung von frischem Obst & Gemüse. Das tolle daran? Bei dieser Art der Verarbeitung werden Nährstoffe konserviert & verbleiben im Gemüse. Es werden keine Vitamine durch Erhitzen zerstört, sondern schonend ins Glas gebracht, sodass der Geschmack & die Frische erhalten bleiben! Ein echtes gesundes Lebensmittel & Slow Food zum Genießen! In diesem Kurs wird das klassische Sauerkraut auf kreative Art umgesetzt. Die Dozentin ist Ernährungsberaterin.

242-57114N Marietta Scheider 35 € (inkl. einem Weckglas)
Mo, 9.9.24, 19 – 21 Uhr

Erbenheim KiEZ, Treptower Straße 5, Besprechungsraum und Küche

Bitte bringen Sie für alle Kochkurse eine Schürze, mehrere Geschirrtücher, ein scharfes Messer und Dosen für Speisereste mit.

Cucina Italiana

Tauchen Sie ein in die italienische Küche und lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte wie Pastagerichte, Risotto und andere Leckereien zubereitet. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie die besten Zutaten verwenden und authentische Aromen kreieren können. Probieren und Genießen in einer entspannten und geselligen Atmosphäre. Buon appetito!

242-57115N Hiltrut Römer 49 €
(inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Di, 24.9.24, 18 – 22 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Rund um den Kürbis

Lassen Sie uns gemeinsam die kulinarischen Möglichkeiten des Kürbisses erkunden und neue Lieblingsrezepte entdecken: von cremigen Kürbissuppen über herzhaftes Kürbisquiches bis hin zu süßen Desserts – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

242-57110N Hiltrut Römer 49 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Sa, 12.10.24, 12 – 16 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Orientalische Küche

Entdecken Sie die faszinierende Welt der orientalischen Küche: Tauchen Sie ein, in die Aromen und Gewürze des Orients und lernen Sie, wie man traditionelle Gerichte aus Ländern wie Marokko, Libanon, Türkei und Iran zubereitet. Im Kurs werden wir gemeinsam exotische Rezepte kochen, wie zum Beispiel Hummus, Falafel, viele Gemüsegerichte und Vorspeisen. Erfahren Sie mehr über die Verwendung von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt und Koriander und lassen Sie sich von den vielfältigen Geschmackskombinationen überraschen.

242-57111N Hilstrut Römer 49 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Sa, 9.11.24, 12 – 16 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Feine Thai Küche

Entdecken Sie die Vielfalt der thailändischen Küche: Lernen Sie die traditionellen Zutaten und Gewürze kennen, die diese Küche so einzigartig machen. Gemeinsam werden wir verschiedene Gerichte zubereiten, von würzigen Currys, über aromatische Suppen bis hin Salaten und Dessert. Tauchen Sie ein in die Welt der exotischen Geschmäcker.

242-57118N Hilstrut Römer 49 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Di, 12.11.24, 18 – 22 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Feines aus Südtirol

Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt Südtirols: Lernen Sie traditionelle Rezepte und moderne Interpretationen kennen, die die einzigartige Küche dieser Region widerspiegeln. Wir werden gemeinsam typische Gerichte zubereiten, wie zum Beispiel Schlutzkrapfen, Speckknödel oder Apfelstrudel. Erfahren Sie mehr über die Verwendung von regionalen Zutaten wie Bergkäse, Speck und frischem Obst und Gemüse.

242-57112N Hilstrut Römer 49 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Fr, 6.12.24, 18 – 22 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Griechenland lädt ein

Entdecken Sie die Geheimnisse der griechischen Küche und lernen, wie man traditionelle Gerichte zubereitet. Von Moussaka über Souvlaki bis hin zu Bifteki und Tzatziki – wir werden gemeinsam die Aromen Griechenlands erkunden.

242-57119N Hilstrut Römer 49 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Mi, 22.1.25, 18 – 22 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Kreative Vorspeisen

Verwöhnen Sie sich oder Ihre Gäste mit schmackhaften Rezepten: mal leicht und lecker, mal herzhaft und rustikal, mal regional beeinflusst oder inspiriert von internationaler Küche, dabei immer abwechslungsreich mit einer schönen Auswahl an Salaten, Suppen und vielen vegetarischen Varianten. Erfahren Sie mehr zu kleinen Portionen, die einem folgenden Menü Platz lassen und Appetit machen.

242-57113N Hilstrut Römer 49 € (inkl. 15 € für Zutaten und Getränke)
Sa, 25.1.25, 12 – 16 Uhr

Erbenheim Hermann-Ehlers-Schule, Tempelhofer Straße 57, Küche

Sprachen

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!

Lernstufe	Am Ende dieser Stufe können Sie ...
C2 ↑	<p>... 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.</p>
C1 ↑	<p>... 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.</p>
B2 ↑	<p>... 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.</p>
B1 ↑	<p>... 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.</p>
A2 ↑	<p>... 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.</p>
A1 ↑	<p>... 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.</p>

Englisch

Fit for Conversation: English Intermediate B2 (4 bis 6 Tln.)

This is the right communication course if you want to get fit for conversation. Improve your communication. You understand most of what you hear but you want to expand your vocabulary and speak more fluently. In addition to class discussions, we will read articles and learn new vocabulary. Topics include current events, other cultures and much more.

242-61113N Jennifer Koepp 147 €
Mo, ab 23.9.24, 10 – 11.30 Uhr, 12 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

English for Socializing, Travel and Work B1 – B2 (4 bis 10 Tln.)

Sie möchten Ihre Kommunikation privat, auf Reisen und am Arbeitsplatz verbessern? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Sie lernen, wie Sie auf einfache Art und Weise mit anderen ins Gespräch kommen. Dabei frischen Sie Grammatikstrukturen auf und erweitern gezielt Ihren Wortschatz durch kurze Texte und aktuelle Diskussionen.

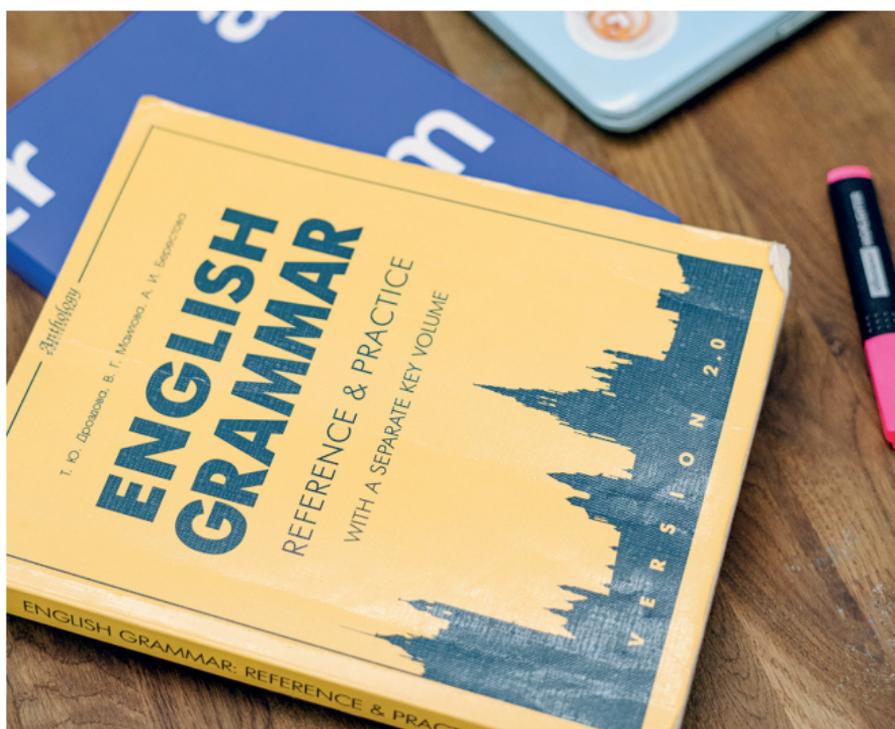
242-61114N Jennifer Koepp 183 € (inkl. 3 € für Kopien)
Mi, ab 4.9.24, 18.30 – 20 Uhr, 15 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Brush up English with Fun B1 (4 bis 10 Tln.)

Reisen Sie gerne und wollten Sie sich schon immer in Alltagssituationen besser auf Englisch verständigen können? Dann haben Sie hier in einer freundlichen Lernumgebung die Möglichkeit, Ihre Grundkenntnisse aufzufrischen und Ihre Sprachkenntnisse durch Gespräche zu erweitern.

Lehrbuch: Great B1 ab Unit 8

242-61115N Christiane Buchwaldt 180 €
Mi, ab 11.9.24, 17.30 – 19 Uhr, 15 Treffen
Nordenstadt Grundschule, Eingang seitlich von der Straße „An der Schule“



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

Wollten Sie schon immer mal mit Spaß in einer kleinen Gruppe Englisch lernen und haben jetzt die Zeit dafür? In diesem Kurs wird es Teilnehmern ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen ermöglicht. Sie lernen Alltagsenglisch, damit sie sich z. B. im Urlaub, beim Einkaufen oder im Restaurant verständigen können. Wir üben auf einfache Weise zu kommunizieren, um das Erlernete anzuwenden und mutiger ein Gespräch auf Englisch zu beginnen.

Lehrbuch: Great A1 (Klett) ISBN 978-3-12-5014800 ab Unit 1

242-61116N Christiane Buchwaldt 144 €

Mi, ab 18.9.24, 19 – 20.30 Uhr, 12 Treffen

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

English Circle A2 (4 bis 10 Tln.)

In dieser kleinen Sprachgruppe versuchen wir in entspannter Atmosphäre unsere Englischkenntnisse zu reaktivieren. Wir bemühen uns unsere Grammatik aufzufrischen sowie in Unterhaltungen anzuwenden. Jedes Thema, ob aus dem Alltag, der Arbeitswelt oder Literatur regt uns zu Diskussionen an.

Lehrbuch: Great A2 ab Unit 1, ISBN 978-3-12-501482-4

242-61118N Christiane Buchwaldt 144 €

Do, ab 12.9.24, 17.30 – 19 Uhr, 12 Treffen

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

What about speaking? Konversationskurs A2 (4 bis 10 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.

242-61119N Christiane Buchwaldt 180 €

Do, ab 12.9.24, 19.15 – 20.45 Uhr, 15 Treffen

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

Coffee Circle B2 – C1 (4 bis 10 Tln.)

In this lively conversation class, we focus on a main theme each week, drawn from stories about culture, human events, history, science, and plain-old fun. Text for guided in-class reading and discussion will be supplied. Cross-cultural themes are a specialty. We're not afraid of new words here, but we'll make sure you get comfortable with them by the end of the hour!

Coffee and pastry is offered to whet your appetite along with your tongue!

242-61120N W. Dallman Ross 125 € (inkl. Refrehments und Fotokopien)

Do, ab 12.9.24, 16.15 – 17.45 Uhr, 10 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Kleine Gruppen

Durch die kleinen Lerngruppen in unseren Sprachkursen ist der Unterricht individueller und intensiver.

Learning to the Hits: Kate Bush, Adele, Mike + the Mechanics, Al Stewart and more (B1 – B2)

Sie sind mit englischen Songtexten aufgewachsen, haben jedoch nie 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 zur Verfügung gestellt. Dieses Semester fangen wir mit Kate Bush, Adele, Mike + the Mechanics, Al Stewart an.

242-61121N W. Dallman Ross 96 €
Do, ab 26.9.24, 18 – 19.30 Uhr, 8 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Französisch

Französisch am Vormittag B1 – B2 (4 bis 10 Tln.)

Vous voulez rafraîchir votre français? Alors venez pratiquer vos connaissances dans le cours de conversation, tout en bavardant sur différents thèmes et, bien sûr, en rafraîchissant votre vocabulaire et grammaire.

Lehrmaterial nach Absprache.

242-62106N Irene Müller 135 € (inkl. 3 € für Kopien)
Do, ab 12.9.24, 10 – 11.30 Uhr, 11 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Italienisch

Italienisch A1.3 (4 bis 8 Tln.)

Sie haben bereits einige Vorkenntnisse und möchten gerne mehr und besser Italienisch lernen? Hier besteht für Sie die Gelegenheit, an 12 Terminen weiter in die italienische Sprache einzutauchen.

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

242-63101N Maria Antonella Pappalardo 144 €
Di, ab 3.9.24, 16.30 – 18 Uhr, 12 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Italienisch A2.1 (4 bis 8 Tln.)

Questo corso di italiano si rivolge ad allievi, che desiderano migliorare le loro capacità di comunicare in italiano. Insieme leggiamo e parliamo del libro scelto, discutiamo di temi attuali e di situazione di vita quotidiana. Se avete voglia di accrescere il vostro vocabolario e imparare in modo giocoso nuove strutture grammaticali in un'atmosfera piacevole, questo è il corso giusto. Grammatica e sintassi non verranno studiate sistematicamente, ma trattate e/o approfondite in relazione ai problemi emersi durante le lezioni.

Das Lehrbuch und die Lektüre werden im Kurs bekannt gegeben.

242-63102N Maria Antonella Pappalardo 144 €
Di, ab 3.9.24, 18 – 19.30 Uhr, 12 Treffen
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Italienisch Konversationskurs C1 (6 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.

242-63104N Dr. Andreas Karachalios 150 €
Mi, ab 11.9.24, 18.30 – 20 Uhr, 15 Treffen

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

Spanisch

„Das kommt mir Spanisch vor“

A1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (4 bis 10 Tln.)

Damit das nicht so bleibt, wird der Unterricht komplett auf Spanisch gehalten, um den Lernenden das Eintauchen in eine neue (Sprach-)Welt zu erleichtern. Selbstverständlich finden sich im begleitenden Lehrbuch Erläuterungen zur Grammatik der entsprechenden Kurseinheiten in deutscher Sprache. Eine Schnupperstunde zum Testen ist jederzeit möglich. Nach dem Kurs können Sie leichte Konversation führen und sich in alltäglichen Situationen bewegen (bspw. Einkauf, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen). Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5 oder hybride Version (digitale Version in Allango App), Klett Verlag

242-64108N Gabriela Asigliano-Schunk 147 € (inkl 6 € für Kopien)
Mi, ab 11.9.24, 18.30 – 20 Uhr, 12Treffen

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

Spanisch für Teilnehmer mit grundlegenden Vorkenntnissen

A2.2 (4 bis 10 Tln.)

Ein Kurs für Lernende mit grundlegenden Kenntnissen der spanischen Sprache – komplett auf Spanisch gehalten. Das Eindringen in die spanische Sprach- und Kulturwelt wird damit leichter. Nach diesem Kurs können Sie: Gewohnheiten und Ereignisse der Vergangenheit schildern, Telefongesprächen führen, Erzählungen strukturieren usw. Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 ab Lektion 3/4 oder hybride Version (digitale Version in Allango App), Klett Verlag

242-64109N Gabriela Asigliano-Schunk 147 € (inkl. 3 € für Kopien)
Do, ab 12.9.24, 17.45 – 19.15 Uhr, 12 Treffen

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

Lectura, conversación y repaso gramatical B1 – B2 (4 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. Nivel de español necesario: Intermedio.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2 a partir de la lección 9 o versión híbrida (libro digital con la App Allango), Klett Verlag

Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

242-64110N Gabriela Asigliano-Schunk 147 € (inkl. 3 € für Kopien)
Do, ab 12.9.24, 19.20 – 20.50 Uhr, 12 Treffen

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

Spanisch-Sprachtraining B1 – B2 (4 bis 8 Tln.)

Curso de conversación, lectura, repaso gramatical y ampliación de vocabulario
Unterrichtsmaterialien nach Absprache

242-64111N Marta Orri Delicado 150 € (inkl. 6 € für Kopien)

Mo, ab 9.9.24, 17.55 – 19.25 Uhr, 12 Treffen

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

Spanisch mit Vorkenntnisse A2.1 (4 bis 10 Tln.)

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-514677-8

242-64112N Marta Orri Delicado 150 € (inkl. 6 € für Kopien)

Mo, ab 9.9.24, 19.30 – 21 Uhr, 12 Treffen

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

Mit Erfolg zu Spanisch A2 (für Teilnehmer mit A1 Niveau)

Sie haben Spanisch gelernt und möchten bald auf dem Sprachniveau A2 beginnen, aber Sie fühlen sich unsicher bei den wichtigsten grammatikalischen Themen des Niveaus A1? Dieser Kurs ist speziell dafür konzipiert, die wichtigsten Aspekte des vorherigen Niveaus zu wiederholen, damit Sie problemlos mit dem Niveau A2 beginnen können. Bitte bringen Sie Ihr Spanisch-Lehrbuch / Grammatikbücher, die Sie im A1-Level verwendet haben.

242-64113N Gabriela Asigliano-Schunk 51 € (inkl. 3 € für Kopien)

Fr, ab 8.11.24, 18 – 19.30 Uhr, 4 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Spanisch Konversationskurs B2 und höher (5 bis 10 Tln.)

Curso de conversación sobre la actualidad política y cultural. Lectura adicional.
Unterrichtsmaterialien nach Absprache

242-64114N Marta Orri Delicado 162 € (inkl. 6 € für Kopien)

Do, ab 12.9.24, 9.15 – 10.45 Uhr, 12 Treffen

Musikverein Nordenstadt, Vereinsheim

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1.1 (4 bis 10 Tln.)

Haben Sie Spanisch nie richtig gelernt oder sind Ihre Kenntnisse verschüttet? In diesem Anfängerkurs lernen Sie Spanisch mit Spaß als neue Fremdsprache. In der kleinen Gruppe mit viel Humor lernen wir das freie Sprechen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (Klett-Verlag) ab Lektion 1 ISBN 978-3-12-514671-6

242-64116N Marta Orri Delicado 126 € (inkl. 6 € für Kopien)

Di, ab 24.9.24, 10 – 11.30 Uhr, 10 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Veranstaltungsfreie Zeiten:

Soweit nicht anders vermerkt oder im Kurs besprochen, findet während der hessischen Schulferienzeiten kein Unterricht statt:

Herbstferien: 14. bis 25. Oktober 2024

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2024 bis 10. Januar 2025

Osterferien: 7. bis 21. April 2025

EDV, Computer und IT



Künstliche Intelligenz, Rat und Tat

EDV/PC-Treff

Bereitet Ihnen Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop Schwierigkeiten? Sie suchen Hilfe bei Hardware- oder Softwareproblemen? Brauchen Sie eine unkomplizierte Anleitung oder Unterstützung? Unter Moderation und mit ehrenamtlicher Unterstützung helfen sich die Teilnehmer an diesem Termin in unserem EDV/PC-Treff in entspannter Atmosphäre untereinander weiter. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (für den „Notfall“ sind zwei Laptops vorhanden). WLAN ist vor Ort verfügbar. Getränke sind bitte selbst mitzubringen. Eine vorherige Anmeldung wird empfohlen!

W. Dallman Ross	Eintritt frei, Spenden erbeten
Nordenstadt	vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11
242-70001N	Fr, 20.9.24, 13 – 15 Uhr
242-70002N	Di, 5.11.24, 13 – 15 Uhr

Neue Ära der Betrugsversuche:

Wie Sie sich vor Deepfakes und manipulierten Anrufen schützen!

Künstliche Intelligenz und andere Technologien eröffnen Betrügern neue Möglichkeiten. Deepfakes und geklonte Stimmen sind in wenigen Minuten erstellt und oft nur noch sehr schwer vom Original zu unterscheiden. Unser interaktiver Vortrag bietet nicht nur Einblicke in diese bedrohlichen Technologien, sondern auch konkrete Schritte, die Ihnen dabei helfen werden, nicht auf die Maschen der Betrüger hereinzufallen. Entdecken Sie, wie Sie sich und Ihre Angehörigen vor den raffinierten Taktiken der digitalen Betrüger schützen können.

242-70003N	Thorsten Witkowski 19 €
	Mo, 23.9.24, 14.30 – 16 Uhr
Nordenstadt	vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Schnell und einfach online buchen: Einfach die Kursnummer auf www.vbw-ned.de eingeben und anmelden.

Zukunft gestalten – Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und anwenden

In einer Welt, die sich rasant weiterentwickelt und in der die künstliche Intelligenz eine immer größere Rolle spielt, ist es entscheidend, nicht nur zu verstehen, was KI ist, sondern auch, wie sie unsere Arbeit und unser tägliches Leben beeinflusst. Wir beginnen mit den Grundlagen, was KI eigentlich ist, wie sie funktioniert und warum sie so wichtig ist. Erkunden verschiedene Teilbereiche der KI, wie maschinelles Lernen, natürliche Sprachverarbeitung und Robotik. Wir diskutieren auch ethische Fragen und betrachten, wie KI unsere Zukunft prägen könnte.

242-70004N Thorsten Witkowski 19 €
Fr, 27.9.24, 14 – 15.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Vortrag: PC-Sicherheit erhöhen

Das Spektrum möglicher Gefahren für unseren PC zuhause ist so groß wie nie. Wir erläutern – verständlich! – 11 elementare Grundsätze, die helfen, die PC-Sicherheit und das eigene Verhalten im Internet deutlich zu verbessern. Dazu gehören Tipps, wie ein PC/Router mindestens konfiguriert sein sollte und der sichere Umgang mit Daten (Stichwort „Identitätsdiebstahl“) funktioniert. Ziel ist es, den eigenen Schutz vor kriminellen Angriffen aus dem Internet zu erhöhen.

242-70005N Thomas Stemmler 19 €
Fr, 8.11.24, 11 – 12.30 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

Smartphone und Tablet

Smartphone und Tablet: Android für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen, Einstellungen und Apps für Ihr Handy bzw. Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID (also kein Apple-Gerät wie iPhone oder iPad!) kennen und üben sich in der Bedienung des Geräts. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Gerät, das Sie in den Kurs mitgebracht haben. Individuelle Fragen werden, soweit die Zeit es zulässt, gerne beantwortet.

Ursula Bräunig 58 €
Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

242-70021N Di, 12.11. und Di, 19.11.24, jeweils 16 – 18.15 Uhr, 2 Treffen

242-70022N Mi, 15.1. und Mi, 22.1.25, jeweils 14 – 16.15 Uhr, 2 Treffen

iPhone-Workshop

Das iPhone ist mittlerweile so viel mehr als nur ein Telefon: Notizbuch, Speicherplatz und Kamera in einem. Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In dieser individuellen Schulung werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Mail, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPhone mit.

242-70024N Herbert Naumann 58 €
Di, 17.9. und Di, 24.9.24, jeweils 16 – 18 Uhr, 2 Treffen

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11

iPad Workshop

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 Workshop werden die Bedienung des Geräts sowie die Nutzung von Programmen und Apps erklärt und Ihre individuellen Fragen rund um die Themen Ausstattung und Bedienung beantwortet. Voraussetzung: Alle Teilnehmer kennen ihre Apple-ID und bringen ihr iPad mit.

Herbert Naumann	58 €
Nordenstadt	vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11
242-70025N	Di, 14.1. und Di, 21.1.25, jeweils 16 – 18 Uhr, 2 Treffen
242-70027N	Di, 26.11. und Di, 3.12.24, jeweils 16 – 18 Uhr, 2 Treffen

Nützliche Apps für iPhone und Android

Browser, Apps für E-Mail-Empfang und Kontaktverwaltung – diese Anwendungen haben alle Smartphones standardmäßig von Werk aus. Das reicht aber noch nicht, um aus dem Gerät den perfekten Alltagsbegleiter zu machen. Mit raffinierten Apps können Sie das Beste aus Ihrem Smartphone herausholen und es ideal an Ihre Bedürfnisse anpassen. Da bei der großen Auswahl schnell der Überblick verloren geht, werden empfehlenswerte Apps für einen strukturierten Alltag, Organisation, Chats, Fotos und häufige Fragen zur Nutzung und Bedienung für beide Betriebssysteme vorgestellt.

Ursula Bräunig	28 €
Nordenstadt	vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11
242-70026N	Di, 17.9.24, 15 – 16.30 Uhr
242-70029N	Di, 26.11.24, 15 – 16.30 Uhr

Neue Perspektiven eröffnen

Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter beim
vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V.

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und geben Ihr Können gerne an andere weiter. Dann sind Sie bei uns beim vbw als nebenberufliche Dozentin oder Dozent genau richtig!

Wir suchen für alle Bereiche neue Kursleitungen mit neuen Ideen und Impulsen: Sprachen, berufliche Bildung, Kreatives, Sport und Gesundheit, Kinder und Familien.

Idealerweise haben Sie bereits Dozentenerfahrung in Präsenz und/oder Online in der Erwachsenenbildung. Dann melden Sie sich bei uns mit Ihren Ideen und Kursangeboten!

Bitte schicken Sie uns Ihre Unterlagen an info@vbw-ned.de.

Kinder und Familien



Ausflüge

Auf den Spuren des Nachtwächters – Mit Taschenlampen Nordenstadt erkunden

Mit Taschenlampen wollen wir Nordenstadt bei Dunkelheit erkunden und folgen dabei dem Rundgang des Nachtwächters. Was hatte er zu bewachen, welche wichtigen Orte lagen auf seinem Weg? Musste er gar jemanden, der etwas stibitzt hatte, im Stümpert (Gefängnis) einsperren? Was gab es sonst für Überraschungen auf seinem Weg? Der Rundgang endet wieder am Museum. Eine Führung für Kinder im Grundschulalter in Begleitung der Eltern.

242-82040N Gertrud Jensen, Jürgen Kern 5 €
Sa, 02.11.24, 17.30 – ca. 18.30 Uhr

Nordenstadt Treffpunkt: Heimatmuseum, Turmstraße 9 – 11

Museumsguides – die etwas andere Führung durchs Museum Wiesbaden

Jugendliche ab der 9. Klasse haben das Museum Wiesbaden als interessanten Ort entdeckt und eigene Führungsthemen und -formate entwickelt. Mit fachkundiger Unterstützung von Mitarbeitern des Museums, wählen sie spannende Ausstellungsstücke aus den Bereichen Kunst und Natur im Museum aus und wollen – nicht nur Gleichaltrigen, sondern allen Interessierten – ihre eigene Sicht auf diese Exponate näher bringen.

242-82004N Dallman Ross 5 €
Sa, 07.12.24, 15 – 16 Uhr

Wiesbaden Treffpunkt: 14.45 Uhr, Museum Wiesbaden, Spiegel im Foyer,
Friedrich-Ebert-Allee 2

Besuchen Sie uns auch auf

www.facebook.com/VBWned 

www.instagram.com/vbw.ned 

Natur erleben

Für kleine Pferdenarren – alles rund ums Pony (ab 3 Jahren mit Begleitperson)

Wir nehmen kleine Pferdefans mit auf den Ponyhof und die Pferdekoppel. In einem kurzen Vortrag erfährst Du alles rund um die Pflege und Haltung von den beliebten Vierbeinern. Wie kommt ein Fohlen zur Welt? Warum sind Ponys ungern allein? Was brauchst Du zur Pferdepflege? Jeder darf mal striegeln und im Anschluss eine Runde auf einem Pony reiten.

Susanne Born	19 € (inkl. eine erwachsene Begleitperson, jedes weitere eigene Kind 3€)
Platanenhof	zwischen Nordenstadt und Erbenheim, Am Erbenheimer Feld 2
242-82002N	Di, 8.10.24, 15.30 – ca. 17 Uhr
242-82003N	Do, 10.10.24, 15.30 – ca. 17 Uhr

Apfelkeltern auf dem Bauernhof (6 bis 10 Jahre mit Begleitperson)

Wir starten mit einem Rundgang über die Streuobstwiesen rund um den Bauernhof und sammeln Äpfel, die wir anschließend gemeinsam keltern.

242-82005N	Mara Waldschmidt	23 € pro Kind (inkl. eine erwachsene Begleitperson)
Wallau	Biohof Schlagmühle, Schlagmühle 1	

Laterne basteln aus Naturmaterialien (4 bis 7 Jahre mit Begleitperson)

Nach unserem herbstlichen Streifzug über den Hof, basteln wir eine Laterne aus Naturmaterialien wie z. B. buntem Herbstlaub. Der Laternenrohling ist inbegriffen.

242-82006N	Annette Stosius	24 € pro Kind (inkl. 3 € Material plus einer erwachsenen Begleitperson)
		So, 13.10.24, 11 – 13 Uhr
Wallau	Biohof Schlagmühle, Schlagmühle 1	

Experimentieren und Kochen

Forscher Event: Raketen (6 bis 9 Jahre)

In diesem Forscher-Event baut jeder seine eigene Rakete, die ohne Feuer gestartet wird. Was treibt sie an? Wer fliegt am höchsten? Zum Mond oder Mars? Countdown 10, 9, 8, ...

Die Dozentin ist Diplom-Biologin und bietet viele Forscher- und Experimentierkurse an.

242-83000N	Mara Waldschmidt	25 € (inkl. Materialkosten)
		Sa, 28.9.24, 10 – 11.30 Uhr
Nordenstadt	vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11	



Kinderbäckerei: Happy Halloween (8 bis 12 Jahre)

Wir wollen gemeinsam rühren, backen, dekorieren und verzieren. Aus Mandeln, Mehl und Butter lassen wir gruselige süße und herzhaftes Gespenster und Monster entstehen. Wir backen Grusel-Pizza und Muffins mit Spinnennetzen, Gespenster-Cake-Pops, Mumiengruselfinger und dekorieren mit Zuckerguss, Schokolade, Schokolinsen (süß) und mit Würstchen, Salami, Ketchup und Käse (herzhaft). Dazu gibt's Grusel-Bowle.

Bitte mitbringen: Schürze (oder strapazierfähige Kleidung), eine Tupperdose und ein schärferes Messer, mit dem ihr Kind sicher umgehen kann. Die Kursleiterin ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt Ernährung & Prävention.

242-85705N Ute Paul 49 € (inkl. 10 € für Zutaten plus Getränke)

Sa, 5.10.24, 11 – 15 Uhr

Erbenheim KiEZ, Treptower Straße 5, Besprechungsraum und Küche

Musik und Kreativität

Keyboard & Klavier Schnupperkurs für Kinder ab 8 Jahre

In dem Anfängerkurs lernen die Kinder mit viel Spaß die Tasteninstrumente Keyboard und Klavier kennen. Warum sind nicht alle Tasten weiß? Was ist Rhythmus? Worauf kommt es an, wenn wir in der Gruppe zusammen Musik machen möchten? Und ist Tempo ein Taschentuch? Wir finden es gemeinsam heraus!

Der Dozent ist Instrumentalpädagoge.

242-84000N Michael Van den Valentyn 75 €

Mi, ab 4.9.24, 17.30 – 18.15 Uhr, 5 Treffen

Wallau Sonnenhof (Nähe IKEA)

Kindermalkurs ab 6 Jahre

Wir experimentieren mit cremigen, dickflüssigen Gouachefarben, auch Temperafarben genannt, malen große Bilder zu bestimmten Themen wie „Dschungel“ oder „Wüste“. Zum Einsatz kommen Tipps und Tricks zum Farbauftrag, Farbenlehre kindgerecht, Hilfestellungen zum Zeichnen, das Anlegen guter Hintergründe und jede Menge Spaß. Die Kursleiterin arbeitet seit vielen Jahren mit Kindern, u. a. auch als Lehrerin und Kunstpädagogin. Die Kinder werden von ihr dort unterstützt, wo sie es wünschen und erhalten ihren Freiraum, in dem sie sich frei entfalten und ausdrücken können.

Das Kursmaterial wird gestellt.

242-82032N Claudia Stöber 64 € (inkl. Material)

Mo, ab 4.11.24, 16.15 – 17.45 Uhr, 4 Treffen

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

Töpferkurs ab 7 Jahre

Im Kurs werden Grundlagen des plastischen Gestaltens mit Ton vermittelt. Grundlegende Techniken zum Aufbau von einer Form durch Platten, einzelner Wülste und das vollplastische Modellieren sowie die abschließende farbliche Gestaltung. Es können Gefäßkeramiken als auch figürliche Keramiken hergestellt werden.

242-84004N Margot Pfefferkorn 88 € (inkl. 25 € für Material- und Brennkosten)

Mi, ab 18.9.24, 16.15 – 17.45 Uhr, 7 Treffen

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

Stoffkürbis Workshop ab 8 Jahre

Stoffkürbisse sehen als herbstliche Dekoration auf der Fensterbank oder im Kinderzimmer großartig aus. Es ist sehr einfach einen Kürbis aus strukturierten Stoffen in tiefen Herbsttönen zu nähen und mit einem fast echt aussehenden Blattstiel zu vollenden. Material (Stoff, Nadel, Füllstoff) und Werkzeug werden gestellt. Mit fachkundiger Anleitung und allen Schneidergeheimnissen.

242-84104N Marina Elgin
45 € (inkl. 30,- € für Material)
Sa, 28.9.24, 14 – 16 Uhr

Nordenstadt vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11



Selbstverteidigung

Das Selbstverteidigungskonzept für Kinder (9 bis 14 Jahre)

Wenn Kinder wissen, wie sie sich im Notfall selbst verteidigen können, gibt es ihnen ein sicheres Gefühl. Dieser spezielle Selbstverteidigungskurs vermittelt ihnen, wie sie sich in gefährlichen Situationen verhalten sollten. Aber es geht nicht nur darum, spezielle Griffe oder Techniken zu lernen, sondern auch durch das Training ein gesundes Selbstbewusstsein zu bekommen.

242-85004N Volker Kunkel 28 €
Do, ab 16.1.25, 18.30 – 19.30 Uhr, 5 Treffen

Nordenstadt Gemeindezentrum Hessenring 46, Saal

Für Eltern

Vortrag: Kranke Kinder natürlich behandeln

Alternativ oder ergänzend zur Schulmedizin können Kinder mit Naturheilkunde behandelt werden. Sie erhalten einen Einblick in die wichtigsten Therapien wie Homöopathie, Schüssler Salze, Bachblüten, Pflanzenheilkunde und Wickel in der Naturheilkunde. Wie Sie diese bei den verschiedensten Erkrankungen, wie Infektionen der Atemwege, Ohren und Augen, Durchfall, Kopfschmerzen, Hautproblemen, Verstauchungen etc. ihres Kindes anwenden können.

Rezeptvorschläge für Hustensaft, Nasensprays, Heilnahrung etc. runden den Vortrag ab.

242-85403N Hella Wagner, 12 €
Fr, 1.11.24, 18.30 – 20 Uhr

Erbenheim KiEZ, Treptower Straße 5, Besprechungsraum

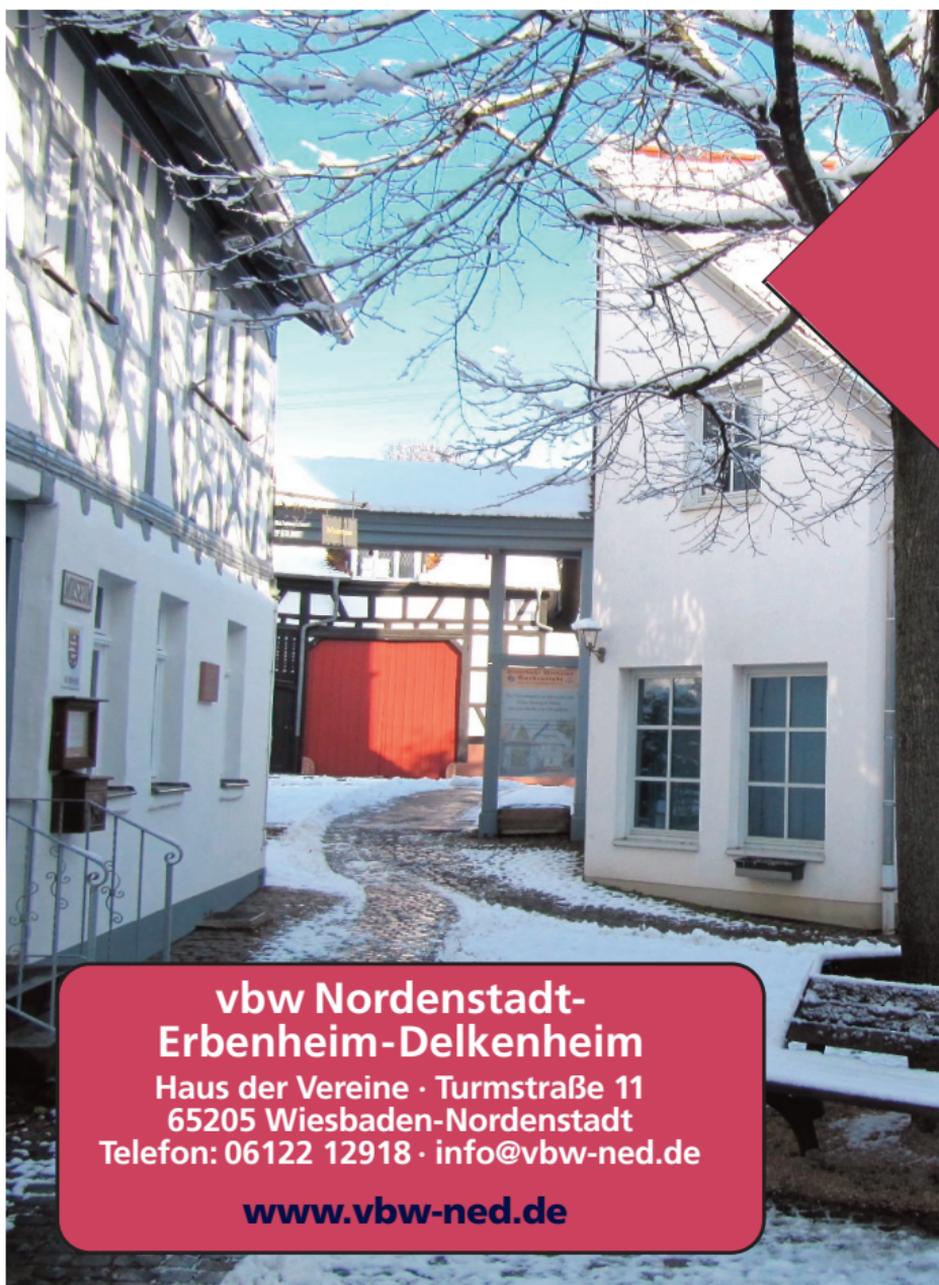
Ermäßigte Kursgebühr

Bei Vorlage einer gültigen Familien-/Freizeitkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden reduziert sich die Kursgebühr um 50 Prozent. Bitte gültigen Nachweis vor Kursbeginn vorlegen.

Lageplan Nordenstadt



Das Veranstaltungsprogramm des
vbw Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
wird gefördert durch das
Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden



**vbw Nordenstadt-
Erbenheim-Delkenheim**
Haus der Vereine · Turmstraße 11
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Telefon: 06122 12918 · info@vbw-ned.de

www.vbw-ned.de