vhs Volkshochschule Darmstadt

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Programmheft 1/2026

Plasma
Service

Spende Blutplasma!

Geilster Nebenjob der Welt

Nach § 10 Transfusionsgesetz kann dem Spender eine Aufwandsentschädigung gewährt werden.

TOWN HOUSE

Ernst-Ludwig-Straße 12

Apollo

direkt über

„Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem“

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

mit diesem neuen Programm eröffnen wir ein Semester, das wir bewusst unter den Titel „Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem“ gestellt haben. Denn jede Begegnung, jedes neue Wissen, jede Fähigkeit, die wir uns aneignen, kann der erste Schritt zu etwas Bedeutendem sein – sei es für unser persönliches Leben, unsere berufliche Entwicklung oder unsere Gemeinschaft.

Die vhs ist seit jeher ein Ort, an dem Neugier, Mut und die Freude am Lernen zusammenkommen.

Wir möchten Ihnen Räume bieten, in denen Sie Orientierung finden, Inspiration schöpfen und Ihre eigenen Ziele weiterentwickeln können. Unser vielfältiges Programm lädt Sie ein, Neues auszuprobieren, Gewohntes zu vertiefen und sich mit anderen Menschen auszutauschen, die denselben Wunsch teilen: weiterzukommen.

Vielleicht beginnt für Sie in diesem Semester eine neue Sprache, ein neues Hobby, ein neues Gesundheitsbewusstsein – oder sogar eine neue Lebensperspektive. Wir möchten Sie darin bestärken, diesen Weg zu gehen. Denn Großes entsteht selten im Augenblick – aber immer mit einem ersten Schritt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme, Ihre Ideen und Ihre Begeisterung.

Machen wir dieses Semester gemeinsam zu dem Beginn von etwas Großem.

Holger Klötzner
Dezernent für Bildung und Digitalisierung

Monika Krutsch
Leitung Volkshochschule

HESSENCAMPUS DARMSTADT
Lebensbegleitendes Lernen

Jetzt kostenlos Beratungstermin vereinbaren

Wir sind jeden Mittwoch im M² für Sie da!

Finanzierungs- und Förderungsmöglichkeiten, berufliche Neuorientierung
Orientierung im Bewerbungsdschungel, Schulabschluss oder Ausbildung?

Bei allen Fragen auf Ihrem Bildungs- und Berufsweg unterstützen wir Sie!

Nutzen Sie gerne unser Beratungsangebot Bitte vereinbaren Sie einen Termin oder nutzen Sie unsere offene Sprechstunde in unserem Büro im M² am Berufsschulzentrum Nord, Alsfelder Str. 23, 64289 Darmstadt. Wir sind erreichbar mittwochs von 9 bis 15 Uhr.

Telefon: 06151-13 480 021 | E-Mail: bildungsberatung@darmstadt-vhs.de

Wir sind Mitglied des Bildungspunktes der Agentur für Arbeit

BILDUNGS· PUNKT
Wir schaffen Chancen

Inhaltsverzeichnis

Informationen

1 | Grußwort
3 | Kontakt und Beratung / Servicebüro

Politik, Gesellschaft und Umwelt

4 | Geschichte und Zeitgeschichte
5 | Politik und Gesellschaft
5 | Recht und Wirtschaft
6 | Philosophie
6 | Stadtgeschichte und Stadtkultur / „Alice by Night“
6 | Informative Stadtrundgänge
7 | ESOC-Rundgänge
7 | Ökologie, Klima und Naturschutz

Junge Vhs

9 | Junge vhs und Ferienangebote für Kinder und Jugendliche

Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

12 | Literatur
12 | Literarische Werkstatt
12 | Theater
13 | Theaterpraxis
13 | Kunst- und Kulturgeschichte
13 | Alice und vhs bewegen gemeinsam - gemeinsam bewegen
13 | Malen / Zeichnen
17 | Plastisches Gestalten
18 | Kunst aus der Natur
18 | Textiles Gestalten
18 | Musik

Gesundheit, Persönlichkeit und Psychologie

20 | Autogenes Training
20 | Yoga
23 | Entspannung/Achtsamkeit/Meditation
24 | Bildungsurlaube
24 | Qigong/Tai Chi Chuan
25 | Feldenkrais
25 | Massage
26 | Bewegung/Fitness/Gymnastik
28 | Tanz
25 | Wege zur Gesundheit
30 | Essen und Trinken/Gesunde Ernährung
32 | Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie

Sprachen

34 | Englisch
38 | Französisch
40 | Italienisch
43 | Spanisch
47 | Arabisch
48 | Chinesisch
48 | Dänisch
48 | Japanisch
49 | Koreanisch
49 | Kroatisch
49 | Neugriechisch
49 | Niederländisch
50 | Persisch
50 | Polnisch
50 | Portugiesisch
50 | Russisch
51 | Tschechisch
52 | Türkisch

Deutsch als Zweitsprache

52 | Informationen
52 | Standardkurse Deutsch
54 | Deutsch sprechen

Grundbildung, Schulabschlüsse

55 | Deutsch als Muttersprache
55 | Schulabschlüsse

Beruf, Computer und Digitales

56 | Bildungsurlaube

57 | IT-/Medien-Grundlagen:
57 | PC-Grundlagen
57 | Office-Programme
58 | Smartphone
59 | Mediengestaltung
59 | Mediennutzung

60 | IT-Fachanwendungen / Programmieren

60 | Schlüsselkompetenzen:
60 | Organisation und Zeitmanagement
60 | Kommunikation und Rhetorik
61 | Berufliche Neuorientierung
62 | Mediation
62 | Online-Kurse und Xpert-Business-Kurse

Allgemeines

64 | Anmeldeformular

Legende der verwendeten Icons

- Neuer Kurs
- Ferienkurs
- Online-Angebot
- Bildungsurlaub
- Barrierefrei

Sie haben Fragen zur Anmeldung, Abmeldung, Bezahlung, Ermäßigungen, AGB und Weiterem?

FAQ:
https://www.darmstadt-vhs.de/kontakt/faq

AGB:
https://www.darmstadt-vhs.de/kontakt/agb

Datenschutzerklärung:
https://www.darmstadt-vhs.de/kontakt/datenschutzerklaerung

Besuchen Sie unsere Website
www.darmstadt-vhs.de

Ihr Kontakt zur Volkshochschule Darmstadt

Anschrift
Volkshochschule Darmstadt
Justus-Liebig-Haus
Große Bachgasse 2
64283 Darmstadt
E-Mail: info@darmstadt-vhs.de
Internet: www.darmstadt-vhs.de
Telefon: (06151) 13-2786

Leitung
Dr. Monika Krutsch Tel. 13-3255
monika.krutsch@darmstadt-vhs.de

Verwaltungsleitung
Silas Spörl Tel. 13-3734
silas.spoerl@darmstadt-vhs.de

Online-Support
Ralf Peters Tel. 13-3036
ralf.peters@darmstadt-vhs.de

Öffentlichkeitsarbeit & Anzeigenbuchung
Franziska Böhm Tel. 13-2788
franziska.boehm@darmstadt-vhs.de

Raumplanung & Prüfungen
Elke Redemund Tel. 13-3254
elke.redemund@darmstadt-vhs.de

Medientechnik
Steffen Albus Tel. 13-3056
steffen.albus@darmstadt-vhs.de

HESSENCAMPUS
Koordination, Bildungsberatung
Laura Mösinger 13-480 021
laura.moesinger@darmstadt-vhs.de

Fachbereiche

Politik und Gesellschaft,
Kunst- und Kreativkurse, junge vhs
Dr. Patricia Latorre Tel. 13-3061
patricia.latorre@darmstadt-vhs.de

Gesundheitsbildung,
Persönlichkeit und Psychologie
Andrea Weißmantel Tel. 13-3035
andrea.weissmantel@darmstadt-vhs.de

Englisch, Spanisch
Britta Graf-Tiedtke Tel. 13-3257
britta.graf-tiedtke@darmstadt-vhs.de

Französisch, Italienisch
Kerstin Steiss Tel. 13-2779
kerstin.steiss@darmstadt-vhs.de

Schulabschlüsse, Deutsch, Sprachen
Miriam Poppen Tel. 13-2784
miriam.poppen@darmstadt-vhs.de

Grundbildung
Deutsch als Zweitsprache
Doris Riedelsheimer Tel. 13-3251
doris.riedelsheimer@darmstadt-vhs.de
telefonisch erreichbar:
Donnerstag 14 – 16 Uhr

Deutsch Assistenz und Leben in Deutschland
Yana Lysenko Tel. 13-3034
yana.lysenko@darmstadt-vhs.de

Beruf, Computer und Digitales
Lena Feilke Tel. 13-2408
lena.feilke@darmstadt-vhs.de

Öffnungszeiten & telefonische Erreichbarkeit

Montag	9–12 Uhr
Dienstag	9–12 Uhr und 14–17 Uhr
Donnerstag	14–17 Uhr

Servicebüro

Tel. 13-2786
info@darmstadt-vhs.de
Saliha Akoudad
Katharina Butzon
Mareike Kesici

Servicebüro Deutsch

Tel. 13-2787
deutschkurse@darmstadt-vhs.de
Martina Cyrannek
Anna Bargache

Termine für Einbürgerungstests finden Sie auf unserer Website www.darmstadt-vhs.de

Die Wissenschaftsstadt Darmstadt beteiligt sich an der **Behördennummer 115**.

Von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr werden Bürgerfragen unter dieser Nummer beantwortet.

www.115.de

Impressum

Auflage: 5.000 Exemplare
Gestaltung: Franziska Böhm, vhs Darmstadt
(unter Verwendung des CD der Deutschen Volkshochschulen)
Druck: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG

Wissenschaftsstadt Darmstadt

Politik Gesellschaft und Umwelt

Kontakt

Fachbereichsleiterin
Dr. Patricia Latorre
Telefon 13-3061
patricia.latorre@darmstadt-vhs.de

4 | Geschichte und Zeitgeschichte
5 | Politik und Gesellschaft
5 | Recht und Wirtschaft
6 | Philosophie
6 | Stadtgeschichte und Stadtkultur / „Alice by Night“
6 | Informative Stadtrundgänge
7 | ESOC-Rundgänge
7 | Ökologie, Klima und Naturschutz

Geschichte und Zeitgeschichte

H101-01
Alte Handschriften lesen leichtgemacht

Lesekurs in alter deutscher Schrift für Anfänger*innen

Sie haben Briefe und Dokumente Ihrer Vorfahren und können diese nicht lesen? In diesem Kurs für Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen vermitteln Archivarinnen und Archivare des Staatsarchivs Darmstadt Grundkenntnisse im Lesen der alten deutschen Kurrentschrift. Anhand spannender Originalschriftstücke aus dem Staatsarchiv werden das Entziffern von alten Dokumenten und der Umgang mit historischen Schriftstücken geübt. Treffpunkt: Eingangshalle Haus der Geschichte Darmstadt, Karolinenplatz 3.

Dr. Anna Krabbe, Barbara Tuczek, Simon Rusche
Hessisches Staatsarchiv Darmstadt
25. Februar bis 25. März
mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr
5 Termine, 5 €

H101-04
Fake News in der hessischen Geschichte

NEU

Führung durch das Staatsarchiv Darmstadt

Hat die Zarentochter Anastasia die Hinrichtung der Zarenfamilie 1917 überlebt? Wurde die erste Autobahn wirklich zwischen Frankfurt und Darmstadt gebaut? Und ist George Washington eigentlich eine Frau? Fake News sind heute in aller Munde, aber sie sind keine neue Entwicklung. Bewusste Falschmeldungen oder das Verdrehen von Fakten gab es schon seit Jahrhunderten, auch in Hessen. Die Führung durch das Staatsarchiv Darmstadt zeigt Dokumente aus der südhessischen Geschichte, die Fake News enthalten, aber auch enttarnen. Denn: mit kritischen Fragen können die in Archiven aufbewahrten Dokumente auch heute helfen, Fake News zu bekämpfen.

Dr. Anna Krabbe
Hessisches Staatsarchiv Darmstadt (Eingangshalle)
Mo, 23. März, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H101-05
Mehr als nur die Pessach-Haggadah

NEU

Jüdisches Kulturerbe in der ULB

Das jüdische Kulturerbe in der Universitäts- und Landesbibliothek reicht von bedeutenden mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Handschriften über alte Bibeldrucke und liturgische Texte ebenso wie Rechtsnormen, Verbandszeitschriften oder Schulbücher, die alle wichtige Zeugen der deutsch-jüdischen Geschichte sind. Der Vortrag stellt ausgewählte Bücher und Handschriften im Kontext der Sammlungsgeschichte vor und widmet sich nicht zuletzt dem Wirken der Rabbiner Abraham Alexander Wolf und Bruno Italiener. Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit.

Andreas Göller
Universitäts- und Landesbibliothek (ULB) – Vortragssaal (UG)
Di, 3. März, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H101-06
Fürstliche Bücherschätze

NEU

Die Bibliotheken des Hauses Hessen in der ULB

Über Jahrhunderte haben die Fürstinnen und Fürsten des Hauses Hessen kostbare Handschriften, Bücher und andere wertvolle Druckwerke zusammengetragen. Diese landgräflichen Sammlungen bilden die Keimzelle der heutigen Universitäts- und Landesbibliothek. Der Vortrag folgt den Spuren einzelner Persönlichkeiten des Darmstädter Fürstenhauses in der ULB, darunter Georg II. (1605- 1661), Sophie Eleonore (1609-1671), Großherzog Ludewig I. (1753-1830) und Großherzogin Alice (1843-1878). Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit.

Andreas Göller
Universitäts- und Landesbibliothek (ULB) – Vortragssaal (UG)
Di, 5. Mai, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H101-07
Darmstadt in Karte und Bild

NEU

Perspektiven der Stadtentwicklung in den historischen Beständen der ULB

In den Historischen Sammlungen der Universitäts- und Landesbibliothek Darmstadt (ULB) ermöglichen Karten, Pläne, Zeichnungen und vor allem Bildpostkarten einen spannenden Blick auf das historische Darmstadt. Stadtpläne aus unterschiedlichen Epochen illustrieren die Ausdehnung und Erschließung der Stadt im Laufe der Jahrhunderte. Der Kurs gibt einen Überblick über das Material der Historischen Sammlungen und zeigt ausgewählte Objekte in einer kleinen Vitrinenausstellung. Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit.

Andreas Göller
Universitäts- und Landesbibliothek (ULB) – Vortragssaal (UG)
Di, 2. Juni, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin, kostenfrei

Politik und Gesellschaft

G910-005

Gut zu wissen: Help yourself - Get together

Was ist Selbsthilfe und wie kann sie helfen? Selbsthilfe bedeutet, sich ehrlich auszutauschen und gemeinsam neue Wege zu finden. An diesem Themenabend zeigt die Expertin Christiane Schär, wie Selbsthilfegruppen funktionieren, warum der Austausch mit anderen Betroffenen oft entlastend wirkt und wie man eine Gruppe finden oder sogar selbst starten kann. Das Selbsthilfebüro stellt sich vor und bietet Raum für Fragen und Diskussion rund um das Thema der Selbsthilfe in und um Darmstadt. Ein Angebot für alle, die neugierig sind oder selbst nach neuen Wegen im Umgang mit Krankheit, Belastung oder Lebenskrisen suchen.

Christiane Schär
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Di, 27. Januar, 18:00 – 20:00 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H102-01

Freitagsrunde

Eine Veranstaltungsreihe zur politischen, historischen und kulturellen Bildung

In der Freitagsrunde stellen Referent*innen eine breite Themenpalette vor, vertieft durch Diskussionen. Angesprochen sind Menschen aller Generationen. Themen sind u.a.: „Feste feiern im Alten Ägypten, dargestellt an der ‚Roten Kapelle' von Hatschepsut" und „Georg Moller – ein großer Baumeister Darmstadts". Beim ersten Treffen wird das Halbjahresprogramm besprochen.

Gerlinde Feldmann
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
13. März bis 19. Juni
freitags 15:30 – 17:30 Uhr
10 Termine
107 € ab 9 Personen

H102-03

Shabbat Shalom: Die Neue Synagoge von innen

Rundgang im Jüdischen Gotteshaus und im Museum der Jüdischen Gemeinde

Jüdisches Leben gibt es seit über 1700 Jahren im deutschen Sprachbereich. Die von Rüdiger Breuer initiierte und dem Architekten Alfred Jacoby erbaute Neue Synagoge von 1988 gilt als eines der ersten der modernen jüdischen Gotteshäuser in der Bundesrepublik - und nach der Shoah. Das Gottes- und Versammlungshaus ist heute Heimatgemeinde von rund 650 Darmstädterinnen und Darmstädtern jüdischen Glaubens. Es erwartet Sie ein facettenreicher Rundgang.

Inge Nahmany
Jüdische Gemeinde Darmstadt
So, 10. Mai, 14:30 – 16:30 Uhr
1 Termin, 9 €

H102-04

„Rund ums Ehrenamt" – Infoabend

u.a. Vorstellung der Broschüre „Endlich Ruhestand!"

Ein Infoabend über die vielfältigen Möglichkeiten, sich im Ruhestand, aber auch davor, ehrenamtlich in der Wissenschaftsstadt Darmstadt zu engagieren. Verschiedene Akteure im Bereich des freiwilligen, ehrenamtlichen Engagements stellen kurz ihre Arbeit vor. U. a. die Akademie 55+ und das Ehrenamt für Darmstadt e.V.. Abschließend wird die neue Veröffentlichung „Endlich Ruhestand! – Tipps zur Gestaltung einer spannenden Lebensphase" vorgestellt.

Tom Schüler, Petra Neumann-Prystaj, Dr. Gerhard Barnickel
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Di, 3. März, 18:00 – 20:00 Uhr
1 Termin, kostenfrei

Recht und Wirtschaft

H103-01

Erbrecht

Dieser Wochenendkurs stellt in Grundzügen die wichtigsten Grundlagen und Probleme des Erbrechts dar. Es werden Hilfestelllungen gegeben, wie sich erbrechtliche Angelegenheiten regeln lassen.

Brigitte Gugerel
Wolfgang Schmidt
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
Sa, 13. Juni, 9:00 – 12:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

H103-02

Patientenverfügung

Mit einer Patientenverfügung können wir Regelungen für den Fall treffen, wenn wir durch Unfall oder Krankheit nicht mehr in der Lage sind, unseren Willen und unsere Wünsche für die medizinische Behandlung oder Weiterbehandlung zu äußern. Diese Vorsorge ist Ausdruck unserer freien Selbstbestimmung. Eine Reaktion auf die Möglichkeiten der Medizin: Es geht um die Grenzen, die wir als Patient*innen ziehen. Sie dient unserem eigenen Schutz.

Brigitte Gugerel
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
Di, 16. Juni, 18:00 – 19:30 Uhr
1 Termin
14 € ab 5 Personen
10 € ab 7 Personen
8 € ab 9 Personen

H103-03

ETFs - das neue Sparbuch der Deutschen?

Die wachsende Bedeutung von ETFs an den Finanzmärkten

Sinkende Zinsen machen das „klassische" Sparbuch für viele Menschen zunehmend unattraktiver. Viele Anlegerinnen und Anleger legen ihr Geld daher immer öfter in ETFs (Exchange Traded Funds) an: Publikumsfonds, die an der Börse gehandelt werden. Wie funktionieren ETFs, wie unterscheiden sie sich von „klassischen" Investmentfonds und warum beschäftigt sich die Deutsche Bundesbank mit solchen Themen? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen ein Experte der Deutschen Bundesbank.

Björn Beckmann
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Do, 12. März, 18:00 – 20:00 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H103-04

NEU

Wohlstand unter der Lupe

Wie sich Vermögen in Deutschland verteilen

Wer besitzt wie viel? Eine Frage, die in Deutschland im privaten Umfeld oft nur ungern besprochen wird. Wir haben Sie gefragt, statistisch gesehen zumindest. In unserer Studie zu den Finanzen privater Haushalte haben wir untersucht, wie die Vermögen in Deutschland verteilt sind. Erfahren Sie von einem Experten der Deutschen Bundesbank, wie die Vermögen aufgebaut sind, welche Faktoren die Verteilung beeinflussen und wie sich die Vermögenslandschaft über die Zeit verändert hat.

Björn Beckmann
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Mi, 25. März, 18:00 – 20:00 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H103-05

NEU

Bargeld war gestern?

Der digitale Euro und die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs

Die Art und Weise, wie wir bezahlen, befindet sich im Wandel. Während Bargeld für viele von uns noch immer vertraut ist, rückt die mögliche Einführung eines digitalen Euros immer näher. Was bedeutet das für uns als Bürgerinnen und Bürger? Wird Bargeld bald der Vergangenheit angehören? Wie sicher ist unser Geld in einer digitalen

Welt? Ein Experte der Deutschen Bundesbank erklärt Ihnen, was der digitale Euro ist, wie er funktioniert und welche Vorteile und Herausforderungen er mit sich bringt und nimmt Sie mit auf eine Reise in die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs.

Björn Beckmann
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Do, 16. April, 18:00 – 20:00 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H103-06

Immobilienverkauf privat

Was muss ich aktuell unbedingt beachten?

Welche Auswirkungen hat die gegenwärtige Situation auf den Wert meiner Immobilie? Welche Unterlagen benötige ich zum erfolgreichen Verkauf und wie vermeide ich teure Fehler? Welche Kniffe gibt es, um den Wert meiner Immobilie zu steigern? Was muss ich beim Besichtigen beachten und wie kann ich sicher präsentieren? Diese und weitere Fragen möchte Herr Popp, Projektentwickler und Geschäftsführer einer Immobilienagentur, mit Ihnen in diesem Vortrag beleuchten.

Markus Popp
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Di, 10. März, 18:00 – 19:30 Uhr
1 Termin
10 € ab 7 Personen
8 € ab 9 Personen

H103-07

ETFs: Clever investieren und langfristig Vermögen aufbauen

Die Zukunft der Aktienrente ist ungewiss – doch die Möglichkeiten, selbst zu investieren, sind schon heute da! Wie funktionieren ETFs genau? Welche Unterschiede gibt es und worauf sollten Sie als Anleger*in besonders achten? In diesem Kurs erhalten Sie praxisnahes Wissen zu den Grundlagen der Geldanlage, der Entwicklung einer passenden Anlagestrategie sowie dem Risikomanagement. Sie erfahren, wie Sie steuerliche Aspekte berücksichtigen und kostengünstig handeln. Der Kurs richtet sich an Anleger*innen jeden Alters, die ihre Finanzen selbst in die Hand nehmen und langfristig Vermögen aufbauen möchten.

Herbert Kuhlmann
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
16. April bis 30. April
donnerstags 19:30 – 21:30 Uhr
3 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

Philosophie

H108-01

Sprache und Bewußtsein: sprechen - hören - verstehen

Der Gebrauch der Sprache ist triviale Gewohnheit: sprechen und hören. Etwas diffiziler bis ziemlich volatil wird's aber, wenn es ‚um Sinn und Zweck' von Sprechen und Hören geht: das Verstehen! Was der Sprechende sagt und was der Hörende ‚als das hört und versteht', was der Sprechende sagte, fällt des Öfteren auseinander: mal mehr, mal weniger dissonant, aber doch immer so, dass wir es „ein Missverständnis" nennen und dann per näherem Bedenken doch zum Verständnis in der Sache aufheben können.

Dr. Rüdiger E. Böhle
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
2. März bis 8. Juni
montags 20:00 – 21:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

Stadtgeschichte und Stadtkultur / „Alice by Night"

Nächtliche Themenreisen der besonderen Art

Eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschule Darmstadt in Kooperation mit dem Alice-Hospital

H109-01

Alice History - Alice und die Darmstädter Gärten

vhs-Rundgang in Kooperation mit dem Alice-Hospital

Die Rosenhöhe ist einer der vielen Darmstädter Gärten, die wir an diesem Abend betrachten. Im nördlichen Teil der Rosenhöhe besteht eine Ruhestätte für die Großherzogliche Familie. Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit, die beiden Mausoleen zu besichtigen und lassen Sie sich von den beeindruckenden Grabskulpturen in den Bann ziehen. Weitere Veranstaltungshinweise auf unserer Homepage. Treffpunkt: Alice-Restaurant - Alice Hospital

Nikolaus Heiss
Alicehospital, Dieburger Str. 31
Fr, 13. März, 19:30 – 22:30 Uhr
1 Termin, 41 €

H109-02

Alice History - Darmstadts Schönheit im Verborgenen

vhs-Rundgang in Kooperation mit dem Alice-Hospital

Ein Abendvortrag gewährt Einblicke in die verborgenen Räume unter der Erde Darmstadts. Anschließend werden in einem Rundgang Teile der ehemaligen Brauereikeller besichtigt. Weitere Veranstaltungshinweise auf unserer Homepage. Treffpunkt: Alice-Restaurant - Alice Hospital

Renate Charlotte Hoffmann
Alicehospital, Dieburger Str. 31
Fr, 17. April, 19:30 – 22:30 Uhr
1 Termin, 41 €

Informative Stadtrundgänge

Diese Rundgänge finden in Kooperation mit dem Arbeitskreis Stadtrundgänge statt.

H109-03

Rundgang 1: Die Mathildenhöhe - auf den Spuren ihrer Frauen

Die Welterbestätte Mathildenhöhe ist bekannt durch die Werke der 23 Mitglieder, die zur Künstlerkolonie berufen wurden. Ihren Wert erhielt sie auch vom Schaffen etlicher Frauen, die - wenn auch weniger bekannt - einen wichtigen Anteil zum Gesamtkunstwerk beitrugen. Beim Rundgang stehen Werke und Wirken von Frauen im Mittelpunkt. Treffpunkt: Mathildenhöhe am Schwanentempel.

Renate Charlotte Hoffmann
Exkursion
So, 22. März, 14:00 – 16:15 Uhr
1 Termin
15 € ab 7 Personen
12 € ab 9 Personen

H109-04

Rundgang 2: Luise Büchner und die ersten berufstätigen Frauen in Darmstadt

Luise Büchner, 1821 als Schwester Georg Büchners in Darmstadt geboren, forderte eine bessere Ausbildung von Mädchen und Frauen und veröffentlichte 1872 einen anschaulichen Berufsratgeber über „Weibliche Berufsarten". Darüber hinaus gründete sie zusammen mit anderen Vorreiterinnen mehrere Vereine. Auf dem Rundgang lernen Sie neben diesen Initiativen ihre Ansichten über „Weibliche Berufe" kennen. Treffpunkt: Ballonplatz (Ecke Magdalenen-/Alexanderstraße)

Miriam Seel
Exkursion
So, 26. April, 14:00 – 16:15 Uhr
1 Termin
15 € ab 7 Personen
12 € ab 9 Personen

H109-05

Rundgang 3: Widerstand und Verfolgung im Nationalsozialismus

Dieser Rundgang gegen das Vergessen führt an Gedenkorte und erinnert an Ereignisse und Personen, die für Widerstand und Verfolgung im Nationalsozialismus in Darmstadt beispielhaft sind. Treffpunkt: Luisenplatz, Brunnen vor dem Regierungspräsidium.

Bernhard Schütz, Kirsti Ohr
Exkursion
So, 7. Juni, 11:00 – 13:15 Uhr
1 Termin
15 € ab 7 Personen
12 € ab 9 Personen

H109-06

Rundgang 4: Darmstadt als Industriestadt

Arbeit und Alltag um 1900

Der Rundgang führt zu Orten, an denen sich die Stadtentwicklung Ende des 19. Jahrhunderts nachvollziehen lässt. Beleuchtet werden soziale und wirtschaftliche Fundamente, ebenso wie Wohnquartiere oder der Anteil der Technischen Hochschule in dieser Zeit.

Lennart Bartelheimer
Exkursion
So, 14. Juni, 14:00 – 16:15 Uhr
1 Termin
15 € ab 7 Personen
12 € ab 9 Personen

ESOC-Rundgänge der Volkshochschule Darmstadt

H110-01

ESOC-Führung: Das Darmstädter Weltraumkontrollzentrum I bis IV

Europas Tor zum All

Europas Tor zum Weltraum: Die ESOC in der Weststadt

Die Rundführung geht über das Gelände des Satellitenzentrums. Bei laufendem Betrieb besuchen wir das Hauptkontrollzentrum, von wo aus alle wichtigen ESA/ESOC-Weltraumprojekte überwacht und gesteuert werden. Ein Film zeigt die Aufgaben und Ziele des ESOC. Treffpunkt: ESOC-Besucherpforte, Robert Bosch-Str. 5. Mindestalter beträgt zehn Jahre.

Ohne gültiges Ausweisdokument (Personen über 16) ist ein Einlass nicht möglich.

ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Fr, 27. Februar, 15:00 – 17:00 Uhr
1 Termin, 14 €

H110-02

Fr, 20. März, 15:00 – 17:00 Uhr

H110-03

Fr, 17. April, 15:00 – 17:00 Uhr

H110-04

Fr, 12. Juni, 15:00 – 17:00 Uhr

Ökologie, Klima- und Naturschutz

H104-000

The Week

Eine Gruppenerfahrung mit Herz und Verstand zum Klimawandel

„The Week" ist ein innovatives Bildungsformat, das Wissen, Emotion und die Kraft zum Handeln verbindet. Wir befassen uns mit den zentralen Herausforderungen unserer Zeit und entdecken Wege, der globalen Krise mutig und konstruktiv zu begegnen. Eine faktenbasierte, berührende Dokumentation führt jeweils ins Thema ein. Im anschließenden Austausch entsteht Raum für Gedanken, Gefühle und neue Perspektiven.

Svenja Noä, Anna Hagmann
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 02
ab Freitag, 6. März 2026
18:00 – 20:30 Uhr
3 Termine, kostenfrei

J104-01

Bildungsurlaub: Pilze im Fokus - von der Biodiversität bis zur Nachhaltigkeit

Einführung in die Pilzkunde

Die Ziele dieses Bildungsurlaubes sind, Grundlagen der Pilze und ihrer Funktion im Naturkreislauf zu vermitteln und erfahrbar zu machen. Es sollte Interesse bestehen, sich mit folgenden Inhalten (u.a.) zu beschäftigen: Lebensweise und Funktion der Pilze im Ökosystem, Einführung in Pilzgattungen, Auswirkung menschlicher und klimatischer Lebensraumveränderungen, Pilze und ihre Fähigkeiten für unsere Zukunft. Das Lernen unmittelbar in der Natur ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Seminars. Bitte beachten Sie weitere Informationen auf unserer Homepage www.darmstadt-vhs.de

Irmtraut Lampert
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
5. Oktober bis 9. Oktober
montags 9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 295 €

H104-002

Orte des Wandels - Nachhaltige Stadtführung im Martinsviertel

Darmstadt ist voll von Orten und Menschen, die mit kreativen Ideen und Leidenschaft zeigen, dass eine andere Art des Lebens und Wirtschaftens möglich ist: fair, ressourcenschonend und klimatauglich. Wir sprechen mit Menschen, die sich für ihre Mitmenschen und unseren schönen Planeten engagieren und lernen unterwegs spannende Projekte kennen.

Annika Waymann, Petra Schefzk
Exkursion, Treffpunkt: Kopernikusplatz
Sa, 9. Mai, 10:00 – 12:00 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H104-004

Orte des Wandels - Nachhaltige Stadtführung in der Innenstadt

Kursbeschreibung siehe H104-002

Annika Waymann, Petra Schefzk
Exkursion, Treffpunkt: Stadtkirchplatz
Sa, 7. März, 14:00 – 16:00 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H104-005

NEU

Bildungsurlaub: Es ist Klimakrise und du weißt, was du tun kannst

Gebrauchsanleitung für eine nachhaltigere, gerechtere Gesellschaft.

Welche funktionierenden Lösungen gibt es für die Klimakrise und wie hängen CO2, Plastik, unsere Kleidungsproduktion sowie unsere Ernährung damit zusammen? Sie lernen mit dem Konzept des Handabdrucks, wie man Menschen dazu ermutigt, an den grundlegenden strukturellen Gegebenheiten etwas zu verändern und somit Nachhaltigkeit zur neuen Norm zu machen. Bei einer Exkursion besuchen wir verschiedene Projekte in Darmstadt, die erfolgreich zeigen, wie es anders gehen kann. Nach dem Bildungsurlaub kennen Sie effektive Hebel für mehr Nachhaltigkeit in den Bereichen Plastik, Strom, Finanzen, Kleidung, Konsum und Ernährung. Es wird herzlich, spielerisch und ermutigend. Bitte beachten Sie weitere Hinweise auf unserer Homepage www.darmstadt-vhs.de

Simone Beege
M² am Bürgerpark – Raum 1
22. Juni bis 26. Juni
montags bis freitags
9:30 – 16:30 Uhr
5 Termine
281 € ab 8 Personen

Angebote in den Themenfeldern Ökologie, Klima- und Naturschutz

Veranstaltungen der Volkshochschule Darmstadt in Kooperation mit dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) Landesverband Hessen e.V. seit 1989. In Darmstadt ist der BUND Hessen erreichbar im BUND Zentrum für Stadtnatur, Klappacher Straße 27, 64285 Darmstadt, www.bund-stadtnaturzentrum.de, bund.darmstadt@bund.net, Telefon 06151 37931

Ausführliche Informationen zu den Angeboten entnehmen Sie unserer Webseite:
www.darmstadt-vhs.de

Link zu den Online-Formaten:
www.bund-darmstadt.de/webkonferenz

Datum	Uhrzeit	Kurs	Titel / Referent*innen und Kooperationspartner
24.02.26	19:00 - 21:00	H104-01	Pottwale - Mythos und Wirklichkeit (hybrid) / Bettina Wurche
03.03.26	19:00 - 21:00	H104-02	Jules Verne und die Entdeckung der Meeresforschung – Wissenschaft und Science Fiction (hybrid) / Bettina Wurche
06.03.26	20:00 - 22:00	H104-03	Lichtverschmutzung konkret – Ein abendlicher Spaziergang / Christian Roßberg, Brigitte Martin
10.03.26	19:00 - 21:00	H104-04	Keine Angst vor Wespen und Hornissen – heimische Arten und Asiatische Hornisse, Schutzstatus, Vorbeugung (hybrid) / Brigitte Martin, Manfred Schuchardt
14.03.26	15:00 - 17:00	H104-05	Freiwillig im BUND für Natur und Umwelt engagieren – Möglichkeiten auch bei begrenzter Zeit (hybrid) / Brigitte Martin, Corinna Petereit
17.03.26	19:00 - 21:00	H104-06	Stadt und Natur – Die Bedeutung des Stadtgrüns in Darmstadt aus stadtsoziologischer und umweltingenieurwissenschaftlicher Perspektive (hybrid) / Allegra Baumann, M.A.
22.03.26	14:30 - 16:30	H104-07	Kröten und Molche retten – Schutzmaßnahmen in Darmstadt / Carina Siegloch, Brigitte Martin
24.03.26	19:00 - 21:00	H104-08	Was ist Stadtnatur – Eine Betrachtung aus ökologischer und freiraumplanerischer Sicht (hybrid) / Prof. Dr. Jörg Dettmar
29.03.26	14:30 - 16:30	H104-09	Bunter Frühling im Park Rosenhöhe – Von der Rosenhöhe zum Oberfeld / Brigitte Martin, Stefan Fuchs
15.04.26	18:00 - 19:30	H104-10	Spaziergang Stadtnatur entdecken und mehr über die faszinierende Flora und Fauna in deiner Umgebung erfahren / Umweltamt, Karin Lübbe
21.04.26	19:00 - 21:00	H104-11	Was macht eine Energiegenossenschaft und wie kann man da mitmachen? (hybrid) / BUND Darmstadt und Energiegenossenschaft Darmstadt
22.04.26	17:30 - 19:00	H104-12	Interaktiver Klimarundgang im Paulusviertel – Was haben Hitze, Starkregen und Überflutung mit Biologischer Vielfalt und Gesundheit zu tun? / Amt für Klimaschutz und Klimaanpassung, Christian Kotremba
26.04.26	14:30 - 16:30	H104-13	Ein Garten für Eidechsen, Wildbienen und Co. – Biologische Vielfalt am Rande eines Wohngebietes / Gerald Schmitt, Heike Bartenschlager
05.05.26	19:30 - 22:00	H104-15	Theorie und Praxis – Schützenswerte Fledermausvielfalt in Darmstadt – Vortrag (auch online) und anschließend Rundgang durch die Orangerie (hybrid) / Lioba Stenner
06.05.26	17:30 - 19:00	H104-16	Interaktiver Klimarundgang in Arheilgen – Was haben Hitze, Starkregen und Überflutung mit Biologischer Vielfalt und Gesundheit zu tun? / Amt für Klimaschutz und Klimaanpassung, Christian Kotremba
10.05.26	15:00 - 17:00	H104-17	Faszination Honigbiene – Einladung zur Imkerei am Bürgerpark / Stefan Fuchs, Filip Kiefner
12.05.26	19:00 - 21:00	H104-18	Wie helfen wir dem Igel? – Lebensweise, Gefahren, Tipps (hybrid) / Reinhold Martin, Brigitte Martin
20.05.26	17:30 - 19:00	H104-19	Interaktiver Klimarundgang in Kranichstein – Was haben Hitze, Starkregen und Überflutung mit Biologischer Vielfalt und Gesundheit zu tun? / Amt für Klimaschutz und Klimaanpassung, Christian Kotremba
22.05.26	17:30 - 19:00	H104-20	Krautschau zum Internationalen Tag für die biologische Vielfalt – Unterwegs für Pflanzen in Pflasterritzen und Fugen – Von der Orangerie zum Schlossgartenplatz / Umweltamt, NABU und andere Gruppen
26.05.26	18:00 - 20:00	H104-14	natur.hautnah.erfahren / Hanna Wittstadt (yoga.grün)
31.05.26	14:00 - 17:00	H104-21	Vom Herrngarten zum Oberfeld – Eine naturkundliche und kulturhistorische Exkursion / Prof. Dr. Jörg Dettmar
07.06.26	10:00 - 12:00	H104-22	Botanischer Spaziergang im Griesheimer Sand / Marion Eichler, Rainer Cezanne
09.06.26	19:00 - 21:00	H104-23	Solarstrom selbst erzeugen und nutzen – Das eigene Dach als Solarkraftwerk (hybrid) / heiner*solarberatung und Amt für Klimaschutz und Klimaanpassung, Stefan Uellner
10.06.26	17:30 - 19:00	H104-24	Interaktiver Klimarundgang in Bessungen – Was haben Hitze, Starkregen und Überflutung mit Biologischer Vielfalt und Gesundheit zu tun? / Amt für Klimaschutz und Klimaanpassung, Christian Kotremba
14.06.26	15:00 - 17:00	H104-25	Faszination Honigbiene – Einladung zur Imkerei am Bürgerpark / Stefan Fuchs, Filip Kiefner
17.06.26	17:30 - 19:00	H104-26	Interaktiver Klimarundgang in der Stadtmitte – Was haben Hitze, Starkregen und Überflutung mit Biologischer Vielfalt und Gesundheit zu tun? / Amt für Klimaschutz und Klimaanpassung, Christian Kotremba
17.06.26	19:00 - 21:00	H104-27	Stromcommunities – Solarstrom lokal verkaufen und beziehen (hybrid) / BUND Darmstadt und Heinergy Stromcommunity der Energiegenossenschaft Darmstadt
18.06.26	18:00 - 19:30	H104-28	Spaziergang Stadtnatur entdecken und mehr über die faszinierende Flora und Fauna erfahren / Umweltamt; Karin Lübbe
23.06.26	19:00 - 21:00	H104-29	Keine Angst vor Wespen und Hornissen – heimische Arten und Asiatische Hornisse, Schutz, Maßnahmen und Umsiedlung (hybrid) / Brigitte Martin, Erik Martin
05.07.26	15:00 - 17:00	H104-30	Faszination Honigbiene – Einladung zur Imkerei am Bürgerpark / Stefan Fuchs, Filip Kiefner
08.07.26	18:00 - 19:30	H104-31	Spaziergang Stadtnatur entdecken und mehr über die faszinierende Flora und Fauna erfahren / Umweltamt; Karin Lübbe
19.08.26	17:30 - 19:00	H104-32	Interaktiver Klimarundgang in der Heimstättensiedlung – Was haben Hitze, Starkregen und Überflutung mit Biologischer Vielfalt und Gesundheit zu tun? / Amt für Klimaschutz und Klimaanpassung, Christian Kotremba

Junge vhs

Kontakt

Fachbereichsleiterin
Dr. Patricia Latorre
Telefon 13-3061
patricia.latorre@darmstadt-vhs.de

Junge vhs und Ferienangebote für Kinder/Jugendliche

H104-510
Milchtüten-Atelier – Jugendstil, Druckkunst & Upcycling NEU

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

„The Week" ist ein innovatives Bildungsformat, das Wissen, Emotion und die Kraft zum Handeln verbindet. Wir befassen uns mit den zentralen Herausforderungen unserer Zeit und entdecken Wege, der globalen Krise mutig und konstruktiv zu begegnen. Eine faktenbasierte, berührende Dokumentation führt jeweils ins Thema ein. Im anschließenden Austausch entsteht Raum für Gedanken, Gefühle und neue Perspektiven.

Christina Scheitterer
BUND Zentrum für Stadtnatur – Orangerie – Zufahrt über Klappachstraße, 1. Tor links
30. März bis 2. April
montags bis donnerstags, 9:00 – 15:00 Uhr
4 Termine, 155 €

H104-521
Buntes Filzen: Ostereier und noch mehr NEU

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wie entstand die alte Technik des Filzens? Woher kommt die Wolle? Wie wird gefilzt? Nach etwas Theorie, bei der die Grundlage des Filzens gezeigt wird, filzen wir mit Wasser und Seife bunte Eier und Kugeln, die wir hinterher auch aufschneiden können. Ältere können aufwändigere Kleinigkeiten wie Untersetzer, Blüten oder kleine Schmuckstücke nach eigenen Entwürfen filzen. Musterstücke sind vorhanden. Materialkosten in Höhe von 5 bis 15 € sind vor Ort zu bezahlen.

Brigitte Martin, Corinna Petereit
BUND Zentrum für Stadtnatur – Orangerie – Zufahrt über Klappachstraße, 1. Tor links
Mo, 30. März, 15:00 – 18:00 Uhr
1 Termin, 20 €

H104-522
Buntes Filzen: Ostereier und noch mehr NEU

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung und Veranstaltungsort siehe Kurs H104-521

Di, 31. März, 15:00 – 18:00 Uhr
1 Termin, 20 €

H104-523
Buntes Filzen: Ostereier und noch mehr NEU

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs H104-521

Mi, 1. April, 15:00 – 18:00 Uhr
1 Termin, 20 €

H104-524
Buntes Filzen: Ostereier und noch mehr NEU

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs H104-521

Do, 2. April, 15:00 – 18:00 Uhr
1 Termin, 20 €

H104-531
Die Müll-Detektivinnen und Detektive – dem Müll auf der Spur! NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wie viel Müll entsteht eigentlich an einem Tag – und was passiert mit dem Müll, wenn du ihn wegwirfst? In diesem zweitägigen Workshop gehst du auf Entdeckungsreise in die Welt des Abfalls. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche in unserer Umgebung und finden heraus, was Recycling bedeutet. Wir überlegen uns, welcher Abfall wiederverwendbar ist, gestalten aus alten Materialien neue (Kunst-)Werke und entwickeln eigene Ideen für eine saubere Zukunft. Du hast Lust, dabei zu sein? Dann melde Dich an und bring' bitte einen sauberen Gegenstand, den du sonst wegschmeißen würdest, wetterfeste Kleidung, eine Trinkflasche und einen Pausensnack mit. Ich freue mich auf Dich!

Malisa Krappweis
BUND Zentrum für Stadtnatur – Orangerie – Zufahrt über Klappachstraße, 1. Tor links
Donnerstag, 9. April, 9:00 – 14:00 Uhr
Freitag, 10. April, 9:00 – 14:00 Uhr
2 Termine, 42 €

H104-532
Die Müll-Detektivinnen und Detektive – dem Müll auf der Spur! NEU

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs H104-531

Montag, 29. Juni, 9:00 – 14:00 Uhr
Dienstag, 30. Juni, 9:00 – 14:00 Uhr
2 Termine, 42 €

Eine Schüler*innenermäßigung ist bei den Kursen der jungen vhs bereits abgezogen.

Junge vhs

H104-541

NEU

Sonnendruck & Pflanzenjagd – Eine Ferienwoche auf den Spuren von Anna Atkins

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Habt ihr schon mal Pflanzen fotografiert – ganz ohne Kamera? In dieser Ferienwoche folgen wir den Spuren der britischen Forscherin Anna Atkins, die vor über 170 Jahren Pflanzen mit Licht sichtbar machte. Wir sammeln Pflanzen aus der Stadt, von Mauerritzen bis zu Gehwegfugen. Mit einem Belichtungsverfahren auf Kurkuma-Basis fertigen wir daraus Pflanzenportraits. So entstehen leuchtende Abdrücke in Gelb und Orange – jedes einzigartig und von der Natur selbst gestaltet. Zwischendurch bleibt Zeit zum Sammeln, Beobachten, Experimentieren und für eigene Entdeckungen in der Stadtnatur. Getränk und Snack bitte mitbringen!

Christina Scheitterer
BUND Zentrum für Stadtnatur – Orangerie – Zufahrt über Klappachstraße, 1. Tor links
6. Juli bis 10. Juli
montags bis freitags, 9:00 – 15:00 Uhr
5 Termine, 195 €

H104-542

NEU

Sonnendruck & Pflanzenjagd – Eine Ferienwoche auf den Spuren von Anna Atkins

Für Kinder von 8 bis 14 Jahren

Kursbeschreibung siehe Kurs H104-541

3. August bis 7. August
montags bis freitags, 9:00 – 15:00 Uhr
5 Termine, 195 €

H207-95

Sketchnotes für Alltag und Schule

für Kinder ab 10 Jahren

Jeder und jede kann zeichnen! In diesem Kurs lernst du, im Alltag und in der Schule mit einfachen Zeichnungen deine Kreativität auszuleben oder zu entdecken. Für die Schule könnt ihr Inhalte durch Bilder und Zeichnungen ergänzen, die so besser im Kopf bleiben. Wir zeichnen mit Fineliner in einem Skizzenbuch, beides könnt ihr am Ende des Kurses behalten. Die Materialkosten in Höhe von 4 € sind im Entgelt enthalten.

Annika Lang
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
Do, 9. April, 10:00 – 12:00 Uhr
1 Termin
18 € ab 5 Personen
14 € ab 7 Personen

H207-96

Sketchnotes für Alltag und Schule

für Kinder ab 10 Jahren

Kursbeschreibung siehe H207-95

Annika Lang
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
Mi, 5. August, 10:00 – 12:00 Uhr
1 Termin
18 € ab 5 Personen
14 € ab 7 Personen

H207-97

Aquarellmalerei Kompaktkurs

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
für Kinder ab 10 Jahren

In diesem Kompaktkurs Aquarellmalen werden die wichtigsten Farb- und Maltechniken mit Aquarellfarben erklärt und anschließend einige Motive nachgemalt. Der Workshop ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialkosten in Höhe von 2 € sind im Entgelt enthalten.

Annika Lang
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
Fr, 10. April, 10:00 – 12:00 Uhr
1 Termin
16 € ab 5 Personen
12 € ab 7 Personen

H207-98

Aquarellmalen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

für Kinder ab 10 Jahren

Bild von Annika Lang

In diesem Workshop schauen wir uns zuerst die wichtigsten Farb- und Maltechniken mit Aquarellfarben an. Dann könnt ihr eigene tolle Aquarellbilder malen. Es werden Beispielmotive mitgebracht, die nachgemalt werden können. Der Workshop ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Materialkosten in Höhe von 4 € sind im Entgelt enthalten.

Annika Lang
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
Do, 6. August, 10:00 -12:00 Uhr,
Fr, 7. August, 10:00-12:00 Uhr
2 Termine
32 € ab 5 Personen
24 € ab 7 Personen

H209-97

NEU

Häkeln zu Ostern

für Kinder zwischen 8-14 Jahren

Hast du Lust, deine eigene Osterdeko zu häkeln? In diesem Häkelkurs lernst du die Grundlagen des Häkelns und kannst deine Fantasie ausleben! Du lernst, welche Materialien du braucht und wie du die verschiedenen Häkelstiche richtig anwendest mit deinen Lieblingsfarben und coolen Details. Materialien: Materialkosten für Garn und Füllmaterial in Höhe von 5 € sind im Entgelt enthalten, Häkelnadeln können ausgeliehen werden. Du kannst deine besondere Wolle oder eigene Nadeln mitbringen.

Manuela Loch
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
30. März bis 1. April
montags bis mittwochs, 14:30-16:30 Uhr
3 Termine
35 € ab 7 Personen
29 € ab 9 Personen

H209-98

NEU

Taschen häkeln

für Kinder zwischen 8-14 Jahren

Hast du Lust, deine eigene Tasche zu häkeln? Kursbeschreibung siehe H209-97

Manuela Loch
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
3. August bis 5. August
montags bis mittwochs,14:30-16:30 Uhr
3 Termine
35 € ab 7 Personen
29 € ab 9 Personen

H306-97

Cool bleiben – Stress vermeiden

Defense Junior System - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 10-14 Jahren

Das Defense Junior System (DJS) bietet dir nützliche Techniken und Methoden zur Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Deeskalation. DJS geht bewusst von der Persönlichkeit von vermeintlichen Opfern aus und vermittelt Aspekte aus den Selbstverteidigungssystemen Krav Maga und Jiu-Jitsu. Dabei wirst du unterschiedliche Strategien, von der Körpersprache bis zur adäquaten Verteidigung in angehenden oder ausbrechenden Konflikten, einüben.

Hannes Marb
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
Mo, 30. März, 13:00 – 15:00 Uhr

1 Termin
14 € ab 5 Personen
10 € ab 7 Personen
8 € ab 9 Personen

H306-99
Cool bleiben – Stress vermeiden

Defense Junior System - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder von 10-14 Jahren

Kursbeschreibung siehe H306-97

Hannes Marb
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
Mo, 29. Juni, 13:00 – 15:00 Uhr
1 Termin
14 € ab 5 Personen
10 € ab 7 Personen
8 € ab 9 Personen

H306-98
Active Energy

Boxen für Kinder von 9-12 Jahren

Entdecke, wie du über das Fitnessboxen überschüssige Energie in etwas Positives verwandeln, wie du dich stärker fühlst und wie du du deine Energien sinnvoll einsetzen kannst. Du wirst dabei Spaß haben und gleichzeitig von einem qualifizierten Trainer (Weltmeister im Kickboxen) lernen, Selbstvertrauen auf- und Stress abzubauen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Hannes Marb
Kampfsportschule San- Ti, Pfungstädter Str. 4
29. Juni bis 1. Juli
montags bis mittwochs, 10:00-11:00 Uhr
3 Termine
21 € ab 5 Personen
15 € ab 7 Personen
12 € ab 9 Personen

H406-010
Englisch für Jugendliche in den Osterferien

Grammatik-Refresher ab 8. Kl. Gymn. Lerngruppe bis 8 Personen

Die Grundlagen der Grammatik werden in der Sekundarstufe I gelegt. Bis zum Ende der 8. Klasse haben die Schüler*innen alle wichtigen Themen behandelt, die sie dann in den höheren Klassen für die Arbeit mit Texten und Lektüren brauchen. In diesem Ferienkurs werden die wichtigsten Grundaspekte der Grammatik der Jahrgangsstufen 5 bis 8 des Gymnasiums mit Englisch als 1. Fremdsprache in einem einfachen Kontext wiederholt und gefestigt. Der Kurs ist ab der 8. Klasse geeignet, aber auch Schüler*innen, die bereits die Oberstufe besuchen und mit grammatikalischen Lücken in der englischen Sprache zu kämpfen haben, kann dieser Kurs eine wertvolle Hilfe sein. Durch eine kleine Gruppenstärke wird gewährleistet, dass auf jede Schülerin und jeden Schüler eingegangen werden kann und Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abgebaut werden können. DAS LEHRWERK IST ZUM ERSTEN KURSTAG MITZUBRINGEN! Lehrwerk: Grammar no problem - Fourth Edition - A2/B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-123288-7

Svetlana Samoletova
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
30. März bis 2. April
montags bis donnerstags, 9:00 – 12:45 Uhr
4 Termine
105 € ab 5 Personen
75 € ab 7 Personen

H406-020
Englisch für Jugendliche in den Sommerferien

Intensiver Refresher Übergang in die 7. Kl. Gymnasium - Kleine Lerngruppe bis 6 Personen

Ein Englisch-Kompaktkurs für Schülerinnen und Schüler, die nach den Sommerferien die 7. Klasse mit Englisch als 1. Fremdsprache im Gymnasium besuchen werden und die wichtigsten Themen des in den vorangegangenen 2 Schuljahren erlernten Schulstoffs vor Schulbeginn nochmals wiederholen und vertiefen wollen. Große Lernlücken können so gar nicht erst entstehen. Inhalt des Kurses ist eine intensive Wiederholung der Grammatik aus den Schuljahren 5 und 6, aber auch Sprechtraining und Schreibübungen. Durch eine kleine Gruppenstärke wird gewährleistet, dass auf jede Schülerin und jeden Schüler eingegangen werden kann und Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abgebaut werden können. Bitte Schnellhefter, sowie Block und Schreibmaterial mitbringen.

Marina Mariani
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
3. August bis 6. August
montags bis donnerstags, 9:00 – 12:00 Uhr
4 Termine, 84 €

H406-030
Englisch für Jugendliche in den Sommerferien

Intensiver Refresher Übergang in die 7. Kl. Gymnasium - Kleine Lerngruppe bis 6 Personen

Kursbeschreibung siehe H406-020.

Marina Mariani
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
3. August bis 6. August
montags bis donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr
4 Termine, 84 €

H501-38
On Air - Podcast-Workshop

Ferienkurs für Kinder ab 12 Jahren

Mit deinem eigenen Podcast gehört die Welt dir! Wie man ein solches Projekt erfolgreich umsetzt und was dabei zu beachten ist, lernst du in diesem Workshop. Ob nun Anmeldung bei einem Streaming Dienst, technischer Support oder Werbung bei Social Media, alles wird dir in diesen 3 Tagen vermittelt. Dabei werden wir bei Radio Darmstadt eure erste Sendung produzieren. Also Leute - „on air" mit deiner Welle auf die Schnelle! Bitte einen USB-Stick und einen Kopfhörer für den PC (mit Klinkenstecker) mitbringen.

Hannes Marb
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
30. März bis 1. April
montags bis mittwochs, 9:00 – 12:00 Uhr
3 Termine
63 € ab 5 Personen
45 € ab 7 Personen
36 € ab 9 Personen

H501-07
Tastschreibkurs des Stenografenvereins Darmstadt

für Schüler*innen ab 11 Jahren

Lerne das 10-Finger-Tastschreiben! Entdecke die PC-Tastatur sicher und zügig zu nutzen. Vermeide Tippfehler und werde besser im Umgang mit dem PC. Der Kurs kann ohne PC-Kenntnisse besucht werden und vermittelt auch wichtige Grundlagen der Textverarbeitung, ersetzt aber nicht die entsprechenden systematischen Einführungen. Der Unterricht erfolgt durch eine geprüfte Fachlehrerin. Alle Teilnehmenden haben einen eigenen PC-Arbeitsplatz. Das Lehrbuch ist in der Kursgebühr enthalten. Anmeldung direkt beim Stenografenverein. www.stenografenverein-darmstadt.de, Telefon: 06257-9197644, Mobil: 0170 3014112

Tina Höhenberger
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Di, 7. April – Fr, 10. April, 9:00 – 12:00 Uhr
4 Termine, 130 €

H501-14
Tastschreibkurs des Stenografenvereins Darmstadt

für Schüler*innen ab 11 Jahren

Kursbeschreibung siehe H501-07

Tina Höhenberger
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Mo, 27. Juli – Do, 30. Juli, 9:00 – 12:00 Uhr,
4 Termine, 130 €

Kultur, Kunst und kreatives Gestalten

Kontakt

Fachbereichsleiterin
Dr. Patricia Latorre
Telefon 13-3061
patricia.latorre@darmstadt-vhs.de

12 | Literatur
12 | Literarische Werkstatt
12 | Theater
13 | Theaterpraxis
13 | Kunst- und Kulturgeschichte
13 | Alice und vhs bewegen gemeinsam - gemeinsam bewegen
13 | Malen / Zeichnen
17 | Plastisches Gestalten
18 | Kunst aus der Natur
18 | Textiles Gestalten
18 | Musik

Literatur

H201-01

Bücher im Gespräch

Der Roman „Was nicht gesagt werden kann“ basiert auf dem Leben von Istvan, einem Jungen aus Ungarn, dessen von Verlust und Gewalt geprägten Weg der Autor von Ungarn über den Irak bis nach London verfolgt. Schließen Sie sich doch dem Literaturkreis an, der sich etwa vierwöchentlich zu lebhafter Diskussion zusammenfindet. Dabei stellen die Kursteilnehmenden ein Werk ihrer Wahl zur Abstimmung, das von allen gelesen und in der Folgesitzung diskutiert wird. Szalay, David, Was nicht gesagt werden kann. Claassen 2025, 384S.

Claudia Maigné
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 02
17. März, 14. April, 12. Mai, 9. Juni
dienstags, 18:30 – 20:30
4 Termine
75 € ab 5 Personen
53 € ab 7 Personen
43 € ab 9 Personen

Literarische Werkstatt

H202-01

Sich glücklich schreiben

- literarische Werkstatt -

Lassen wir unsere Glückshormone sprudeln! Schauen wir, was entsteht. Sie dürfen gespannt sein. Ihre Geschichten entstehen mühelos, die Anleitung führt Sie sanft ein in die Welt innerer Bilder. Alles, was schön ist und trägt, ist bereits da! Lassen Sie sich inspirieren. Wer möchte, liest vor. Es freut sich auf Sie Diplom-Soziologin Kala Gehrmann.

Kala Maria Gehrmann
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Fr, 6 . März, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 7. März, 9:30 – 16:00 Uhr
2 Termine
84 € ab 5 Personen
60 € ab 7 Personen
48 € ab 9 Personen

H202-02

NEU

Kreatives Schreiben

mit dem Stift auf Entdeckungsreise

Wie sieht Ihr Inneres als Landschaft aus? Ein stiller See, ein wilder Wald oder eine offene Wiese? Wie klingt Ihr Alltag, wenn Sie ihn als Wetterbericht beschreiben? In diesem Kurs begeben wir uns mit fantasievollen Schreibübungen auf eine kleine Entdeckungsreise zu uns selbst. Nach dem Schreiben tauschen wir uns in geschützter, wertschätzender Runde über die Erfahrungen aus. Nicht die Perfektion zählt, sondern der persönliche Ausdruck und die Freude am kreativen Prozess. Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsene, die neugierig auf Sprache sind, Freude am Schreiben haben oder sich selbst mit Stift und Papier ein Stück weit neu erleben möchten.

Joël Doat
M² am Bürgerpark – Raum 1
26. Februar bis 26. März
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
5 Termine
70 € ab 5 Personen
50 € ab 7 Personen
40 € ab 9 Personen

Theater

H203-01

Improtheater kompakt.

„Scheiter heiter“, der Impro-Quickie

Der Workshop ist für alle Neugierige, Einsteiger*innen und Improspieler*innen, die noch einmal Basics üben wollen. Gemeinsam entdecken wir das Improvisationstheater. Wir spielen Theater ohne Drehbuch. Wir werden in diesem Workshop viel Lachen und trainieren gleichzeitig unsere Soft Skills Flexibilität, Spontaneität, Kreativität und Teamgeist. Seid bereit neue Seiten an euch zu entdecken! Teilnahme ab 16 Jahren.

Klaudia Heck
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
Sa, 7. März, 10:30 – 18:00 Uhr
1 Termin
50 € ab 7 Personen
40 € ab 9 Personen

H203-03

Improtheater für Fortgeschrittene

Du hast bereits Erfahrungen gesammelt im Improvisationstheater und möchtest eine weitere Übungsmöglichkeit haben? Dann bist du hier genau richtig! Hier kannst du spielen, spielen, spielen und unter Anleitung deine Techniken verbessern. Voraussetzungen: Mind. 2 Basic Workshops besucht (egal bei wem). Die Grundregeln sind verstanden und abrufbar. Teilnahme ab 16 Jahre

Klaudia Heck
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
7. März bis 11. Juni
samstags 19:15 – 21:15 Uhr
nicht am 30. April
8 Termine
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

H203-02

Improtheater kompakt. „Scheiter heiter“

Kursbeschreibung siehe Kurs H203-03

Klaudia Heck
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
Sa, 13. Juni, 10:30 – 17:30 Uhr
So, 14. Juni, 10:30 – 16:00 Uhr
1 Termin
77 € ab 7 Personen
61 € ab 9 Personen

Theaterpraxis

H204-01 NEU

The Swinging Sixties - tänzerische und szenische Improvisationen

Wir wollen in diesem Workshop das Jahrzehnt des kulturellen und gesellschaftlichen Wandels wieder lebendig werden lassen. Ausgewählte Songs der populären Musik der Sixties spiegeln den Zeitgeist der damaligen Generation wider und bieten die Grundlage des Workshops. Mit unserer Bewegung und unserer Stimme verleihen wir dieser Musik einen lebendigen Ausdruck und entwickeln daraus tänzerische und szenische Improvisationen. Im experimentellen Zusammenspiel wollen wir der Beatgeneration ein lebendiges Denkmal setzen.Für alle mit Lust auf viel Bewegung und Zusammenspiel sowie Interesse an populärer Musik und Zeitgeschichte. Wir arbeiten in lockerer Kleidung und mit rutschfesten Socken.

Brigitte Stuckert
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
Sa, 18. April, 9:30 – 16:30 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

Kunst- und Kulturgeschichte

H206-01

Aktuelle Kunst in und um Darmstadt

Ein Gang durch Museen, Galerien und Ateliers

Gegenwartskunst ist oft umstritten. Dieser vhs-Kurs will die aktuelle Kunst, wie sie vor allem in Darmstadts Galerien gezeigt wird, eingehend und kritisch betrachten. Zum Kursprogramm gehören auch Fahrten zu wichtigen auswärtigen Ausstellungen. Ein genauer Plan des Kurses wird bei der ersten Veranstaltung vor dem Hessischen Landesmuseum Darmstadt (Außentreppe) ausgehändigt.

Dr. Roland Held
Hessisches Landesmuseum
14. März bis 13. Juni
samstags 11:00 – 13:00 Uhr
nicht am 18. April, 16. Mai
8 Termine
149 € ab 5 Personen
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

Alice und vhs bewegen gemeinsam - gemeinsam bewegen

Eine Kooperation der vhs mit dem Alice-Hospital.

H206-02 NEU

Großherzogin Alice führt über die Mathildenhöhe

ein dramatischer Spaziergang

Die Schauspielerin Sonja Kargel schlüpft in die Figur der großen Darmstädterin Alice von Hessen und bei Rhein und erzählt aus ihrem Leben! Von ihrer doch recht dominanten Mutter Queen Victoria, ihrem Vorbild Vater Prinz Albert, ihrer Freundschaft mit Luise Büchner, ihrem arbeitsreichen Einsatz für die Modernisierung der Krankenpflege, für Frauenbildung, Frauenrechte, und ganz nebenbei hat Her Royal Highness auch noch 7 Kinder geboren.

Sonja Kargel
Treffpunkt: Eingangshalle des Alice-Hospitals
Sa, 13. Juni, 13:00 – 15:00 Uhr
1 Termin, 20 €

H211-01 NEU

Fotokurs auf der Mathildenhöhe

mit dem Darmstädter Fotografen Renee Antonoff

Gemeinsam erkunden wir historische Orte wie die Mathildenhöhe, den Park Rosenhöhe und den Spanischen Turm und nehmen dabei vielfältige Eindrücke und Düfte des Frühlings auf. Dieser Workshop ist offen für alle, egal ob Profi oder Einsteiger. Sie benötigen lediglich eine Kamera oder ein Smartphone. Als erfahrener Fotograf und Buchautor nehme ich Sie mit auf eine Reise durch die Welt der Fotografie. Es entsteht eine spannende Verbindung von Wahrnehmung und Fotografie. Freuen Sie sich auf einen kreativen und spannenden Tag!

Renee Antonoff
Treffpunkt: Eingangshalle des Alice-Hospitals
Sa, 9. Mai, 15:00 – 19:00 Uhr
1 Termin, 20 €

Malen / Zeichnen

H207-01

Zeichnen für Einsteiger*innen

Plastizität durch Licht und Schatten darstellen, Grundformen erkennen und sie durch Schraffur modellieren - in diesem Kurs lernen Sie Grundlagen des Zeichnens, die Sie später für alle weiteren künstlerischen Techniken anwenden können. Sie benötigen zum Einstieg keine Vorkenntnisse. Es wird ein Überblick über das Zeichnen von Gegenständen, Gebäuden, Landschaften, Körpern gegeben, was Sie später individuell vertiefen können. Machen Sie mit! Zeichnen ist Meditation und Konzentration zugleich. Bitte einen Zeichenblock DIN A3 und Bleistifte HB und B3 mitbringen.

Beate Katz
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
20. April bis 29. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H207-02

Aufbaukurs Zeichnen

Es handelt sich um einen Aufbaukurs zum Kurs G207-01 Zeichnen für Einstieger*innen aus dem Vorsemester. Basiswissen zum Zeichnen wird vorausgesetzt. Wer sich zutraut, ohne vorherige Teilnahme am Grundkurs einzusteigen, kann sich gerne anmelden. Die Kursleitung Frau Katz steht vorab für Fragen zur Verfügung, unter messagesforbetty@yahoo.de. Bitte einen Zeichenblock DIN A3 und Bleistifte HB und B3 mitbringen.

Beate Katz
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
23. Februar bis 13. April
montags 18:00 – 19:30 Uhr
6 Termine
84 € ab 5 Personen
60 € ab 7 Personen
48 € ab 9 Personen

Bitte beachten Sie: Ausführliche Informationen zu den mitzubringenden Materialien finden Sie auf unserer Webseite beim jeweiligen Kurs.

H207-03

Gegenständliches Zeichnen und Malen mit Bleistift und Aquarell

Wir zeichnen Stillleben um die Proportionen darzustellen aber auch Oberflächen wie Glas, Ton, Metall und Stoff, Licht und Schatten. Wir zeichnen zuerst mit Bleistift. Danach kommt die reizvolle Aufgabe des Aquarellierens und wir widmen uns insbesondere den verschiedenen Oberflächen. Sie können außerdem die Maltechniken der Landschaftsmalerei mit Aquarellfarben erlernen. Materialien: Zeichenblock in A3, Bleistifte 2B, 6B, Radiergummi.

Fereshteh Asghari
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
24. Februar bis 28. April
dienstags 18:00 – 20:00 Uhr
8 Termine
149 € ab 5 Personen
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

G207-04

Strich für Strich

Zeichnen lernen leicht gemacht

Dieser Kurs bietet das notwendige Fundament, um die Techniken des Zeichnens zu erlernen. Auch die Grundlagen des Arbeitens mit Grafit und Kohle sowie Hilfsmitteln wie Radierer und Papierwischer werden vermittelt. Es geht darum das Auge zu schulen, genau hinzuschauen. Dabei können kleine Tricks helfen unser Gehirn in die richtigen Bahnen zu lenken. Der eintretende „Flow" macht nicht nur Spaß, sondern ist auch erwiesenermaßen gesund und Entspannung pur. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Zeichenpapier in DIN A4 und A3, weißer Radiergummi, Bleistifte möglichst in den Stärken HB, 2B, 4B, 6B, 9B. Materialkosten pro Person extra: 15 €

Nina Frauenknecht
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
3. Februar bis 3. März
dienstags 19:00 – 21:00 Uhr
5 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

H207-05

Frei und kreativ mit Mixed-Media

Workshop am Samstag

Wir werden uns intensiv einen ganzen Tag mit Mixed-Media Techniken beschäftigen. In einer entspannten, geselligen Atmosphäre steht dabei vor allem die Freude am Malen im Vordergrund. Der Workshop vermittelt den Umgang mit verschiedenen Materialien und Techniken wie z.B. Acrylfarbe, Acrylic Inks (flüssige, tinten-ähnliche Acrylfarbe), (Acryl-) Marker, (wasserlösliche-) Ölkreide und Collage. Wir lernen das Malen in Schichten, Umgang mit Hell und Dunkel sowie Einführung in die Farblehre. Wir orientieren uns an Motiven aus der Natur, Landschaften, Portraits und Tieren. Innerhalb unseres Ausdrucks bewegen wir uns dabei zwischen Abstraktion und Realismus. Der Kurs ist für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte beachten Sie weitere Informationen zum Kurs auf unserer Homepage.

Nina Frauenknecht
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
Sa, 18. April, 10:00 – 17:00 Uhr

1 Termin
65 € ab 5 Personen
47 € ab 7 Personen
37 € ab 9 Personen

H207-06
Von der Traumlandschaft zum Lieblingsgegenstand

Aquarellmalerei

Von der in Erinnerung gebliebenen Landschaft der Toskana aus dem letzten Italien-Urlaub bis hin zur Lieblings-Teekanne – in diesem Kurs bringen wir all das zu Papier und das ganz ohne Vorkenntnisse! Dabei spielen wir mit Licht und Schatten, entwickeln Farben und setzen uns auch mit möglichen Schwierigkeiten der Aquarellmalerei auseinander. Mitzubringen sind Aquarellpapier (~300g) oder ein Aquarellblock, ein Wasserbehälter, Aquarellpinsel in verschiedenen Größen, eine Farbpalette (alternativ auch ein Teller) und Aquarellfarben (z.B. von Pelikan oder Schminke).

Nushaferin Fekrat
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
17. April bis 19. Juni
freitags 18:30 – 20:30 Uhr
7 Termine
131 € ab 5 Personen
93 € ab 7 Personen
75 € ab 9 Personen

H207-07
Zeichnen - eine bunte Reise in Schwarz-Weiß

Wie lebendig kann eine Welt in Schwarz-Weiß denn schon sein? Finden Sie es in diesem Kurs spielend leicht heraus. Lediglich mit Stift und Papier ausgerüstet, begeben wir uns erneut auf eine bunte Zeichenreise. Der Fokus dieses Kurses soll auf dem naturgetreuen Zeichnen liegen. Schwerpunkte sind hierbei das Zeichnen von Stillleben, Landschaften und Porträts. Sie erarbeiten die Grundlagen des Zeichnens, wir skizzieren und schattieren miteinander. Für all das benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Zeichnen Sie einfach mit! Bitte mitbringen: Ein Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (HB, B2, B3) und ein Radiergummi.

Nushaferin Fekrat
Berufsschulzentrum Nord B111 (OG)
12. März bis 7. Mai
donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr
7 Termine
131 € ab 5 Personen
93 € ab 7 Personen
75 € ab 9 Personen

H207-08
Wie viel Farben hat ein Gesicht?

Portrait-Malen in Acryl

Dieser Kurs beschäftigt sich am Beispiel Porträts intensiv mit der Acrylmalerei. Es wird Schritt für Schritt gezeigt, wie man durch den Aufbau von Schichten eine Tiefe und Leuchtkraft erzeugen kann. Der Kurs vermittelt dabei verschiedene Techniken sowie Grundlagen der Farblehre und Bildkomposition. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte mitbringen: Pinsel möglichst in Größen 20, 16, 12, 4 (weiche Flachpinsel oder Katzenzunge eignen sich besonders gut), 1 großer flacher Borstenpinsel (z.B. aus dem Bauhaus), ein feiner Rundpinsel, 8 Leinwände in Größen 30 x 40cm oder 40 x 50, ein Einmachglas. Kosten für Material pro Person: 25 €.

Nina Frauenknecht
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
5. Mai bis 23. Juni
dienstags 19:00 – 21:00 Uhr
8 Termine
149 € ab 5 Personen
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

H207-09
Malen mit Acryl

Farbe, Form und die Faszination des Lichts

Malen mit Acryl? Kunststück! Ein Kurs für alle, die nicht nur allein an ihren Talenten arbeiten wollen. In anregender Atmosphäre pflegen wir gemeinsamen Austausch und individuellen bildkünstlerischen Ausdruck unter Anleitung. Wir probieren bildnerisch-grafische Techniken zu selbst gewählten Motiven aus. Die fachkundige kunstpädagogische Begleitung orientiert sich eng an den Interessen der Teilnehmenden und gibt Tipps fürs eigenständige Arbeiten. Kosten für Material etc ca. 20 €.

Ute Laucks
Atelier Kunststück, Heidelberger Landstraße 218
14. April bis 5. Mai
dienstags 19:00 – 21:15 Uhr
4 Termine, 84 €

H207-10
Malen mit Acryl

Farben, Form und die Faszination des Lichts

Kursbeschreibung siehe Kurs H207-09

Ute Laucks
Atelier Kunststück,
Heidelberger Landstraße 218
16. April bis 7. Mai
donnerstags 18:30 – 20:45 Uhr
4 Termine, 84 €

H207-11
Acrylmalerei - Von der Idee zur Umsetzung

Atelierkurs für Einsteiger*innen sowie Fortgeschrittene

Gibt es ein Bild, das Sie immer schon einmal malen wollten? In diesem Kurs malen Sie mit Acrylfarben auf ein Leinwandformat eigener Wahl. In einer Schritt-für-Schritt-Anleitung fertigen Sie ein Motiv von der Grundierung, Vorzeichnung, dem Malauftrag bis zum Abschlussfirnis an. Unterschiedliche Techniken, wie Malen Alla Prima, Lasurmalerei oder das Malen mit Strukturen werden erlernt und umgesetzt. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet und ist begrenzt auf maximal 6 Teilnehmende.

Adele Vetter
Atelier Süd, Gardistenstraße 7
13. April bis 4. Mai
montags 18:30 – 20:30 Uhr
4 Termine, 75 €

H207-12
Künstlerische Techniken - Acrylmalerei

Es werden grundlegende Techniken für das Malen mit Acrylfarben vorgestellt. Wir arbeiten mit Pinsel, Schwamm, Bürste, Spachtel, Malmesser, Walze, Schablonen und Spritzsieb unter der Gesetzmäßigkeit von Licht- und Raumperspektive. Interessante Bilduntergrundstrukturen lassen sich mit Strukturmassen, Reliefpasten und Leim erzeugen. Das Ausprobieren und der kreative Umgang mit Farbe stehen im Vordergrund. Materialkosten für den gemeinsamen Materialfundus 20 Euro. Bitte mitbringen: eine Auswahl an Pinseln. Weitere Materialbesprechung am ersten Abend.

Erich Weimann
Diesterwegschule, Werkraum
4. März bis 29. April
mittwochs 18:00 – 21:00 Uhr
7 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen

H207-13

Urban Sketching

Zeichnen, Skizzieren, Kolorieren unter freiem Himmel

Draußen in Darmstadt und Umgebung unterwegs entdecken wir interessante Motive, Szenen und Begebenheiten, die wir mit Stift, Kohle, Kreide und Farbe in unserem Skizzenbuch festhalten werden. So entsteht ein farbenfrohes illustriertes Zeichentagebuch. Hierbei üben wir uns in Proportion, Perspektive, Bildaufbau und farbräumlichem Gestalten. Wir lernen grundlegende Zeichen- und Skiziertechniken mit Linien, Schraffur, Wischen Radieren und Schummern etc. Bei schlechtem Wetter zeichnen wir im Unterrichtsraum und üben Zeichnerische Grundlagen des Urban Skeching. Bitte mitbringen ein Skizzenbuch. Bleistift B, farbige Zeichenstifte, Kugelschreiber, Mini- Aquarellkasten mit kleinem Pinsel und leichter Klapphocker, am besten im Rücksack zum mitnehmen. Weitere Materialbesprechung am ersten Kursabend.

Erich Weimann
Berufsschulzentrum Nord B111 (OG)
13. Mai bis 24. Juni
mittwochs 17:00 – 19:30 Uhr
7 Termine
163 € ab 5 Personen
117 € ab 7 Personen

H207-17

Vom Punkt zur Linie zur Landschaft oder abstrakt

Linien können gekrümmt, verwoben, gerade verlaufen, aber auch lustig oder traurig sein. Je nachdem ob sie waagerecht, diagonal oder senkrecht verlaufen, können Flächen, Hell-Dunkel, Schraffuren, Strukturen durch Verdichtung und Streuung zu künstlerischen Darstellungen werden. Bringen Sie Spontaneität und Unbefangenheit mit. Im Spiel der Formen und Farben können eigene Bildphantasien entstehen. Spezielle Stifte, Kreiden, Feder und Tusche, werden erprobt, Kosten 4 Euro extra.

Ulrike Springer
Atelier 33, Ulrike Springer, Kittlerstr. 33
Montag, 25. Mai, 15:00 – 19:00 Uhr
Dienstag, 26. Mai, 17:00 – 19:00 Uhr
2 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen

H207-18

Drucktechniken - experimentieren mit Farben und Material

Drucktechniken sind ein kraftvolles Werkzeug, um Variationen und Serien zu schaffen. Es können Kunstwerke in verschiedenen Farben und Stimmungen entstehen, ohne das Motiv neu zu zeichnen. Bitte Cutter, Prospekthüllen, wasserfesten Folienstift und DinA3 Block mitbringen. Sie erfahren, wie jede Technik funktioniert: Linoldruck, Siebdruck, Hochdruck und Tiefdruck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten extra: 8 €

Ulrike Springer
Atelier 33, Ulrike Springer, Kittlerstr. 33
24. März bis 26. März
dienstags bis donnerstags
17:00 – 19:30 Uhr
3 Termine, 70 €

H207-19

NEU

Einführung ins Portraitieren

Lassen Sie den inneren Kritiker los

Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten und gehen Sie mit Spaß, Laune und Selbstvertrauen an das Porträtieren heran. Ich biete eine Einführung, zeige die Grundlagen der Konstruktion eines Gesichtes und seiner Details, Auge, Nase, Mund usw. Werkzeuge und Materialien auf innovative Weise kombinieren, wird Ihnen überraschende Ergebnisse schenken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Abbildungen von Portraits, auch eigene, Cutter, Prospekthüllen und wasserfesten Folienstift mitbringen. Auch für Schüler*innen ab 15 Jahre geeignet. Materialkosten 4 Euro.

Ulrike Springer
Atelier 33, Ulrike Springer, Kittlerstr. 33
21. Mai bis 23. Mai
donnerstags bis samstags
17:30 – 19:30 Uhr
3 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen

H207-20

Grundlagen der Raumdarstellung

Zeichnungen vom Gegenstand zur Stimmungslandschaft

Wir fangen mit einfachen Gegenständen an, gehen weiter zu Hausansichten, planen perspektivisch-architektonische Zimmer und Straßen bis zu abstrakten intuitiven Stimmungslandschaften. Ich zeige Methoden, die das Verständnis der räumlichen Vorstellung erleichtern. Vorkenntnisse sind keine nötig. Albrecht Dürer und die Renaissance werden den Blick in die Kunstgeschichte leiten. Auch für Schüler*innen ab 16 Jahre geeignet. Materialkosten extra: 3 Euro.

Ulrike Springer
Atelier 33, Ulrike Springer, Kittlerstr. 33
6. Juli bis 9. Juli
montags bis donnerstags
17:00 – 19:30 Uhr
4 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen

H207-21

Eine Landschaft erfinden

Gegenständliches und Abstraktes zu einer Einheit verbinden

Alles was eine Landschaft ausmacht, wird grafisch und malerisch gemeinsam entwickelt: Vorder- und Hintergrund, Himmel und Wolken, Bäume, Berge, Flüsse, Gebäude, Menschen und Stimmungen. Alle diese Einzelteile werden zu einer geklebten Collage zusammengefügt. So führen die Vorlieben der Teilnehmer*innen zur optimalsten Lösung entsprechend der eigenen Fähigkeiten. Bitte wasserfesten Fineliner mitbringen. Materialkosten 4 Euro extra.

Ulrike Springer
Atelier 33, Ulrike Springer, Kittlerstr. 33
3. März bis 5. März
dienstags bis donnerstags, 17:00 – 19:30 Uhr
3 Termine
70 € ab 5 Personen
50 € ab 7 Personen

H207-23

Comic- und Manga-Zeichnen leicht gemacht

Comics sind großartig - und ziehen sich durch unsere gesamte Kultur. Nur selbst Comics erzählen ist noch größer! Hier geht's ebenso um Geschichte und die Kunst des Comics wie um Tipps und Tricks beim Zeichnen, Anatomie und Perspektive. Character Design, Storytelling und das Umsetzen mit Hilfe von analogen und digitalen Tools geben das richtige Sprungbrett zum Erzählen eigener Geschichten. Wir lernen von gelungenen Bildeinstellungen, Dramaturgie, grafisches Erzählen in Bildsequenzen, wie man spezifische Comic- und Manga-Stilmittel verwendet und mehr. Alle Teilnehmenden sind ausdrücklich ermuntert, eigene Ideen und Geschichten umzusetzen. Bitte Lieblings-Material mitbringen: Papier, Bleistift, Marker, Tablets oder was gern zum Zeichnen taugt.

Björn Pertoft
Berufsschulzentrum Nord B105 (UG)
3. März bis 5. Mai
dienstags 19:00 – 21:00 Uhr
8 Termine
149 € ab 5 Personen
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

H207-24

Storytelling

Lerne wie deine Geschöpfe zum Leben erweckt werden und spannende, lustige oder tragische Geschichten erzählen können. Von Charakterdesign und Szenenaufbau bis hin zu Perspektive und Komposition arbeiten wir zusammen daran, Spannungsbögen zu gestalten und den richtigen Ton für deine Geschichte zu finden. Dieser Kurs bietet dir die Werkzeuge, um deine Ideen in lebendige Stories zu verwandeln: Panel-Layout, Komposition und Perspektive, Charakterdesign, Farben und Stimmungen, Schriftdesign und Lettering, Visuelles Storytelling.

Hans-Jörg Brehm
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
7. März bis 21. März
samstags 14:00 – 18:00 Uhr
3 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H207-27

Loving Vincent!

Van Gogh mit Mixed Media-Techniken neu entdecken

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden den einzigartigen Stil Van Goghs mit seinen kräftigen Pinselstrichen, die Dynamik und den leuchtenden Farben auf eine neue Weise kennen. Mixed Media bezeichnet die Kombination verschiedener Malmedien miteinander wie Acrylfarbe, Aquarellfarbe, Acrylic Inks (flüssige, tintenähnliche Acrylfarbe), (Acryl-)Marker, (wasserlösliche-) Ölkreide, Collage, etc. Wir lernen Schritt für Schritt, wie man durch den Aufbau von Schichten eine Tiefe und Leuchtkraft im Bild erzeugen kann. Der Kurs ist für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Pinsel möglichst in Größen 20, 16, 12, 8, 4 (weiche Flachpinsel oder Katzenzuge eignen sich besonders gut), 1 mittlerer Rundpinsel, 1 feiner Rundpinsel, 1 großer flacher Borstenpinsel (z.B. aus dem Bauhaus), 5 Leinwände in Größen 30x40cm oder 40x50 oder Aquarellpapier (300 mg), ein Einmachglas. Kosten für Material: 25 €.

Nina Frauenknecht
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
10. März bis 28. April
dienstags 19:00 – 21:30 Uhr
6 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H207-28

Aktzeichnen mit Musik - ist ganz leicht!

NEU

Von der Proportion bis zur Perspektive

Die Königsdisziplin der Kunst des Aktzeichnens ist für alle erlernbar. Übung macht die Meisterin / den Meister! Wir erkunden Proportionen, Volumen und Umrisslinie - Musik bringt uns dabei in Schwung. Falsch gibt es nicht, jedenfalls nicht, wenn der Ausdruck stimmt. Gearbeitet wird immer nach dem Modell. Erkunden Sie ein wunderschönes Genre! Benötigt werden: Papier, mind. DIN A-3, ein Bleistift und die Lieblingsarbeitsmaterialien. Infos: www.astrideisinger.com.

Astrid Eisinger
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Sa, 28. März, 11:00 – 17:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32€ ab 9 Personen

Plastisches Gestalten

H208-00

Figürliches Gestalten für alle

Grundlagen des Plastischen Gestaltens

Ton ist ein sehr „sinnliches" Material, und das Bearbeiten, Kneten und Formen kann wunderbar befreien vom Alltag. Der Kurs vermittelt Ihnen Grundlagen des plastischen Gestaltens. Der Schwerpunkt liegt auf der menschlichen Figur oder Körperdetails, aber auch Tiere oder Objekte lassen sich modellieren. Anatomie und Proportionen des menschlichen oder Tierkörpers werden veranschaulicht. Eigene Ideen sind willkommen und lassen sich anhand von Fotos umsetzen. Für Material sind zu Beginn des Kurses ca. 20 Euro zu entrichten. Brennkosten (je nach Größe) werden am Ende des Kurses gesondert abgerechnet. Mitzubringen ist eine Schürze.

Nicola Koch
Diesterwegschule, Werkraum
5. März bis 7. Mai
donnerstags 17:00 – 19:00 Uhr
8 Termine
149 € ab 5 Personen
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

H208-01

Freies und figürliches Gestalten in Ton

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Geschult werden Grundlagen des plastischen Gestaltens in verschiedenen Aufbautechniken von Tonplastiken (menschliche Figuren, Tiere) sowie das Erstellen von Reliefs. Einsteigende lernen das Material Ton kennen sowie Anatomie und Proportionen. Fortgeschrittene bauen auf ihren Vorkenntnissen auf und werden zum eigenen kreativen Gestalten in Ton angeregt und begleitet. Materialkosten von ca. 20,- EUR sind zu Beginn des Kurses zu entrichten. Brennkosten werden zusätzlich am Ende des Kurses erhoben (Summe ist abhängig von Anzahl / Größe der Werke). Bei Bedarf kann zusätzlich Ton erworben werden. Mitbringen: 1 Schürze

Anika Bartel
Diesterwegschule, Werkraum
ab Samstag, 7. März 2026
9:30 – 13:30 Uhr
6 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H208-02

Freies Gestalten in Ton I

Für Fortgeschrittene

Freies Gestalten in verschiedenen Aufbautechniken v. Tonplastiken (menschliche Figuren, Tiere) & das Erstellen von Reliefs. Fortgeschrittene bauen auf Vorkenntnissen auf und werden zum eigenen Gestalten in Ton angeregt/begleitet. Das bewusste Sehen wird geschult. Dieser Kurs eignet sich nicht für Einsteiger*innen! Materialkosten von ca. 20 € sind zu Beginn des Kurses zu entrichten. Brennkosten werdzusätzlich am Ende des

Kurses erhoben (Summe ist abhängig von Anzahl / Größe der Werke). Bei Bedarf kann zusätzlich Ton erworben werden. Mitbringen: 1 Schürze

Anika Bartel
Diesterwegschule, Werkraum
23. Februar bis 4. Mai
montags 18:00 – 21:00 Uhr
9 Termine
252 € ab 5 Personen
180 € ab 7 Personen
144 € ab 9 Personen

H208-03

Freies Gestalten in Ton II

Für Fortgeschrittene

Kursbeschreibung: Siehe H208-02.

Anika Bartel
Diesterwegschule, Werkraum
24. Februar bis 5. Mai
dienstags 18:00 – 21:00 Uhr
9 Termine
252 € ab 5 Personen
180 € ab 7 Personen
144 € ab 9 Personen

Kunst aus der Natur

H104-006

NEU

Kunstdrucke - Florale Jugendstilmotive durch Upcyling

in Kooperation mit BUND

Aus Verpackungsmüll wird Druckkunst! In diesem Workshop verwandeln wir ausgediente Milchtüten in kunstvolle Druckplatten und verbinden dabei Upcycling mit der ornamentalen Formensprache des Jugendstils. Wir lassen uns von historischen Vorbildern inspirieren – florale Muster, geschwungene Linien und organische Ornamente werden auf die Druckplatte übertragen. Mit Ritzstift und Schere bearbeiten Sie das Material, tragen Druckfarbe auf und experimentieren mit verschiedenen Drucktechniken. Das Ergebnis: individuelle Kunstdrucke, die Tradition und Nachhaltigkeit vereinen.

Christina Scheitterer
BUND Zentrum für Stadtnatur – Orangerie – Zufahrt über Klappachstraße, 1. Tor links
Sa, 11. April, 10:00 – 13:00 Uhr
1 Termin, 25 €

H104-007

NEU

Botanische Sonnendrucke – Mit Kurkuma auf den Spuren von Anna Atkins

in Kooperation mit dem BUND

Nach dem Vorbild der britischen Naturwissenschaftlerin Anna Atkins fertigen wir botanische Lichtdrucke mit einem Belichtungsverfahren, das Sonnenlicht nutzt – allerdings mit einer umweltfreundlichen Kurkuma-Variante. Im Fokus stehen die oft übersehenen Wildpflanzen des urbanen Raums wie Mauerritzengewächse und Gehwegfugenbesiedler. Die gesammelten Pflanzen werden gepresst, auf das Papier gelegt und dem Sonnenlicht ausgesetzt. So entstehen detailreiche Pflanzenportraits in warmen Gelb- und Orangetönen.

Christina Scheitterer
BUND Zentrum für Stadtnatur – Orangerie – Zufahrt über Klappachstraße, 1. Tor links
Sa, 23. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr
1 Termin, 25 €

Textiles Gestalten

G209-05

Nähwerkstatt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Sie möchten nähen lernen oder wieder auffrischen? Kreativ sein und gleichzeitig handwerklich tätig? Dann sind Sie hier richtig: Sie haben die Möglichkeit, praktische Dinge und Accessoires herzustellen, sich mit Upcycling und Patchwork-Technik zu beschäftigen und können dabei auch Ihre eigenen Ideen einbringen und umsetzen. Wir werden gemeinsam Spaß am Schneiderhandwerk haben und die Grundlagen des Zuschnitts und des Nähens kennenlernen beziehungsweise erweitern. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Schneiderkreide, Bleistift, Nähnadeln und Stecknadeln, aber auch einen Fingerhut, Nähgarn und falls vorhanden, eine funktionierende Nähmaschine.

Regina Divo
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
29. Januar bis 12. März
donnerstags 17:30 – 20:00 Uhr
7 Termine
163 € ab 5 Personen
117 € ab 7 Personen

H209-01

Nähwerkstatt für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe: G209-05

Regina Divo
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
19. März bis 21. Mai
donnerstags 17:30 – 20:00 Uhr
7 Termine
163 € ab 5 Personen
117 € ab 7 Personen

H209-03

Gemeinsames Stricken

Wir bieten Stricker*innen einen Platz zum gemeinsamen Stricken an unserer Volkshochschule an: Wir treffen uns einmal im Monat in lockerer Runde, um an unseren aktuellen Strickprojekten zu arbeiten und uns auszutauschen. Dieses Format bietet die Möglichkeit, sich gegenseitig Hilfestellung zu geben und voneinander zu lernen (peer-to-peer-learning). Egal ob Strickprofi oder Einsteiger*in - alle sind willkommen. Auch geeignet für den Wiedereinstieg und um spezielle Stricktechniken (z. B. unterschiedliche Sockenfersen) zu üben und zu vertiefen. Die Grundlagen des Strickens sollten beherrscht werden. Um Anmeldung wird gebeten.

Annett Neßmann
M² am Bürgerpark – Mediathek
23. März, 20. April, 18. Mai, 22. Juni
17:00 – 19:00 Uhr
4 Termine, kostenfrei

Musik

H213-02

NEU

Einführung in die Welt der Handtrommeln

Am Beispiel von Rhythmen aus Afrika, Cuba und Brasilien

In diesem Kurs lernen wir grundlegende Techniken auf Handtrommeln (Conga, Djembe, Kpanlogo), die ihren Ursprung in Westafrika haben. Wir erlernen einfache Rhythmen aus Ghana, Kuba, Brasilien und anderen karibischen Ländern. Es werden mehrstimmige Trommelstücke erarbeitet, auf verschiedenen Perkussionsinstrumenten. Hauptsächlich werden wir auf Congas spielen, aber auch weitere Instrumente kennen lernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die noch nie ein Musik-instrument erlernt haben, als auch Musiker aus anderen Bereichen, die ihr rhythmisches Verständnis verbessern wollen. Die benötigten Instrumente können gegen eine Mietgebühr in Höhe von 5 € pro Termin zur Verfügung gestellt werden.

Christian Paulus
Die Trommelwerkstatt
Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42
23. Februar bis 11. Mai
montags 20:00 – 21:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
88 € ab 9 Personen

H213-03 NEU

Jazz-Ensemblespiel-Improvisation

Spielend kreativ werden

Lust auf mehr Freiheit beim Musizieren? Anhand von Klangbeispielen großer Jazzmeister und zunächst einfachen Kadenzen erarbeiten wir gemeinsam die Grundlagen der Improvisation und des Interplays im Jazz. Danach widmen wir uns Klassikern wie All of Me, Maiden Voyage, I Remember You und Stable Mates, die nach einigen Wochen Kurs und Üben zu Hause präsentiert werden können. Praxisnah, kreativ und mit sofort umsetzbaren Übungen – geeignet für Gitarre, Bass, Schlagzeug, Klavier sowie Holz- und Blechblasinstrumente. Instrumente sollen mitgebracht werden. Einige Instrumente können gestellt werden. Der Kurs ist geeignet für Instrumentalist*innen und Sänger*innen mit Grundkenntnissen auf ihrem Instrument, bzw. Anfänger*innen mit Offenheit dazuzulernen.

Florian Schwappacher
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
27. Februar bis 27. März
freitags 19:00 – 21:00 Uhr
5 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

H212-01

Musik verstehen - durch Noten lesen

Für Einsteiger*innen

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“, so der Philosoph Friedrich Nietzsche. In diesem Kurs erhalten Sie allgemeine musikalische Grundkenntnisse, um so einen Zugang zur Musik zu ermöglichen, der über das reine Zuhören hinausgeht. Behandelt werden Notenschrift, Rhythmik und Harmonielehre sowie das Noten lesen. Mit Hilfe der erlernten musikalischen Grundkenntnisse können Sie nach dem Kurs ein Musikstück anhand der zugehörigen Noten leichter verstehen. Sie können beim Hören mitverfolgen, was im Stück gerade passiert. Ziel ist es, das eingangs vorgestellte Musikstück mit anderen Ohren zu hören. Ganz im Sinne Jean Pauls: „Musik ist die Poesie der Luft.“ Es entstehen zusätzliche Kosten von ca. 2 € für Unterrichtsmaterial.

Theodor Scheibling
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
22. April bis 27. Mai
mittwochs 19:30 – 21.30 Uhr
nicht am 12. Mai
5 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

https://www.darmstadt-vhs.de/ueber-uns/newsletter-social-media

Bleiben Sie auf dem neuesten Stand und melden Sie sich für den Newsletter der vhs an!

Gesundheit Persönlichkeit Psychologie

Kontakt

Fachbereichsleiterin
Andrea Weißmantel
Telefon 13-3035
andrea.weissmantel@darmstadt-vhs.de

20 | Autogenes Training
20 | Yoga
23 | Entspannung/Achtsamkeit/ Meditation
24 | Bildungsurlaub
24 | Qigong/Tai Chi Chuan
25 | Feldenkrais
25 | Massage
26 | Bewegung/Fitness/Gymnastik
28 | Tanz
29 | Wege zur Gesundheit
30 | Essen und Trinken/Gesunde Ernährung
32 | Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

Autogenes Training

G301-001

Autogenes Training - Grundkurs

Autogenes Training ist ein von dem Arzt Johannes Heinrich Schultz entwickeltes Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion beruht. Es ist leicht durchführbar und bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu entspannen und Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern. Stressbedingte vegetative Störungen wie Nervosität, Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsprobleme, Magen- und Kopfschmerzen können positiv beeinflusst werden. Bitte eine Matte, evtl. ein kleines Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Elke Schneider
Waldorfkindergarten, Herdweg 50
10. Februar bis 24. März
dienstags 17:00 – 18:30 Uhr
7 Termine
98 € ab 5 Personen
70 € ab 7 Personen
56 € ab 9 Personen

Yoga

H301-03

Hatha Yoga für Einsteiger*innen

Durch die Kombination aus Asanas (Körperhaltungen), Atemübungen und Entspannungstechniken wirkt Yoga ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Muskelverspannungen werden gelöst und der Körper gewinnt an mehr Beweglichkeit. Die Gedankenwellen kommen zur Ruhe, wir fühlen uns entspannter und ausgeglichener. Nachspürphasen und die abschließende Endentspannung laden dazu ein, Körperempfindungen achtsam wahrzunehmen und den Geist zu erforschen. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Decke.

Marieke Steuer
Luise-Büchner-Schule, Gymnastikraum
23. Februar bis 22. Juni
montags 17:15 – 18:45 Uhr
nicht am 1. und 8. Juni
13 Termine
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H301-04

Yin Yoga für Frauen

Der Yin Yoga-Kurs lädt Frauen jeden Alters ein, tief in die Entspannung einzutauchen. Yin Yoga ist eine meditative Yogapraxis, in der die Asanas (Körperhaltungen) einige Minuten gehalten werden. Ergänzende Hilfsmittel wie Polster oder Blöcke unterstützen den Körper dabei, Muskelverspannungen zu lösen. Die Übungspraxis reduziert Stress, beruhigt und stellt einen Gegenpol zu unserem aktiven Lebensstil dar. Im Yin Yoga steht die Entspannung im Vordergrund. Wir kommen in Kontakt mit unseren Emotionen und Bedürfnissen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke, Yogagurt und Yogablöcke.

Marieke Steuer
Luise-Büchner-Schule, Gymnastikraum
23. Februar bis 22. Juni
montags 19:00 – 20:30 Uhr
nicht am 1. und 8. Juni
13 Termine
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H301-06

Sanftes Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte

Hatha-Yoga mit Achtsamkeit praktiziert, unterstützt uns im Alltag, freundlicher und gelassener zu leben. Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl finden einen guten Weg des Miteinanders. Im Kurs werden Grundlagen und Wirksamkeit des Hatha-Yogas in Verbindung mit Atemübungen und kleinen Meditationen vermittelt. Bitte Yogamatte, Decke und warme Socken mitbringen

Annette Kreutzberger
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 19:15 Uhr
nicht am 1. und 8. Juni 2026
13 Termine, 100 €

H301-07

Sanftes Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte

siehe Kursbeschreibung H301-06

Annette Kreutzberger
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
23. Februar bis 22. Juni
montags 19:30 – 20:45 Uhr
nicht am 1. und 8. Juni 2026
13 Termine, 108 €

H301-05

Yin Yoga für Frauen

Der Yin Yoga-Kurs lädt Frauen jeden Alters ein, tief in die Entspannung einzutauchen. Yin Yoga ist eine meditative Yogapraxis, in der die Asanas (Körperhaltungen) einige Minuten gehalten werden. Ergänzende Hilfsmittel wie Blöcke unterstützen den Körper dabei, Muskelverspannungen zu lösen. Die Übungspraxis reduziert Stress und beruhigt. Die Yin-Energie lädt uns ein, in den Moment einzutauchen und dabei Anspannung, Druck und Erwartungen loszulassen. Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, kleines Kissen, Decke.

Christiane Rösch
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
25. Februar bis 10. Juni
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H301-08

Hatha Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, die sich auf Körperhaltungen (Asanas) und Atemkontrolle (Pranayama) konzentriert. Im Kurs wird die korrekte Ausführung der Asanas erlernt, um die Flexibilität und Stärke des Körpers zu verbessern. Erlernt werden auch Atemtechniken, um Stress abzubauen und die geistige Klarheit zu fördern. Hatha Yoga betont die Verbindung von Körper und Geist und hilft, das Gleichgewicht und die Entspannung zu fördern. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen und warme Socken.

Maren Schubert
Heinrich Hoffmann Schule – Gymnastikraum
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H301-09

Hatha Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte

Kursbeschreibung siehe H301-08.

Maren Schubert
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
25. Februar bis 10. Juni
mittwochs 18:30 – 19:45 Uhr
14 Termine
117 € ab 7 Personen
93 € ab 9 Personen

H301-11

Hatha Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte

Yoga wirkt sich bei regelmäßiger Praxis nachweislich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus. Wichtige Bausteine sind die körperlichen Übungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation. Typisch beim Hatha -Yoga ist der Wechsel zwischen fordernden und entspannenden Sequenzen. Hierbei sind Achtsamkeit und Körpergefühl von zentraler Bedeutung. Diese Grundlagen werden im Verlauf des Kurses erarbeitet und vertieft. Bitte eine Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Jessica Wolf
Herderschule, Turnhalle (Zugang über Eichwiesenstraße)
23. Februar bis 22. Juni
montags 17:00 – 18:15 Uhr
nicht am 13. April
14 Termine
117 € ab 7 Personen
93 € ab 9 Personen

H301-12

Hatha Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte

siehe Kursbeschreibung H301-11

Jessica Wolf
Herderschule, Turnhalle (Zugang über Eichwiesenstraße)
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:30 – 20:00 Uhr
nicht am 13. April
14 Termine
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H301-18

Sanftes Hatha-Yoga 60+ für Gelenke und Faszien

Der Kurs bietet einen Einstieg in eine achtsame Yogapraxis, dem Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung. Schwerpunkt ist die Mobilisation der Gelenke und die fasziengerechte Ausführung der Yogabewegungen. Individuelle Einschränkungen und Bedürfnisse werden besonders berücksichtigt. Ziel des Kurses ist es, Geschmeidigkeit und Flexibilität zu erhalten oder wieder zu erlangen und Verspannungen zu lösen. Bitte mitbringen: ein Handtuch.

Rotraud Schiller
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 10:30 – 12:00 Uhr
12 Termine, 120 €

H301-19

Yoga

Das Grundprinzip des Yoga ist die Harmonie von Körper, Seele und Geist. Durch Körper- und Atemübungen wird versucht, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen und Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit zu lindern sowie die Körperwahrnehmung zu fördern. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen.

Gloria Bartusch
Familienzentrum Darmstadt – Stadthaus III – Bewegungsraum
2. März bis 15. Juni
montags 17:30 bis 19:00 Uhr
nicht am 27. April
12 Termine
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H301-20

Yoga

siehe Kursbeschreibung H301-19

Gloria Bartusch
Bewegungsraum Wixhausen
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 17:00 – 18:30 Uhr
nicht am 22. und 29. April und 3.Juni
13 Termine
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H301-21

Yoga

siehe Kursbeschreibung H301-19

Gloria Bartusch
Bewegungsraum Wixhausen
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 18:45 – 20:15 Uhr
nicht am 22. und 29. April und 3.Juni
13 Termine
130 € ab 7 Personen
104€ ab 9 Personen

H301-26

Hatha-Yoga

Im Mittelpunkt stehen die klassischen Asanas in Verbindung mit Atemübungen, ergänzt durch wohltuende Entspannungsphasen. Regelmäßiges Praktizieren fördert die Ausdauer und lässt den Körper kräftiger und geschmeidiger werden. Für Einsteiger*innen geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke.

Svenja Kistner
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
14. März – 16. Mai
samstags 09:00 – 10:15 Uhr
nicht am 4. und 18. April und 2. Mai
7 Termine, 58 €

H301-30
Yoga für Einsteiger*innen sowie Geübte

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga stammt aus dem Norden Indiens und wurde 1968 durch Yogi Bhajan in den Westen gebracht. Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Im Vergleich zu anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfache Grundhaltungen aus. Es ist damit gut für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Geübte geeignet. Bitte mitbringen: eine Yogamatte, Decke, Sitzkissen und Wasser zum Trinken.

Ilona Paukert-Kneuper
Waldorfkindergarten, Herdweg 50
23. Februar bis 22. Juni
montags 19:30 – 21:00 Uhr
nicht am 4. und 11. Mai
13 Termine
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H301-36
Yoga meets Pilates

Pilates und Yoga sind seit langem beliebte Übungsmethoden für Fitness und Gesundheit. Pilates als körperorientiertes Stabilisationstraining stärkt vor allem die Tiefenmuskulatur und sorgt für eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule. Yoga hält den Körper flexibel und lenkt den Blick nach innen. Durch die Beruhigung und die Förderung von Ausgeglichenheit kann Yoga zu einer neuen Lebenseinstellung führen. Yoga-Pilates nutzt die synergetischen Effekte. Es bietet ein vielseitiges, ganzheitliches Workout.

Loredana Castellana
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
26. Februar bis 18. Juni
donnerstags 9:00 – 10:30 Uhr
13 Termine, 130 €

H301-37
Yoga meets Pilates

siehe Kursbeschreibung Kurs H301-36

Loredana Castellana
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
26. Februar bis 18. Juni
donnerstags 11:00 – 12:30 Uhr
13 Termine, 130 €

H301-16
Mit Yoga in den Frühling

Mit sanften, aber kraftspendenden Asana-Abfolgen bewegen wir uns der heller und wärmer werdenden Jahreszeit entgegen. Die Schätze des Yoga können uns darin sanft begleiten und im Alltag stärken. Dieser Kurs ist für Einsteiger*innen sowie erfahrene Teilnehmer*innen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Mary Burdette
Heinrich Hoffmann Schule – Gymnastikraum
26. Februar bis 21. Mai
donnerstags 18:15 – 19:45 Uhr
10 Termine
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H301-38
Yoga zur Stärkung der Gesundheitskräfte

Der Yoga-Übungsansatz nach Heinz Grill macht über das Körpertraining hinaus die sogenannten Seelenkräfte des Denkens, des Fühlens und des Willens bewusst, ordnet und stärkt. Besondere Beachtung findet der freie Atemfluss und eine Balance von innerer Gelöstheit und natürlichem Willenseinsatz. Konkrete Gedanken (Imaginationen) begleiten jede Übung. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Sitzkissen, Yogamatte und dicke Socken mitbringen.

Gisela Kirchberg-Ehm
Waldorfschule Eberstadt, Arndtstr. 6, Kleiner Eurythmiesaal
26. Februar bis 4. Juni
donnerstags 18:15 – 19:45 Uhr
Nicht am 30. April und 7. Mai
10 Termine
100 € bei 7 Personen
80 € bei 9 Personen

H301-10
Entspannter ins Wochenende mit Yoga

Dieser Kurs bietet eine wunderbare Möglichkeit, den Tag und die Woche positiv abzuschließen, den Stress des Tages abzubauen und Körper und Geist zu beruhigen. Es werden sanfte Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditationstechniken eingeübt, die Entspannung und Stressabbau fördern. Sanfte Yoga-Asanas dienen zur Dehnung und Entspannung der Muskulatur. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und warme Socken.

Maren Schubert
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
27. Februar bis 26. Juni, nicht am 29. Mai
freitags 15:30 – 17:00 Uhr
12 Termine, 120 €

H301-22
Yin Yoga zum Entspannen

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yogapraxis. Die Asanas (Yogahaltungen) werden mehrere Minuten passiv gehalten. Es wird vorwiegend im Liegen und Sitzen geübt. Dieser Workshop ist sowohl für Einsteiger*innen, als auch Geübte geeignet. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, eine Decke, ein Kissen, warme Socken und ein großes Handtuch.

Brigitte Lange
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
Sa, 7. März, 10:00 – 13:00 Uhr
1 Termin
28 € ab 5 Personen
20 € ab 7 Personen

H301-23
Yin Yoga - Schwerpunkt Rücken

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Haltungen für den Rücken. Dazu gehören Vor- und Rückbeugen. Die Dehnungen können helfen, den Rücken zu entspannen. Es wird vorwiegend im Liegen und Sitzen geübt. Dieser Workshop eignet sich für Einsteiger*innen sowie für Geübte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch, Kissen, Decke, warme Socken.

Brigitte Lange
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
Sa, 18. April, 10:00 – 13:00 Uhr
1 Termin
28 € ab 5 Personen
20 € ab 7 Personen

H301-24
Yin Yoga - Schwerpunkt Hüfte

Der Schwerpunkt liegt auf wohltuenden Yin Yoga Haltungen für die Hüfte. Dieser Workshop eignet sich für Einsteiger*innen sowie für Geübte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, großes Handtuch, Kissen, Decke, warme Socken.

Brigitte Lange
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
Sa, 9. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr
1 Termin
28 € ab 5 Personen
20 € ab 7 Personen

H301-27
Outdoor-Yoga

Im Mittelpunkt stehen die klassischen Asanas in Verbindung mit Atemübungen, ergänzt durch wohltuende Entspannungsphasen. Regelmäßiges Praktizieren fördert die Ausdauer und lässt den Körper kräftiger und geschmeidiger werden. Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke. Treffpunkt im Bürgerpark wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Svenja Kistner
Bürgerpark
25. Juli bis 12. September
samstags 9:15 – 10:15 Uhr
8 Termine
53 € ab 7 Personen
43 € ab 9 Personen

H301-50

Yin Yoga zum Entspannen im Frühling

Yin Yoga ist der perfekte Ausgleich zu einem Alltag voller Aktivität. Die Asanas (Yogahaltungen) werden mehrere Minuten - passiv - gehalten. Auf diese Weise werden auch die tiefer liegenden Körperschichten wie das Bindegewebe und die Faszien sanft gedehnt, ein Gefühl von tiefer Entspannung und Zufriedenheit entsteht. Der Workshop richtet sich an Yoga-Einsteigerinnen und -Einsteiger sowie Geübte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.

Svenja Kistner
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
Sa, 26. April, 17:00 – 19:00 Uhr
1 Termin
19 € ab 5 Personen
13 € ab 7 Personen
11 € ab 9 Personen

H301-25

Yin Yoga zum Entspannen im Sommer

Yin Yoga ist der perfekte Ausgleich zu einem Alltag voller Aktivität. Die Asanas (Yogahaltungen) werden mehrere Minuten - passiv - gehalten. Auf diese Weise werden auch die tiefer liegenden Körperschichten wie das Bindegewebe und die Faszien sanft gedehnt, ein Gefühl von tiefer Entspannung und Zufriedenheit entsteht. Der Workshop richtet sich an Yoga-Einsteigerinnen und -Einsteiger sowie Geübte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Decke.

Svenja Kistner
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 16. August, 17:00 – 19:00 Uhr
1 Termin
19 € ab 5 Personen
13 € ab 7 Personen
11 € ab 9 Personen

H301-42

Lachyoga

Im Lachen liegt eine unschätzbare und einfach zu nutzende Heilkraft. Lernen Sie in einem theoretischen Teil die Physiologie und Psychologie des Lachens kennen und dessen positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche und den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Üben Sie, die Praxis des Lachens mit in den Alltag zu nehmen, Lachpausen bei der Arbeit einzulegen und Lachübungen sowie Spiele zu improvisieren. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Florentina Ionescu
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Sa, 18. April, 14:00 – 18:30 Uhr
1 Termin
30 € bei 7 Personen
24 € ab 9 Personen

Entspannung/Achtsamkeit/Meditation

H301-49

Ein Nachmittag rund um Entspannung

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und lernen Sie Möglichkeiten kennen, wieder zur Ruhe zu kommen und Wege zur inneren Balance und Gelassenheit zu finden. An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit, verschiedene Entspannungsmethoden wie z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training und unter anderem Phantasiereisen kennen zu lernen. Angeboten werden auch Übungen aus dem Qigong und Shiatsu. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und Decke, ein Getränk.

Elke Schneider
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
Sa, 14. März, 14:00 – 18:00 Uhr
1 Termin
37 € ab 5 Personen
27 € ab 7 Personen

H301-66

Die Fünf Tibeter®

Körpermeditation und Klangschalen

Die Fünf „Tibeter“ sind leicht zu erlernen für Menschen jeden Alters. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Körperübungen und werden durch den fließenden Bewegungsablauf zur Bewegungsmeditation. Die Kombination von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit fördert die ganzheitliche Gesundheit und somit das körperliche und geistig-seelische Wohlbefinden. Die „Tibeter“ lassen sich überall ohne Hilfsmittel und ohne großen Zeitaufwand (ca. 10 Minuten) in den Tagesablauf integrieren. Das Seminar endet mit einem Klangkreis und Klangschalen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

Heidi Ninomiya-Rehm
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 10. Mai, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen

H301-46

Die Sieben Chakren und Klangschalen

Energie und Lebensfreude

Die Chakra-Lehre entstammt dem indischen Philosophie- und Meditationssystem mit Techniken zur Aktivierung, Harmonisierung der sieben Hauptchakren mit positiven Auswirkungen für körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Die Chakren beeinflussen das gesamte Hormonsystem, die Zellen, die Organe sowie Gefühle und Gedanken. Das Übungsprogramm beinhaltet Körper-, Atem-, Visualisierungs- und Meditationsübungen, sowie Mudras (Fingerpositionen) und das Chanten von Vokalen und Mantren. Mit einer Körperklangreise durch die Chakren endet das Seminar. Bitte bequeme und warme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke oder Handtuch für Mattenauflage, Getränk mitbringen.

Heidi Ninomiya-Rehm
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 7. Juni, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen

H301-47

Waldbaden

Ohne Stress, ohne Eile oder ständige Erreichbarkeit baden wir an diesem Vormittag nicht im Wasser, sondern in der wohltuenden Atmosphäre des Waldes. Mit allen Sinnen genießen, zur Ruhe kommen und das Immunsystem stärken: In Japan zählt „Shinrin Yoku“, das Waldbaden, schon lange zur Gesundheitsvorsorge und auch in Deutschland wissen es bereits viele Menschen zu schätzen. Nutzen Sie dieses abwechslungsreiche Waldbad zum Abschalten, Auftanken und als Inspiration für künftige Waldbesuche! Treffpunkt „Naturparkplatz Datterichpfad“ in Mühltal-Traisa.

Tanja Keßler
Outdoor
Sa, 23. Mai, 11:00 – 14:30 Uhr
1 Termin
23 € ab 7 Personen
19 € ab 9 Personen

Bildungsurlaub

In Hessen besteht für Arbeitnehmer*innen Anspruch auf jährlich 5 Tage Bildungsfreistellung. Die Bildungsurlaube gehen in der Regel von Mo - Fr. Für Teilzeitkräfte mit nicht mehr als 20 Wochenarbeitsstunden gibt es besondere Teilzeitangebote.

Bildungsurlaubsveranstaltungen stehen dabei allen offen, auch wenn keine Bildungsfreistellung in Anspruch genommen wird. Die Beschreibungen der einzelnen Bildungsurlaube sowie weitere Angebote finden Sie auf unserer Website: https://www.darmstadt-vhs.de/programm/bildungsurlaub.

Für die Abmeldefristen der Bildungsurlaube beachten Sie bitte unsere AGB.

Dauer	Uhrzeit	Kurs-Nr.	Titel
Februar			
23.02. - 27.02.26	09:30 - 16:30 Uhr	H301-87	Gesund und leistungsstark im beruflichen Alltag mit Qigong
März			
23.03. - 27.03.26	09:00-16:00 Uhr	H301-83	In Balance bleiben durch Eutonie
30.03. - 01.02.26	09:00-16:00 Uhr	H301-84	Entspannungs-Potpourri (3 Tage)
Mai			
04.05. - 08.05.26	09:00-16:00 Uhr	H301-86	Waldbaden und Gesundheitsförderung (Frauenkurs)
04.05. - 08.05.26	09:00-16:00 Uhr	H301-98	Tu dir gut - Entspannung und Bewegung zur Gesunderhaltung in Alltag und Beruf
Juni			
08.06. - 12.06.26	09:00-16:00 Uhr	H301-97	Meditation in Natur und Stille
22.06. - 26.06.26	09:00-16:00 Uhr	H301-96	Gesundheit stärken in Beruf und Alltag durch Yoga, Atmung und Meditation
29.06. - 03.07.26	09:00-16:00 Uhr	H301-89	AnStimmung zur Veränderung
Juli			
06.07. - 10.07.26	09:00-16:00 Uhr	H301-95	Spielend präsent im Leben stehen - Vital bleiben in einer herausfordernden Zeit
13.07. - 15.07.26	09:00-16:00 Uhr	J301-84	Entspannungs-Potpourri - Stressregulation in Zeiten starker Belastung (3 Tage)
August			
03.08. - 07.08.26	09:00-16:00 Uhr	H301-88	Entspannung und Gelassenheit finden - Stressregulation in Zeiten globaler Unsicherheiten und Herausforderungen am Arbeitsplatz
10.08. - 14.08.26	09:00-16:00 Uhr	H301-90	Selbstfürsorge inmitten von Stress - das Nervensystem in Balance
17.08. - 21.08.26	09:00-13:30 Uhr	H301-92	Vital und entspannt bleiben
September			
21.09. - 25.09.26	09:00-16:00 Uhr	J301-98	Tu dir gut - Entspannung und Bewegung zur Gesunderhaltung in Alltag und Beruf
21.09. - 25.09.26	09:00-16:00 Uhr	J301-86	Waldbaden und Gesundheitsförderung (Frauenkurs)
Oktober			
05.10. - 09.10.26	09:00-16:00 Uhr	J301-95	Gesundheit stärken in Beruf und Alltag durch Yoga, Atmung und Meditation
12.10. - 16.10.26	09:00-16:00 Uhr	J301-85	Mit Achtsamkeit und Ayurveda den Alltagsstress bewältigen
Januar			
25.01. - 29.01.27	09:00-13:30 Uhr	J301-89	Mit Achtsamkeit und Ayurveda dem Alltagsstress begegnen (Teilzeit)

Qigong/Tai Chi Chuan

G301-79
Qigong: das innere Lächeln

Das innere Lächeln ist eine Methode aus dem daoistischen Qigong, die besonders stark auf das emotionale Zentrum, aber auch auf die Organe und den gesamten Körper wirkt. In überwiegend stillen Übungen, die im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, können das eigene Wohlbefinden und Selbstheilungskräfte gesteigert werden. Leichte Bewegungsübungen und Übungen zur Körperbewusstheit und Entspannung ergänzen das Programm. Hierbei werden auch Klangschalen als Unterstützung eingesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Schreibmaterial.

Emanuel Leyer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 8. Februar, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

H301-54
Qigong für Seniorinnen und Senioren

Die weichen, fließenden Bewegungen des Qigong werden im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt. Die Übungen sind nicht anstrengend, wirken beruhigend, harmonisierend und vitalisierend auf Körper und Geist. Sie fördern die Beweglichkeit der Gelenke, lösen Verspannungen, stärken Herz und Kreislauf, trainieren das Gleichgewicht, kräftigen die Wirbelsäule und wirken dem Alterungsprozess entgegen. Qigong ist ein sanfter Weg zu Regeneration, innerer Ruhe und Lebensfreude. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

Monika Ruckelshausen
TSZ Blau-Gold Casino Darmstadt e.V., Alsfelder Str. 45A
3. März bis 9. Juni
dienstags 9:30 – 10:30 Uhr
13 Termine
87 € ab 7 Personen
69 € ab 9 Personen

H301-55
Qigong für Seniorinnen und Senioren

siehe Kursbeschreibung H301-54

Monika Ruckelshausen
TSZ Blau-Gold Casino Darmstadt e.V., Alsfelder Str. 45A
3. März bis 9. Juni
dienstags 10:45 – 11:45 Uhr
13 Termine
87 € ab 7 Personen
69 € ab 9 Personen

H301-56
Tai Chi Chuan für Einsteiger*innen

Tai Chi Chuan verbindet Körperbewegung, Entspannung und Meditation. Sanfte Bewegungen verknüpfen sich zu einer fließenden, harmonischen Form und zeigen Möglichkeiten zur Mobilisierung innerer Kräfte und Entwicklung größerer Gelassenheit. Tai Chi Chuan fördert Entspannung, Gesundheit und Körperbewusstsein und bewahrt die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. In diesem Kurs wird die Kurzform im Yang-Stil nach Cheng Man Ch´ing unterrichtet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

Monika Ruckelshausen
Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, Raum Sefo
12. März bis 25. Juni
donnerstags 18:45 – 20:00 Uhr
12 Termine
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H301-57
Tai Chi Chuan - Aufbaukurs

siehe Kursbeschreibung H301-56

Monika Ruckelshausen
Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, Raum Sefo
4. März bis 10. Juni
mittwochs 20:00 – 21:15 Uhr
13 Termine
108 € ab 7 Personen
87 € ab 9 Personen

H301-58
Tai Chi Chuan - Aufbaukurs

siehe Kursbeschreibung H301-56

Monika Ruckelshausen
Besssunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, Freiraum
2. März bis 15. Juni
montags 20:00 – 21:15 Uhr
13 Termine
108 € ab 7 Personen
87 € ab 9 Personen

H301-59
Die 15 Ausdrucksformen des TaiChi Qigong

Die Übungen sind einfach und wirkungsvoll und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnen sich durch einen klaren Aufbau und sanfte, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit.

Monika Ruckelshausen
Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, Friedensraum
3. März bis 9. Juni
dienstags 20:00 – 21:15 Uhr
13 Termine
108 € ab 7 Personen
87 € ab 9 Personen

H301-60
Qigong - Nei Yang Gong

Sanfte, fließende Bewegungen kräftigen und regenerieren die Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln und Sehnen. Die Übungen lösen Verspannungen, stärken Herz und Kreislauf, vertiefen die Atmung und wirken harmonisierend und vitalisierend auf Körper und Geist. Sie fördern innere Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mitbringen.

Monika Ruckelshausen
Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, Raum Sefo
5. März bis 25. Juni,
donnerstags 20:00 – 21:15 Uhr
13 Termine
108 € ab 7 Personen
87 € ab 9 Personen

H301-63
Tai Chi und Qigong für Einsteiger*innen und Geübte

Kursbeschreibung siehe vhs-Website.

Annette Böffinger
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 9:45 – 11:15 Uhr
16 Termine
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

Feldenkrais

H301-80
Feldenkrais

Für Moshé Feldenkrais, Begründer der Feldenkrais-Methode, war Bewegung der Schlüssel zu persönlicher Entwicklung. Aufmerksam erkunden Sie im Kurs Ihre Bewegungsgewohnheiten. Durch den Vergleich neuer Bewegungen mit persönlichen und mitunter sehr vertrauten Gewohnheiten, wird Ihre Selbstwahrnehmung geschult und es werden neue Wege aufgezeigt, sich leichter und effektiver zu bewegen und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten besser zu nutzen. Bitte warme und bequeme Kleidung tragen sowie eine Matte, Decke und Handtuch als Kopfunterlage mitbringen.

Helene Kirchhoff
Heinrich Hoffmann Schule – Gymnastikraum
23. Februar bis 22. Juni
montags 17:00 bis 18:15 Uhr
nicht am 1. Juni
14 Termine
163 € ab 5 Personen
117 € ab 7 Personen
93 € ab 9 Personen

Massage

H301-82
Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen

Gesundheitspflege und Wohlfühlbehandlung

Berührung und Massage belebt den Körper und erfrischt den Geist, sie wirkt regulierend und steigert das Wohlbefinden. Eine Fußreflexzonen-Massage ist ganzheitlich, stimuliert die Selbstheilungskräfte und hilft, Erkrankungen vorzubeugen. Der Kurs richtet sich an alle gesundheitsbewussten Menschen, die für sich und andere durch die Berührung der Füße etwas Gutes bewirken wollen. Die Fußreflex-Massage kann in der Familie angewendet werden und in Wellness und Fußpflege. Nach einem theoretischen Input liegt der Kursschwerpunkt auf der Praxis! Außerdem werden Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung besprochen und Ideen zur Selbsthilfe geboten. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, breite Knierolle (kann auch eine zweite, dickere Decke oder eine Yoga-Matte sein) und bequeme Kleidung.

Karfried Kessler
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Sa, 30. Mai, 14:00 – 17:00 Uhr
1 Termin
28 € ab 5 Personen
20 € ab 7 Personen
16 € ab 9 Personen

H301-81

Einstieg in die Massage

Gesundheitspflege und Wohlfühlbehandlung

Entdecken Sie die wohltuende Kunst der Massage in diesem Einsteiger*innenkurs, der sich besonders, aber nicht ausschließlich, an Paare richtet. Sie erlernen grundlegende Massagetechniken, die Entspannung fördern und das körperliche Wohlbefinden steigern. Der Kurs vermittelt nicht nur praktische Fertigkeiten, sondern auch Wissen über Anatomie und die positiven Auswirkungen von Berührung auf Körper und Geist. Bitte paarweise anmelden. Bitte mitbringen: Massageöl, ein Sauna- oder großes Badehandtuch, dass evtl. Ölflecken bekommen darf, ein kleines Handtuch, kleines Kissen, Decke und bequeme Kleidung.

Karfried Kessler
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Sa, 28. Februar, 10:00 – 18:00 Uhr
1 Termin
62 € ab 6 Personen
47 € ab 8 Personen

Bewegung/Fitness/Gymnastik

H302-01

Senioren-Fitness in Eberstadt

Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen und nachlassende Kraft sind bedeutende Risikofaktoren für ältere Menschen. Schwerpunkte im Kurs sind sanftes Training der Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, Herz-, Kreislauftraining. Die Reaktion, Dehnfähigkeit, das Gleichgewicht und die Koordination können erhalten und verbessert werden. Es werden keine Bodenübungen durchgeführt.

Heide Franz
Renate Günzel
Geibelsche Schmiede, Oberstraße 20
23. Februar bis 1. Juni
montags 9:15 – 10:15 Uhr
auch in den Osterferien
13 Termine
87 € ab 7 Personen
69 € ab 9 Personen

H302-02

Senioren-Fitness in Eberstadt

siehe Kursbeschreibung H302-01

Heide Franz
Renate Günzel
Geibelsche Schmiede, Oberstraße 20
23. Februar bis 1. Juni
montags 10:30 – 11:30 Uhr
auch in den Osterferien
13 Termine
87 € ab 7 Personen
69 € ab 9 Personen

H302-03

Senioren-Fitness in Eberstadt

siehe Kursbeschreibung H302-01

Heide Franz
Renate Günzel
Geibelsche Schmiede, Oberstraße 20
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 9:15 – 10:15 Uhr
auch in den Osterferien, nicht am 7. April
13 Termine
87 € ab 7 Personen
69 € ab 9 Personen

H302-04

Senioren-Fitness in Eberstadt

siehe Kursbeschreibung H302-01

Heide Franz
Renate Günzel
Geibelsche Schmiede, Oberstraße 20
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 10:30 – 11:30 Uhr
auch in den Osterferien, nicht am 7. April
13 Termine
87 € ab 7 Personen
69 € ab 9 Personen

H302-05

Rückenfit - Good Morning

Machen Sie Ihren Rücken fit für den bevorstehenden Tag! Durch Kräftigung und Dehnung werden alle relevanten Muskelpartien bewegt. Durch gezielte Mobilisationsübungen halten wir unsere Wirbelsäule beweglich. Es wird Wert darauf gelegt, dass die Übungen auch zuhause und während Pausen bei der der Arbeit eingesetzt werden können. Bitte Handtuch und Theraband mitbringen.

Alexander Schwarck
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 9:00 – 10:15 Uhr
16 Termine
187 € ab 5 Personen
133 € ab 7 Personen

H302-06

Pilates für Einsteiger*innen und Geübte

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen anspricht. Atmung und Bewegung werden optimal aufeinander abgestimmt. In fließenden Bewegungsabläufen werden Kraft, Beweglichkeit und Konzentration harmonisch zusammengeführt und stärken so Wirbelsäule und Gelenke. Alle Muskelpartien werden gleichmäßig gekräftigt und gedehnt und der Körper mit der Zeit auch geformt. Verspannungen werden gelöst und die eigene Körperhaltung nachhaltig verbessert. Bitte eine eigene Matte und Handtuch mitbringen.

Alexander Schwarck
Abendgymnasium, Martin-Buber-Str. 32 (Turnhalle)
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 19:30 – 20:30 Uhr
16 Termine
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

H302-07

Full Body Workout

Im Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, mit dem sowohl Kraft als auch Ausdauer trainiert werden. Durch Musikbegleitung und Nutzung von Kleingeräten wie Therabänder oder Kurzhanteln und unterschiedliche Trainingsformen (z.B. Zirkeltraining) erwartet Sie ein Workout, mit dem Sie sich zum Abschluss des Tages nochmal richtig auspowern können. Bitte Matte, Handtuch und Theraband mitbringen!

Alexander Schwarck
Abendgymnasium, Martin-Buber-Str. 32 (Turnhalle)
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 20:30 – 21:30 Uhr
16 Termine
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

H302-08

Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Sie erfahren, wie Sie Ihr Bindegewebe für den Alltag oder im Sport elastisch halten

können. Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Bitte Gymnastikmatte und Sportkleidung mitbringen.

Gabriele Wenzel
TSZ Blau-Gold Casino Darmstadt e.V., Alsfelder Str. 45A
23. Februar bis 15. Juni
montags 10:00 – 11:30 Uhr
14 Termine
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H302-111
Wirbelsäulengymnastik

Das Gleichgewicht unserer Rumpfmuskulatur ist Voraussetzung für einen gesunden, leistungsfähigen Rücken. Ein durch Bewegungsmangel oder Überlastung schlecht behandelter Muskel wehrt sich durch Verspannungen und Schmerzen. Um diesem „Kreuz mit dem Kreuz" vorzubeugen, wollen wir in diesem Kurs gezielte gymnastische Übungen zur Entspannung, Dehnung und Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur durchführen. Auf Wunsch können wir rückenfreundliche Alltagsbewegungen wie z. B. Sitzen, Liegen, Stehen, Bücken und Heben gezielt üben.

Andrea Roth
Bewegungsraum Wixhausen
31. März bis 16. Juni
dienstags 18:15 -19:45 Uhr
auch in den Osterferien, nicht am 26. Mai
11 Termine
110 € ab 7 Personen
88 € ab 9 Personen

H302-112
Wirbelsäulengymnastik

siehe Kursbeschreibung H302-111

Andrea Roth
Bewegungsraum Wixhausen
31. März bis 16. Juni
dienstags 20:00 – 21:30 Uhr
auch in den Osterferien, nicht am 26. Mai
11 Termine
110 € ab 7 Personen
88 € ab 9 Personen

H302-12
Basisgymnastik für jedes Alter

Basisgymnastik nach Margarethe Schmidt ist eine funktionelle Ganzkörpergymnastik, die den Körper als Einheit betrachtet und die Ausführung der Bewegung nach den Möglichkeiten der Gelenke richtet. Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Balance werden Schritt für Schritt geübt, Haltungsschwächen werden behoben. Bitte Matte, Sportbekleidung und rutschfeste Socken mitbringen.

Claudia Sennhenn
Luise-Büchner-Schule, Gymnastikraum
3. März bis 2. Juni
dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
12 Termine
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H302-13
Basisgymnastik

Kursbeschreibung siehe H302-12

Claudia Sennhenn
Luise-Büchner-Schule, Gymnastikraum
3. März bis 2. Juni
dienstags 18:15 – 19:15 Uhr
12 Termine
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H302-15
Neue Rückenschule

Die Neue Rückenschule dient der Gesunderhaltung des Rücken und des Nackens. Neben Tipps für das Bewegungs- und Haltungsverhalten im Alltag bietet dieses Kursangebot ein vielfältiges und variationsreiches Mattentraining. Die Wirbelsäule wird durch gezielte Kräftigungsübungen stabilisiert und durch Dehnübungen mobilisiert. Koordinationsübungen sorgen für ein optimales Zusammenspiel von Muskulatur und Gelenken zur Vorbeugung und dem Ausgleich von Haltungsschwächen. Trainingsabschluss bilden Übungen des Entspannungsverfahrens „Progressive Muskelrelaxation". Bitte ein Handtuch, Trainigskleidung und Socken mitbringen.

Brigitte Stuckert
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
11. März bis 27. Mai
mittwochs 10:30 – 11:30 Uhr
10 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen

H302-16
Mann bewegt sich

Ein kombiniertes Atmungs- und Haltungstraining für den gesamten Bewegungsapparat mit einer Vielfalt von Übungen zum Ausgleich von Muskeldysbalancen des gesamten Körpers und für eine bessere Beweglichkeit der Gelenke und abschließender meditativer Tiefenentspannung. Dieser Kurs ist für Männer jeden Alters geeignet. Einsteiger sind willkommen. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen.

Heidi Ninomiya-Rehm
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr
14 Termine
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H302-17
Basisgymnastik

siehe Kursbeschreibung H302-12

Dagmar Jörg-Rohrmoser
Herderschule, Turnhalle (Zugang über Eichwiesenstraße)
24. Februar bis 2. Juni
dienstags 17:00 – 18:00 Uhr
nicht am 14. April
12 Termine
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H302-18
Präventive Ausgleichsgymnastik

Eine Stunde abwechslungsreiche Gymnastikübungen mit Musik, zum Teil mit Hanteln und Therabändern u. ä. zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und Haltung. Je nach Bedarf werden auch kleinere Abfolgen bis hin zu kleinen Schrittkombinationen erarbeitet. Dazu kommen Warm-up-Übungen, Arbeit an der Tiefenmuskulatur. Alle Übungen stehen unter individueller Anleitung. Bitte mitbringen: feste Schuhe, Matte, Handtuch.

Dagmar Jörg-Rohrmoser
Herderschule, Turnhalle (Zugang über Eichwiesenstraße)
24. Februar bis 2. Juni
dienstags 18:15 – 19:15 Uhr
nicht am 14. April
12 Termine
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H302-19
Präventive Ausgleichsgymnastik

siehe Kursbeschreibung H302-18

Dagmar Jörg-Rohrmoser
Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, Friedensraum
25. Februar bis 3. Juni
mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr
nicht am 15. April
12 Termine, 80 €

H302-20
Pilates für Einsteigerinnen und Geübte - Frauenkurs

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeder Altersgruppe, ganz egal, welches Fitnesslevel. Pilates ist ein präventives, figurformendes, rehabilitierendes und präventives Ganzkörpertraining. Es verbindet Kraft mit Beweglichkeit. Tief liegende schwächere Muskelgruppen werden angesprochen. Pilates umfasst Stretching, Krafttraining und bewusste Atmung. Kein Muskel wird isoliert trainiert. Die Körperwahrnehmung wird erhöht und der Kreislauf angeregt. Pilates schont Muskeln und Gelenke durch langsame und kontrollierte präzise Bewegungen. Körper und Geist werden in Balance gebracht und das Wohlbefinden begünstigt. Bitte mitbringen: Matte.

Katrin Scheuren
Luise-Büchner-Schule, Gymnastikraum
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 18:30 Uhr – 19.30 Uhr
nicht am 1. April und 13. Mai
15 Termine
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H302-21
Pilates für Einsteiger*innen und Geübte

s. Kurs H302-20. Jede*r ist willkommen. Durch das Ganzkörpertraining kann eine aufrechte und dadurch gesunde Körperhaltung erreicht werden, erfolgt eine Kräftigung und Kontrolle der Körpermitte (Powerhouse = Kraftzentrum) und es verbessert sich Körperwahrnehmung, Muskelkraft/-elastizität und Koordination. Bitte mitbringen: Matte.

Katrin Scheuren
Luise-Büchner-Schule, Gymnastikraum
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 19:45 Uhr – 20:45 Uhr
nicht am 1. April und 13. Mai
15 Termine
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H302-22
Der aufrechte Gang

Füße-Knie-Hüften-Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, Rücken, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen. Kursinhalt: Ganganalyse (Fehlbelastung/Schonhaltung), Körperstatik, Gelenkschule, Übungsprogramm für Füße, Knie, Hüften und Rücken. Die Übungen sind altersunabhängig leicht erlern- und anwendbar und fördern somit auch die Lebensqualität. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

Heidi Ninomiya-Rehm
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
16. April bis 28. Mai
donnerstags 16:30 – 18:00 Uhr
6 Termine
84 € ab 5 Personen
60 € ab 7 Personen
48 € ab 9 Personen

H302-23
NEU
Life Kinetik

Gehirntraining durch Bewegung

Im Kurs wird das Gehirn mittels nicht alltäglichen, koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben gefördert und ständig neu herausgefordert. Dadurch werden u.a. die Konzentrationsfähigkeit, die Stressresistenz und Leistungsfähigkeit gesteigert und das visuelle System trainiert. Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistungsfähigkeit. Keine Vorkenntnisse erforderlich und für jedes Alter geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Ki-Beom Kim
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
13. April bis 22. Juni
montags 17:00 – 18:00 Uhr
10 Termine
186 € ab 7 Personen
162 € ab 8 Personen

Tanz

H302-26
Tanzen für mehr Lebensfreude 60+

Tanzen in der Gruppe vermittelt Lebenslust pur. Ganz nebenbei werden auch Koordination und Konzentration verbessert. Getanzt werden überwiegend einfache Folkloretänze zu traditioneller Musik aus West- und Osteuropa. Abschließend gibt es Raum für Bewegung im freien Tanz. Geeignet für alle, die sich gerne nach Musik bewegen. Bitte Tanzschuhe mitbringen.

Rotraud Schiller
TSZ Blau-Gold Casino Darmstadt e.V., Alsfelder Str. 45A
26. Februar bis 28. Mai
donnerstags 10:00 – 11:30 Uhr
11 Termine
110 € ab 7 Personen
88 € ab 9 Personen

H302-27
Körperpoesie: Dein innerer Ausdruckstanz

Tauchen Sie ein in die Welt der Bewegung und entdecken Sie, wie Ihr Körper Geschichten erzählt. Hier stehen Kreativität und Freiheit im Mittelpunkt. Gemeinsam erforschen wir, wie Emotionen, Gedanken und Erinnerungen durch Tanz ihren Ausdruck finden können – ganz ohne vorgegebene Schritte. Ob Sie bereits Tanzerfahrung haben oder zum ersten Mal Ihre Bewegungen bewusster wahrnehmen: Hier finden Sie einen geschützten Raum, um Ihren inneren Ausdruck zu entfalten und Ihre ganz persönliche Körpersprache zu entdecken. Lassen Sie sich von Musik, Stille und Ihrer Intuition leiten. Finden Sie Ihre eigene Poesie in der Bewegung.

Melanie Lutz
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
Sa, 28. Februar, 10:30 – 16:00 Uhr
1 Termin
51 € ab 5 Personen
37 € ab 7 Personen
29 € ab 9 Personen

H302-28
Bauchtanz - Belly Dance

für Frauen ohne Vorkenntnisse

Der Bauchtanz ist Lebensfreude und Lebenslust. Unterschiedliche Bewegungsabfolgen schulen das Koordinationsvermögen und die Körperwahrnehmung. Der Bauchtanz erreicht mit dem gezielten Erlernen seiner Grundbewegungen des Beckens eine Beckenbodenstärkung und somit mehr Sicherheit und Haltung im Alltag. Wir trainieren Schritte, Hüft-, Oberkörper- und Armbewegungen des orientalischen Tanzes und fügen sie mit unterschiedlichen Tanzkombinationen zusammen. Geeignet für alle Frauen auch ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch, Tanzschläppchen (mit Ledersohle) oder Socken und etwas zu trinken.

Birgit Léona Krengel
Heinrich Hoffmann Schule – Gymnastikraum
9. März bis 22. Juni
19:00 – 20:15 Uhr
nicht am 20. April und 11. Mai
11 Termine
128 € ab 5 Personen
92 € ab 7 Personen
73 € ab 9 Personen

H302-30

Bauchtanz - Belly Dance

für Frauen mit leichten Vorkenntnissen

siehe Kursbeschreibung H302-18.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die schon ein Semester Belly-Dance besucht haben.

Birgit Léona Krengel
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
24. Februar – 16.Juni
dienstags 17:45 – 18:45 Uhr
nicht am 24. März, 21. April und 12. Mai
12 Termine
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H302-31

Bauchtanz - Belly Dance

für geübte Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits die Basis-Bewegungen des Orientalischen Tanzes gut beherrschen oder nach einer längeren Tanzpause wieder einsteigen möchten. Das Bewegungsrepertoire wird mit Hilfe von raumgreifenden Schrittkombinationen, binnenkörperlicher Tanztechnik und Theorie erweitert. Der Umgang mit dem Schleier wird erlernt und eine Choreografie erarbeitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Hüfttuch, Tanzschläppchen (mit Ledersohle) oder Socken und etwas zu trinken.

Birgit Léona Krengel
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
24. Februar bis 16.Juni
dienstags 19:00 – 20:00 Uhr
nicht am 24. März, 21. April und 12. Mai
12 Termine
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

Wege zur Gesundheit

H303-01

NEU

Wege aus dem digitalem Sehstress

Bildschirmtätigkeit und Augenbelastung (Vortrag)

Im Vortrag erhalten Sie praktische Informationen für gesunde Augen im Büroalltag und im Homeoffice. Kommt Ihnen das bekannt vor? Nach einigen Stunden am Bildschirm fühlen sich Ihre Augen trocken oder brennend an, manchmal schmerzen sie sogar? Sie merken, wie sich Ihr ganzer Körper angespannt oder geradezu „erstarrt" anfühlt? Sie erfahren, warum Ihre Augen bei der Bildschirmarbeit besonders beansprucht werden, welchen Einfluss Stress auf die Augen hat und vor allem: lernen Sie Übungen kennen, die im Alltag Ihr Sehen entlasten und stärken können.

Elena Proshina
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
Do, 19. Februar, 17:30 – 19:30 Uhr
1 Termin
19 € ab 5 Personen
13 € ab 7 Personen
11 € ab 9 Personen

H303-03

Heilsames Singen am Vormittag

Anschluss an den Klang

Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse und Freude am Singen und der Musik haben, unabhängig vom Können. Die Stimme und der ganze Mensch werden nach Grundübungen der schwedischen Sängerin Valborg Werbeck-Svärdström (1879 – 1972) geschult, indem diese den freien Atemfluss und einen Anschluss an den Klang entwickeln – in forschender, lauschender und stressfreier Herangehensweise. Leichte Lieder/ Kanons runden jede Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gisela Kirchberg-Ehm
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
6. März bis 26. Juni
freitags 10:00 – 11:30 Uhr
nicht am 24. April und 8. Mai
10 Termine
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H303-02

Heilsames Singen

Kursbeschreibung siehe H303-03.

Gisela Kirchberg-Ehm
Waldorfschule Eberstadt, Arndtstr. 6, Alter Saal
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
kein Unterricht am 28. April und 5. Mai
10 Termine
100 € bei 7 Personen
80 € bei 9 Personen

H303-05

NEU

Fit im Kopf - Ganzheitliches Gedächtnistraining 60 +

Kennen Sie das auch? Schlüssel verlegt, Namen vergessen, Wörter vergessen …? Im Kurs können Sie Ihre „kleinen grauen Zellen" mit abwechslungsreichen Übungen spielerisch und ohne Stress aktivieren und in Schwung bringen.

Ulrike Pfundstein
M² am Bürgerpark – Multifunktionsraum
5. März bis 23. April
donnerstags 9:45 – 11:15 Uhr
6 Termine
84 € ab 5 Personen
60 € ab 7 Personen
48 € ab 9 Personen

H303-08

NEU

Fit in den Frühling mit Ayurveda

Kraftvoll und klar in die neue Jahreszeit

In der ayurvedischen Lehre ist der Frühling von Kapha geprägt – einem Dosha, das für Stabilität und Beständigkeit steht, uns aber auch mit Schwere und Trägheit herausfordern kann. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mit leichten Routinen, einer vitalisierenden Ernährung und wohltuenden Ritualen den inneren „Resetknopf" drücken. Neben theoretischem Input erwarten Sie eine belebende Yoga-Sequenz, Atemübungen sowie Reflexionsimpulse, damit Körper und Geist beschwingt in den Frühling starten können. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Tuch für die Yogamatte, Stift und Papier.

Marieke Steuer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 15. März, 9:30 – 13:30 Uhr
1 Termin
37 € ab 5 Personen
27 € ab 7 Personen
21 € ab 9 Personen

H303-13

Zilgrei®Respiro-Dynamik "Hilfe zur Selbsthilfe"

"Zilgrei" ist ein Kunstwort und setzt sich aus den Anfangsbuchstaben der Begründer*innen Adriana Zillo und Dr. Hans Greissing zusammen. Es ist ein Bewegungsprogramm zur Selbsthilfe für den gesamten Bewegungsapparat. Die Methode besteht aus spezieller Atmung und gezielter Körperstellung und/ oder Bewegung und hilft Blockaden zu lösen, Beschwerden und Schmerzen zu lindern, um körperliche und geistige Lebensqualität zu fördern und zu bewahren. Es ist altersunabhängig zur Vorbeugung und Selbstbehandlung leicht zu erlernen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen.

Heidi Ninomiya-Rehm
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 22. März, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen

Essen und Trinken / Gesunde Ernährung

Bitte beachten: In den Kochkursen ist eine Lebensmittelumlage in Höhe von 12-20 € enthalten, die nicht ermäßigt werden kann. Bitte Mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, 5-6 verschließbare Behälter für die Reste, ggf. etwas zum Trinken.

H305-01
Bunte Snacks in der Faschingsküche

Fingerfoods sind die wahren Stars jeder Party und blitzschnell zubereitet! Wie wäre es mit knusprigen Mozzarellasticks, Pizza-Lollies oder Räucherlachscreme? Gebackene Zigarren mit Ricotta sind ein echter Gaumenschmaus, Blätterteig-Muffins oder Mini-Quiches mit Ziegenkäse und Feigen sowie Yufkataschen für das gewisse Etwas. Für die orientalische Note dürfen Falafel-Spieße und Yakitori nicht fehlen! Und für alle Knusprig-Fans gibt es Süßkartoffel-Chips mit Limette-Knoblauch! Abschließend Süßes, wie Quarkröllchen oder Eierlikörschnecken – so macht Fingerfood richtig Spaß!

Stephanie Fritz
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mi, 4. Februar, 17:30 – 21:30 Uhr
1 Termin
53 € ab 7 Personen
47 € ab 9 Personen

H305-02
Koreanisch kochen

Sie essen gerne scharf und mögen Knoblauch? Dann werden Sie von der koreanischen Küche begeistert sein! Wir bereiten gemeinsam ein Menü aus typischen koreanischen Gerichten zu. Salate, Suppe, scharfwürziges Feuerhuhn, Meeresfrüchte-Pfannkuchen, eine Reisbowl und ein klassisches Nudelgericht bringen Ihren Gaumen zum Leuchten, abgerundet mit einem Dessert..

Stephanie Fritz
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mittwoch, 25. Februar, 17:30 – 21:30 Uhr
2 Termine
53 € ab 7 Personen
47 € ab 9 Personen

H305-03
Stranger Things Parade meets Squid-Game

Wir starten mit cremigen Thunfisch-Chips-Muffins mit Cheddar, gefolgt vom Mini-Hackbraten samt Püree-Haube. Zum Nachtisch gibt's das ultimative Party-Dessert: Das Waffel-Eis-Türmchen mit Lichterkette sowie Tarte Tatin mit Ingwer-Ananas. Anschließend kreieren wir elegante Canapés aus marinierten Steakscheiben nach Bulgogi-Art mit Kimchi, dazu ein würziger Reiskuchen. Zur Stärkung gibt's Bibimbap und Gelee-Shots..

Stephanie Fritz
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mittwoch, 18. März, 17:30 – 21:30 Uhr
2 Termine
53 € ab 7 Personen
47 € ab 9 Personen

H305-04
Traditionen der vietnamesischen Küche

Vietnamesische Leckereien bestechen mit Vielfalt und Frische und einer kreativen Präsentation – das Auge isst mit! Wir bereiten einen typischen vietnamesischen Reisnudelsalat; „Gỏi cuốn" (Sommerrollen) mit Erdnussdip und „Bun Bao" (Burger) zu. Als Hauptspeisen kredenzen wir u.a. Honigfrikadellen mit Reisnudeln („Bun nem nuong"), Hähnchencurry („Cà ri gà"), Schweinebauch mit Karamellsauce und Beilagen. Als Nachtisch genießen Sie eine Mangocreme, gebackene Bananen und vietnamesischen Kaffee.

Stephanie Fritz
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mi, 15. April, 17:30 – 21:30 Uhr
1 Termin
53 € ab 7 Personen
47 € ab 9 Personen

H305-05
Pinchos – kleine Häppchen

Genießen Sie kleine „Pinchos" aus Spanien, wie frittierten Ziegenkäse mit Himbeermarmelade oder Wassermelone, Paprikawurst und gratinierten Ziegenkäse mit Dattel und Honig, gefüllte Champignons mit Hackfleisch, Krabben in knusprigem Teigmantel mit Thai-Sauce. Ein weiterer Gaumenschmaus sind u. a. der gegrillte Tintenfisch mit Süßkartoffel-Ingwer-Püree, sowie die scharf angebratenen Hackfleischbällchen in Tomatensauce. Wünsche werden wahr beim Thunfisch-Tartar mit Avocado und dem Avocado-Mango-Tartar. Empanadinas dürfen nicht fehlen. Zum Nachtisch reichen wir einen Mandelkuchen sowie einen Flan.

Stephanie Fritz
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mi, 27. Mai, 17:30 – 21:30 Uhr
1 Termin
53 € ab 7 Personen
47 € ab 9 Personen

H305-06

Caribeean Feeling - Vegetarische Kochkunst der Karibik

Lassen Sie uns in die karibische Küche eintauchen! Es gibt u.a. köstliche Fischsuppe mit zarten Bananen und Süßkartoffeln, die sofort Urlaubsfeeling erzeugen. Scharfe Erdnusssuppe, serviert mit frischem Fischsalat und viel Koriander – und karibisches Mangocurry. Wie wäre es mit einer Kochbananen-Spinattarte und einem Hauch Zimt? Als Beilage gönnen wir uns Linsen in Kokosmilch und schwarze Bohnen mit Reis, sowie Kürbis-Kartoffel-Kroketten. Ein Rumkuchen passt wunderbar dazu! Spieße und ein Pina Colada Dessert runden das Festmahl ab.

Stephanie Fritz
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mi, 10. Juni, 17:30 – 21:30 Uhr
1 Termin
53 € ab 7 Personen
47 € ab 9 Personen

H305-07

Griechisches Ostergebäck

Es werden gemeinsam typisch griechische Osterspezialitäten wie Kulurakia und Osterbrot gebacken. Duftende Aromen, süße Traditionen und einfache Rezepte zum Nachmachen. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, ggf. etwas zum Trinken. Eine Lebensmittelumlage von 10 € ist in der Kursgebühr enthalten und kann nicht ermäßigt werden.

Sofia Mylona
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mo, 23. März, 17:00 – 20:00 Uhr
1 Termin
37 € ab 7 Personen
31 € ab 9 Personen

H305-08

Griechische Küche - vegetarisch

Entdecken Sie die griechische Küche neu: mediterran, gesund und überraschend vielseitig begeistert die vegetarische Küche mit Aromen und Leichtigkeit.

Sofia Mylona
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Mo, 15. Juni, 17:00 – 20:00 Uhr
1 Termin
42 € ab 7 Personen
36 € ab 9 Personen

H305-09

Kochen nach Ayurveda

Die köstliche Küche für ein gesundes Leben

Sie erfahren Wissenswertes über Ayurveda und es werden wohlschmeckende und gesunde Menüs zubereitet. Wir kochen vegetarisch mit regionalem und saisonalem Gemüse und stellen Chutneys, Aufläufe und Süßspeisen her. Einige Gerichte mit Olivenöl sind vegan. Gewürze wie Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer machen die Speisen leicht verdaulich und regen den Stoffwechsel an. Beim Kochen lernen Sie effektive Arbeitstechniken kennen. Der Kurs ist auch für Kocheinsteiger*innen gut geeignet.

Johanna Tiedemann
Familienzentrum Darmstadt – Stadthaus III – Küche
So, 17. Mai, 10:00 – 15:00 Uhr
1 Termin
52 € ab 7 Personen
44 € ab 9 Personen

H305-10

Ayurvedisch Kochen

gesund und lecker

Ayurveda vereint Genuss, Gesundheit und Achtsamkeit. Im Ayurveda wird der Fokus auf eine typgerechte Ernährung (Doshas) gelegt. Sie lernen die wichtigsten Aspekte der ayurvedischen Ernährung kennen und erfahren, wie Sie diese Prinzipien im Alltag umsetzen können. Ein vegetarisches Dreigänge-Menü nach Ayurveda wird gemeinsam zubereitet und anschießend in entspannter Atmosphäre genossen. Sollten Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben, teilen Sie dies bitte bei der Buchung des Kurses mit. Eine Lebensmittelumlage von 20 € ist in Kursgebühr enthalten und kann nicht ermäßigt werden.

Brigitte Stapp-Bretsch
Alice-Eleonoren-Schule – Küche
Sa, 30. Mai, 9:30 – 15:00 Uhr
1 Termin
63 € ab 7 Personen
55 € ab 9 Personen

H305-11

Frühlingskraft - Wildkräuter fürs Wohlbefinden

Die Natur erwacht – und mit ihr sprießen zahlreiche Wildpflanzen, die als wertvolle Heil- und Nahrungsmittel geschätzt werden. In diesem Kurs entdecken Sie die kraftvollen Begleiter des Frühlings wie Bärlauch, Schafgarbe, Pimpinelle, Sauerampfer, Löwenzahn & Co. – Pflanzen, die Körper und Sinne gleichermaßen beleben. Erfahren Sie, wie vielseitig heimische Wildkräuter eingesetzt werden können – als aromatische Zutat in der Küche oder als sanfte Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden. Freuen Sie sich auf einen praxisnahen, genussvollen und inspirierenden Kräutertag!

Anke Trautmann
Familienzentrum Darmstadt – Stadthaus III – Küche
So, 26. April, 10:00 – 15:00 Uhr
1 Termin
55 € ab 7 Personen
47 € ab 9 Personen

H305-12

Essbare Schätze am Wegesrand - Wildkräuter im Frühling

Wildkräuter sind kleine Wunder der Natur – voller Vitalstoffe und vielseitig einsetzbar. Auf diesem Spaziergang geht es um das sichere Bestimmen von Wildpflanzen und wie sie im Alltag eingesetzt werden können, ob als würzige Zutat im Essen oder als Heilkraut. Bitte mitbringen: dem Wetter angemessene Kleidung und Schuhe, ein Butterbrot zum Belegen, Wasserflasche, ggf. ein Notizheft. Der Treffpunkt wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Ute Bucholski
Exkursion
Mi, 25. März, 16:00 – 18:30 Uhr
1 Termin
17 € ab 7 Personen
13 € ab 9 Personen

H305-13

Essbare Schätze am Wegesrand - Wildkräuter im Frühling

siehe Kursbeschreibung H305-12.

Ute Bucholski
Exkursion
Mi, 15. April, 17:00 – 19:30 Uhr
1 Termin
17 € ab 7 Personen
13 € ab 9 Personen

H305-14

Vegetarische Klassiker der indischen Küche

Die Indische Küche gehört zu den vielfältigsten der Welt. Im Kurs werden herzhafte Klassiker der nordindischen Küche wie Pakora (frittiertes Gemüse im Kichererbsen-Teigmantel), Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry), Palak Paneer (Spinat-Paneer-Curry), Veg Korma (mildes Gemüse-Curry), Dal Fry (Linsengericht), Malai Kofta (Gemüsebällchen in cremiger Curry-Sauce) und Veg Biryani (gebratenes Gemüse mit Pilau-Reis) zubereitet, dazu gibt es frische Chapati (Fladenbrot aus Vollkornmehl) und Chai (Gewürztee). Das Menü wird mit dem Dessert Gajar Halwa (süßer Dessertpudding auf Karottenbasis) abgerundet.

Madanlal Gawdi
Familienzentrum Darmstadt – Stadthaus III – Küche
Do, 16. April, 17:00 – 21:00 Uhr
1 Termin
51 € ab 7 Personen
45 € ab 9 Personen

H305-15

Klassiker der indischen Küche

Wir kochen herzhafte Klassiker der nordindischen Küche wie Pakora (frittiertes Gemüse im Kichererbsen-Teigmantel), Aloo Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry), Palak Paneer (Spinat-Paneer-Curry), Butter Chicken (Butterhuhn), Veg Korma (mildes Gemüse-Curry), Dal Fry (Linsengericht), Malai Kofta (Gemüsebällchen in cremiger Curry-Sauce) und Veg Biryani (gebratenes Gemüse mit Pilau-Reis), dazu gibt es frische Chapati (Fladenbrot aus Vollkornmehl) und Chai (Gewürztee). Das Menü wird mit einem Dessertpudding abgerundet.

Madanlal Gawdi
Familienzentrum Darmstadt – Stadthaus III – Küche
Do, 30. April, 17:00 – 21:00 Uhr
1 Termin
51 € ab 7 Personen
45 € ab 9 Personen

H305-16

Entzündungshemmende Ernährung

Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Forschungen bestätigen, dass bestimmte Lebensmittel Entzündungsprozesse ankurbeln können, andere hingegen entzündungshemmend wirken. Vor allem stille Entzündungen, die man nicht unbedingt sofort bemerkt, können sich zu Entzündungskrankheiten wie Rheuma, Diabetes oder Arthritis entwickeln.

An diesem Nachmittag stehen die Lebensmittel, die vor allem im Frühling erhältlich sind auf unserer Kochliste und es werden vielfältige Rezepte ausprobiert.

Elke Schneider
Familienzentrum Darmstadt – Stadthaus III – Küche
Sa, 30. Mai, 15:00 – 19:00 Uhr
1 Termin
4550 € ab 7 Personen
39,50 € ab 9 Personen

Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie

H306-07

Humorvoll und schlagfertig durchs Leben

Humor ist eine wichtige innere Haltung für alle Lebenslagen. Er entspannt und ist gesund. Humor lässt sich (wieder) erlernen. In diesem Kurs begeben wir uns auf die Suche nach dem Humor im Alltag. Anhand von Kreativitätstechniken werden anwendbare Ideen entwickelt. Der Blickwinkel wird spielerisch geweitet und es kann eine geistige Erfrischungsdusche genommen werden.

Martina Hillemann
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Sa, 14. März, 14:00 – 18:00 Uhr
1 Termin
37 € ab 5 Personen
27 € ab 7 Personen
21 € ab 9 Personen

H306-08

„Nein“ sagen lernen

„Nein“ ist ein kleines Zauberwort mit großer Wirkung. Warum fällt es vielen Menschen oft so schwer, es auszusprechen? Die Gründe dafür sind sehr vielfältig. Häufig wurde es auch einfach nie gelernt. Im Kurs werden gemeinsam verschiedene Möglichkeiten, ein „Nein“ auszudrücken, kennen gelernt. Mit angemessener Abgrenzung kann unter anderem Freiheit über die eigene Zeit gewonnen werden und sie ermöglicht ein „Ja“ zu sich selbst.

Martina Hillemann
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
Sa, 28. März, 14:00 – 18:00 Uhr
1 Termin
37 € ab 5 Personen
27 € ab 7 Personen
21 € ab 9 Personen

H306-10

Gönne Dich Dir selbst - Selbstfürsorgend leben

Sich um andere und für andere zu sorgen ist vielen in der Regel sehr vertraut. Im Workshop gibt es Zeit für Reflexionen zu den Fragen: Wie sieht es mit meiner Sorge für mich aus? Wie leicht nehme ich meine Bedürfnisse wahr, und wie gut kann ich mich darum selbst kümmern? Wir werden uns die Bereiche Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge genauer ansehen, welchen Raum sie in unserem Leben einnehmen und welche Bedeutung sie für uns haben. Wir werden diese sowohl vor der aktuellen Lebenssituation reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen.

Robyn Handel
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 19. April, 11:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
47 € ab 5 Personen
33 € ab 7 Personen

H306-20

Perfektionismus, nein danke!

Mut zum Unperfekten

„Hab keine Angst vor Perfektion - du wirst sie nie erreichen.“ - Salvador Dalí

Im Workshop geht es um den Anspruch an Perfektion und die Beantwortung der Fragen: Was sind die Ursachen für übermäßigen Perfektionismus? Wie beeinflusst ein übermäßig hoher Anspruch an Perfektion den Alltag? Was kann ich tun, um mit meinem Perfektionismus besser umzugehen, um zufriedener und glücklicher zu leben zu können? Sie erhalten ebenso Einblick in die psychologische Theorie zum Thema Perfektionismus und erleben in praktischen Übungen, wie Sie mit dem Anspruch an Perfektion besser umgehen können.

Julia Möller
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
Sa, 6. Juni, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

H306-11

Leben voller Sinn – Sinnvoller Leben

Was ist die momentane Aufgabe meines Lebens? Wie kann ich mein Leben mit innerer Zustimmung gestalten? Diesen und weiteren Fragen werden wir im Workshop nachgehen. Dabei steht das drei-dimensionale Menschenbild nach Viktor Frankl im Mittelpunkt, das neben der körperlichen und psychi-

schen Ebene auch die geistige Dimension miteinbezieht. Ebenso werden die vier elementaren Bereiche der personalen Existenz vorgestellt, die grundlegend für ein verantwortliches und sinnerfülltes Leben sind.

Robyn Handel
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
So, 21. Juni, 11:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
47 € ab 5 Personen
33 € ab 7 Personen

H306-19

Selbstverteidigung mit Krav Maga

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer sicheren und respektvollen Umgebung mit dem Thema Selbstverteidigung auseinanderzusetzen. Wir konzentrieren uns auf realistische Situationen und einfache, aber effektive Techniken, die leicht zu erlernen sind. Krav Maga Pure ist ein Selbstverteidigungssystem, das sich auf natürliche, instinktive Bewegungen stützt. Krav Maga Pure konzentriert sich auf wenige, besonders wirkungsvolle Techniken. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie die Gelenke schonen und die Beweglichkeit fördern. Dennoch sollten Sie sportgesund sein und über eine Grundfitness verfügen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tragen Sie bequeme Sportkleidung, bringen Sie ein Handtuch mit.

Joachim Meyn
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
25. Februar bis 13. Mai
mittwochs 16:45 – 17:45 Uhr
10 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

H306-21

NEU

Selbstverteidigung nach Krav Maga pure 60 +

Dieser Kurs wurde speziell für Menschen ab 60 Jahren entwickelt und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einer sicheren und respektvollen Umgebung mit dem Thema Selbstverteidigung auseinanderzusetzen. Wir konzentrieren uns auf realistische Situationen und einfache, aber effektive Techniken, die leicht zu erlernen sind. Der Fokus liegt auf Koordination, Intuition und der Nutzung der eigenen Körpermechanik. Sie lernen, potenziell gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren. In diesem Kurs trainieren Sie: Prävention, Deeskalation und einfache Selbstverteidigungstechniken und stärken das Selbstbewusstsein. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie die Gelenke schonen und die Beweglichkeit fördern. Dennoch sollten Sie sportgesund sein und über eine Grundfitness verfügen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tragen Sie bequeme Sportkleidung, bringen Sie ein Handtuch mit.

Joachim Meyn
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 24
25. Februar – 13. Mai
mittwochs 15:30 Uhr – 16:30 Uhr
10 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

Sprachen

Kontakt

Fachbereichsleiterin Englisch, Spanisch
Britta Graf-Tiedtke
Telefon 13-3257
britta.graf-tiedtke@darmstadt-vhs.de

Fachbereichsleiterin Französisch, Italienisch
Kerstin Steiss
Telefon 13-2779
kerstin.steiss@darmstadt-vhs.de

Fachbereichsleiterin Seltene Sprachen
Miriam Poppen
Telefon 13-2784
miriam.poppen@darmstadt-vhs.de

34 | Englisch
38 | Französisch
40 | Italienisch
43 | Spanisch
47 | Arabisch
48 | Chinesisch
48 | Dänisch
48 | Japanisch
49 | Koreanisch
49 | Kroatisch
49 | Neugriechisch
49 | Niederländisch
50 | Persisch
50 | Polnisch
50 | Portugiesisch
50 | Russisch
52 | Tschechisch
52 | Türkisch

Englisch

Lernberatung

Die vhs Darmstadt bietet für die Sprache Englisch vor Semesterstart individuell buchbare Termine, an denen Sie sich fachkundig beraten lassen können. Diese sind auf unserer Website www.darmstadt-vhs.de im Einzelnen aufgelistet und dort auch buchbar. Bei der Vielfalt der angebotenen Kurse empfehlen wir neuen Teilnehmenden, diesen kostenlosen Beratungsservice zu nutzen.

Beratungstermine
Do 12. Februar 16 - 18:30 Uhr
Di 17. Februar 16 - 18:30 Uhr

Sie können gerne auch ohne Termin vorbeikommen, dann kann es zu Wartezeiten kommen.

Informationen FAQ-Fremdsprachen auf unserer Website: https://www.darmstadt-vhs.de/programm/sprachen/faq-fremdsprachen

A1

H406-100
Englisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Let's Enjoy English A1.1, ab Unit 1

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8

Rudi Pevny
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 20:00 Uhr
15 Termine
280 € ab 5 Personen
200 € ab 7 Personen
160 € ab 9 Personen

H406-110
Englisch A1 ohne Vorkenntnisse am Vormittag

Let's Enjoy English A1.1, ab Unit 1

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8

Svetlana Samoletova
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 10:45 – 12:15 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H406-120
Englisch A1 am Nachmittag

Let's Enjoy English A1.1, ab Unit 6

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501666-8

Rudi Pevny
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 16:15 – 17:45 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H406-210
Englisch A1 am Vormittag

Let's Enjoy English A1.2, ab Unit 1

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501651-4

Svetlana Samoletova
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

A2

H406-300
Englisch A2 am Vormittag

Let's Enjoy English A2.1, ab Unit 1

Lehrwerk: Let's Enjoy English A1.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501668-2

Svetlana Samoletova
M² am Bürgerpark – Raum 2
27. Februar bis 26. Juni
freitags 9:15 – 11:30 Uhr
nicht am 15. Mai und 5. Juni
13 Termine
273 € ab 5 Personen
195 € ab 7 Personen
156 € ab 9 Personen

H406-310
Englisch A2 am Vormittag

Let's Enjoy English A2.1, ab Unit 8

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501668-2

Edwin Kovanda
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H406-320

Englisch A2 am Vormittag

Let's Enjoy English A2.2, ab Unit 1

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501669-9

Rudi Pevny
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
23. Februar bis 22. Juni
montags 10:45 – 12:15 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H406-330

Englisch A2 am Vormittag

Let's Enjoy English A2.2, ab Unit 6

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501669-9

Martina Bornheimer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 02
2. März bis 15. Juni
montags 9:00 – 11:15 Uhr
13 Termine
273 € ab 5 Personen
195 € ab 7 Personen
156 € ab 9 Personen

H406-340

Englisch A2 am Abend

Let's Enjoy English A2.2, ab Unit 6/7

Lehrwerk: Let's Enjoy English A2.2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501669-9

Christopher Wefing
Kulturzentrum Eberstadt, Oberstraße 11-13, Raum 5
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H406-910

Bildungsurlaub: Englische Woche A2

Mit Informationen über Politik und Geschichte der USA

Sie wiederholen Wortschatz und Grammatik der Lernstufe A2, lernen eine einfache freie Unterhaltung ohne Hemmungen zu führen und erlangen Sicherheit in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltagsleben. Voraussetzung: Sie können an einfachen Gesprächen über bekannte Themen teilnehmen, in einfachen Worten Ihre persönliche Meinung ausdrücken, einfache grammatikalische Strukturen verstehen und anwenden (mind. 4 Jahre Schulenglisch). Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und zum Kursstart mitzubringen! Lehrwerk: Let's Enjoy English A2 Review, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501667-5

Weitere Informationen: für diese Veranstaltung wurde vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **15. Mai 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Marina Mariani
M² am Bürgerpark – Raum 1
15. Juni bis 19. Juni
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

H406-350

Englisch für den Beruf - A2 Intensiv in den Sommerferien

Simply Business A2+

Lehrwerk: Simply Business A2+, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520460-6

Rudi Pevny
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
7. Juli bis 18. Juli
dienstags, 18:30 – 20:45 Uhr
mittwochs, 18:30 – 20:45 Uhr
donnerstags, 18:30 – 20:45 Uhr
samstags, 9:00 – 12:45 Uhr
8 Termine
140 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

Bei diesem Kurs ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis zum 10. Wochentag vor Beginn möglich.

A2/B1

H406-370

Englisch A2/B1 Konversation am Vormittag

Voices A2.2/B1.1, ab Unit 10A
Easy conversation on Wednesday morning

Lehrwerk: Voices A2.2/B1.1 Pre-Intermediate, National Geographic Learning, ISBN 978-0-357-44311-8

Martina Bornheimer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 02
4. März bis 10. Juni
mittwochs 9:00 – 11:30 Uhr
13 Termine
303 € ab 5 Personen
217 € ab 7 Personen
173 € ab 9 Personen

H406-380

Englisch A2/B1 - Grammatik-Intensivkurs in den Osterferien

Grammar No Problem!

Lehrwerk: Grammar no problem A2/B1, Fourth Edition, Cornelsen Verlag ISBN 978-3-06-123288-7

Rudi Pevny
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
30. März bis 2. April
montags bis donnerstags
9:00 – 12:45 Uhr
4 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

Bei diesem Kurs ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis zum 10. Wochentag vor Beginn möglich.

B1

H406-400

Englisch B1 am Abend

Refresh Now B1, ab Unit 1
B1 Auffrischungskurs

Lehrwerk: Refresh Now B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605299-3

Rudi Pevny
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 18:10 – 19:40 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H406-410

Englisch für den Beruf B1 am Abend

Basis for Business B1, ab Unit 1

Lehrwerk: Basis for Business B1, New Edition, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-121850-8

Rudi Pevny
M² am Bürgerpark – Raum 1
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 18:00 – 20:00 Uhr
16 Termine
299 € ab 5 Personen
213 € ab 7 Personen
171 € ab 9 Personen

H406-420
Englisch B1 Konversation am Mittag

English at lunchtime

Cost for photocopies: 3 €.

Martina Bornheimer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 02
4. März bis 10. Juni
mittwochs 12:00 – 13:30 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H406-430
Englisch B1 Konversation am Vormittag

Thursday morning conversation practice

Cost for photocopies: 5 €.

Martina Bornheimer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
26. Februar bis 11. Juni
donnerstags 9:00 – 11:30 Uhr
12 Termine
280 € ab 5 Personen
200 € ab 7 Personen
160 € ab 9 Personen

H406-440
Englisch B1 Konversation am Vormittag

Engaging Conversations in English
Edwin Kovanda
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 10:45 – 12:15 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H406-450
Englisch B1 am Abend

Let's Enjoy English B1.1 ab Unit 6

Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501710-8

Bettina Eppler
Lichtenbergschule – 331
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 18:15 – 19:45 Uhr
nicht am 2.Juni
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H406-460
Englisch B1 am Abend

Let's Enjoy English B.1.1, ab Unit 9

Lehrwerk: Let's Enjoy English B1.1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501710-8

Edwin Kovanda
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H406-470
Englisch B1 am Vormittag

Network Now B1.2, ab Unit 1

Lehrwerk: Network Now B1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605124-8

Rudi Pevny
M² am Bürgerpark – Raum 2
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 9:30 – 12:00 Uhr
16 Termine
373 € ab 5 Personen
267 € ab 7 Personen
213 € ab 9 Personen

H406-480
Englisch B1 am Vormittag

Great! B1, ab Unit 1
B1 Refresher

Lehrwerk: Great! B1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501776-4

Rudi Pevny
M² am Bürgerpark – Raum 2
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 9:30 – 12:00 Uhr
16 Termine
373 € ab 5 Personen
267 € ab 7 Personen
213 € ab 9 Personen

H406-930
Bildungsurlaub (Teilzeit): Englisch Woche Refresher B1.1

NEU

Mit Informationen über Politik und Geschichte der USA

Would you like to brush up your English skills and regain more confidence? This week-long intensive course will give you the perfect opportunity to expand your vocabulary, practice speaking, listening, reading, writing and grammar at a B1.1 level. We will cover a variety of current and interesting topics including the politics, culture and history of the USA. Take this opportunity to improve your language skills and strengthen yourself for future challenges. Prerequisite for participation: You have already learned English to at least level B1, i. e. five years of English. The price of the coursebook is not included in the advertised price. Please ensure you have purchased the following title before the beginning of the course.

Textbook: Refresh Now B1, Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-605299-3

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub beantragt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **9. Februar 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Marina Mariani
M² am Bürgerpark – Raum 1
9. März bis 13. März
montags bis freitags
9:00 – 13:30 Uhr
5 Termine, 220 €

H406-920

Bildungsurlaub: Business English Week B1

Including political and social information about the UK

Sie erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre sprachliche Kompetenz für typische Situationen im Büroalltag. Wir üben die Kommunikation am Arbeitsplatz, sprechen über Kultur und Politik in Großbritannien und wiederholen wichtige Grammatik. Voraussetzung: Mind. sechs Jahre Schulenglisch oder vergleichbare Kenntnisse auf einem Sprachniveau von mindestens Anfang B1. Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und zum Kursstart mitzubringen!

Lehrwerk: Simply Business B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520456-9

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **17. Juli 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Rudi Pevny
M² am Bürgerpark – Raum 2
17. August bis 21. August
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

J406-930 NEU

Bildungsurlaub (Teilzeit): Englische Woche Refresher B1.2

Mit Informationen über Politik und Gesellschaft der USA

Would you like to brush up your English skills and regain more confidence? This week-long intensive course will give you the perfect opportunity to expand your vocabulary, practice speaking, listening, reading, writing and grammar at a B1.2 level. We will cover a variety of current and interesting topics including the politics, culture and history of the USA. Take this opportunity to improve your language skills and strengthen yourself for future challenges. Prerequisite for participation: You have already learned English to at least level B1.2, i. e. five to six years of English. The price of the coursebook is not included in the advertised price. Please ensure you have purchased the following title before the beginning of the course.

Textbook: Refresh Now B1, Hybride Ausgabe allango, ISBN 978-3-12-605299-3

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub beantragt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **12. September 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Marina Mariani
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
12. Oktober bis 16. Oktober
montags bis freitags
9:00 – 13:30 Uhr
5 Termine, 220 €

B1/B2

H406-500

Englisch B1/B2 Konversation am Abend

An opportunity to practise
Bettina Eppler
Lichtenbergschule – 331
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 20:00 – 21:30 Uhr
nicht am 2.Juni
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H406-510

Englisch B1/B2 Konversation am Vormittag

Tuesday morning practice - Lerngruppe bis 9 Personen

Cost for photocopies: appr. 5 €.

Martina Bornheimer
Kulturzentrum Eberstadt, Oberstraße 11-13, Raum 6
3. März bis 9. Juni
dienstags 9:00 – 11:30 Uhr
13 Termine
303 € ab 5 Personen
217 € ab 7 Personen
173 € ab 9 Personen

H406-530

Englisch für den Beruf B1/B2 am Abend

Business Impact 1.1 B1-B2, ab Unit 1

Lehrwerk: Business Impact 1.1 B1-B2, Hybride Ausgabe allango, Delta/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501070-3

Rudi Pevny
Berufsschulzentrum Nord B108 (UG)
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr
14 Termine
261 € ab 5 Personen
187 € ab 7 Personen
149 € ab 9 Personen

B2

H406-600

Englisch B2 Konversation am Vormittag

Downtown conversation before lunch
Svetlana Samoletova
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 10:45 – 12:15 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H406-610

Englisch B2 am Vormittag

Voices B2, ab Unit 1

Textbook: Voices B2, Upper Intermediate, Combo Split Edition A: Unit 1-5, National Geografic Learning, ISBN 978-0-35-744343-9

Rudi Pevny
M² am Bürgerpark – Raum 2
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 9:30 – 12:00 Uhr
14 Termine
327 € ab 5 Personen
233 € ab 7 Personen
187 € ab 9 Personen

B2/C1

H406-700

Englisch B2/C1 Konversation am Abend

Enjoy speaking English
Dave Evans
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
24. Februar bis 2. Juni
dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H406-710

Englisch B2/C1 Konversation am Vormittag

Keep up your English
Svetlana Samoletova
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
26. Februar bis 25. Juni,
donnerstags 9:00 – 10:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

C1

H406-800

Englisch C1 Konversationskurs am Vormittag

Engaging Conversations in English
Edwin Kovanda
M² am Bürgerpark – Raum 2
23. Februar bis 22. Juni
montags 10:45 – 12:15 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H406-810

Englisch C1 Konversation am Vormittag

English practice - Lerngruppe bis 9 Personen
Annie Roth
Kulturzentrum Eberstadt, Oberstraße 11-13, Raum 5
4. März bis 3. Juni
mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H406-820

Englisch C1 Konversation am Vormittag

English practice - Lerngruppe bis 9 Personen
Annie Roth
Kulturzentrum Eberstadt, Oberstraße 11-13, Raum 5
4. März bis 3. Juni
mittwochs 10:45 – 12:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Persone

H406-830

Englisch C1 Cambridge English Advanced (CAE)

Prüfungsvorbereitungskurs

Textbook: Complete Advanced (3rd Edition), ab Lektion 7/8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-535253-7

Carol Ann van der Zee
Berufsschulzentrum Nord B110 (OG)
26. Februar bis 18. Juni
donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr
13 Termine
258 € ab 5 Personen
188 € ab 7 Personen
154 € ab 9 Personen

Bei diesem Kurs ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis zum 10. Wochentag vor Beginn möglich.

Französisch

Lernberatung
Zum angegebenen Termin können Sie sich fachkundig beraten lassen, welche Kurse für Sie geeignet sind. Bei der Vielfalt der angebotenen Kurse empfehlen wir neuen Teilnehmenden, diesen kostenlosen Beratungsservice zu nutzen.

Beratungstermine
Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Do 12. Februar 16 - 18 Uhr

A1

H408-098

Französisch A1 ohne Vorkenntnisse am Vormittag intensiv

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache. Sie werden Sprachkenntnisse erwerben, die in Alltagssituationen benötigt werden, wie z. B. sich und andere vorstellen, das Erfragen und Benennen persönlicher Informationen (Herkunft, Beruf, Alter...), einen Weg beschreiben und nach dem Weg fragen, sowie das Verfassen kurzer schriftlicher Mitteilungen. Dabei werden Sie auch viel über die französische Kultur erfahren. Lehrwerk: Chapeau A1, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-003434-5

Zoubida Wendt
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
16. Februar bis 20. Februar
montags bis freitags, 9:00 – 12:00 Uhr
5 Termine
140 € bei 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen
Bei diesem Kurs ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis zum 10. Wochentag vor Beginn möglich!

H408-099 NEU

Französisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Chapeau! A1

Lehrwerk: Chapeau! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-183434-0

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
23. Februar bis 8. Juni
montags 19:30 – 21:00 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H408-100

Französisch A1 am Abend

Chapeau! A1, ab leçon 5

Lehrwerk: Chapeau! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5

Elodie Clémentine Julie Corsi
Lichtenbergschule – 323
24. Februar – 2. Juni
dienstags 18:30 – 20:00 Uhr
Nicht am 12. Mai
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-103

Französisch A1 am Abend

Chapeau! A1 ab leçon 3/4

Lehrwerk: Chapeau! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
26. Februar bis 11. Juni
donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-104
Französisch A1 am Abend
Chapeau! A1, ab leçon 6/7

Lehrwerk: Chapeau! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
26. Februar bis 11. Juni
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
Nicht am 13. Mai
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-105
Französisch A1 am Abend
Chapeau! A1, ab leçon 7/8

Lehrwerk: Chapeau! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
23. Februar bis 8. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H408-106
Französisch A1 am Abend
Chapeau! A1, ab leçon 8/9

Lehrwerk: Chapeau! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
25. Februar bis 10. Juni
mittwochs 19:30 – 21:00 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H408-107
Französisch A1 am Abend
Chapeau! A1, ab leçon 8

Lehrwerk: Chapeau! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003434-5

N.N.
Lichtenbergschule – 314
2. März bis 15. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

A2

H408-200
Französisch A2 am Abend
Chapeau! A2 ab leçon 1

Lehrwerk: Chapeau! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-191-034344

Facko Traoré
Lichtenbergschule – 322
3. März bis 16. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H408-201
Französisch A2 am Vormittag
On y va!, ab leçon 7/8

Lehrwerk: On y va! A2. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-103351-4.

Zoubida Wendt
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
23. Februar bis 8. Juni
montags 9:00 – 10:30 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H408-202
Französisch A2 am Abend
On y va!, ab leçon 8/9

Lehrwerk: On y va! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103351-4

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 19:30 – 21:00 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H408-206
Französisch A2 am Abend
Chapeau! A2, ab leçon 8/9

Lehrwerk: Chapeau! A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103434-4

Anne Cerrillo-Pesch
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
4. März – 24. Juni
mittwochs 19:30 – 21:00 Uhr
Nicht am 22. April, 29. April, 13. Mai
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

B1

H408-302
Französisch B1 am Abend
Chapeau! B1, ab leçon 1

Lehrwerk: Chapeau! B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-173434-3

Hassane Diop
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
17. März bis 16. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-303
Französisch B1 am Vormittag
Chapeau! B1, ab leçon 1

Lehrwerk: Chapeau! B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-173434-3

Hassane Diop
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
17. März bis 16. Juni
dienstags 10:45 – 12:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-304
Französisch B1 am Abend
Chapeau! B1, ab leçon 1

Lehrwerk: Chapeau! B1 Kurs- und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-383434-8

Anne Cerrillo-Pesch
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
4. März – 24. Juni
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
Nicht am 22. April, 29. April, 13. Mai
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-301
Französisch B1 am Abend
Perspectives, ab leçon 7/8

Lehrwerk: Perspectives Allez-y! B1, Hachette, ISBN 978-3-06-520187-2

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H408-305

Französisch B1 am Vormittag

Konversation in Eberstadt

Manuel: Voyages neu B1 (Klett) ISBN 978-3-12-529431 ab Lektion 9. Anschließend wird Wechsel zu neuem Lehrwerk besprochen. Wir arbeiten zusätzlich mit „Écoute“.

Armelle Elflein
Kulturzentrum Eberstadt, Oberstraße 11-13, Raum 5
24. Februar bis 12. Mai
dienstags 9:30 – 11:00 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H408-306

Französisch B1 am Vormittag

Treize à table

Lehrwerk: Treize à table, édition 2025, Pocket Verlag, ISBN 13 978-226634491

Amandine Lauer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
11. März bis 10. Juni
mittwochs 10:45 – 12:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

B2

H408-400

Französisch B2 am Vormittag

Entre nous, ab leçon 3

Lehrwerk: Entre nous, tout en un ab leçon 3, Maison des langues Verlag, ISBN 978-3-12-530277-8.

Amandine Lauer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
9. März bis 15. Juni
montags 9:00 – 10:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-401

Französisch B2 am Vormittag

Entre nous, ab leçon 3

Lehrwerk: Entre nous, tout en un ab leçon 3, Maison des langues Verlag, ISBN 978-3-12-530277-8

Amandine Lauer
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
9. März bis 15. Juni
montags 10:45 – 12:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H408-403

Französisch B2 am Abend

Konversation
Facko Traoré
Lichtenbergschule – 322
3. März bis 16. Juni
dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H408-407

Französisch B2 am Vormittag

Cosmopolite, ab dossier 3/4

Lehrwerk: Cosmopolite Méthode de français B2, Hachette, ISBN 978-2-01-513560-1

Zoubida Wendt
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
23. Februar bis 8. Juni
montags 10:45 – 12:15 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

C1/C2

H408-501

Französisch C1/C2 am Abend

Konversation Table Ronde

Zoubida Wendt
Berufsschulzentrum Nord B101 (OG)
25. Februar bis 10. Juni
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H408-502

Französisch C1/C2 am Nachmittag

Konversation Table Ronde

Hassane Diop
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
17. März bis 16. Juni
dienstags 14:30 – 16:00 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

Italienisch

Lernberatung
Zum angegebenen Termin können Sie sich fachkundig beraten lassen, welche Kurse für Sie geeignet sind. Bei der Vielzahl der angebotenen Kurse empfehlen wir neuen Teilnehmenden, diesen kostenlosen Beratungsservice zu nutzen.

Beratungstermine
Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Do 12. Februar 16 - 18 Uhr

A1

H409-117

Bildungsurlaub Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse: Italienische Woche

Sprache und Landeskunde für Einsteiger*innen

In fünf Tagen erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse, für die Sie regulär mindestens ein Semester benötigen. Sie üben unter anderem, sich vorzustellen, persönliche Informationen auszutauschen, einen Weg zu beschreiben und eine kurze Mitteilung zu verfassen. Sie werden auch mehr über kulturelle Unterschiede, Landeskunde und aktuelle gesellschaftliche Themen erfahren. Der Kurs richtet sich an Personen, die an ein zügiges Lerntempo gewöhnt sind. Natürlich können Sie auch ohne Bildungsurlaubsanspruch teilnehmen. Bis zum **2. Januar 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung. Lehrwerk: Allegro Nuovo A1, Ernst Klett Verlag, ISBN 978-3-12-5255906

Bitte beachten Sie: Das Lehrbuch ist nicht in den Kursgebühren enthalten. Wichtig: Bitte bringen Sie das Lehrbuch zum 1. Termin mit.

Laura Feggi
M² am Bürgerpark – Raum 2
2. Februar bis 6. Februar
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

J409-117

Bildungsurlaub Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse: Italienische Woche

Sprache und Landeskunde für Einsteiger*innen

Kursbeschreibung siehe H409-117

Bis zum **5. September 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig.

Laura Feggi
M² am Bürgerpark – Raum 2
5. Oktober bis 9. Oktober
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

H409-100

Italienisch A1 am Vormittag

DIECI A1, ab Lektion 3/4

Lehrwerk: DIECI A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Francesca Federico-Burkhart
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
24. Februar – 16. Juni
dienstags, 9:00 – 10:30 Uhr
nicht am 2. Juni
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H409-102

Italienisch A1 am Abend

DIECI A1, ab Lektion 4

Lehrwerk: DIECI A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-005647-7.

Micaela Papavero
Lichtenbergschule – 322
23. Februar bis 8. Juni
montags 18:30 – 20:00 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H409-101

Italienisch A1 am Abend

DIECI A1, ab Lektion 4

Lehrwerk: DIECI A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-005647-7.

Eleonora Miotto
Berufsschulzentrum Nord B110 (OG)
3. März bis 16. Juni
dienstags 19:30 – 21:00 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H409-110

Italienisch A1 am Vormittag

DIECI A1, ab Lektion 5/6

Lehrwerk: DIECI A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-005647-7.

Enrica Vecchio
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
25. Februar bis 6. Mai
mittwochs, 10:45 – 12:15 Uhr
nicht am 15. April
8 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H409-120

Italienisch A1 am Abend

DIECI A1, ab Lektion 6/7

Lehrwerk: DIECI A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7.

Enrica Vecchio
Berufsschulzentrum Nord B111 (OG)
24. Februar bis 5. Mai
dienstags, 20:15 – 21:15 Uhr
nicht am 14. April
8 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H409-130

Italienisch A1 am Abend

DIECI A1, ab Lektion 7

Lehrwerk: DIECI A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-005647-7.

Enrico Sajeva
Berufsschulzentrum Nord B104 (OG)
3. März bis 16. Juni
dienstags 18:30 – 20:00 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H409-140

Italienisch A1 am Vormittag

DIECI A1, ab Lektion 7/8

Lehrwerk: DIECI A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Francesca Federico-Burkhart
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
26. Februar bis 18. Juni
donnerstags 10:45 – 12:15 Uhr
kein Unterricht am 26. März
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H409-150

Italienisch A1 am Abend

DIECI A1, ab Lektion 7/8

Lehrwerk: DIECI A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-005647-7.

Enrico Sajeva
Lichtenbergschule – 335
4. März bis 17. Juni
mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H409-160

Italienisch A1 am Vormittag

DIECI A1, ab Lektion 9

Lehrwerk: DIECI A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005647-7

Francesca Federico-Burkhart
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
26. Februar bis 18. Juni
donnerstags 9:00 – 10:30 Uhr
kein Unterricht am 26. März
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H409-170
Italienisch A1 am Abend

DIECI A1, ab Lektion 9

Lehrwerk: DIECI A1. Hueber Verlag. ISBN 978-3-19-005647-7.

Eleonora Miotto
Berufsschulzentrum Nord B110 (OG)
3. März bis 16. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

A2

H409-200
Italienisch A2 am Abend

DIECI A2, ab Lektion 1

Lehrwerk: DIECI A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015647-4

Enrica Vecchio
Berufsschulzentrum Nord B110 (UG)
23. Februar bis 4. Mai
montags, 18:30 – 20:00 Uhr
nicht am 13. April
8 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H409-210
Italienisch A2 am Abend

Allegro nuovo A2, ab Lektion 3/4

Lehrwerk: Allegro Nuovo A2. Ernst Klett Verlag. ISBN 978-3-12-525593-7.

Micaela Papavero
Lichtenbergschule – 323
26. Februar bis 18. Juni
donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H409-220
Italienisch A2 am Vormittag

Allegro Nuovo A2, ab Lektion 7/8
Kleingruppe bis 7 Personen

Lehrwerk: Allegro Nuovo A2. Ernst Klett Verlag. ISBN 978-3-12-525593-7.

Laura Feggi
M² am Bürgerpark – Raum 1
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen

H409-230
Italienisch A2 am Vormittag

Allegro Nuovo A2, ab Lektion 7
Kleingruppe bis 7 Personen

Lehrwerk: Allegro Nuovo A2. Ernst Klett Verlag. ISBN 978-3-12-525593-7.

Laura Feggi
M² am Bürgerpark – Raum 1
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 10:45 – 12:15 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen

H409-240
Italienisch A2 am Abend

Allegro Nuovo A2, ab Lektion 7

Lehrwerk: Allegro Nuovo A2. Ernst Klett Verlag. ISBN 978-3-12-525593-7.

Laura Feggi
Berufsschulzentrum Nord B103 (OG)
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H409-250
Italienisch A2 Online am Vormittag

Für das Online-Lehrmaterial sind zu Beginn des Kurses 7,50 € an die Kursleiterin zu überweisen.

Enrica Vecchio
ONLINE
25. Februar bis 6. Mai
mittwochs, 8:00 – 09:30 Uhr
nicht am 15. April
8 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

B1

H409-300
Italienisch B1 am Abend

Dieci B1, ab Lektion 1

Lehrwerk: Dieci B1 Hueber Verlag ISBN 978-3-19-025647-1

Laura Feggi
Lichtenbergschule – 315
23. Februar bis 22. Juni
montags 19:45 – 21:15 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H409-310
Italienisch B1 am Abend

Das Lehrwerk wird im ersten Unterricht angegeben.

Micaela Papavero
Lichtenbergschule – 321
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 18:30 – 20:00 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H409-320
Italienisch B1 am Vormittag

DIECI B1, ab Lektion 6/7

Lehrwerk: DIECI B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-025647-1

Francesca Federico-Burkhart
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
24. Februar bis 16. Juni
dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr
nicht am 2. Juni
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H409-330
Italienisch B1 am Vormittag

Con Piacere Nuovo, ab Lektion 8

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1. Ernst Klett Verlag. ISBN 978-3-12-525212-7.

Laura Feggi
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 10:45 – 12:15 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H409-340
Italienisch B1 am Abend

DIECI B1, ab Lektion 8
Wiederholen und Vertiefen

Lehrwerk: DIECI B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-025647-1

Enrica Vecchio
Berufsschulzentrum Nord B111 (OG)
24. Februar bis 5. Mai
dienstags 18:30 – 20:00
nicht am 14. April
8 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H409-350

Italienisch B1 Konversation am Vormittag

La tavola rotonda
Laura Feggi
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 9:00 – 10:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

B2

H409-401

Italienisch B2 am Abend

Dieci B2, ab Lektion 1

Neues Lehrwerk: Dieci B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-055476-8

Laura Feggi
Lichtenbergschule – 315
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

C1

H409-500

Italienisch C1 am Vormittag

Lektüre und Konversation
Grazia Battista
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
27. Februar bis 12. Juni
freitags 10:45 – 12:15 Uhr
11 Termine
154 € ab 5 Personen
110 € ab 7 Personen
88 € ab 9 Personen

C2

H409-600

Italienisch C2 am Abend

Piccole escursioni letterarie

Für die Lektüre fallen Zusatzkosten an.

Giulia Cipressi-Hoheisel
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
26. Februar bis 21. Mai
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

Spanisch

Lernberatung

Die vhs Darmstadt bietet für die Sprache Spanisch vor Semesterstart individuell buchbare Termine, an denen Sie sich fachkundig beraten lassen können. Diese sind auf unserer Website www.darmstadt-vhs.de im Einzelnen aufgelistet und dort auch buchbar. Bei der Vielfalt der angebotenen Kurse empfehlen wir neuen Teilnehmenden, diesen kostenlosen Beratungsservice zu nutzen.

Beratungstermine
Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Do 12. Februar 16 - 18 Uhr

A1

H422-100

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse am Nachmittag

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
23. Februar bis 15. Juni
montags 16:15 – 17:45 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-110

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Amalia Angulo
Berufsschulzentrum Nord B110 (OG)
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H422-120

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse am Vormittag

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
16. April bis 25. Juni
donnerstags 10:45 – 12:15 Uhr
9 Termine
126 € ab 5 Personen
90 € ab 7 Personen
72 € ab 9 Personen

H422-130

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse Intensiv am Vormittag

Das Kursmaterial wird vom Kursleiter gestellt. Hierfür sind am ersten Kurstag 10 € an die Kursleitung zu zahlen.

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
29. Juni bis 3. Juli
montags bis freitags
9:00 – 12:00 Uhr
5 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

Bei diesem Kurs ist eine kostenfreie Abmeldung nur bis zum 10. Wochentag vor Beginn möglich.

H422-200
Spanisch A1 am Vormittag

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 4

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Beate Lenz
M² am Bürgerpark – Raum 1
26. Februar bis 11. Juni
donnerstags 11:00 – 12:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H422-210
Spanisch A1 am Vormittag

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Vanessa Taito Cristófori
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
1. September bis 26. Januar
montags 10:45 – 12:15 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H422-220
Spanisch A1 am Abend

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Cristina Santome
Lichtenbergschule – 332
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H422-240
Spanisch A1 am Vormittag

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 9/10

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 9:00 – 10:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-230
Spanisch A1 am Abend

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 9

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Amalia Angulo
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-250
Spanisch A1 am Nachmittag

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 10

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
25. Februar bis 17. Juni
mittwochs 16:15 – 17:45 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H422-900
Bildungsurlaub: Spanische Woche A1 ohne Vorkenntnisse

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 1
mit Informationen über Lateinamerika und Spanien

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Erwachsene, OHNE Vorkenntnisse der spanischen Sprache. Wir empfehlen diesen Kurs, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten. Die Gruppengröße ist auf max. 10 Teilnehmende begrenzt. Sie erwerben Kommunikationsfähigkeiten in Spanisch und vertiefen Ihr Verständnis für die spanisch-lateinamerikanische Kultur. Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und zum Kursstart mitzubringen.

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514676-1.

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **29. Mai 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Raúl Cragg
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
29. Juni bis 3. Juli
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

H422-910
Bildungsurlaub: Spanische Woche A1

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5/6
mit Informationen über Lateinamerika und Spanien

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits ein Semester Spanisch gelernt bzw. den vhs-Bildungsurlaub A1 (ohne Vorkenntnisse) besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse auf der Stufe Anfang A1 mit geringen Vorkenntnissen verfügen. Wir empfehlen diesen Kurs, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten. Die Gruppengröße ist auf max. 10 Teilnehmende begrenzt. Sie erwerben Kommunikationsfähigkeiten in Spanisch und vertiefen Ihr Verständnis für die spanisch-lateinamerikanische Kultur. Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und zum Kursstart mitzubringen.

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 5/6, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **10. Juli 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Sylvia Hussong
M² am Bürgerpark – Raum 1
10. August bis 14. August
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

H422-920
Bildungsurlaub: Spanische Woche A1

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 8/9
mit Informationen über Lateinamerika und Spanien

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die bereits zwei Semester Spanisch gelernt bzw. den vhs-Bildungsurlaub A1 (ab Lektion 5/6) besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse auf der Stufe Mitte A1 verfügen. In den Lektionen 8/9 bis 12, des Lehrwerks „Con gusto nuevo A1“ werden weitere wichtige grammatische Strukturen und kommunikative Inhalte erworben und gefestigt. Der Kurs zeichnet sich durch eine strukturierte Arbeitsweise aus. Wir empfehlen diesen Kurs, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten. Er kombiniert Lehrbuchinhalte mit Konversation und vertieft Ihr Verständnis für die spanisch-lateinamerikanische Kultur. Die Gruppengröße ist auf max. 10 Teilnehmende begrenzt. Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und zum Kursstart mitzubringen.

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 8/9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **13. März 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Sylvia Hussong
M² am Bürgerpark – Raum 1
13. April bis 17. April
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

H422-921

Bildungsurlaub: Spanische Woche A1

Con gusto NUEVO A1, ab Lektion 8/9 mit Informationen über Lateinamerika und Spanien

Kursbeschreibung s. H422-920

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A1, Hybride Ausgabe allango, ab Lektion 8/9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514676-1

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **17. Juli 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Sylvia Hussong
M² am Bürgerpark – Raum 1
17. August bis 21. August
montags bis freitags, 9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

A1/A2

H422-260

Spanisch A1/A2 Konversation am Abend

Conversación fácil con diálogos cortos
Kleine Lerngruppe bis 8 Personen

Sie lernen seit ein paar Semestern Spanisch, verstehen bereits viel, aber das freie Sprechen fällt schwer? Dann ist dieser Konversationskurs eine sehr gute Ergänzung. Er richtet sich an Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen der Spanischen Sprache auf dem Niveau Mitte/Ende A1 bis Mitte A2 (mind. 3 Semester Spanisch), die Ihre Sprachkenntnisse anwenden wollen. An jedem Termin nehmen wir eine alltägliche Situation und üben gemeinsam, wie wir hier fragen und antworten können. Gerne wählen wir diese Themen gemeinsam vor jedem Kurstermin aus. Der Kurs ist auf eine maximale Gruppengröße von acht Personen begrenzt. So erhalten Sie während des Kurses eine intensive persönliche Betreuung durch die Kursleitung. Komm vorbei, sprich mit, hab Spaß und gewinne Sicherheit im Spanischen!

Amalia Angulo
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
6. März bis 8. Mai
freitags 18:00 – 19:30 Uhr
7 Termine
98 € ab 5 Personen
70 € ab 7 Personen

A2

H422-300

Spanisch A2 am Vormittag

Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 2

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Vanessa Taito Cristófori
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
23. Februar bis 22. Juni
montags 9:00 – 10:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H422-310

Spanisch A2 am Abend

Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 2

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Vanessa Taito Cristófori
Berufsschulzentrum Nord B104 (UG)
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H422-320

Spanisch A2 am Abend

Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 2

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Vanessa Taito Cristófori
Berufsschulzentrum Nord B104 (UG)
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-330

Spanisch A2 am Abend

Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 3

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Raúl Cragg
Berufsschulzentrum Nord B103 (OG)
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H422-340
Spanisch A2 am Abend
Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 4

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag. ISBN 978-3-12-514682-2

Belinda Patricia Retamales
Berufsschulzentrum Nord B104 (UG)
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:15 – 19:45 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-350
Spanisch A2 am Abend
Con gusto Nuevo A2, ab Lektion 4

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Vanessa Taito Cristófori
Berufsschulzentrum Nord B104 (UG)
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H422-360
Spanisch A2 am Vormittag
Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 4

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
27. Februar bis 19. Juni
freitags 10:45 – 12:15 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-370
Spanisch A2 am Abend
Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 7/8

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Raúl Cragg
Berufsschulzentrum Nord B109 (OG)
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

H422-380
Spanisch A2 am Nachmittag
Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 7/8

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 16:15 – 17:45 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-930
Bildungsurlaub: Spanische Woche A2
Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 1
Mit Informationen über Lateinamerika und Spanien

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Personen, die erweiterte Kenntnisse der spanischen Sprache und Kultur erwerben möchten, um im beruflichen und privaten Alltag einfache Gespräche führen zu können. Der Kurs zeichnet sich durch eine strukturierte Arbeitsweise aus und wir empfehlen diesen Kurs, wenn Sie schnell und intensiv lernen möchten. Die Gruppengröße ist auf max. 10 Teilnehmende begrenzt. Voraussetzung: 3 bis 4 Semester Spanischunterricht oder vergleichbare Vorkenntnisse. Sie sollten A1 bereits abgeschlossen haben. Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende, die Ihre Kenntnisse auf der Stufe A2 wiederauffrischen möchten. Es werden die ersten vier Lektionen des Lehrwerks behandelt. Das Lehrwerk ist nicht in der Kursgebühr enthalten und zum Kursstart mitzubringen. Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **20. März 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Sylvia Hussong
M² am Bürgerpark – Raum 1
20. April bis 24. April
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

H422-931
Bildungsurlaub: Spanische Woche A2
Con gusto NUEVO A2, ab Lektion 1
Mit Informationen über Lateinamerika und Spanien

Kursbeschreibung s. H422-930

Lehrwerk: Con gusto NUEVO A2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514682-2

Weitere Informationen: Für diese Veranstaltung wurde beim Hessischen Ministerium für Soziales und Integration die Genehmigung als bezahlter Bildungsurlaub erteilt. Die Teilnahme ist aber auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich. Bis zum **24. Juli 2026** wird ein Rücktritt kostenlos bearbeitet. Bei einer späteren Abmeldung wird das Kursentgelt grundsätzlich in voller Höhe fällig. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält jeder Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung.

Sylvia Hussong
M² am Bürgerpark – Raum 1
24. August bis 28. August
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 347 €

B1

H422-400
Spanisch B1 am Vormittag
Con gusto NUEVO B1, ab Lektion 1

Lehrwerk: Con gusto NUEVO B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
27. Februar bis 19. Juni
freitags 9:00 – 10:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-410
Spanisch B1 am Abend
Con gusto NUEVO B1, ab Lektion 3

Lehrwerk: Con gusto NUEVO B1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8.

Raúl Cragg
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H422-420

Spanisch B1 am Abend

Con gusto B1, ab Lektion 6

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2.

Belinda Patricia Retamales
Berufsschulzentrum Nord B108 (UG)
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-430

Spanisch B1 am Vormittag

Con gusto NUEVO B1 ab Lektion 8/9

Lehrwerk: Con gusto NUEVO B1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8.

Martha Lucía Barrios-Kraft
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 9:00 – 10:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H422-440

Spanisch B1 am Vormittag

Con gusto B1, ab Lektion 9/10

Lehrwerk: Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
24. Februar bis 16. Juni
dienstags 10:45 – 12:15 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab

H422-450

Spanisch B1 am Abend

Con gusto NUEVO B1, ab Lektion 10/11

Lehrwerk: Con gusto NUEVO B1, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Beate Lenz
Berufsschulzentrum Nord B109 (UG)
23. Februar bis 11. Mai
montags 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

B2

H422-610

Spanisch B2 am Abend

Con gusto NUEVO B2, ab Lektion 3/4

Lehrwerk: Lehrwerk: Con gusto NUEVO B2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4

Belinda Patricia Retamales
Berufsschulzentrum Nord B108 (UG)
25. Februar bis 10. Juni
mittwochs 18:15 – 19:45 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

H422-620

Spanisch B2 am Vormittag

Con gusto NUEVO B2, ab Lektion 7
Kleine Lerngruppe bis 8 Personen

Lehrwerk: Con gusto NUEVO B2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4

Martha Lucía Barrios-Kraft
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 01
27. Februar bis 26. Juni
freitags 9:00 – 10:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen

H422-630

Spanisch B2 am Abend

Con gusto NUEVO B2, ab Lektion 9/10

Lehrwerk: Con gusto NUEVO B2, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515016-4

Belinda Patricia Retamales
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

B2/C1

H422-700

Spanisch B2/C1 Konversation am Abend

Conversar para mejorar
Cristina Santome
Berufsschulzentrum Nord B110 (UG)
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

C1

H422-800

Spanisch C1 Konversation am Vormittag

¡Comunícate! - Kleine Lerngruppe bis 7 Personen!

Lehrwerk: Vitamina C1, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-524502-9

Martha Lucía Barrios-Kraft
M² am Bürgerpark – Raum 1
24. Februar bis 23. Juni
dienstags 10:00 – 12:00 Uhr
16 Termine
299 € ab 5 Personen
213 € ab 7 Personen

H422-810

Spanisch C1 Konversation am Vormittag

¡Comunícate! - Kleine Lerngruppe bis 7 Personen!

Lehrwerk: Vitamina C1, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-524502-9

Martha Lucía Barrios-Kraft
Bürger- und Ordnungsamt, Raum 3.13
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 9:30 – 11:30 Uhr
14 Termine
261 € ab 5 Personen
187 € ab 7 Personen

Arabisch A1

H401-01

Arabisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Salam! Neu A1-A2, ab Lektion 1

Lehrwerk: Salam! Neu A1-A2, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5

Berufsschulzentrum Nord B109 (UG)
4. März bis 27. Mai
mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr
11 Termine
205 € ab 5 Personen
147 € ab 7 Personen
117 € ab 9 Personen

H401-02

Arabisch A1 am Abend

Salam! Neu A1-A2, ab Lektion 4

Lehrwerk: Salam! Neu A1-A2, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5

Berufsschulzentrum Nord B109 (UG)
3. März bis 26. Mai
dienstags 18:30 – 20:30 Uhr
11 Termine
205 € ab 5 Personen
147 € ab 7 Personen
117 € ab 9 Personen

H401-03

Arabisch A1 am Abend

Salam! Neu A1-A2, ab Lektion 7

Lehrwerk: Salam! Neu A1-A2, ab Lektion 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5

Berufsschulzentrum Nord B109 (UG)
5. März bis 11. Juni
donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr
11 Termine
205 € ab 5 Personen
147 € ab 7 Personen
117 € ab 9 Personen

Chinesisch A1

H402-03

Chinesisch A1 am Abend

Liao Liao, ab Lektion 3/4

Lehrwerke: Liao Liao, Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-0005436-7 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025436-1

Dr. Xiao-Yuan Wang
M² am Bürgerpark – Raum 1
3. März bis 19. Mai
dienstags 19:40 – 21:10 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H402-00

Chinesisch A1 am Abend

Liao Liao, ab Lektion 5

Lehrwerke: Liao Liao, Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-0005436-7 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025436-1

Dr. Xiao-Yuan Wang
M² am Bürgerpark – Raum 1
3. März bis 19. Mai
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H402-02

Chinesisch A1 am Abend

Liao Liao, ab Lektion 9

Lehrwerke: Liao Liao, Hueber Verlag, Kursbuch ISBN 978-3-19-0005436-7 und Arbeitsbuch ISBN 978-3-19-025436-1

Dr. Xiao-Yuan Wang
Berufsschulzentrum Nord B111 (OG)
2. März bis 18. Mai
montags 19:40 – 21:10 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

B1

H402-04 NEU

Chinesisch B1 am Abend

Konversation

Dr. Xiao-Yuan Wang
Berufsschulzentrum Nord B111 (OG)
4. März bis 20. Mai
mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

Dänisch A1

H403-05

Dänisch A1 am Abend

Lehrwerk Vi snakkes ved, von ca. Kap. 7 an ff., Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-125379-0,

Eveline Westh
Lichtenbergschule – 321
25. Februar bis 27. Mai
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

A2

H403-02

Dänisch A2 am Abend

Vi snakkes ved, ab Lektion 11

Lehrwerk: Vi snakkes ved, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-125379-0

Eveline Westh
Lichtenbergschule – 321
25. Februar bis 27. Mai
mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

Japanisch A1

H410-00

Japanisch A1 am Abend

Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lekt. 19

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt 1, Doitsu Center Ltd.Verlag, ISBN 4-9900384-7-2

Mayumi Gilsdorf
Berufsschulzentrum Nord B110 (UG)
24. Februar bis 2. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr

13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

A2

H410-04

Japanisch A2 am Abend

Maruguto (Katsudo/Rikai) A2, ab Lekt. 17

Lehrwerke: Marugoto Japanese Language and Culture Elementary2 A2, Coursebook for Communicative Language Activities Katsudoo, ISBN 978-3-87548-752-7

Mayumi Gilsdorf
Berufsschulzentrum Nord B110 (UG)
24. Februar bis 2. Juni
dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H410-06

Japanisch A2/B1 am Abend

Marugoto Pre intermediate A2/B1, ab Lektion 1

Lehrwerke: Marugoto, Japanese Language and culture. Pre intermediate A2/B1, Verlag: The Japan Foundation, ISBN 978-3-87548-827-2

Hiromi Tada-Glunz
Berufsschulzentrum Nord B113 (UG)
3. März bis 16. Juni
dienstags 18:30 – 20:00 Uhr
nicht am 19. Mai
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

H410-08

Japanisch Konversationskurs am Abend

Marugoto A2/B1 ab Lektion 6

Lehrwerk: Marugoto: Japanese language and culture. Pre-Intermediate A2/B1, The Japan Foundation, ISBN 978-3-87548-827-2.

Keiko Wiskamp
Berufsschulzentrum Nord B103 (OG)
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 18:30 – 20:00 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

Koreanisch A1

H426-01

Koreanisch A1 am Abend

Koreanisch leicht gemacht, ab Lektion 2

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht- für Anfänger, Darakwon Verlag, ISBN: 978-89-277-3279-2

Hae-Joung Kim
Lichtenbergschule – 315
15. April bis 17. Juni
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H426-00

Koreanisch A1 am Abend

Koreanisch leicht gemacht, ab Lektion 5

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht - für Anfänger, Darakwon Verlag, ISBN: 978-89-277-3279-2

Hae-Joung Kim
Lichtenbergschule – 324
19. März bis 18. Juni
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

Kroatisch A1

H421-03

Kroatisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Ja govorim hrvatski 1, ab Lektion 1

Lehrwerke: Ja govorim hrvatski 1, Lehrbuch, E. Weber Verlag, ISBN 978-385253-452-7 und Lesebuch, ISBN 978-385253-454-1

Ingica Musil
Lichtenbergschule – 314
4. März bis 20. Mai
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H421-02

Kroatisch A1 am Abend

Ja govorim hrvatski, ab Lektion 6

Lehrwerke: Ja govorim hrvatski 1, Lehrbuch, E. Weber Verlag, ISBN 978-385253-452-7 und Lesebuch, ISBN 978-385253-454-1

Ingica Musil
Berufsschulzentrum Nord B112 (UG)
23. Februar bis 1. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H421-01

Kroatisch A1 am Abend

Ja govorim hrvatski, ab Lektion 8

Lehrwerke: Ja govorim hrvatski 1, Lehrbuch, E. Weber Verlag, ISBN 978-385253-452-7 und Lesebuch, ISBN 978-385253-454-1

Ingica Musil
Berufsschulzentrum Nord B112 (UG)
24. Februar bis 16. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

Neugriechisch A1

H412-04

Neugriechisch A1 am Abend

Pame A1 ab Lektion 3

Lehrwerk: Pame, ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6

Athanasia-Ioanna Boltetsou
Lichtenbergschule – 323
2. März bis 18. Mai
montags 19:00 – 20:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

H412-05

Neugriechisch A1 am Abend (online)

Pame A1 ab Lektion 2

Lehrwerk: Pame A1!, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 2, Huber Verlag, ISBN: 978-3-19-005404-6, 978-3-19-065404-8

Sofia Mylona
ONLINE
27. Februar bis 12. Juni
freitags 16:30 – 18:00 Uhr
8 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

Konversationskurs

H412-06

Griechische Krimiliteratur lesen (online)

Literatur: „Piosine o AM?“, ISBN: 978-3-19-005315-5, Huber Verlag.

Sofia Mylona
ONLINE
27. Februar bis 12. Juni
freitags 18:00 – 19:30 Uhr
8 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

Niederländisch A1

H414-03

Niederländisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Welkom!, ab Lektion 1

Dies ist ein Kurs für Einsteigende ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Welkom! Neu, A1-A2, Niederländisch für Anfänger, ab Lektion 1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1

Bert Ziel
Lichtenbergschule – 315
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H414-01

Niederländisch A1 am Abend

Welkom!, ab Lektion 9

Dies ist ein Kurs für Einsteigende mit Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Welkom! Neu, A1-A2, Niederländisch für Anfänger, ab Lektion 9, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-528990-1

Bert Ziel
Lichtenbergschule – 321
26. Februar bis 11. Juni
donnerstags 18:45 – 20:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

A2

H414-02 NEU

Niederländisch A2 am Abend

Lehrwerk: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Bert Ziel
Lichtenbergschule – 315
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

Persisch A1

H416-01

Persisch A1 am Abend

Lehrbuch der persischen Sprache 2

Lehrwerk: Lehrbuch der persischen Sprache1, Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-884-5

Frogh Nedjat
Lichtenbergschule – 316
23. Februar bis 11. Mai
montags 19:00 – 20:30 Uhr
10 Termine
140 € ab 5 Personen
100 € ab 7 Personen
80 € ab 9 Personen

Polnisch A2

H417-02

Polnisch A2 am Abend

Wiederholungskurs Polski krok po kroku 1 ab Lektion 17

Lehrwerk: Polski krok po kroku 1, Klett Verlag, ISBN 9-783125-289536, Übungsbuch ISBN 978-3-12-528906-2

Barbara Pöthig
Berufsschulzentrum Nord B104 (OG)
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

Portugiesisch A1

H418-01

Portugiesisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Oi Brasil! aktuell A1 ab Lektion 1

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Klett Verlag, ISBN 978-3-19-125420-9

Marcos Freitas de Figueiredo
Lichtenbergschule – 332
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 19:30 – 21:00 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

H418-02

Portugiesisch A1/A2 am Abend

Oi Brasil! aktuell A1 ab Lektion 8

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios online, Klett Verlag, ISBN 978-3-19-125420-9. Das weitere Lehrwerk für A2 wird im Kurs bekannt gegeben.

Marcos Freitas de Figueiredo
Lichtenbergschule – 332
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs 17:45 – 19:15 Uhr
16 Termine
224 € ab 5 Personen
160 € ab 7 Personen
128 € ab 9 Personen

Russisch A1

H419-07 NEU

Russisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Jasno! Neu A1, Lektion 1

Lehrwerk: Jasno! NEU A1-A2, Klett Verlag, Kursbuch + MP3-CD + Videos, ISBN 978-3-12-527678-9

Svetlana Belova
Lichtenbergschule – 321
23. Februar bis 22. Juni
montags 19:45 – 21:15 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

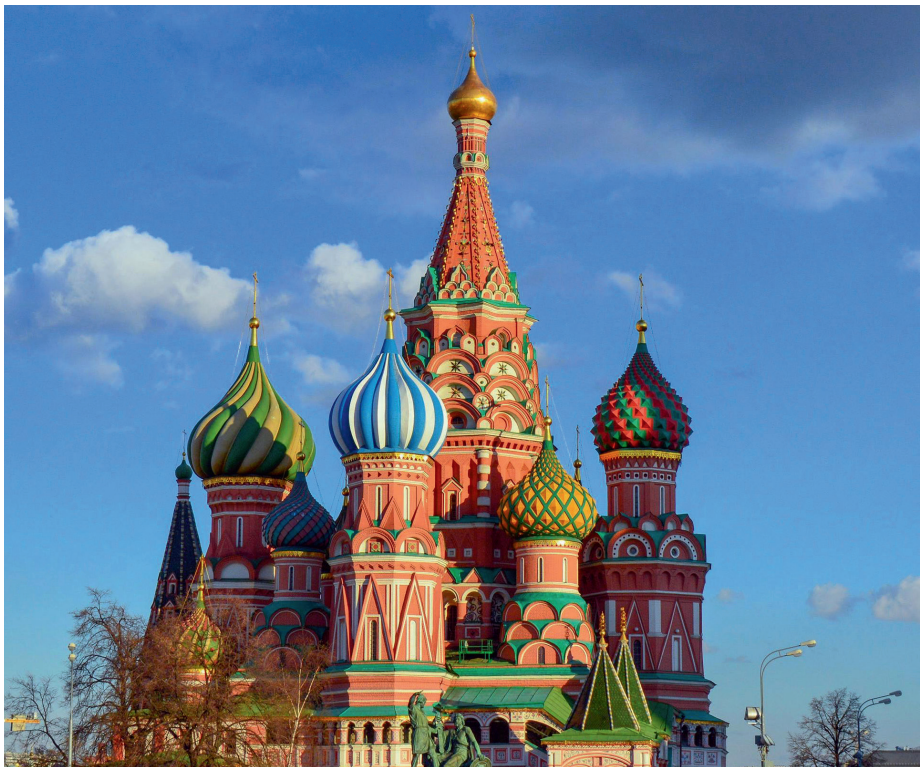
H419-04

Russisch A1 am Abend

Jasno! NEU A1-A2, ab Lektion 8

Lehrwerk: Jasno! NEU A1-A2, Klett Verlag, Kursbuch + MP3-CD + Videos, ISBN 978-3-12-527678-9

Svetlana Belova
Lichtenbergschule – 331
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 19:45 – 21:15 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen



H419-01
Russisch A1 am Abend

Jasno! NEU A1-A2, ab Lektion 12

Lehrwerk: Jasno! NEU A1-A2, Klett Verlag, Kursbuch + MP3-CD +Videos, ISBN 978-3-12-527678-9

Kateryna Kneller
Lichtenbergschule – 322
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
nicht am 30.April
13 Termine
182 € ab 5 Personen
130 € ab 7 Personen
104 € ab 9 Personen

A2

H419-03
Russisch A2 am Abend

Jasno! NEU A1-A2, Wiederholung Lektion 1-18

Lehrwerk: Jasno! NEU A1-A2, Klett Verlag, Kursbuch + MP3-CD + Videos, ISBN 978-3-12-527678-9

Svetlana Belova
Lichtenbergschule – 331
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

B1

H419-06
Russisch B1 am Abend

Jasno! Neu B1, Wiederholung Lektion 1-7

Lehrwerk: Jasno! NEU B1, Klett Verlag, Kurs- und Übungsbuch + MP3-CD + Videos, ISBN 978-3-12-527683-3

Svetlana Belova
Lichtenbergschule – 321
23. Februar bis 22. Juni
montags 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
210 € ab 5 Personen
150 € ab 7 Personen
120 € ab 9 Personen

Tschechisch A1

H423-03
Tschechisch A1 am Abend

Tschechisch Schritt für Schritt 1, ab Lektion 12

Lehrwerk: Tschechisch: Schritt für Schritt 1, Lektion 12, Verlag Akropolis, ISBN 978 80-7470-131-3

Berufsschulzentrum Nord B111 (UG)
24. Februar bis 9. Juni
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
14 Termine
196 € ab 5 Personen
140 € ab 7 Personen
112 € ab 9 Personen

Türkisch A1

H424-09
Türkisch A1 ohne Vorkenntnisse am Abend

Kolay gelsin! ab Lektion 1

Lehrwerke: Kolay gelsin! Neu A1-A2 Hybride Ausgabe allango, Kursbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528561-3 und Übungsbuch 978-3-12-528662-7

Huriye Altuntas
Berufsschulzentrum Nord B110 (UG)
26. Februar bis 11. Juni
donnerstags 19:45 – 21:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H424-08
Türkisch A1 am Abend

Kolay gelsin! ab Lektion 2

Lehrwerke: Kolay gelsin! Neu A1-A2 Hybride Ausgabe allango, Kursbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528561-3 und Übungsbuch 978-3-12-528662-7

Huriye Altuntas
Berufsschulzentrum Nord B110 (UG)
26. Februar bis 11. Juni
donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H424-04
Türkisch A1 am Abend

Kolay gelsin! Neu ab Lektion 6

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1-A2 Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528561-3 und Übungsbuch 978-3-12-528662-7

Ismail Altuntas
Berufsschulzentrum Nord B109 (OG)
25. Februar bis 27. Mai
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H424-01
Türkisch A1 am Abend

Kolay gelsin! ab Lektion 10

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1-A2 Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528561-3 und Übungsbuch 978-3-12-528662-7

Ismail Altuntas
Berufsschulzentrum Nord B109 (OG)
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

H424-02
Türkisch A1 am Abend

Kolay gelsin! ab Lektion 13

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1-A2 Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528561-3 und Übungsbuch 978-3-12-528662-7

Ismail Altuntas
Berufsschulzentrum Nord B109 (OG)
25. Februar bis 27. Mai
mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

A2

H424-03
Türkisch A2 am Abend

Kolay gelsin! Neu ab Lektion 15

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1-A2 Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, Kursbuch, ISBN 978-3-12-528561-3 und Übungsbuch 978-3-12-528662-7

Ismail Altuntas
Berufsschulzentrum Nord B109 (OG)
24. Februar bis 26. Mai
dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
12 Termine
168 € ab 5 Personen
120 € ab 7 Personen
96 € ab 9 Personen

https://www.darmstadt-vhs.de/ueber-uns/newsletter-social-media

Bleiben Sie auf dem neuesten Stand und melden Sie sich für den Newsletter der vhs an!

Deutsch als Zweitsprache

Kontakt

Fachbereichsleiterinnen
Doris Riedelsheimer
Telefon 13-3251
doris.riedelsheimer@darmstadt-vhs.de

Miriam Poppen
Telefon 13-2784
miriam.poppen@darmstadt-vhs.de

52 | Informationen
52 | Standardkurse Deutsch
54 | Deutsch sprechen

Informationen zu den Integrationskursen finden Sie auf unserer Website:
https://www.darmstadt-vhs.de/programm/deutsch-als-zweitsprache

Standardkurse Deutsch

Die vhs Darmstadt bietet ein umfangreiches Programm an Deutschkursen für die Niveaus A1 bis C2, für die Sie keine behördliche Berechtigung benötigen. Diese Kurse finden meist ein- oder zweimal in der Woche statt. Bitte beachten Sie, dass je nach persönlichen Voraussetzungen (z. B. Arbeitsbelastung, Familie, individuelles Lerntempo) mehrere Kurse nötig sein können, um den Abschluss einer Niveaustufe zu erreichen.

Jede Niveaustufe (A1, A2, B1) besteht aus mindestens zwei aufeinander aufbauenden Kursen. Um den richtigen Kurs zu finden, der Ihren Bedürfnissen am besten entspricht, empfehlen wir Ihnen, an der kostenfreien Sprachberatung im Justus-Liebig-Haus teilzunehmen. Die erfahrenen Dozentinnen und Dozenten beraten Sie bei der Kurswahl und helfen Ihnen, Ihr Sprachniveau einzuschätzen, ob mit oder ohne Vorkenntnisse.

Eine Voranmeldung für die kostenfreie Sprachberatung an den hier genannten Terminen ist nicht erforderlich.

Beratungstermine

vhs - Justus-Liebig-Haus
Do 15.01.2026, 15 – 17 Uhr
Do 12.02.2026, 15 – 17 Uhr

Eine Beratung für Integrationskurse und Berufssprachkurse findet an diesen Terminen nicht statt.

Integrations- und Berufssprachkurse

Für Integrationskurse und Berufssprachkurse benötigen Sie eine behördliche Berechtigung, die Sie erhalten können von:

- Jobcenter
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
- Ausländerbehörde
- Agentur für Arbeit

Anfragen zu Integrationskursen und Berufssprachkursen richten Sie bitte per Mail an deutschkurse@darmstadt-vhs.de und schicken ein Foto oder Scan Ihrer Berechtigung zur Kursteilnahme mit, da wir nur so Ihr Anliegen beantworten können.

Weitere Informationen und eine Übersicht über Integrationskurse und Berufssprachkurse mit freien Plätzen finden Sie auf unserer Website: **https://www.darmstadt-vhs.de/programm/deutsch-als-zweitsprache**

A1

H404-50

A1.1 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 1

Lehrwerk: Schritte plus Neu 1, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-501081-8

Bünyamin Bani Kus
Hilpertstraße 31, Raum 5
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs, montags, 17:30 – 19:00 Uhr
30 Termine
211 € ab 10 Personen
150 € ab 14 Personen

H404-52

A1.2 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 2

Lehrwerk: Schritte plus Neu 2, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-801081-5

Patricia del Carmen Bonilla de Bobbe
Lichtenbergschule – 331
25. Februar bis 15. Juni
mittwochs, montags, 18:00 – 20:00 Uhr
27 Termine
253 € ab 10 Personen
181 € ab 14 Personen

A2

H404-51

A2.1 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 3

Lehrwerk: Schritte plus Neu 3, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-501083-2

Natalia Röhner
Hilpertstraße 31, Raum 1
24. Februar bis 16. Juni
dienstags, donnerstags, 17:00 – 18:30 Uhr
27 Termine
190 € ab 10 Personen
135 € ab 14 Personen

H404-53

A2.2 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 4

Lehrwerk: Schritte plus Neu 4, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-801083-9

Kathrin Luchs
Lichtenbergschule – 324
23. Februar bis 24. Juni
montags, mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
31 Termine
218 € ab 10 Personen
155 € ab 14 Personen

H404-57

A2.2 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 4

Lehrwerk: Schritte plus Neu 4, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-801083-9

Bünyamin Bani Kus
Hilpertstraße 31, Raum 5
25. Februar bis 24. Juni
mittwochs, montags, 19:15 – 20:45 Uhr
30 Termine
211 € ab 10 Personen
150 € ab 14 Personen

B1

H404-59

B1.1 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 5

Lehrwerk: Schritte plus Neu 5, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-501085-6

Ursula Paschke
Hilpertstraße 31, Raum 7
26. Februar bis 25. Juni
donnerstags, dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr
29 Termine
204 € ab 10 Personen
145 € ab 14 Personen

H404-56

B1.1 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 5

Lehrwerk: Schritte plus Neu 5, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-501085-6

Natalia Röhner
Hilpertstraße 31, Raum 8
24. Februar bis 16. Juni
dienstags, donnerstags, 18:45 – 20:15 Uhr
27 Termine
190 € ab 10 Personen
135 € ab 14 Personen

H404-59-O

B1.2 Deutsch am Abend

Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf B1.2 (online)

Lehrwerk: Miteinander! Deutsch für Alltag und Beruf B1.2, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-501895-1. Die Teilnehmendenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Julia Siegmann, ONLINE
24.Feburar bis 11. Juni
dienstags, donnerstags, 18:20 – 19:50 Uhr
26 Termine
228 € ab 8 Personen
183€ ab 10 Personen

H404-61-O

B1.2 Deutsch am Abend

Schritte plus Neu 6 (online)

Lehrwerk: Schritte plus Neu 6, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-641085-3. Die Teilnehmendenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Dr. Nataliya Popovych, ONLINE
24. Februar bis 23. Juni
dienstags, donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
29 Termine
254 € ab 8 Personen
204 € ab 10 Personen

H404-70-O

B1+ Deutsch am Abend

Immer im Gespräch bleiben (online)

Präsentieren, diskutieren, hinterfragen. Sie erhalten die Zugangsdaten zum Online-Kurs mit der Anmeldebestätigung. Lehrwerk: Akademie Deutsch B1+, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-141650-8

Julia Siegmann, ONLINE
25. Februar bis 10. Juni
mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr
14 Termine
82 € ab 8 Personen
66 € ab 10 Personen

B2

H404-70

B1+/B2 Deutsch für Alltag und Beruf

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1 abgeschlossen haben und nun ihr Wissen in der Ausbaustufe B2 anhand von authentischen Sach- und Literaturtexten, Grammatik, Wortschatz erweitern möchten. Ebenfalls werden Situationen aus der Arbeitswelt mit dem entsprechenden Wortschatz bearbeitet, um die Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Ursula Kleinschmidt
Lichtenbergschule – 313
2. März bis 25. Juni
montags, donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
27 Termine
190 € ab 10 Personen
135 € ab 14 Personen

H404-71

B2 Deutsch am Abend

Nach der Grundstufe, Niveau B2.1

Für diesen Kurs brauchen Sie als Voraussetzung sehr gute, gesicherte Kenntnisse auf dem Niveau B1+. Wenn Sie bereits eine Veranstaltung am Anfang der Ausbaustufe B2 besucht haben, gibt Ihnen dieser Kurs nun die Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse in Hinblick auf Ihren Alltag und Beruf (Wortschatz, Ausdruck, Hörverstehen, Grammatik) zu erweitern. Lehrwerk: Sicher! aktuell B2/1, Lektion 1-6, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-641207-9

Jana Lahann
Berufsschulzentrum Nord B105 (OG)
3. März bis 25. Juni
dienstags, donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
28 Termine
197 € ab 10 Personen
140 € ab 14 Personen

H404-73

B2 Deutsch am Vormittag: Deutsch vertiefen

Vorbereitung auf die B2-Prüfung (Goethe) möglich

Sie haben bereits einen Kurs am Anfang der Ausbaustufe (B2) besucht und möchten Ihre Sprachkenntnisse (Ausdruck, Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen) erweitern. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich auf die B2 Prüfung (Goethe) vorzubereiten. Prüfungen für das Goethe-Zertifikat B2 finden an den Goethe-Instituten in Mannheim und in Frankfurt statt. Die Anmeldung für die Prüfung geschieht selbsttätig durch die Teilnehmenden direkt beim jeweiligen Goethe-Institut. Die Prüfungstermine werden auf den Webseiten der Goethe-Institute veröffentlicht.

Ursula Kleinschmidt
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
4. März bis 17. Juni
mittwochs 8:30 – 10:30 Uhr
14 Termine
164 € ab 8 Personen
131 € ab 10 Personen

H404-74

B2 Deutsch am Abend: Deutsch vertiefen

Vorbereitung auf die B2 Prüfung (Goethe) möglich

Sie haben bereits einen Kurs am Anfang der Ausbaustufe (B2) besucht und möchten Ihre Sprachkenntnisse (Ausdruck, Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen) erweitern. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich auf die B2 Prüfung (Goethe) vorzubereiten. Prüfungen für das Goethe-Zertifikat B2 finden an den Goethe-Instituten in Mannheim und in Frankfurt statt. Die Anmeldung für die Prüfung geschieht selbsttätig durch die Teilnehmenden direkt beim jeweiligen Goethe-Institut. Die Prüfungstermine werden auf den Webseiten der Goethe-Institute veröffentlicht.

Ursula Kleinschmidt
Lichtenbergschule – 313
3. März bis 16. Juni
dienstags 18:00 – 20:15 Uhr
14 Termine
147 € ab 10 Personen
105 € ab 14 Personen

C1, C2

H404-75

C1 Deutsch am Vormittag: Deutsch vertiefen

Vorbereitung auf die C1 Prüfung (Goethe) möglich

Der Kurs richtet sich an alle, die die B2-Prüfung abgelegt haben oder sich auf diesem Niveau befinden und nun ihre Sprachkenntnisse (Wortschatz, Ausdruck, Grammatik) sowohl im Schriftlichen als auch im Mündlichen auf der Niveaustufe C1 erweitern möchten. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich auf die C1 Prüfung (Goethe) vorzubereiten. Prüfungen für das Goethe-Zertifikat C1 finden an den Goethe-Instituten in Mannheim und in Frankfurt statt. Die Anmeldung für die Prüfung geschieht selbsttätig durch die Teilnehmenden direkt beim jeweiligen Goethe-Institut. Die Prüfungstermine werden auf den Webseiten der Goethe-Institute veröffentlicht.

Ursula Kleinschmidt
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
2. März bis 22. Juni, montags 8:30 – 10:30 Uhr
14 Termine
164 € ab 8 Personen
131 € ab 10 Personen

H404-76

C1 Deutsch am Abend: Deutsch vertiefen

Vorbereitung auf die C1 Prüfung (Goethe) möglich

Der Kurs richtet sich an alle, die die B2-Prüfung abgelegt haben oder sich auf diesem Niveau befinden und nun ihre Sprachkenntnisse (Wortschatz, Ausdruck, Grammatik) sowohl im Schriftlichen als auch im Mündlichen auf der Niveaustufe C1 erweitern möchten. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich auf die C1 Prüfung (Goethe) vorzubereiten. Prüfungen für das Goethe-Zertifikat C1 finden an den Goethe-Instituten in Mannheim und in Frankfurt statt. Die Anmeldung für die Prüfung geschieht selbsttätig durch die Teilnehmenden direkt beim jeweiligen Goethe-Institut. Die Prüfungstermine werden auf den Webseiten der Goethe-Institute veröffentlicht.

Ursula Kleinschmidt
Lichtenbergschule – 313
2. März bis 25. Juni
montags, donnerstags, 19:30 – 21:00 Uhr
27 Termine
190 € ab 10 Personen
135 € ab 14 Personen

H404-77

C1.1. Deutsch am Abend

Sicher in Alltag und Beruf! C1.1.

Sie haben bereits mindestens einen Kurs auf dem Niveau B2.2 besucht? Sie sind neugierig auf C1.1? Oder Sie möchten gerne Ihr Können auf dem Niveau C1 wiederholen und stabilisieren? In diesem Kurs werden Wortschatz, Grammatik, Hören, Lesen, Schreiben und Aussprache auf C1-Niveau weitergeführt. Wir arbeiten im Kurs mit einem aktuellen Lehrwerk, in dem Sie das Erlernte selbständig zu Hause vertiefen. Lehrwerk: Sicher in Alltag und Beruf! C1.1, Kurs- und Arbeitsbuch, Verlag Hueber, ISBN 978-3-19-201209-9

Astrid Hake
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
23. Februar bis 24. Juni
montags, mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
31 Termine
218 € ab 10 Personen
155 € ab 14 Personen

H404-78

C1.2 Deutsch am Abend

Fortsetzung Niveau C1.2

Dieser Kurs bietet Personen, die das Niveau C1,1 erreicht haben, den Einstieg in C1.2. Anhand von Übungen zu Wortschatz, Ausdruck, Grammatik und in authentischen Kommunikationssituationen können Sie Ihre Deutschkenntnisse ausbauen. Lehrwerk: Sicher! Deutsch als Fremdsprache, C1.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-221209-3

Jana Lahann
Berufsschulzentrum Nord B104 (UG)
4. März bis 24. Juni,
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
15 Termine
105 € ab 10 Personen
75 € ab 14 Personen

H404-79

C2 Deutsch am Samstagvormittag: C1 bis C2

Der Kurs setzt sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens C1) voraus. Der Unterricht fördert das Wissen über die deutsche Sprache und Kultur in Richtung C2. Dazu dienen das Verstehen anspruchsvoller Lese- und Hörtexte, das Verfassen schriftlicher Beiträge sowie eine rege mündliche Beteiligung. Außerdem werden im Kurs grammatische Kenntnisse vertieft und die Ausdrucksfähigkeit verbessert. Das Interesse an landeskundlichen Themen sowie die Bereitschaft zu kreativ-produktiven Aufgaben und kleinen Projektarbeiten sind dabei notwendige Voraussetzungen. Um ein intensives Arbeiten zu gewährleisten ist die maximale Teilnehmendenzahl in diesem Kurs auf 10 Personen begrenzt. Lehrwerk: Erkundungen C2, Schubert-Verlag, ISBN 978–3–941323–22–3

Klaus Pleinert
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
18. April bis 16. Mai, samstags 9:00 – 11:30 Uhr
5 Termine
98 € ab 6 Personen
73 € ab 8 Personen

Deutsch sprechen

H404-83

Deutsch sprechen wie die Deutschen

Aussprachetraining kompakt

Sie schreiben und verstehen schon gut Deutsch, haben aber noch Schwierigkeiten mit der Aussprache? Wer sich auf Deutsch unterhalten will, braucht eine gute Aussprache. Nur so kann die Verständigung gelingen. Die Aussprache der deutschen Laute, die Betonung im Wort und im Satz und die Satzmelodie sind die Themen, die in diesem Wochenendkurs mit vielen praktischen Übungen behandelt werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, da es auch Bewegungs- und Atemübungen geben wird. Die Teilnehmendenzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Christina Lange-Horn
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
25. April bis 26. April,
samstags, sonntags, 10:00 – 15:00 Uhr
2 Termine
70 € ab 6 Personen
53 € bei 8 Personen

H404-84

A-E-I-O-U: Übungen zur deutschen Aussprache

Wie spricht man das aus? Die Aussprache deutscher Wörter erschließt sich oft nur, wenn man die Ausspracheregeln kennt. Der Kurs vermittelt diese ebenso wie die Regeln zur Betonung und zur Satzmelodie. Doch für eine gute Aussprache müssen auch Lippen, Zunge und Atmung trainiert werden, um die Laute richtig formen zu können und eine verständliche Aussprache zu erzielen. Ein intensives Training mit vielen praktischen Übungen steht daher im Mittelpunkt des Unterrichts. Der Kurs kann auch begleitend zu einem Deutschkurs (ab A2) besucht werden. Die Teilnehmendenzahl ist auf 8 Personen begrenzt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, da es viele Bewegungs- und Atemübungen geben wird.

Christina Lange-Horn
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
15. April bis 13. Mai
mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
5 Termine
59 € ab 6 Personen
44 € ab 8 Personen

Grundbildung Schulabschlüsse

Kontakt

Fachbereichsleiterin Deutsch als Muttersprache
Doris Riedelsheimer
Telefon 13-3251
doris.riedelsheimer@darmstadt-vhs.de

Fachbereichsleiterin Schulabschlüsse, Deutsch
Miriam Poppen
Telefon 13-2784
miriam.poppen@darmstadt-vhs.de

55 | Deutsch als Muttersprache
55 | Schulabschlüsse

Deutsch als Muttersprache

Das Kursangebot richtet sich an Teilnehmende mit Deutsch als Muttersprache, die für ihren privaten und beruflichen Alltag zunehmend Sicherheit im mündlichen und schriftlichen Gebrauch der deutschen Sprache gewinnen wollen.

In Darmstadt haben ca. 10.000 Personen Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben. Sie können zum Beispiel nicht so lesen, dass sie den Inhalt eines Zeitungsartikels verstehen. Oder sie haben Probleme, Formulare auszufüllen. Oder sie können die Bedeutung von Hinweisschildern nicht richtig erkennen. Fehlende oder nicht ausreichende Lese- und Schriftsprachkompetenzen erschweren oder verhindern eine aktive und selbstbestimmte Teilhabe an Wirtschaft und Gesellschaft und behindern die persönliche Entwicklung des Einzelnen. Meistens wissen es Freunde, Bekannte und Familienmitglieder, dass jemand Hilfe beim Lesen und Schreiben braucht. Wenn Sie jemanden kennen, der oder die Hilfe beim Lesen und Schreiben braucht, unterstützen Sie ihn oder sie bitte, sich anzumelden und einen neuen Anfang zu wagen.

Informationen über weitere Alphabetisierungsangebote erhalten Sie auch beim ALFA-TELEFON: Das ALFA-TELEFON bietet anonyme Beratung für Betroffene und Angehörige. Unter 0800 / 53 33 44 55 gibt es Informationen zu Lernmöglichkeiten und ortsnahen Weiterbildungseinrichtungen mit Alphabetisierungskursen in ganz Deutschland.

H701-01
Treffpunkt Lesen und Schreiben

Kleine Lerngruppe: Sie haben Schwierigkeiten beim Schreiben und Lesen und wünschen sich unkomplizierte Hilfe? In diesem Kurs erhalten Sie qualifizierte Beratung und Lernanleitungen durch eine erfahrene Kursleiterin, die Sie auch unterstützt und begleitet. Sie wollen Briefe von Behörden, Verträge, Formulare und Rezepte lesen und verstehen, Anträge und Formulare ausfüllen, Briefe schreiben? Die Kursleiterin gibt Ihnen Tipps und Tricks zur Rechtschreibung und ist für Ihre Fragen da. Die Teilnehmendenzahl ist auf 5 Personen begrenzt.

Astrid Hake
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
23. Februar bis 24. Juni
montags, mittwochs, 16:15 – 17:45 Uhr
31 Termine, 74 €

H701-02
Deutsch richtig schreiben, lesen und sprechen

Kleine Lerngruppe: Es fällt Ihnen schwer, sich mündlich oder schriftlich auszudrücken? Sie glauben beim Schreiben viele Fehler zu machen? In diesem Kurs lernen und wiederholen Sie die Grundregeln der Groß- und Kleinschreibung. Sie lernen die wichtigsten Wortarten kennen und bekommen mehr Sicherheit im Satzbau und bei der Zeichensetzung. Sie lernen, wann ein Wort mit ie, h, ss oder ß, mit b oder p, mit d oder t, mit g oder k geschrieben wird. Sie machen kleine Übungen wie eine kurze Notiz oder einen Brief schreiben. Sie bekommen mehr Freude und Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist möglich. Die Teilnehmendenzahl ist auf 5 Personen begrenzt.

Ursula Paschke
Hilpertstraße 31, Raum 3
24. Februar bis 25. Juni
dienstags, donnerstags, 16:15 – 17:45 Uhr
30 Termine, 72 €

Schulabschlüsse

J601-01
Hauptschulabschluss

Dieser Kurs bereitet Sie auf die externe Hauptschulabschlussprüfung im Mai/ Juni 2027 vor. Unterrichtet wird Deutsch, Mathematik, Gesellschaftslehre/Erkunde und Naturwissenschaften. Zusätzlich gibt es Unterstützung durch Lernbegleitungen. Englisch wird nicht im Kurs unterrichtet. Eine Projektprüfung wird im Laufe des Kurses abgelegt. Sie melden sich für den gesamten Kurs an, der Anfang September beginnt und über ca. 9 Monate läuft. Die Kursgebühr gilt für den gesamten Kurs und ist bereits ermäßigt. Weitere Ermäßigungen sind nicht möglich. Voraussetzung: Ausreichende Vorkenntnisse in Deutsch und Rechnen. Zulassung und Anmeldung nur nach einem Beratungsgespräch und bestandenem Eignungstest an der vhs. Interessierte für den Hauptschulabschluss 2026/27 können sich ab April zur Terminvereinbarung bei Miriam Poppen melden (miriam.poppen@darmstadt-vhs.de / 06151 13 2784).

Dennis Weber, Wilhelm Länge, Ralf Prinz Edna Dimitriou
M² am Bürgerpark – Raum 2
ab September 2026, montags – donnerstag, 17:30 – 20:30 Uhr,
nicht in den hessischen Schulferien
250 €

Beruf Computer und Digitales

Kontakt

Fachbereichsleiterin
Lena Feilke
Telefon 13-2408
lena.feilke@darmstadt-vhs.de

56 | Bildungsurlaub

57 | IT-/Medien-Grundlagen:

57 | PC-Grundlagen

57 | Office-Programme

58 | Smartphone

59 | Mediengestaltung

59 | Mediennutzung

60 | IT-Fachanwendungen / Programmieren

60 | Schlüsselkompetenzen:

60 | Organisation und Zeitmanagement

60| Kommunikation und Rhetorik

61 | Berufliche Neuorientierung

62 | Mediation

62 | Online-Kurse und Xpert-Business-Kurse

Bildungsurlaub

In Hessen besteht für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Anspruch auf 5 Tage pro Jahr bezahlten Bildungsurlaub. Diese Kurse stehen dabei allen offen, also auch, wenn Sie keinen Bildungsurlaub beanspruchen. Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen enthält ein Bildungsurlaub Anteile politisch-gesellschaftlicher Bildung. Für alle folgenden Bildungsurlaube liegt eine Anerkennung für Hessen vor bzw. wurde eine solche beantragt. Zur Abmeldung beachten Sie bitte die AGBs.

H501-80

NEU

Bildungsurlaub: KI-Tools clever im Beruf einsetzen

Chancen und Herausforderungen von KI für die Gesellschaft

Künstliche Intelligenz wird in immer mehr Berufen zum Alltag – nicht als Science-Fiction, sondern als praktisches Werkzeug. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie KI-Tools sinnvoll für Textarbeit, Marketing, Dokumentation, interne Kommunikation oder Datenrecherche nutzen. Ob LinkedIn-Post, automatisierter Wochenbericht oder ein schneller Flyer mit Bild-KI: Sie probieren reale Anwendungsfälle selbst in verschiedenen Tools aus und verstehen, wie die Technik funktioniert – und wo ihre Grenzen liegen. Ziel: Weniger Unsicherheit, mehr Souveränität! Eigene Endgeräte (Laptop, Tablet mit Tastatur) können bei Bedarf mitgebracht werden, sind aber nicht erforderlich. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, Vor Kursbeginn: Anmeldung bei kostenlosen Tools erforderlich (Liste wird vorab gestellt)

Rebekka Degott
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
20. April bis 24. April
montags bis freitags, 9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 327 €

H503-62

Bildungsurlaub: Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen, auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Bildungsurlaub vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie wichtige Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Joachim Seiter
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
13. April bis 17. April
montags bis freitags
9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 305 €

H503-64

Bildungsurlaub: Python - Einführung

Gesellschaftl. Auswirkungen der weltweiten Vernetzung von Computern im Internet

Python ist eine leistungsfähige und gut strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Bildungsurlaub vermittelt ausführlich die Grundelemente der Sprache. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

Joachim Seiter
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
8. Juni bis 12. Juni
montags bis freitags, 9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 305 €

J503-65

Bildungsurlaub: Python - Einführung

Gesellschaftl. Auswirkungen der weltweiten Vernetzung von Computern im Internet

Kursbeschreibung siehe H503-64.

Joachim Seiter
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
26. Oktober bis 30. Oktober
montags bis freitags, 9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 305 €

H503-73

Bildungsurlaub: Linux für Ein- und Umsteiger*innen

Linux ist eine erfrischende und ernstzunehmende Alternative zu den Microsoft Betriebssystemen. Linux ist nicht nur im Serverbereich etabliert, auch auf dem Desktop ist Linux zuverlässig und leistungsfähig. Gegenüber den Microsoft Betriebssystemen gibt es gute Gründe Linux auch zu Hause einzusetzen: Linux ist kostenlos, ausgereift, sicher - vor allem im Internet - und stabil. Themen: Grundlegende Befehle, graphische Oberflächen, Anwendungssoftware, externe Geräte, Internetzugang, Installation, Distributionen. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Joachim Seiter
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
15. Juni bis 19. Juni
montags bis freitags, 9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 305 €

H503-66

Bildungsurlaub: Java Einführung

Gesellschaftliche Auswirkungen der weltweiten Vernetzung von Computern im Internet

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen. Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Joachim Seiter
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
24. August bis 28. August
montags bis freitags, 9:00 – 16:00 Uhr
5 Termine, 305 €

J506-18

Bildungsurlaub: Familienmediation und Schulmediation (online)

Dieser Bildungsurlaub ist Teil der Ausbildung in Mediation und kann nach Rücksprache einzeln gebucht werden, wenn entsprechende Vorkenntnisse bestehen.
Monique Ridder, ONLINE
31. August bis 4. September
montags bis freitags, 9:00 – 18:00 Uhr
5 Termine, 375 €

J506-62

Bildungsurlaub: Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag

Stressbewältigung und Kommunikation

Eine klare Kommunikation ist die Basis für erfolgreiches und zugleich entspanntes Arbeiten. Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Gegenüber, auch wenn es mal schwierig wird? Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen. Sie lernen, weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren und gut für sich einzustehen. Sie kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Sie tanken frische Energie bei wirksamen Entspannungsübungen, auch in der nahegelegenen Natur, und erhalten Hinweise zum konstruktiven Umgang mit Emotionen. Dieses leicht umsetzbare Handwerkszeug hilft Ihnen, mit noch mehr Freude und Gelassenheit zu arbeiten. Im Kurs sind zusätzlich 5€ für Skripte zu entrichten.

Jeannette Werner
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
12. Oktober bis 16. Oktober
montags bis freitags, 9:00 – 16:30 Uhr
5 Termine, 300 €

IT-/Medien-Grundlagen

PC-Grundlagen

H501-01

PC-Grundlagen für (Wieder)-Einsteiger*innen

Windows, Word und Internet

Dieser Kurs bietet eine Einführung in das Arbeiten mit dem Computer und den Umgang mit Windows und Word. Sie lernen Dokumente zu speichern und wiederzufinden. Zudem bietet der Kurs eine Einführung in das Internet, wobei auch auf das Thema Künstliche Intelligenz eingegangen wird. Wichtige Begriffe aus der Computertechnik werden verständlich erklärt. Der Kurs bietet ausreichend Zeit, das Gelernte zu üben. Voraussetzung: Keine

Michael Tengler
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
23. Februar bis 27. April
montags 17:30 – 19:30 Uhr
8 Termine
149 € ab 5 Personen
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

H501-02

PC-Grundlagen für (Wieder)-Einsteiger*innen

Windows, Word und Internet

Kursbeschreibung siehe H501-01

Michael Tengler
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
6. Mai bis 24. Juni
mittwochs 17:30 – 19:30 Uhr
8 Termine
149 € ab 5 Personen
107 € ab 7 Personen
85 € ab 9 Personen

Office-Programme

H501-00

Individuelles IT-Training in Windows 11 und MS-Office 365

Excel, Word, PowerPoint, Outlook etc.

Erhalten Sie individuelle Hilfe für Windows-11 und MS-Office 365 (Excel, Word, PowerPoint, Outlook, etc.).

Bestimmen Sie selbst Termine, Tempo und Lernziele.

Gehen Sie mit dieser flexiblen Unterstützung gezielt Ihre persönlichen Anforderungen an.

Verbessern Sie Ihre MS Office-Kenntnisse, ohne sich an einen festgelegten Kurs- und Zeitrahmen halten zu müssen.

Kontaktieren Sie Frau Lena Feilke (06151) 13-2408 (lena.feilke@darmstadt-vhs.de) für individuelle Fragestellungen und Details.

Termine sind auch zu zweit buchbar, dann halbiert sich die Gebühr.

Otmar Zulauf
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
ab Montag, 23. Februar 2026
1 Termin
70 € für 1,5 Stunden

H501-09 – H501-012

Fit am PC: MS Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook)

für Einsteiger*innen

Möchten Sie ihr Wissen hinsichtlich der Office-Anwendungen (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) als Einsteiger*in neu erlernen oder als Anwender*in auffrischen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr gewünschtes MS-Office Wissen inhaltlich und zeitnah zu erlangen und auszubauen. Lernen Sie zielgerichtet in einer kleinen Lerngruppe. Bitte bei der Anmeldung unter „Bemerkungen" die Anwendungen (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) angeben, die für Sie priorisiert in Frage kommen. Sollten Sie zu konkreten Themen Fragen haben, schicken Sie diese bitte unter Angabe der Kurs-Nr. per Mail an Frau Lena Feilke (lena.feilke@darmstadt-vhs.de).

Otmar Zulauf
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
1 Termin, 28 €

H501-09
Sa, 28. Februar, 10:00 – 13:00 Uhr

H501-10
Sa, 21. März, 10:00 – 13:00 Uhr

H501-011
Sa, 18. April, 10:00 – 13:00 Uhr

H501-012
Sa, 9. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr

H501-013 & H501-014

Fit am PC: MS Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook)

für Fortgeschrittene

Möchten Sie ihr Wissen hinsichtlich der Office-Anwendungen (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) als Fortgeschrittene*r weiter ausbauen? In diesem Fortgeschrittenen-Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr gewünschtes MS-Office Wissen inhaltlich und zeitnah auszubauen. Dabei können sie von kleinen Lerngruppen profitieren. Bitte bei der Anmeldung unter „Bemerkungen“ die Anwendungen (Word, Excel, Outlook, PowerPoint) angeben, die für Sie priorisiert in Frage kommen. Sollten Sie zu konkreten Themen Fragen haben, schicken Sie diese bitte unter Angabe der Kurs-Nr. per Mail an Frau Lena Feilke (Lena.Feilke@darmstadt-vhs.de).

Otmar Zulauf
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
1 Termin, 28 €

H501-013

Sa, 25. April, 10:00 – 13:00 Uhr

H501-014

Sa, 11. Juli, 10:00 – 13:00 Uhr

H501-16

NEU

MS Office: Excel

Mit unserer Weiterbildung in Microsoft Office-Excel erweitern Sie praxisnah Ihre Fähigkeiten für die digitalisierte Arbeitswelt. Sie lernen die Grundlagen von Excel kennen und werden fit in Tabellengestaltung und -aufbau. Sie lernen, mit Formeln, einfachen Funktionen und Zellbezügen zu arbeiten sowie Zeitberechnungen und Druckvorbereitungen durchzuführen. Voraussetzungen: Kenntnis des Windows Betriebssystems und erste Erfahrungen in Excel (Kenntnis der Excel-Arbeitsoberfläche)

Otmar Zulauf
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Sa, 25. Juli, 10:00 – 14:00 Uhr
Sa, 8. August, 10:00 – 14:00 Uhr
2 Termine
75 € ab 5 Personen
53 € ab 7 Personen
43 € ab 9 Personen

H501-17

NEU

Excel: Pivot-Tabellen – Profi-Wissen für Ihre Daten

In diesem Kurs lernen Sie Profi-Tricks in MS Excel, die in jeder Version funktionieren – Inhalte, die Sie überraschen, weiterbringen und die Sie garantiert noch nicht kennen. Alle Tipps und Tricks sind praxisnah, sodass Sie sie direkt im Job anwenden können. Zu Beginn gibt es eine kompakte Auffrischung des Basiswissens. Anschließend zeige ich praxisnahe Tipps und Tricks, die Sie kennen sollten, um im Arbeitsleben schneller und effizienter ans Ziel zu kommen. Sie benötigen für diesen Online-Kurs: Laptop mit installiertem Excel, Mikrofon, Kopfhörer und eine stabile Internetverbindung. Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen und Excel-Grundkenntnisse

Divya Pidugu
ONLINE
Mi, 15. April, 18:00 – 20:00 Uhr
Mi, 16. April, 18:00 – 20:00 Uhr
2 Termine
37 € ab 5 Personen
27 € ab 7 Personen
21 € ab 9 Personen

Smartphone

H501-50

iPhone für Einsteiger*innen und Senior*innen

Grundlagen

Lernen Sie die Grundfunktionen Ihres iPhones kennen. Kommunikationsmöglichkeiten, Sicherheitsaspekte und Gesundheitsfunktionen werden ebenfalls behandelt. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Alltag vereinfachen und das Smartphone als Unterhaltungsgerät nutzen können. Bei Bedarf erhalten Sie Einblicke in Social Media-Kanäle wie Instagram und TikTok. Bitte bringen Sie Ihr iPhone mit, und vergessen Sie nicht, den Akku aufzuladen. Nur Smartphones mit iOS (kein Android oder Windows). Die Teilnahme mit iPad ist ebenfalls möglich.

Steffen Albus
M² am Bürgerpark – Raum 1
Sa, 18. April, 10 – 13 Uhr
So, 19. April 10 – 13 Uhr
2 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

H501-51

iPhone für Einsteiger*innen und Senior*innen

Aufbaukurs

Erfahren Sie in diesem Kurs alles über die Multimediafunktionen Ihres iPhones. Behandelt werden Themen wie Foto- und Videoverarbeitung und Organisation, Audio- und Videostreaming sowie Dokumentenerstellung. Vorkenntnisse oder der Besuch des Einsteigerkurses sind erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone mit. Nur Smartphones mit iOS (kein Android oder Windows). Die Teilnahme mit iPad ist ebenfalls möglich.

Steffen Albus
M² am Bürgerpark – Raum 1
Sa, 16. Mai, 10 – 13 Uhr
So, 17. Mai, 10 – 13 Uhr
2 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

H501-53

Smartphone Grundkurs: Erste Schritte

insbesondere für Senior*innen

Sie haben ein Smartphone, wissen aber nicht genau, wie Sie es bedienen können? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen und Einstellungen kennen. Ideal für Einsteiger*innen mit wenig oder ohne Erfahrung. Wir behandeln u.a. die Themen Telefonieren und Nummern speichern und klären Fragen zu Updates, Sicherheit und Kosten. Mit Zeit und Geduld werden Ihnen die Bedienung und auch Fachbegriffe erklärt. Bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit. Nicht für iPhones geeignet.

Thorsten Hecht
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 28. Februar, 9:30 – 14:30 Uhr
So, 1. März, 9:30 – 14:30 Uhr
2 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

H501-54

Smartphone Grundkurs: Erste Schritte

insbesondere für Senior*innen

Kursbeschreibung siehe H501-53.

Thorsten Hecht
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 21. März, 9:30 – 14:30 Uhr
So, 22. März, 9:30 – 14:30 Uhr
2 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

H501-55

Smartphone-Aufbaukurs

insbesondere für Senior*innen

Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem Smartphone schon gemacht und möchten nun mehr Sicherheit im Umgang gewinnen? In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie Telefonieren bequemer wird, wie Sie Termine im Kalender festhalten oder den Startbildschirm übersichtlich gestalten. Auch Fachbegriffe und Symbole werden anschaulich erklärt. Wir haben Zeit, vieles auszuprobieren. Stellen Sie gern Ihre Fragen im Kurs. Bringen

Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit. Nicht für iPhones.

Thorsten Hecht
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 18. April, 9:30 – 14:30 Uhr
So, 19. April, 9:30 – 14:30 Uhr
2 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

H501-56

Smartphone-Fotos machen, speichern und versenden

NEU

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Fotos aufnehmen, bearbeiten, übersichtlich speichern und an Familie und Freunde verschicken. Alle wichtigen Symbole und Begriffe werden verständlich erklärt, sodass Sie sich sicher fühlen und Ihr Gerät entspannt bedienen können. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone oder Tablet mit. Nicht für iPhones geeignet.

Thorsten Hecht
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 9. Mai, 9:30 – 14:30 Uhr
1 Termin
47 € ab 5 Personen
33 € ab 7 Personen
27 € ab 9 Personen

H501-57

NEU

Smartphone: Im Internet unterwegs – Informationen finden & nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone nutzen, um sicher ins Internet zu gehen. Ich erkläre alle Symbole und Begriffe verständlich und wir üben Schritt für Schritt, wie Sie Webseiten besuchen, nach Informationen suchen, Dateien herunterladen oder mit anderen in Kontakt bleiben. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit. Nicht für iPhones geeignet.

Thorsten Hecht
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 30. Mai, 9:30 – 14:30 Uhr
1 Termin
47 € ab 5 Personen
33 € ab 7 Personen
27 € ab 9 Personen

H501-58

Das Smartphone als Navigationsgerät

insbesondere für Senior*innen

In diesem Kurs entdecken Sie die vielseitigen Möglichkeiten der Navigation mit dem Smartphone – ob in der Stadt, beim Wandern oder auf Reisen. Gemeinsam erkunden wir spannende Apps wie Google Maps, Google Earth und digitale Reiseführer. Es wird Ihnen anschaulich gezeigt, wie Sie Adressen finden, Routen planen und Orte wie Cafés, Geschäfte oder Sehenswürdigkeiten in der Nähe finden. Auch aktuelle Verkehrslagen und Entfernungen sind Thema. Alles wird in Ruhe erklärt und gemeinsam ausprobiert. Bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit. Nicht für iPhones geeignet.

Thorsten Hecht
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 13. Juni, 9:30 – 14:30 Uhr
1 Termin
47 € ab 5 Personen
33 € ab 7 Personen
27 € ab 9 Personen

H501-59

Das Smartphone als Alltagshelfer – praktische Tipps und Tricks

insbesondere für Senior*innen

Nutzen Sie nur einen Bruchteil Ihres Smartphones? In diesem Kurs entdecken Sie viele praktische und überraschend hilfreiche Apps, die Ihren Alltag erleichtern – einfach erklärt und mit viel Zeit zum Ausprobieren. Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie nützliche Anwendungen sicher und einfach installieren und nutzen. Viele davon sind gratis. Themen u.a.: Lupe, Übersetzer, QR-Code-Scanner, Supermarkt-Apps, Pflanzen bestimmen, Musik finden, Dokumente scannen, Einführung in Künstliche Intelligenz und mehr. Bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit. Nicht für iPhones.

Thorsten Hecht
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 20. Juni, 9:30 – 14:30 Uhr
1 Termin
47 € ab 5 Personen
33 € ab 7 Personen
27 € ab 9 Personen

Mediengestaltung

H503-60

Website-Erstellung mit WordPress

Im Kurs erlernen Sie, wie Sie ohne Programmierkenntnisse eine Website mit WordPress erstellen und warum das auch in Zeiten von KI sehr lohnenswert sein kann. Sie nutzen die benutzerfreundliche Oberfläche und erkunden Gestaltungsmöglichkeiten sowie Funktionserweiterungen. Auch die Vermarktung und Datenschutzgrundlagen werden behandelt. Die Serverumgebung ist vorbereitet, Zugangsdaten erhalten Sie vor Ort.

Steffen Albus
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Sa, 2. Mai 10:00 – 13:00 Uhr
So, 3. Mai, 10:00 – 13:00 Uhr
2 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

H503-61

Mit KI gestalten: Grundlagen und kreative Anwendungen entdecken

Erleben Sie die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz ganz praktisch und verständlich! An zwei Samstagen erhalten Sie einen fundierten Überblick: Der erste Tag bringt Ihnen die Grundlagen von KI und maschinellem Lernen näher, dazu kommt eine praktische Einführung mit einem leicht bedienbaren KI-Tool. Am zweiten Tag wird es kreativ – Sie erforschen, wie KI zum Beispiel in der Kunst eingesetzt wird und können selbst experimentieren. Freuen Sie sich auf offene Diskussionen und spannende Einblicke in eine Technologie, die unseren Alltag prägt.

Rebekka Degott
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Sa, 06. September, 14:00 – 18:00 Uhr,
Sa, 07. September, 10:00 – 16:00 Uhr
2 Termine
93 € ab 5 Personen
67 € ab 7 Personen
53 € ab 9 Personen

Mediennutzung

Einige Angebote zur Mediennutzung werden in Kooperation mit der Universitäts- und Landesbibliothek Darmstadt angeboten und bieten kurze Workshops zur Verbesserung der eigenen Medienkompetenz.

H502-01

Fake News und Desinformationen erkennen

Täglich erscheinen weltweit unzählige neue Videos, Artikel und Posts im Internet und den (sozialen) Medien - und immer mehr davon sind manipuliert oder gefälscht. Das soll nicht nur die mediale Aufmerksamkeit in Form von Likes oder Klicks nach oben treiben. Viel gefährlicher sind Fake News als Instrument von politischen und rassistischen Hetzer*innen und Cyber-Kriminellen. Dieser Workshop möchte Sie ermuntern, die eigene Medienkompetenz zu stärken und Nachrichten kritisch zu hinterfragen. Außerdem erhalten Sie Tipps, anhand welcher Merkmale Fake News erkannt werden können.

Heiko Grund
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Do, 7. Mai, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin, kostenfrei

H502-06

ChatGPT und Co. - Was bringen mir KI-Tools?

Der Begriff „Künstliche Intelligenz“ oder kurz „KI“ ist seit geraumer Zeit in aller Munde. Doch was verbirgt sich dahinter? Dieser Workshop zeigt Ihnen am Beispiel des Sprachmodell-Chatbots „ChatGPT“, wie leistungsfähig derartige Anwendungen inzwischen sind und wie Sie diese für Ihre Zwecke verwenden können. Neben den Chancen, die diese Programme bieten, werden auch die Grenzen aufgezeigt sowie auf potentielle Risiken bei der Nutzung hingewiesen.

Heiko Grund
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Do, 11. Juni, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin, Kostenfrei

H501-70 NEU

Reiseplanung mit KI - und entspannt unterwegs sein

Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz Ihre Reise nicht nur perfekt plant, sondern auch unterwegs unterstützt. In diesem Kurs lernen Sie, mit KI-Tools An- und Abreise, Unterkünfte und Aktivitäten effizient zu organisieren und vor Ort smarte Helfer zu nutzen – sei es für Navigation, Übersetzungen oder Ausflugstipps. Abgerundet wird das Thema mit den Grenzen und Risiken von KI. Der Kurs findet im PC-Raum statt, eigene Endgeräte (Smartphone, Tablet, Laptop) können mitgebracht werden.

Steffen Albus
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Sa, 28. März, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 29. März, 10:00 – 13:00 Uhr
2 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

IT-Fachanwendungen / Programmieren

H503-67

Datenbank: SQL - Eine Einführung

SQL (Structured Query Language) ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandelt der Kurs grundlegende Aspekte von SQL wie Datenabfragen und Datenmanipulation. Voraussetzung: Windows Kenntnisse

Joachim Seiter
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Sa, 29. November, 09:00 – 16:00 Uhr,
So, 30. November, 09:00 – 16:00 Uhr
2 Termine
131 € ab 5 Personen
93 € ab 7 Personen
75 € ab 9 Personen

H503-63

Python - eine Einführung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache. Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Joachim Seiter
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 12
Sa, 22. November, 09:00 – 16:00 Uhr,
So, 23. November, 09:00 – 16:00 Uhr
2 Termine
131 € ab 5 Personen
93 € ab 7 Personen
75 € ab 9 Personen

Schlüsselkompetenzen

Organisation und Zeitmanagement

H506-27 NEU

Digital klar! Selbstführung und Zeitmanagement mit KI

Digitale Ablenkung, ständige Erreichbarkeit und Informationsflut fordern unsere Aufmerksamkeit täglich heraus. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit Künstlicher Intelligenz als hilfreichem Co-Piloten Ihren Alltag bewusster, strukturierter und gelassener gestalten. Im Fokus stehen effektives Zeit- und Selbstmanagement, der achtsame Umgang mit digitalen Tools und Strategien gegen allgemeinen und digitalen Overload. Sie erhalten praxistaugliche Impulse, um Ihre Energie gezielt einzusetzen, Produktivitätsfallen zu vermeiden und klare Routinen für mehr Fokus und Balance zu entwickeln.

Aylin Tanriver
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 23
Sa, 9. Mai, 10:00 – 14:00 Uhr
1 Termin
37 € ab 5 Personen
27 € ab 7 Personen
21 € ab 9 Personen

H507-11

Work-Life-Balance

für Frauen

Dieser Workshop richtet sich speziell an Frauen, die ihre beruflichen und privaten Herausforderungen in Einklang bringen möchten. In einer zunehmend schnelllebigen Welt wird es immer wichtiger, die Balance zwischen Job, Familie, persönlichen Zielen und der eigenen Gesundheit zu bewahren. Der Workshop bietet Ihnen praxisnahe Impulse, um Ihre Prioritäten zu klären, Stress zu reduzieren und ein individuell stimmiges Zeitmanagement zu entwickeln.

Anette Vanderwege
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 03
Mi, 10. Juni, 18:00 – 21:00 Uhr
Mi, 17. Juni, 18:00 – 21:00 Uhr
2 Termine
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

Kommunikation und Rhetorik

H506-07

Sketchnotes erlernen

Inhalte spannend vermitteln

Mit Sketchnotes lassen sich Themen nachhaltig im Gedächtnis verankern und andere Menschen fesseln. Alle, die überzeugend ihre Themen präsentieren oder in Workshops mitreißend sein möchten, entwickeln hier ihren Bildwortschatz und Grundtechniken der visuellen Sprache. Der Workshop liefert schnell ein Grundgerüst aus klaren Symbolen und Figuren, mit denen auch Einsteiger*innen klar ihre Botschaft ans Publikum bringen. Vertieft wird das visuelle Paket durch Tipps für gute visuelle Struktur und Beratung für professionelles Arbeitsmaterial. Bitte mitbringen: Fineliner, Papier, 2-3 Marker

Hans-Jörg Brehm
M² am Bürgerpark – Mediathek – Med. 01
Sa, 18. April, 10:00 – 16:00 Uhr
Sa, 25. April, 10:00 – 16:00 Uhr
2 Termine
112 € ab 5 Personen
80 € ab 7 Personen
64 € ab 9 Personen

H506-10 NEU

Der Umgang mit uns selbst

Oftmals sind es nicht Andere, die uns im Wege stehen. Häufig sind wir es selbst durch die Art und Weise, wie wir mit uns umgehen und wie wir dadurch auf andere wirken. An diesem Tag lernen wir einfache Konzepte kennen, die uns helfen, Störungen zu erkennen. Darauf aufbauend erarbeiten wir Vorschläge, wie wir angemessener reagieren können, sowohl auf uns selbst als auch auf Andere.

Michael Lindner
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
Sa, 28. Februar, 9:30 – 16:30 Uhr
1 Termin
65 € ab 5 Personen
47 € ab 7 Personen
37 € ab 9 Personen

H506-08

Kommunikation & Rhetorik

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, nicht richtig verstanden zu werden? Kommen Sie manchmal nicht klar ‚rüber' und haben Schwierigkeiten, Ihre Wünsche, Vorstellungen und Gedanken klar auszudrücken? In diesem Kurs lernen Sie praktische Mittel und Wege, um besser zuzuhören und um näher bei Ihren Empfindungen zu bleiben. Zudem lernen Sie, besser zu planen und klarer zu sprechen. Dadurch verbessern Sie Ihre Kommunikation in Gesprächen und bei öffentlichen Veranstaltungen. Der Kurs vermittelt in komprimierter Form die Grundlagen für mehr kommunikative Sicherheit und hilft, ihre Kommunikation zu verbessern.

Michael Lindner
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
Fr, 6. März 17:30 – 19:00 Uhr,
Sa, 7. März, 09:30 – 16:30 Uhr,
So, 8. März, 09:30 – 16:30 Uhr
3 Termine
145 € ab 5 Personen
103 € ab 7 Personen
83 € ab 9 Personen

H506-15

Erfolgreich verhandeln

Täglich verhandeln wir unbewusst Hunderte Male. Selbst Gespräche über Urlaubsziele sind Verhandlungen. „Im Leben bekommt man nicht immer, was man verdient, sondern was man verhandelt" unterstreicht die Bedeutung von Verhandlungsgeschick. Dieser interaktive Kurs analysiert typische Verhandlungen aus Kinofilmen und anhand praktischer Übungen. Er vermittelt die einzelnen Phasen einer Verhandlung und was dort jeweils zu tun ist sowie Techniken, wie mit Verhandlungsmacht umzugehen ist. Nach dem Kurs beherrschen Sie die Phasen und Techniken sicher und erzielen bessere Ergebnisse – auch bei der Wahl des Urlaubsziels.

Michael Lindner
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 21
Fr, 24. April, 17:30 – 19:00 Uhr,
Sa, 25, April, 09:30 – 16:30 Uhr,
So, 26. April, 09:30 – 16:30 Uhr
3 Termine
145 € ab 5 Personen
103 € ab 7 Personen
83 € ab 9 Personen

H506-28

Konflikte konstruktiv bearbeiten (online)

NEU

Lernen Sie, Konflikte besser zu verstehen, konstruktiv zu bearbeiten und die eigene Resilienz zu stärken. Praxisnahe Übungen, Rollenspiele und Reflexionsphasen vermitteln Strategien, die sich direkt im Alltag und Beruf anwenden lassen. Der modulare Aufbau kombiniert Theorie mit interaktiven Methoden – für nachhaltige Handlungskompetenz in Konfliktsituationen.

Lisa Wessel, Sina Schmeiter
ONLINE
14. April bis 5. Mai
dienstags 18:30 – 20:30 Uhr
4 Termine
75 € ab 5 Personen
53 € ab 7 Personen
43 € ab 9 Personen

H506-30

NEU

Konfliktmoderation für Führungskräfte und Teamleitungen

Diese Weiterbildung richtet sich an Führungskräfte und Teamleitungen aus allen Bereichen (z.B. Verwaltung, Technik oder Soziales), die Konflikte im Berufsalltag erkennen und professionell moderieren möchten. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Themen einzubringen und zu bearbeiten. Selbsthilfegruppencharakter ist nicht vorgesehen. Ziele sind: Konflikte im beruflichen Umfeld sicher erkennen und deren Ursachen nachvollziehen. Methoden der Konfliktmoderation kennenlernen, erproben und reflektieren. Den eigenen Beitrag zur Entstehung und Eskalation von Konflikten verstehen.

Dr. Angelika Klein,Ingo Schiemann
vhs – Justus-Liebig-Haus, Raum 11
Fr, 10. April, 10:00 – 16:30 Uhr
Sa, 11. April, 09:00 – 16:30 Uhr
2 Termine
131 € ab 5 Personen
93 € ab 7 Personen
75 € ab 9 Personen

H506-24

Erfolgreich kommunizieren

Überall wo Menschen aufeinandertreffen, wird kommuniziert. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf eine lebendige und ehrliche Art und Weise entwickeln können. Dabei bildet der berühmte Satz von Paul Watzlawick, dass man nicht nicht kommunizieren kann, die Grundlage für unsere Erkundung der vielfältigen Aspekte der zwischenmenschlichen Interaktion. Für Personen, die ihre Kommunikation im beruflichen Kontext oder persönlichen Beziehung vertiefen und sie dynamisch und authentisch gestalten möchten.

Anette Vanderwege
M² am Bürgerpark – Raum 2
Sa, 20. Juni, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin
56 € ab 5 Personen
40 € ab 7 Personen
32 € ab 9 Personen

Berufliche Neuorientierung

H506-50

Vom Hamsterrad zur Sinnhaftigkeit

Berufliche Neuorientierung mit Plan

Sie möchten Sich beruflich verändern, aber wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? In diesem Workshop gewinnen Sie Klarheit über Ihre Stärken und Ziele und reflektieren Ihre Fähigkeiten, Interessen und Motivation, um eine klare Richtung zu finden. Mit strukturierten Übungen entwickeln Sie einen klaren Plan für Ihren nächsten Karriereschritt – zielgerichtet und sinnstiftend. Der Workshop ist für alle, die bewusst eine erfüllende Laufbahn gestalten wollen.

Monika Schäfer
M² am Bürgerpark – Raum 2
Fr, 27. Februar, 16:30 – 19:00 Uhr
Sa, 28. Februar, 10:00 – 17:00 Uhr
2 Termine
89 € ab 5 Personen
63 € ab 7 Personen

H506-51

Workshop: Lebenslauf

Der Schlüssel zu einer überzeugenden Bewerbung

Ein überzeugender Lebenslauf ist mehr als eine Aufzählung Ihrer Stationen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Erfahrungen strukturiert, klar und individuell präsentieren. Wir besprechen Layout, Inhalte und häufige Fehler – damit Ihr Lebenslauf ins Auge fällt und Interesse weckt.

Monika Schäfer
M² am Bürgerpark – Raum 2
Di, 10. März, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin
14 € ab 5 Personen
10 € ab 7 Personen

H506-52

Workshop: Anschreiben

Der Türöffner zum Wunschjob

Das Anschreiben ist Ihre Chance, Persönlichkeit und Motivation zu zeigen. Sie erfahren, wie Sie individuell und auf den Punkt formulieren, worin Ihre Stärken liegen und warum Sie zur Stelle passen. Gemeinsam analysieren wir Beispiele und entwickeln erste Ansätze für Ihr eigenes Anschreiben.

Monika Schäfer
M² am Bürgerpark – Raum 2
Mo, 13. April, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin
14 € ab 5 Personen
10 € ab 7 Personen

H506-53

Überzeugende Selbstpräsentation – mit Klarheit und Selbstvertrauen

Wie treten Sie auf? Wie wirken Sie auf andere? Oft beschäftigen wir uns nur aus besonderen Anlässen, wie beispielsweise bei der Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch oder Jahresgespräch, mit diesem Thema. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich authentisch präsentieren, Ihre Stärken selbstbewusst vermitteln, die Perspektive Ihres Gegenübers einnehmen und auch auf schwierige Fragen souverän reagieren – für einen starken und bleibenden Eindruck.

Monika Schäfer
M² am Bürgerpark – Raum 2
Mo, 19. Mai, 17:00 – 18:30 Uhr
1 Termin
14 € ab 5 Personen
10 € ab 7 Personen

Mediation

H506-16

Ausbildung in Mediation (online)

Wir bieten eine Ausbildung zur/zum zertifizierten Mediator*in, gemäß den gesetzlichen Anforderungen des Mediationsgesetzes. Zielgruppe: Personen, die ihre Konfliktkompetenz verbessern möchten. Vermittelt werden theoretische und praktische Grundlagen sowie Interventionsmethoden aus Kommunikation, Psychologie, Gruppendynamik und Organisationsentwicklung. Nach Abschluss können Sie in verschiedenen Bereichen konstruktiv vermitteln. Kostenfreie Informationsveranstaltungen am 26. Februar, 19. März, 21. April 2026, jeweils um 18:30 Uhr online. Bitte melden Sie sich für die Informationsveranstaltungen separat an.

Monique Ridder, ONLINE
8 Module von Mai 2026 – März 2027
genaue Termine und weitere Informationen unter www.darmstadt-vhs.de
28 Termine, 2.100 €

Kostenfreie Informationsveranstaltungen zur Ausbildung (online):

H506-17: 26. Februar, 18:30 Uhr
H506-18: 19. März, 18:30 Uhr
H506-19: 21. April, 18:30 Uhr

Online-Kurse in Kooperation mit der Kölner vhs

Die folgenden Online-Kurse bieten wir in Kooperation mit der Kölner VHS an.

Weitere Infos finden Sie auf unserer Website
https://www.darmstadt-vhs.de/programm/online-kurse

Beginn	Kurs-Nr.	Titel
28.02	H508-08	Elevator Pitch: Kleine Präsentation – Große Wirkung!
03.03.	H508-07	Lohn und Gehalt 2 Xpert-LernNetz
06.03.	H508-09	1 x 1 Buchführung, Gewinnermittlung, Preiskalkulation für Gründer*innen
13.03.	H508-02	Erste Schritte in Data Science - Einführung in Statistik und R
17.04.	H508-11	Einführung in agiles Projektmanagement – Vielfalt in Synergien auch über Scrum
25.04.	H508-04	Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website - SEO
27.04.	H508-06	Social-Media-Marketing für Unternehmen und Selbstständige
22.05.	H508-10	We Go Business - Basics Existenzgründung für den erfolgreichen Start
28.05.	H508-01	Digital Imaging mit KI - Promptfotografie!
13.06.	H508-05	Meta-Marketing: Grundlagen der Werbeanzeigen bei Facebook, Instagram & WhatsApp
20.06.	H508-12	Scrum, Agiles Projektmanagement - Grundlagen und Einsatz in der Praxis
10.07.	H508-03	Einführung in Canva - Überzeugende Grafiken einfach umsetzen

Wirtschaftskompetenzen

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.
In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.
Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Weitere Informationen zu den Online Xpert Kursen finden sie auf unserer Website.

Beginn		Kurs	Titel
09.03.	18:30 -20:30 Uhr	H504-02	Finanzbuchführung 2 - Xpert-LernNetz
09.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-04	Lohn und Gehalt 2 Xpert-LernNetz
09.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-07	Kosten- und Leistungsrechnung - Xpert-LernNetz
09.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-10	Controlling -Xpert-LernNetz
09.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-11	Betriebliche Steuerpraxis - Xpert-LernNetz
09.03.	18:03 - 20:30 Uhr	H504-12	Personalwirtschaft - Xpert-Lern-Netzt
09.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-13	Einnahmen-Überschussrechnung - Xpert-LernNetz
10.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-01	Finanzbuchführung 1 - Xpert-LernNetz
10.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-09	Bilanzierung - Xpert-LernNetz
10.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-05	Finanzbuchführung mit DATEV - Xpert-LernNetz
10.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-06	Lohn und Gehalt mit DATEV - Xpert-LernNetz
10.03.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-03	Lohn und Gehalt 1 - Xpert-LernNetz
28.04.	18:30 - 20:30 Uhr	H504-08	Finanzwirtschaft - Xpert-LernNetz

Jetzt anmelden!

Neue Kurse

Lassen Sie sich von unseren neuen Kursen inspirieren!

Bildungs-urlaube

Urlaub machen und gleichzeitig lernen? Der Arbeitgeber stellt Sie frei!

Wochenend-kurse

Wie wärs mal mit einem vhs-Kurs entspannt am Wochenende?

www.darmstadt-vhs.de

Wissenschaftsstadt Darmstadt

vhs Volkshochschule Darmstadt

Volkshochschule Darmstadt

Anmeldeformular

Ich möchte mich für folgende/n Kurs/e anmelden:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Entgelt
		€
		€
		€
		€

Ich möchte einen Gutschein kaufen. Bitte senden Sie mir einen Gutschein zu (Gutschein ist ab Ausstellung 3 Jahre gültig):

Person, für die der Gutschein gelten soll (optional)	Gutschein-Betrag
	€

◯ weiblich ◯ männlich ◯ divers — Geschlecht

◯ ja ◯ nein — Adressänderung

Name*

Vorname*

Straße, Hausnummer*

PLZ, Wohnort*

Telefon- oder Mobilnummer

E-Mail

Geburtsdatum*

Ermäßigung mit Nachweis (siehe AGB)

◯ Ich melde mich verbindlich für die obenstehende/n Veranstaltung/en an*.
◯ Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Darmstadt.*
◯ Ich habe die Datenschutzhinweise zur Kenntnis genommen.*
◯ Ich ermächtige zum Einzug des Entgeltes bzw. des fälligen Bearbeitungsentgeltes bei Rücktritten.[1]*
◯ Ich möchte regelmäßig Informationen zum Kursangebot und den Aktivitäten der vhs per E-Mail-Newsletter erhalten.

Kontoinhaber*in

Straße, Hausnummer (sofern abweichend von oben)

Kreditinstitut

PLZ/ Wohnort (sofern abweichend von oben)

DE ☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐

IBAN*

Ort, Datum

Unterschrift*

[1] Ich ermächtige die Wissenschaftsstadt Darmstadt Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Wissenschaftsstadt Darmstadt auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Die Ermächtigung gilt als Rahmenmandat für alle Kurse der vhs (wiederkehrende Zahlungen). Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Gläubiger-ID der Wissenschaftsstadt Darmstadt lautet DE64ZZZ00000003570.

* Mit Sternchen (*) markierte Felder sind Pflichtangaben.

Bildungs-
angebote
für alle

Treffpunkt &
Austausch

DOLE

in der Mediathek im M² im Bürgerpark

Lernwerkstatt

Lernwerkstatt – ein offener Raum, in dem Sie während der Öffnungszeiten herzlich willkommen sind. DOLE bietet Ihnen Möglichkeiten, um alleine oder in Gruppen zu lernen.

Offene Treffs

Transition Town, Spieletreff, Sprach-Treff Deutsch für Frauen, PC+Smartphone-Treff, Toastmasters, Stricktreff

keine
Anmeldung
nötig

Veranstaltungen

Veranstaltungen zu Verbraucherfragen, Gesundheit und gesellschaftlicher Verantwortung

Gut zu wissen

Unsere Reihe „Gut zu wissen“ lädt dazu ein, spannendes und alltagstaugliches Wissen in einer lebendigen Form zu erleben.

Bildungspunkt

Zentrale Anlaufstelle für Beratung um das Thema Beruf

Der Ort für Begegnung, Wissen, Lernen & Austausch

Mehr
Informationen
finden Sie hier:

https://www.darmstadt-vhs.de/programm/kostenfreie-angebote

kostenfrei

vhs Volkshochschule Darmstadt

dole DA LERNST DU WAS.

Mehr Infos auf der Website:
www.darmstadt-vhs.de/dole

Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

Der Job, der dich und andere weiterbringt.

Finde mit uns im Team die Unterstützung und den Erfolg für deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:
sparkasse.de/karriere

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Darmstadt