

# 1. Semester 2024

„Miteinander voneinander lernen  
— über Grenzen hinweg“



vhs 



Volkshochschule  
der Universitätsstadt  
Gießen

Wissen und mehr

## Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen

- vhs in kommunaler Trägerschaft -

### Dezernent

Stadtrat Francesco **Arman**

### Geschäftsstelle

Fröbelstraße 65  
35394 Gießen  
Tel. 0641 306-1466/-1467/-1469/-1472

### Homepage

[www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)



### Die Volkshochschule bietet zertifizierte Qualität

Seit 2005 wird die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen in regelmäßigen Abständen zertifiziert. Im Juli 2021 wurde uns erneut eine erfolgreiche Qualitätsarbeit attestiert.

**telc** Kompetenzzentrum  
Hochschule

## Vorwort

Liebe Bürger\*innen,

das diesjährige Jahresthema aller deutschen Volkshochschulen lautet „Perspektive Europa: miteinander voneinander lernen“. Ihre Volkshochschule lädt Sie herzlich in ihre bunte und vielfältige Kurswelt ein. Insbesondere im Sprachbereich unserer Volkshochschule, in Sprachkursen von Arabisch bis Türkisch, finden sich viele Anknüpfungspunkte. Sprachen öffnen seit jeher die Fenster zur Welt, bilden die Basis zur Verständigung und zum kulturellen Austausch und Voneinander lernen.



Der Fachbereich Gesellschaft bietet Raum für kritische Reflexionen zur Frage der aktuellen Rekordschulden in Europa und zur Zinspolitik der Europäischen Zentralbank oder zur Situation der Alpengletscher in Zeiten des Klimawandels.

Neben diesen aktuellen Fragen mit Blick auf Europa behält die Volkshochschule Gießen stets die Zuwanderung im Blick und passt im Integrationsbereich ihr breites Sprach-, Grundbildungs-, Prüfungs- und Bildungsberatungsangebot regelmäßig den Bedarfen an. Deswegen ist die Volkshochschule ein Spiegelbild unserer interkulturellen Gesellschaft und dies spiegelt sich nicht nur in unseren Angeboten wieder, sondern auch bei unseren Mitarbeiter\*innen.

Volkshochschule macht aber auch gesünder! In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Ich ermuntere Sie: Nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote, um neue Perspektiven zu erlangen und anderen Menschen zu begegnen! Herzlich willkommen in Ihrer Volkshochschule Gießen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'F. Arman'.

Ihr Francesco Arman  
Bildungsdezernent der Universitätsstadt Gießen

## Allgemeine Informationen

Sehr geehrte Teilnehmer\*innen,

wir bitten Sie, die folgenden Punkte zu beachten:

### Schriftliche Anmeldung zu den Kursen erforderlich!

- per Post: Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, 35394 Gießen
- per E-Mail (nur in Verbindung mit SEPA-Lastschriftmandat) an vhs-anmeldung@giessen.de oder vhs@giessen.de
- über unsere Webseite [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)
- über Weitermeldelisten mancher Fachbereiche

Die Anmeldung zu den Deutschkursen bleibt unverändert.

### Für alle Angebote gilt: Immer im Vorfeld anmelden

- Ihre Anmeldung zu Kursen ist verbindlich.
- Bitte beachten Sie: Nicht fristgerecht eingegangene Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden.
- Eine Anmeldung durch Erscheinen am ersten Kurstag ist ausgeschlossen.
- Bei „Schnupperkursen“, die als solche ausgewiesen sind, ist die Teilnahme am ersten Kurstag kostenfrei.
- **Bitte denken Sie daran: Ein Fernbleiben vom Kurs oder ein Abmelden vom Kurs bei der Kursleitung entbindet Sie nicht von der Zahlung der Kursgebühren.**
- Weitere Informationen zu den Abmeldebedingungen zu Kursen erhalten Sie gerne auch und bereits bei der Anmeldung.

Ihr Team der vhs Gießen (Stand: Dezember 2023)



### Was bietet die vhs.cloud für Teilnehmende?

Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e.V. betrieben und steht allen Volkshochschulen und deren Teilnehmer\*innen zur Verfügung. Volkshochschulen können in der vhs.cloud virtuelle Kurse einrichten. Dabei kann es sich um Kurse handeln, die überwiegend oder ausschließlich online durchgeführt werden, aber auch um Präsenzkurse, die durch einige Online-Angebote ergänzt werden. In diesen Fällen erhalten Teilnehmende beispielsweise Zugriff auf Kursmaterialien und Inhalte, Möglichkeiten zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden.

schließlich online durchgeführt werden, aber auch um Präsenzkurse, die durch einige Online-Angebote ergänzt werden. In diesen Fällen erhalten Teilnehmende beispielsweise Zugriff auf Kursmaterialien und Inhalte, Möglichkeiten zur Vertiefung von Lerninhalten oder zum Austausch mit Ihren Mitlernenden.

### Wie funktioniert die vhs.cloud?

Zunächst ist ein Login nötig. Danach gelangen Sie in Ihren persönlichen Arbeitsbereich, zu Ihrem „Schreibtisch“. Hier finden Sie zunächst ein paar hilfreiche Tipps für den Start in die vhs.cloud und natürlich die Möglichkeit, dem Kurs beizutreten, den Sie bei der Volkshochschule gewählt haben. Dazu ist ein Kurs-Code notwendig. Im Bereich „Volkshochschule“ finden Sie Informationen und Hinweise, welche die Volkshochschule in der vhs.cloud veröffentlicht hat. Wenn Sie dann einem Kurs beigetreten sind, werden hier weitere Informationen eingeblendet. Das können unter anderem aktuelle Nachrichten, Informationen und Lerninhalte aus Ihrem Kurs der Volkshochschule sein. Außerdem können Sie hier Ihre persönlichen Inhalte und das Profil, mit dem Sie sich im Kurs präsentieren, einarbeiten.

### Unterstützung bei der Nutzung der vhs.cloud

Wenn Sie bei der Nutzung der vhs.cloud einmal nicht weiterkommen, erhalten Sie weitere Unterstützung:

- Der Bereich „Support“ in der vhs.cloud bietet Ihnen Hilfestellungen und Tipps zu vielen Nutzungsfragen.
- Auf YouTube gibt es zahlreiche Kurzfilme, welche Erklärungen zur vhs.cloud enthalten.
- Haben Sie so noch keine Antwort auf Ihre Fragen erhalten, wenden Sie sich bitte via E-Mail an: [florian.ruether@giessen.de](mailto:florian.ruether@giessen.de)

## Ihre Ansprechpartner\*innen:

### Verwaltung und Finanzen:

David Häupl, E-Mail: david.haeupl@giessen.de  
Lorine Seebruch, E-Mail: lorine.seebruch@giessen.de  
Doris Feuster, E-Mail: doris.feuster@giessen.de

### Medien- und Öffentlichkeitsarbeit:

Franziska Peikert, E-Mail: franziska.peikert@giessen.de  
Jennifer Marner

### Aufsicht:

Anastasia Berland, Annemarie Menche (vormittags), Peter Pfannkuchen (abends), Tel. 0641 306-1462

## Programmbereiche:

### Gesellschaft, Kultur, Spezial

#### Programmbereichsleitung:

Waltraud Burger, vhs-Leiterin, E-Mail: waltraud.burger@giessen.de

#### Anmeldung und Auskünfte zu Kursen; Assistenz der Amtsleitung:

Anna Adami, Tel. 0641 306-1472, E-Mail: anna.adami@giessen.de



### Beruf, EDV, Gesundheit

#### Programmbereichsleitung:

Florian Rüter, E-Mail: florian.ruether@giessen.de

#### Anmeldung und Auskünfte zu Kursen:

Anja Gural, Tel. 0641 306-1469, E-Mail: anja.gural@giessen.de



### Sprachen und Grundbildung

#### Programmbereichsleitung:

Brigit Lesch-König (stellv. vhs-Leiterin); Nikolas Zonker, E-Mail: nikolas.zonker@giessen.de

#### Anmeldung und Auskünfte zu Kursen und Prüfungen:

#### Integrationsprojekte (EOK-Kurse, Deutsch 4U, Grundbildung):

Christina Sarkis, Tel. 0641 306-1468, E-Mail: christina.sarkis@giessen.de

#### Fremdsprachen, Firmensprachkurse, JVA-Projekte

Leah Schug, Tel. 0641 306-1467, E-Mail: leah.schug@giessen.de



### Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache und Integration

#### Programmbereichsleitung:

Sabine Giesick, E-Mail: sabine.giesick@giessen.de

#### Anmeldung und Auskünfte zu Kursen und Prüfungen:

N. N., Tel. 0641 306-1466, E-Mail: deutsch@giessen.de

Verena Schmitt, Tel. 0641 306-1461, E-Mail: deutsch@giessen.de

Sprechzeiten in der vhs, Fröbelstraße 65, Gießen

**Persönlich:** Nur nach Terminvereinbarung

**Telefonische Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr

## Ihre Anmeldung nehmen wir entgegen:

- **per Post :** Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65  
35394 Gießen
- **per E-Mail (nur in Verbindung mit SEPA-Lastschriftmandat)**  
an [vhs-anmeldung@giessen.de](mailto:vhs-anmeldung@giessen.de) oder [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)
- **über unsere Webseite** [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

Telefonische Anmeldungen für Stammteilnehmer\*innen sind leider nicht mehr möglich. Näheres hierzu finden Sie auf der Seite 2.

## Ferien und Feiertage

**In den Schulferien und an Feier- und Brückentagen finden in der Regel keine Kurse statt.**

Sollte ein Kurstermin wegen Erkrankung/Verhinderung der Kursleitung ausfallen, so werden Sie telefonisch oder per Mail kontaktiert.

**Ferien:** Osterferien inkl. Ostern 25. März - 13. April  
Sommerferien 15. Juli - 24. August

**Feiertage:** Fasching 12. und 13. Februar  
Tag der Arbeit 1. Mai  
Christi Himmelfahrt und Brückentag 9. und 10. Mai  
Pfingsten 19. und 20. Mai  
Fronleichnam und Brückentag 30. und 31. Mai

**Bitte beachten Sie, dass die Geschäftsstelle der Volkshochschule an Brückentagen und in den hessischen Schulferien geschlossen ist.**

**Das nächste Semester beginnt am 26. August 2024.**

## Beratungsangebote

### Einstufungsberatung für Englisch-Sprachkurse

Lassen Sie sich **vor Kursbeginn** kostenfrei einstufen und beraten, damit Sie gleich mit dem richtigen Kurs starten können.

**Termin:**

- **Donnerstag, den 18. Januar, 15:00 - 18:00 Uhr**, im vhs-Haus „**Informationsabend Englisch**“ (schriftliche und mündliche Einstufung mit unserem Englisch-Dozenten Herrn Laurence Henry), Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck". Eine Voranmeldung ist erforderlich!



### Einstufungs- und Prüfungsberatung für Deutsch

Lassen Sie sich vor Kursbeginn oder vor der Anmeldung kostenfrei zu einer Prüfung einstufen und beraten. Das Angebot findet vorerst nur nach Terminvereinbarung statt, bitte wenden Sie sich hierfür per Mail an [deutsch@giessen.de](mailto:deutsch@giessen.de)

### Beratung zur Kinderbetreuungssuche:

- **Hilfe** bei der Anmeldung auf "Little Bird", sowie beim Umgang mit der Homepage
- **Informationen** über die Möglichkeiten der Kinderbetreuung in Gießen
- **Unterstützung** beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen im Bezug auf die Kinderbetreuung

Telefon: 0641/306-2228 (Jugendamt der Stadt Gießen)

E-Mail: [kita-einstieg@giessen.de](mailto:kita-einstieg@giessen.de)

## Die vhs Gießen sucht Kursleitungen auf Honorarbasis

Die Kursangebote der vhs Gießen werden zum größten Teil durch freiberufliche Kursleitungen auf Honorarbasis durchgeführt. Unsere Kursleiter\*innen tragen daher maßgeblich zum Erfolg unseres Programmangebots bei. Werden Sie auch Dozent\*in der vhs Gießen!

## Voraussetzungen für eine Tätigkeit als freiberufliche Kursleitung an unser vhs sind:

- Fachliche Kompetenzen (Qualifikation und/oder Erfahrungen)
- Digitale Kompetenzen
- Kompetenzen in der Vermittlung von Wissen
- Fähigkeit, mit heterogenen Gruppen zu arbeiten
- Interesse an persönlicher Weiterentwicklung, z.B. durch Fortbildungen, Hospitationen
- Interkulturelle Kompetenzen
- Eine offene, wertschätzende Art der Kommunikation

## Wir suchen:

Kursleitungen auf Honorarbasis für:

- Sprachen (Deutsche Gebärdensprache, Italienisch, Englisch, Spanisch, Arabisch, Türkisch, Japanisch, Seltene Sprachen)
- DAF/DAZ
- Gesellschaft (Stadtspaziergang zur Geschichte des Nationalsozialismus in Gießen, Politische Bildung, Frauen und Politik)
- Kunst und Kultur (Kunstgeschichte und Saxophon)
- Gesundheit
- EDV

## Wir bieten:

- Freiberufliche Tätigkeiten (pro Jahr können Sie im Rahmen der Übungsleiterpauschale 3.000,00 € steuerfrei hinzuverdienen)
- Zugang zu kostengünstigen und geförderten Fortbildungen
- Persönliche Weiterentwicklung
- Die Möglichkeit, einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag in Ihrer Region zu leisten

Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann bewerben Sie sich jetzt bei uns.

E-Mail: [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

## Unsere Beratungsangebote

### Montag Bildungsberatung

Die vhs bietet in Kooperation mit dem **Bildungsberater Herrn En-Nosse** eine auf Ihre Fortbildungswünsche zugeschnittene Beratung an. Herr En-Nosse ist mehrfach zertifizierter Integrationslotse und ausgebildeter Bildungsberater.

- Ausbildungsberatung,
- Beratung bzgl. der Anerkennung von Abschlüssen,
- Information zu möglichen Anschlussmaßnahmen,
- Nachqualifizierung im Beruf,
- Weiterbildungsmöglichkeiten.



#### Sie möchten eine Beratung bei Herrn En-Nosse?

Bitte vereinbaren Sie mit Frau Sarkis einen Termin. Gerne bieten wir die Beratungen in Präsenz aber auch online und telefonisch an.

**Christina Sarkis**  
**Servicebüro & Betreuung Integrationsprojekte**  
 Tel.: 0641 306-1468  
 E-Mail: christina.sarkis@giessen.de

### Dienstag Berufswege-Beratung



Die vhs bietet in Kooperation mit dem **Projekt BLEIB in Hessen II (ZAUG gGmbH)** eine Beratung für Menschen mit Migrationshintergrund rund um das Thema **Berufliche Bildung** an.

- Erstinformation zum dualen Ausbildungssystem
- Unterstützung bei der Praktikumssuche
- Unterstützung bei der Ausbildungsplatzsuche
- Beratung und praktische Kompetenzfeststellung
- Anschließende Betreuung und Begleitung zur weiteren Berufswegeplanung



#### Sie möchten eine Beratung bei Herrn Sulymankhail?

Bitte vereinbaren Sie einen direkten Termin. Gerne bieten wir die Beratungen in Präsenz aber auch online und telefonisch an.

**ZAUG gGmbH**  
**Walid Sulymankhail**  
 Tel.: 0641 797966-19  
 E-Mail: bleib@zaug.de

## Unsere Beratungsangebote

### Mittwoch Bildungsberatung Hessencampus



Die vhs bietet in Kooperation mit dem **Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e. V./Hessencampus, Frau Mirjana Krolczik** eine Beratung und Hilfe zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung für Bürger\*innen an.

- Berufliche Um- oder Neuorientierung
- Perspektiventwicklung
- Beruflicher Wiedereinstieg
- Finanzielle Fördermöglichkeiten



#### Sie möchten eine Beratung bei Frau Krolczik?

Bitte vereinbaren Sie einen direkten Termin. Gerne bieten wir die Beratungen in Präsenz aber auch online und telefonisch an.

**Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e. V.**  
**Mirjana Krolczik**

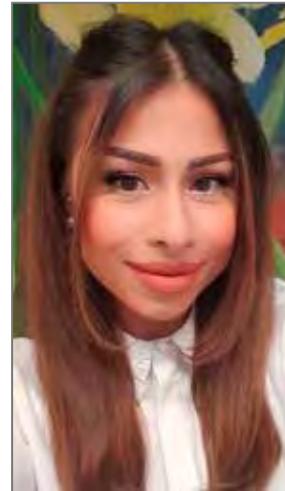
Tel.: 0641 98238-31

E-Mail: krolczik.mirjana@bwhw.de

### Donnerstag Integrationsberatung

Die vhs bietet in Kooperation mit unserer Bildungsberaterin **Frau Christina Sarkis** Beratung und Hilfe rund um das Thema **Integration, Grundbildung und Erstorientierung** sowie einer gezielten „**Sprachlernbegleitung**“ an.

- Erst- und Alltagsorientierung in Deutschland,
- Unterstützung beim Schriftverkehr mit Behörden und Ämtern,
- Grundbildungsangebot,
- Kontakte zum Bundesamt für Migration und Flüchtlinge



#### Sie möchten eine Beratung bei Frau Sarkis?

Bitte vereinbaren Sie mit Frau Sarkis einen Termin. Gerne bieten wir die Beratungen in Präsenz aber auch online und telefonisch an.

**Christina Sarkis**  
**Servicebüro & Betreuung Integrationsprojekte**

Tel.: 0641 306-1468

Mail: christina.sarkis@giessen.de

## vhs Info

Vorwort .....	1
Allgemeine Informationen .....	2
vhs.cloud .....	2
Mitarbeiter*innen.....	3
Sprechzeiten .....	4
Beratungsangebote.....	4 und 6
Wir suchen Kursleitungen .....	5



## Gesellschaft

Geschichte .....	10
Angebote Oberhessischer Geschichtsverein .....	11
Philosophie und Religion.....	12
Pädagogik und Technik im Alltag.....	13
Wirtschaft, Recht, Verbraucherberatung.....	14
Bildung für nachhaltige Entwicklung .....	16
In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Gießen ...	17
Klimawandel .....	18
Spezial.....	18
<b>vhs Gießen unterwegs (inkl. Fachbereich Kultur) ...</b>	<b>19</b>
Ausstellungsbesuche in Gießen.....	19
Kunstführungen im Stadtraum Gießen.....	19
Archäologische Exkursionen .....	20
Historisch-Politische Bildung .....	20
Gedenkstättenbesuche .....	21
Architekturführungen in Frankfurt am Main .....	21
Exkursionen/Ausstellungsbesuche .....	22
Kulturwanderungen in Mittelhessen .....	22



## Beruf

<b>Berufliche Kompetenz.....</b>	<b>26</b>
Sozial- und Persönlichkeitskompetenzen .....	26
<b>Betriebswirtschaftliche u. kaufmännische Praxis.....</b>	<b>28</b>
<b>EDV .....</b>	<b>29</b>
Grundlagen der EDV .....	29
MS-Office .....	30
Textverarbeitung mit Word .....	31
Tabellenkalkulation mit Excel.....	31
Präsentieren mit PowerPoint .....	31
Erstellen einer Homepage/Programmieren .....	32
Multimedia .....	32
EDV-Kurse „60plus“ .....	34



## Sprachen

Prüfungen.....	37
<b>Grundbildung .....</b>	<b>37</b>
<b>Erste Schritte in Deutschland .....</b>	<b>38</b>
Erstorientierung .....	38
MitSprache - Deutsch 4U .....	38
<b>Deutsch als Fremd- und Zweitsprache .....</b>	<b>39</b>
Integrationskurse A1.1 – B1.2 am Morgen .....	39
Integrationskurse A1.1 – B1.2 am Mittag .....	40
Integrationskurse (Wiederholer*innenkurse) .....	40
Berufssprachkurse ab Sprachniveau B2 .....	41
Deutsch-Abendkurse für Selbstzahler*innen.....	41
Nachmittagskurse für Selbstzahler*innen.....	42
Onlinekurse für Selbstzahler*innen.....	42
<b>Englisch.....</b>	<b>43</b>
Englisch A1 .....	43
Englisch A2 .....	44
Englisch B1 .....	45
Englisch B2.....	47
<b>Französisch.....</b>	<b>47</b>
Französisch A1 .....	47
Französisch A2 .....	47
Französisch B1 .....	48
<b>Italienisch .....</b>	<b>48</b>
Italienisch A1 .....	48
Italienisch A2 - B1 .....	49
<b>Spanisch .....</b>	<b>50</b>
Spanisch A1 .....	50
Spanisch A2 .....	51
Spanisch B1.....	52
Arabisch .....	52
Chinesisch.....	53
Griechisch.....	53
Hindi .....	54
Koreanisch .....	54
Niederländisch.....	54
Persisch.....	55
Polnisch.....	55
Portugiesisch .....	55
Russisch .....	55
Schwedisch .....	56
Tschechisch.....	56
Türkisch.....	56



## Gesundheit

<b>Entspannung</b> .....	<b>57</b>
Partner*innen-Massagen für den Alltag .....	57
Feldenkrais-Methode .....	57
<b>Körpererfahrung</b> .....	<b>58</b>
Yoga .....	58
Tai Chi Chuan und Qi-Gong .....	61
Stock-Kampf-Kunst .....	61
Wellness für Geist und Seele .....	61
Alexander-Technik .....	62
Fit in der Schwangerschaft .....	63
<b>Gesundheitspflege</b> .....	<b>63</b>
Make-up Kurs für Anfänger .....	63
Kinesio-Taping .....	63
Faszien .....	64
Autogenes Training .....	64
Bildungsurlaub: Yoga und Gesundheit .....	64
<b>Gymnastik, Fitness und Bewegung</b> .....	<b>65</b>
Bewegung meets Entspannung .....	65
Ganzkörper-Fitness .....	65
"Nach mit - bleib (Rücken-)fit" .....	65
Rücken-Fitness-Mix .....	65
Wochenend-Schnupperkurs Bogenschießen .....	66
Moderne Gymnastik "60plus" .....	66
Pilates .....	66
METALZA - Rock-Fitness-Workout .....	67
ZUMBA® - Tanz-Fitness-Workout .....	67
Aerobic-Mix .....	68
Bodyforming .....	68
Fit ab 40 .....	68
Nordic-Walking am Morgen .....	68
Sanftes Fitnessstraining in der Natur .....	68
<b>Tanz</b> .....	<b>69</b>
Line-, Square- und Kreistänze aus aller Welt .....	69
Tik-Tok-Dance für Kinder und Jugendliche .....	69
<b>Essen und Trinken</b> .....	<b>70</b>
GESUND & JUNG mit Fastenwandern .....	70
Basenfasten für mehr Vitalität und Gesundheit .....	70
<b>Kochkurse</b> .....	<b>72</b>
Europäische und internationale Küche .....	73
<b>Koch-Events bei Sommerlad</b> .....	<b>75</b>



## Kultur und Gestalten

<b>Kunst- und Kulturgeschichte</b> .....	<b>77</b>
<b>Studienfahrten, Ausstellungsbesuche, Exkursionen</b> .....	<b>78</b>
<b>Theater, Literatur und Filmgeschichte</b> .....	<b>78</b>
Schauspielkurs .....	78
Wege zur Literatur .....	79
Biografisches kreatives Schreiben .....	79
<b>Malen, Zeichnen, kreatives Gestalten</b> .....	<b>79</b>
Porträt-Werkstatt .....	79
Freie Malerei .....	80
Malen in Acryl, Öl oder Aquarell und Zeichnen ..	80
Handlettering .....	81
<b>(Kunst-) Handwerkliches Gestalten</b> .....	<b>82</b>
Tiffany - Glas macht süchtig .....	82
Gold- und Silberschmiedekurs .....	82
Töpfern .....	82
<b>Fotografie</b> .....	<b>82</b>
Architekturfotografie in Frankfurt .....	83
<b>Textiles Gestalten</b> .....	<b>83</b>
Kreatives Nähen .....	83
"Nähmaschinen-Führerschein" .....	84
<b>Rhythmus, Musik und Stimme</b> .....	<b>84</b>
Westafrikanisches Trommeln .....	84
Ukulele .....	85
Gitarren-Kurse .....	85
Chor "Kaleidoskop" .....	86
The "Great American Songbook" .....	86

## Anhang

Wir suchen Kursleitungen .....	5
Hessencampus Mittelhessen .....	24
Vorträge .....	87
Exkursionen, Ausstellungsbesuche, Kunstführung ..	88
Wanderungen .....	89
Bildungsurlaube auf einen Blick .....	90
Kursleiter*innenverzeichnis .....	91
Stenografenverein und Kooperationen .....	91
Leitbild .....	92
Gutschein .....	93
Anmeldekarten .....	95
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	105
Gebührenordnung .....	107



## Gesellschaft



Im Programmbereich „Gesellschaft“ finden Sie Kurse und Veranstaltungen zu den Themen (historisch-)politische Bildung, Geschichte und Stadtgeschichte, Philosophie, Psychologie, Pädagogik und Alltag, Verbraucher\*inneninformationen, Naturwissenschaften, Ökologie, Bildung für nachhaltige Entwicklung, Botanik und Natur.

- Erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung.
- Reflektieren Sie aktuelle gesellschaftspolitische Themen zur Erweiterung Ihrer eigenen Urteilskraft und Handlungskompetenzen.

## Geschichte

### Die Kelten in Hessen

Mehr denn je sind wir Heutigen von den Kelten und ihrer Kultur fasziniert. Dies mag daran liegen, dass sie nur wenige schriftliche oder steinerne Zeugnisse hinterließen. Die moderne Archäologie vermag durch Vergleich und Bestätigung antiker Autoren Licht in das "Geheimnis" der Kelten zu bringen. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Geschichte der keltischen Stämme und ihrer Kultur v. a. in Hessen sowie ihre Auseinandersetzungen mit den Römern und Germanenstämmen. Sie lernen keltische Spuren kennen, die bis in unsere Tage reichen – wie am Dünsberg, in Bad Nauheim und am Glauberg. Vorgestellt werden u. a. Methoden der modernen Archäologie und wir werden der Frage nachgehen, ob die römische Herrschaft tatsächlich die keltische Kultur beendete. Materialkosten in Höhe von ca. € 2,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. In Verbindung mit dem Kurs findet eine Exkursion zur keltischen Siedlung am Dünsberg statt, an der Sie gerne auch dann teilnehmen können, wenn Sie den Kurs nicht besuchen.

- **Nr. 1105** Dr. Birgitta Meinhardt  
18. April, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
(nicht am 09.05. und 30.05.)  
12 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. April

### Die deutsche Kurrentschrift – Leseübungen mit einer Einführung in die Archivbenutzung

Der Dachbodenfund mit Uromas Kochrezepten, die Akte zum Bau der Dorfmühle oder für die Masterarbeit wichtige Aufzeichnungen aus dem Kaiserreich – oft verschafft erst die Fähigkeit, die alte deutsche Schrift (Kurrent) zu entziffern, den Zugang zu neuem/altem Wissen. Das Kursangebot will in drei Sitzungen anhand ausgewählter handschriftlicher Text-Dokumente aus dem Stadtarchiv Gießen (v. a. aus dem 18. und 19. Jahrhundert) für die Beschäftigung mit der Kurrentschrift begeistern und Fertigkeiten zur selbstständigen Texterschließung vermitteln. Dabei richtet es sich an jede interessierte Person, die bereit ist, sich vertieft mit alten Schriftbildern zu befassen. Dass "Lesenlernen" Spaß machen kann, soll dabei nicht aus dem Blick geraten. Am Beispiel des Stadtarchivs wird zudem erläutert, was ein Archiv macht und wie es benutzt wird.

- **Nr. 1118** Dr. Christian Pöpken  
29. April, montags, 18:00 - 20:15 Uhr (nicht am 20.05.)  
12 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. April

### Neu Hessen 1918 – 1949

**Teil 1: Hessen 1918 – 1933. Aufbau und Zerstörung einer Demokratie – Etablierung einer Diktatur. 1 Termin**

**Teil 2: Hessen 1933 – 1945. Etablierung und Ende einer Diktatur. 2 Termine**

**Teil 3: Hessen 1945 – 1949. Politische Befreiung und Gründung von Hessen. 1 Termin**

Die Kursteile sind auch einzeln buchbar.

### Neu Hessen 1918 – 1933 (Teil 1)

**Aufbau und Zerstörung einer Demokratie – Etablierung einer Diktatur**

1918 wurden in den Ländern des Deutschen Reichs die Grundlagen für eine neue Verfassungsordnung geschaffen. Die Einführung der Demokratie schien die Verhältnisse in der preußischen Provinz Hessen-Nassau und im nunmehrigen Volksstaat Hessen zum Positiven zu wenden. Die Besetzungen nach dem Krieg, wirtschaftliche Krisen, soziale Probleme, politische Verwerfungen und Sabotage seitens rechtsextremistischer Gruppen führten jedoch zum Ende der Republik: Antisemitismus, Rassismus und Putschvorhaben sind ebenso erkennbar wie Versuche, sich dem aufkommenden Nationalsozialismus, vor allem im Volksstaat Hessen, zu widersetzen.

- **Nr. 1120** Dr. Udo Engbring-Romang  
27. Februar, Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr  
2 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 9,50 (ermäßigt € 8,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 13,00 (ermäßigt € 11,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 19. Februar

### Neu Hessen 1918 – 1933 (Teil 2)

#### Etablierung und Ende einer Diktatur

Nach der Machtübertragung auf die Nationalsozialisten folgte die Machtabsicherung innerhalb von knapp 18 Monaten: Gewalttätigkeit und Vereinnahmung ließen Opposition und Widerstand scheitern. Gleichzeitig wurden die Maßnahmen gegen die jüdische Bevölkerung, gegen Menschen, die als "erbkrank" galten, gegen Sinti und Roma auch im hessischen Raum immer weiter mit dem Ziel verschärft, eine "Volksgemeinschaft" neuer Art in Deutschland in zu schaffen. Ab 1939 begann auch in Hessen die systematische Ermordung von Behinderten und der Völkermord an der jüdischen Bevölkerung sowie den Sinti und Roma. Kriegsvorbereitungen mit der Zerschlagung der Tschechoslowakei, der Kündigung des Freundschaftsvertrages mit Polen, dem Abschluss des Deutsch-Sowjetischen Nichtangriffspakts und schließlich der Angriff auf Polen zeigten endgültig den rassistisch-kriegerischen Charakter des NS-Regimes. 1939 wurden zudem Gesetze und Erlasse veröffentlicht, die deutlich machten, dass der nationalsozialistische Staat sein rassistisches Programm umsetzt: Endgültige Entrechtung der Juden, der Sinti und Roma und die nichtöffentliche Vernichtungspolitik gegen "Behinderte". Zentral geplant, aber regional und lokal umgesetzt, zog die Diktatur die Bevölkerung in die Kriegs- und Verfolgungspolitik ein. Der von den Nationalsozialisten begonnene Krieg wirkte auch auf den hessischen Raum zurück: Städte wie Kassel, Hanau und Frankfurt fielen dem Bombenhagel zum Opfer, Flüchtlinge und Evakuierte mussten im ländlichen Raum aufgenommen werden. Der Krieg endete in Hessen durch die amerikanische Besetzung schon Ende März 1945.

- **Nr. 1121** Dr. Udo Engbring-Romang  
05. und 12. März, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 16,00 (ermäßigt € 13,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 23,00 (ermäßigt € 19,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Februar

### Neu Hessen 1945 – 1949 (Teil 3)

#### Politische Befreiung und Gründung von Hessen

1945/46 wurde unter amerikanischer Aufsicht das neue Land "Groß-Hessen" geschaffen, das eine bewusst antidiktatorische und soziale Ausrichtung haben sollte. Gegner des Nationalsozialismus erarbeiteten eine Verfassung, die mit großer Mehrheit angenommen wurde und bis heute gültig ist. Integration von Flüchtlingen, Wiederaufbau und Sicherung demokratischer Strukturen standen auf der Tagesordnung. 1948/49 arbeitete u. a. die Frauenrechtlerin Elisabeth Selbert an der Formulierung des Grundgesetzes mit. Diese Prozesse nachzuzeichnen und die Akteure zu benennen, ist eines der Ziele des Kurses, in dem auch nach Möglichkeiten des Widerstands und der Politikgestaltung gefragt wird. Die Veranstaltung wendet sich an historisch-politisch Interessierte, die sich mit der Regionalgeschichte beschäftigen möchten.

- **Nr. 1122** Dr. Udo Engbring-Romang  
19. März, Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr  
2 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 9,50 (ermäßigt € 8,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 13,00 (ermäßigt € 11,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. März

### DAS GEISTIGE LEBEN DER JUDEN

Der Kurs soll einen umfassenden Einblick in den verschlungenen, mehr als 3000 Jahre andauernden Weg des jüdischen Geistes ermöglichen. Darüber hinaus bietet er einen einführenden Überblick zu dessen Leistungen an.

- **Nr. 1125** Dr. Vladislav Soskin  
03. Juni, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
€ 19,50 (ermäßigt € 15,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 30,00 (ermäßigt € 24,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. Mai

### Angebote des Oberhessischen Geschichtsvereins

OBERHESSISCHER GESCHICHTSVEREIN  
[www.ohg-giessen.de](http://www.ohg-giessen.de)

#### Vortragsprogramm 2024

In der Regel mittwochs 19:00 Uhr, Netanya-Saal, Altes Schloss am Brandplatz, Teilnahme nach den jeweils gültigen Corona-Bestimmungen.

**24. Januar 2024:** Dr. Axel Posluschny (Glauburg)  
Neueste Forschungsergebnisse zum Keltenfürsten vom Glauburg

**7. Februar 2024:** Prof. Dr. Hannah Ahlheim (Gießen)  
Lokale Erinnerungskultur – Konflikte und Chancen der „Aufarbeitung“ von Vergangenheit vor Ort

**21. Februar 2024:** Prof. Dr. Athina Lexutt (Gießen)  
Vom Elfenbeinturmgelehrten zum antisemitischen Irlehrer – Der Weg Georg Bertrams von der Gießener Theologie zum Eisenacher Entjudungsinstitut

**6. März 2024:** Björn Keiner (Gießen)  
Von Stadtmauern und Synagogen – Zu den Grabungsergebnissen in Gießen aus den letzten Jahren

**20. März 2024:** Stefan Prange (Gießen)  
Von Elend bis Knappheit: Stall, Scheune, Kochtopf und Geldbeutel hessischer Bauern um 1880

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die  
vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Philosophie

### Neu Friedrich Nietzsche: Jenseits von Gut und Böse

In diesem Buch fordert Nietzsche nicht weniger, als wieder in der Perspektive der vormoralischen Zeit zu denken. Sein vielleicht wichtigster Beitrag zur Moralphilosophie geht davon aus, dass Gott eine Erfindung ist. Wichtig ist nur der Mensch und seine von ihm selbst gesetzte Moral, doch nicht eine gleichmacherische (Egalitarismus) oder für alle geltende (Universalismus), sondern elitäre Moral: "Überall, wo die Sklaven-Moral zum Übergewicht kommt, zeigt die Sprache eine Neigung, die Worte 'gut' und 'dumm' einander anzunähern". Wir werden den Text gemeinsam lesen und diskutieren. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder ist zum Mitdenken eingeladen! Wir benötigen für den Kurs: Friedrich Nietzsche: Jenseits von Gut und Böse. Beliebige Ausgabe, da wir nach den Aphorismen-Nummern vorgehen werden.

- **Nr. 1150** Dr. phil. Manfred Klein  
22. Januar, montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
(nicht am 25.03., 01.04. und 08.04.)  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2



### Neu Philosophie am Nachmittag: Skepsis und Kompensation - Zur Philosophie von Odo Marquard

Der Gießener Philosoph (1928–2015) ist ein Hauptvertreter des skeptischen Philosophierens in der Gegenwart. Prägnanz, Gelassenheit und Witz zeichneten diesen Kenner und Therapeuten großer gedanklicher Entwürfe aus. Seine eigene Position gewann er "kritisch", indem er die Sackgassen und blinden Flecken von schon Gedachtem ermittelte. Er machte den Zugang zu dieser uralten, antidogmatischen Denkweise leicht, da er die deutsche Sprache meisterlich beherrschte und in der Lage war, sich kurz und prägnant auszudrücken. Er prägte gemeinsam mit der Ritterschule das Denken der jungen Bundesrepublik und bildete somit einen Gegenpol zur Kritischen Theorie. Der Kurs führt ausführlich in die Zeit und

das Denken des Autors ein. Danach werden wir seine Texte lesen und diskutieren, um so zu einem unmittelbaren Zugang zu den Gedanken Marquards zu gelangen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jeder ist zum Mitdenken eingeladen! Wir benötigen für den Kurs: Odo Marquard: Philosophie des Städtchens. ISBN-13: 978-3150180495. 5,80 €

- **Nr. 1151** Dr. phil. Manfred Klein  
23. Januar, dienstags, 15:30 - 17:00 Uhr  
10 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 32,50 (ermäßigt € 26,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 50,00 (ermäßigt € 40,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

### Neu Niccolò Machiavelli: Macht und Herrschaft – "Der Fürst"

"Der Fürst" enthält eine Anleitung zur praktischen Ausübung von Herrschaft. Machiavelli beschreibt Methoden des Macherwerbs und der Machticherung gegen starke Widersacher, befasst sich also mit nicht-erbter Macht. Der "Fürst" (ital. Originaltitel: "Il Principe") übt als Lehrbuch der Macht bis heute großen Einfluss auf die Politik aus. Einige der von Niccolò Machiavelli geprägten Ratschläge haben es zu hoher Popularität gebracht. Dazu gehört die Strategie, harte und unpopuläre Maßnahmen stets an den Beginn einer Herrschaftsperiode zu legen. Dabei setzt Machiavelli auf die Vergesslichkeit der Menschen. Kontrovers diskutiert wird Machiavellis Rat, ein Herrscher müsse für den Erfolg bereit sein, moralische Grundsätze zu opfern ("Machiavellismus"). Machiavelli berührt hier die ethische Grundfrage aller Machtausübung, ob ein Herrscher die Mittel des Bösen zur Erreichung des Guten einsetzen darf. Seine Antwort fällt eindeutig aus. Erfolgreiche Vorgehensweisen illustriert Machiavelli am Beispiel einiger Herrscher seiner Epoche, indem er deren Erfolge und Fehler in konkreten Entscheidungssituationen aufzeigt. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder ist zum Mitdenken eingeladen! Wir benötigen für den Kurs: Niccolò Machiavelli: Il Principe /Der Fürst: Ital. /Dt. ISBN-13: 978-3150012192; 6,80 €

- **Nr. 1152** Dr. phil. Manfred Klein  
17. April, mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr (nicht am 01.05.)  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

## Religion

### Islam & Moderne. Vortrag

Der Islam gehört zu Deutschland. Der Vortrag will zeigen, dass Christentum und Islam ähnliche Wurzeln haben, letzterer somit nicht das ganz andere ist und Islam und Moderne sich nicht ausschließen. In Kooperation mit der JLU Gießen und dem Evangelischen Dekanat Gießen.

- **Nr. 1156** Dr. Alexander Rolf Schmidt  
22. Mai, Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr  
2 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 5,00 (keine Ermäßigung) ab 10 Teilnehmer\*innen  
Gemeindesaal der Pankratiusgemeinde,  
Georg-Schlösser-Straße 7, 35390 Gießen

## Pädagogik und Alltag

**Pflegefamilie – was ist das?****Wie wird man Pflegefamilie?**

Immer wieder können Kinder aus den unterschiedlichsten Gründen nicht mehr in ihrer Herkunftsfamilie leben. Für diese Kinder werden Pflegefamilien benötigt, die sie in ihrer besonderen Situation begleiten und unterstützen. Diese Veranstaltung richtet sich an interessierte Menschen aus der Stadt und dem Landkreis Gießen, die sich über die unterschiedlichen Formen und Bedingungen der Familienpflege (Bereitschafts-, Kurzzeit- und Langzeitpflege) informieren möchten. Anmeldung erforderlich!

- **Nr. 1165** Petra Sommer, Liane Becker  
20. Februar, Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr  
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
gebührenfrei  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaue"  
(barrierefreier Zugang)

**Workshop: Erfolgreiche Konfliktvermittlung**

Geboten wird ein Einblick in die Methode der Gewaltfreien Kommunikation. Sie fördert die innere Haltung zu einer wertschätzenden Kommunikation – interessant für alle, die Techniken der Konfliktbewältigung und -vermeidung erlernen und selbstständig erfolgreich anwenden möchten. Erlernen Sie die Methode der gewaltfreien Kommunikation; drücken Sie zukünftig Ihre Gefühle und Bedürfnisse ohne Vorwurf anderen gegenüber aus und erleben Sie die positive Reaktion anderer auf Ihr Verhalten. Max. 12 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. 1189** Elke Klein  
16. März, Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr  
5 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 12,00 für ehrenamtlich Tätige  
€ 16,30 (ermäßigt € 13,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 25,00 (ermäßigt € 20,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. März

## Technik im Alltag

**Webinar: Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz**

Künstliche Intelligenz (KI), gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltages, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit im Stande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für Künstliche Intelligenz stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für KI ?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird KI unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat KI auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt KI an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von KI ?
- Welche Auswirkung hat KI auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit KI ?

Und so können Sie teilnehmen:

Für das Webinar benötigen Sie "Zoom".

Zum Anmeldeschluss muss Ihre Anmeldung vorliegen. Den Zugangslink zum Webinar erhalten Sie über die vhs Gießen ca. 7 Werktage vor dem Start des Webinars.

- **Nr. 1193** Hartmut Nehme  
05. März, Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin  
€ 12,00 (keine Ermäßigung)  
Dieser Kurs findet über Zoom statt.  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

**Neu KI-Systeme im Alltag für sich nutzen.****Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse**

1997 rückte das Thema künstliche Intelligenz (KI) zum ersten Mal in den Fokus der Öffentlichkeit, als der Computer Deep Blue gegen den damaligen Schachweltmeister Kasparov gewann. In den folgenden Jahren war das Thema KI bei vielen Menschen eher negativ besetzt. KI wurde von großen Konzernen zur Verhaltensanalyse von Nutzern im Internet eingesetzt. Die dabei gewonnenen Daten wurden für zielgerichtete Werbung oder Produktentwicklungen genutzt. Mit dem Aufkommen der digitalen Sprachassistenten zeigen sich verstärkt die Vorteile von KI für Privatleute. Neue Lösungen wie ChatGPT oder DALL-E steigern die Interaktionen von KI-Systemen und ihren Nutzern und bieten dadurch eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste anhand von zahlreichen Beispielen. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen
- Erstellung von komplexen Texten mit Hilfe von KI
- durch KI eigenen Texte optimieren
- Sprache und Text mit KI übersetzen
- mit Hilfe von KI kreative Bilder erzeugen
- zusammen mit KI eigene Musik komponieren

- KI für die Ausbildung und Weiterbildung nutzen
- Analyse der eigenen Gesundheit mit KI vornehmen
- KI verhilft Videospiele zu neuen Möglichkeiten
- viele weitere Anwendungsbeispiele
- ein eigenes kleines KI-Projekt entwickeln

Und so können Sie an einem Video-Tutorials teilnehmen:

Nach der Buchung erhalten Sie einen Link, mit dem Sie die Lernplattform für die Dauer von zwei Wochen nutzen können. In dieser Zeit können Sie die Lehrvideos, Übungen und ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen unbegrenzt verwenden. Fragen, die Sie per E-Mail an den Dozenten richten, werden innerhalb von einem Arbeitstag beantwortet.

- **Nr. 1194** Hartmut Nehme  
30. Dezember, Samstag, 1 Termin  
€ 8,00 (keine Ermäßigung)  
Dieser Kurs findet über Zoom statt.

## Wirtschaft, Recht, Finanzen, Verbraucherberatung



### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wenn Sie nicht aus eigener Initiative mit einer Vorsorgevollmacht, einer Betreuungs- und/oder Patientenverfügung vorsorgen, riskieren Sie, dass Dritte über Ihr Schicksal, Ihr Vermögen, Ihr Leben und Sterben entscheiden, und zwar gegen oder ohne Ihren Willen. Demgegenüber ermöglicht eine Vorsorgevollmacht nebst Patient\*innen- und/oder Betreuungsverfügung ein großes Stück Autonomie und Selbstbestimmung, da mit diesen Instrumenten im Falle einer stark eingeschränkten Entscheidungs- bzw. Handlungsfähigkeit, z. B. als Folge einer akuten Erkrankung, alle erforderlichen Angelegenheiten a priori von Ihnen selbst geregelt werden können. In diesem Kurs werden Sie mit den wichtigsten Aspekten solcher Verfügungen vertraut gemacht, um sie selbst erstellen zu können, angepasst an Ihre ganz persönlichen Vorstellungen und Wünsche. Kosten in Höhe von € 0,50 für informative Kopien sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen.

- 3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 9,80 (ermäßigt € 7,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 15,00 (ermäßigt € 12,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)
- **Nr. 1205** Julia-Christina Sator  
01. März, Freitag, 17:00 - 19:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Februar
- **Nr. 1206** Julia-Christina Sator  
21. Juni, Freitag, 17:00 - 19:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 17. Juni

### Erbrecht

Wollen Sie sichergehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Mit einem Testament legen Sie fest, was mit Ihrem Nachlass nach Ihrem Ableben geschehen soll. Sie können Erb\*en/innen bestimmen oder die Erbschaft an bestimmte Bedingungen knüpfen. Die Dozentin ist Rechtsanwältin und schwerpunktmäßig im Erbrecht tätig. Sie gibt Ihnen einen Überblick über die Grundbegriffe des Erbrechts, wie z. B. gesetzliche Erbfolge, Testament, Pflichtteilsrecht und Vermächtnis.

- **Nr. 1207** Julia-Christina Sator  
24. Mai, Freitag, 17:00 - 19:30 Uhr  
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 9,80 (ermäßigt € 7,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 15,00 (ermäßigt € 12,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. Mai

### Mietrecht für Mieter\*innen und Vermieter\*innen

Dieser Kurs will Ihnen Grundkenntnisse zu den Rechten und Pflichten von Mieter\*innen und Vermieter\*innen vermitteln. Behandelt werden sollen u. a.: Abschluss des Vertrags, unwirksame Vertragsklauseln, Kündigung, Nebenkosten, Mietminderung, Rückgabe der Mietsache, Renovierungspflicht, Kautions. Nach Möglichkeit werden die Interessen der Teilnehmer\*innen berücksichtigt. Es können Kosten für Kopien und Arbeitsmaterial in Höhe von etwa € 3,00 bis € 5,00 anfallen, die direkt mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

- **Nr. 1214** Klaus Peter Jesse  
08. Juni, Samstag, 9:30 - 15:45 Uhr  
7 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 22,80 (ermäßigt € 18,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 35,00 (ermäßigt € 28,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Mai

### Neu Vortrag: Gekommen, um zu bleiben?

#### Inflationentwicklung und Euro-Geldpolitik in Krisenzeiten

Nach vielen Jahren der stabilen Preise kehrt das Thema Inflation wieder in unser Bewusstsein zurück. Wie reagiert die Geldpolitik auf die aktuellen Krisen? Wie werden geldpolitische Entscheidungen in der EZB getroffen? Droht uns eine anhaltende Inflation? Diese und weitere Fragen werden in einem anschaulichen Vortrag von einem Experten der Deutschen Bundesbank beantwortet. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. In Kooperation mit der Deutschen Bundesbank.

- **Nr. 1216** N. N.  
08. Februar, Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin  
€ 5,00 (keine Ermäßigung)  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 01. Februar

### Neu Vortrag: Rekordschulden in Europa und Rückkehr der Zinsen.

**Wer soll das bezahlen? - Staatsverschuldung unter die Lupe genommen**  
Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie kennen die Staatsschuldenquoten vieler europäischer Länder nur noch eine Richtung, nach oben. Das Wirtschaftswachstum schwächelt, gleichzeitig erhöht die Europäische

Zentralbank die Zinsen. Und am Ende bleibt die Frage: Wer soll das alles bezahlen? In diesem aktuellen Vortrag erläutert ein Experte der Deutschen Bundesbank die Schuldenproblematik in Europa und in den Ländern der europäischen Währungsunion. Wir freuen uns auf Ihre Fragen und auf die Diskussion mit Ihnen. In Kooperation mit der Deutschen Bundesbank.

■ **Nr. 1217** N. N.

28. Februar, Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin

€ 5,00 (keine Ermäßigung)

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar

**Neu Vortrag: Teure Immobilien trotz hoher Zinsen?  
Wer kann das noch bezahlen?**

**Die Entwicklung der Immobilienpreise**

Nur gut 40 Prozent der Deutschen wohnen in den eigenen vier Wänden, die Mehrheit hierzulande zahlt Miete. Dieser im internationalen Vergleich hohe Mieteranteil dürfte wohl auch in nächster Zeit kaum sinken, da die Preise für Häuser und Wohnungen in Deutschland in den letzten Jahren stark gestiegen sind. Die Bundesbank hat mit diversen Studien in den vergangenen Jahren ermittelt, dass die Immobilienpreise bis zu 40 Prozent über dem fundamental gerechtfertigten Wert liegen. Nun sind seit letztem Jahr die Inflationsraten, die Zinsen für Wohnbaukredite und die Baukosten deutlich angestiegen. Wie schlägt sich das stark veränderte gesamtwirtschaftliche Umfeld auf die Immobilienpreise nieder? Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren. In Kooperation mit der Deutschen Bundesbank.

■ **Nr. 1218** N. N.

20. März, Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 Termin

€ 5,00 (keine Ermäßigung)

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März



**Webinar: Kryptowährungen, Bitcoins und die Alternativen**

Menschen mit Visionen sehen in Kryptowährungen (= digitales Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technik-Freaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren 100 Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen, wie sie funktionieren und schon heute eingesetzt werden
  - Was versteht man unter Mining?
  - Notwendige technische Ausrüstung
  - Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
  - Gefahren bei Kryptowährungen
  - Das Phänomen Bitcoin
  - Alternativen zu Bitcoins
  - Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
  - Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage
- Und so können Sie teilnehmen:

Für das Webinar benötigen Sie "Zoom".

Zum Anmeldeschluss muss Ihre Anmeldung vorliegen. Den Zugangslink zum Webinar erhalten Sie über die vhs Gießen ca. 7 Werktage vor dem Start des Webinars.

■ **Nr. 1221** Hartmut Nehme

19. Februar, Montag, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin

€ 12,00 (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs findet über Zoom statt.

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar



**Webinar: Richtig investieren in Aktien und ETFs**

**Zielgruppe: Einsteiger\*innen.**

Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf. Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- Eigene Anlageziele festlegen
- Allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen

- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- Die richtige Mischung/Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Und so können Sie teilnehmen:

Für das Webinar benötigen Sie "Zoom".

Zum Anmeldeschluss muss Ihre Anmeldung vorliegen. Den Zugangslink zum Webinar erhalten Sie über die vhs Gießen ca. 7 Werktage vor dem Start des Webinars.

- **Nr. 1223** Hartmut Nehme  
20. Februar, Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin  
€ 12,00 (keine Ermäßigung)  
Dieser Kurs findet über Zoom statt.  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar

## Webinar: NFTs & Metaverse

**Zielgruppe: Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse.**

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Video-clips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche den Spielern Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer\*innen die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein:

- Einführung in die Welt der NFTs
- Die technologischen Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs Projekten, Einführung in das Thema Metaverse
- Technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

Und so können Sie teilnehmen:

Für das Webinar benötigen Sie "Zoom".

Zum Anmeldeschluss muss Ihre Anmeldung vorliegen. Den Zugangslink zum Webinar erhalten Sie über die vhs Gießen ca. 7 Werktage vor dem Start des Webinars.

- **Nr. 1224** Hartmut Nehme  
11. März, Montag, 18:30 - 21:00 Uhr, 1 Termin  
€ 12,00 (keine Ermäßigung)  
Dieser Kurs findet über Zoom statt.  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. März

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

### Kräuter- und Pflanzenwelt auf dem Schiffenberg

Die abwechslungsreiche Landschaft auf dem Schiffenberg mit seinen Hecken, Wiesen, Wäldern und Teichen bringt eine mannigfaltige Pflanzenwelt hervor. Auf unserer Wanderung rund um das Kloster wollen wir diese ein wenig näher kennenlernen. Die bunte Blütenvielfalt und die Inhaltsstoffe verraten uns viel über das Leben der Pflanzen und Kräuter. Sie sollen im Mittelpunkt dieser Exkursion stehen. Wir erfahren auch einiges über die Wirkungen von Heilkräutern, die so manche Beschwerden lindern oder heilen können. Bitte wetterfeste Kleidung und evtl. vorhandene Bestimmungsliteratur z. B. "Was blüht denn da?" mitbringen. Anmeldung erforderlich.

- **Nr. 1250** Aja Reisewitz  
27. April, Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 13,00 (ermäßigt € 10,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. April

### Neu Wochenend-Workshop: Umweltschutz im Alltag

Wir Menschen haben unserem Planeten unseren Stempel aufgedrückt. Es gibt kaum noch Regionen auf der Erde, die nicht von uns beeinflusst worden sind. Seit Jahrzehnten verschwenden wir Ressourcen auf Kosten der Natur. Es ist zu befürchten, dass wir bald Kippunkte erreichen werden, sodass unsere Erde unbewohnbar wird. Im Kurs sollen in Gruppenarbeit Möglichkeiten des individuellen Handelns erarbeitet werden.

Min. 6/Max. 8 Personen.

- **Nr. 1256** Diana Becker  
20. und 21. April, Samstag und Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 52,00 (ermäßigt € 41,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April



### Dozentinnenporträt

**Diana Becker**

Schon mein ganzes Leben lang habe ich mich aktiv um den Umweltschutz bemüht. Immer wieder hat es Skandale gegeben, bei denen Chemikalien in die Umwelt gelangten, der Rhein galt als so schwer belastet, dass das Schwimmen im Unterlauf verboten war, in Gorleben gab es massive Proteste gegen das Atommüll-Lager. Shell wollte die Brent Spar im Meer versenken, und vieles mehr. Damit sich etwas ändert, damit wir gemeinsam unseren Planeten vor uns Menschen schützen können, brauchen wir einander. Und dazu möchte ich meinen Teil beitragen. [...] [Das] Wunder des Lebens möchte ich mit Euch und Ihnen gemeinsam bestaunen und bewahren.

## Neu Tageskurs: Was ist ein Ökosystem?

Unsere Biosphäre besteht aus Tausenden von ökologischen Netzwerken, die alle untereinander verbunden sind. Aber was genau ist darunter zu verstehen? Und warum sind wir Menschen die größte Bedrohung für diese Netzwerke? Diese Fragen wollen wir gemeinsam anhand einzelner ausgewählter Ökosysteme erörtern. Min. 6/Max. 8 Personen.

■ **Nr. 1257** Diana Becker

25. Mai, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 26,00 (ermäßigt € 20,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. Mai

## In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Gießen



## Neu Kaffee - Genuss mit bitterem Geschmack

In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Gießen

Kaffee ist das zweitmeist gehandelte Produkt der Welt und ist unter Deutschen das beliebteste Getränk. Jede\*r Deutsche trinkt täglich im Durchschnitt zwei Tassen Kaffee. Doch was steckt hinter dem so stark goutierten Heißgetränk? Dieser Kurs wird sich intensiv mit allen Facetten des Kaffees auseinandersetzen und die Schattenseiten der Kaffeewirtschaft aufdecken. Zudem wird sich mit dem Unterschied des konventionellen und des fair gehandelten Kaffees auseinandergesetzt. Im Anschluss besuchen wir die fair agierende Kaffeerösterei "Kaffee Pura" in der Grünberger Straße 140 und machen dort eine Kaffeeverkostung, bei der die Teilnehmer\*innen die Möglichkeit erhalten, mehr über Arten und Röstungsweisen von Kaffeebohnen sowie die Unternehmensphilosophie des Fair-Handelsunternehmens zu erfahren. Min. 10, max. 15 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. 1259** Jacqueline Krause, Cinja Kissel

10. Mai, Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 Termin

€ 20,00 (ohne Ermäßigung) ab 10 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. Mai

## Neu Konsumkritischer Stadtrundgang – Wie geht mehr Nachhaltigkeit?

In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Gießen

Wie nachhaltig sind wir wirklich? In welchen Bereichen haben wir Verbesserungsbedarf? In einem konsumkritischen Stadtrundgang setzen wir uns intensiv mit alltäglichen Produkten und Bereichen unseres Lebens auseinander: Wie groß ist der Zusammenhang zwischen unserem eigenen Konsumverhalten und den sozialen und ökologischen Umständen in Ländern des globalen Südens? Im Laufe des Rundganges sollen die Teilnehmer\*innen ein Bewusstsein für ihre individuelle Rolle im Weltmarktgeschehen entwickeln und Alternativen für nachhaltigen Konsum kennenlernen. Min. 10, max. 20 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. 1260** Jacqueline Krause, Cinja Kissel

08. Mai, Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr, 1 Termin

€ 15,00 (ohne Ermäßigung) ab 10 Teilnehmer\*innen

Treffpunkt: Weltladen Gießen, Schulstraße 4, 35390 Gießen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. Mai

## Neu Wie kann ich mit wenig Geld nachhaltig sein?

In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Gießen

Nachhaltigkeit gewinnt stetig an Bedeutung, was sich daran zeigt, dass sie in unserer Gesellschaft einem immer größeren Raum einnimmt. Dabei wird oft klar: Nachhaltig handeln ist oftmals nicht gerade preisgünstig. Der Einkauf in einem Unverpacktladen oder faire Produkte sind höherpreisiger als ihre konventionellen Gegenstücke. Nicht jede/r hat die finanziellen Möglichkeiten, sich nachhaltige Lebensmittel oder Kleidungsstücke zu leisten. Die gute Nachricht: Nachhaltiges Agieren führt nicht zwangsläufig zu höheren Kosten! Mit Tipps und Tricks lässt es sich auch ganz leicht nachhaltig leben, ohne große finanzielle Mittel. Mit unserem weltbewussten Stadtrundgang möchten wir über den fairen Handel aufklären und Ecken Gießens erkunden, an denen man auch mit wenig Geld nachhaltig einkaufen kann. Min. 10, max. 20 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. 1261** Jacqueline Krause, Cinja Kissel

22. Mai, Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 Termin

€ 10,00 (ohne Ermäßigung) ab 10 Teilnehmer\*innen

Treffpunkt: Weltladen Gießen, Schulstraße 4, 35390 Gießen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. Mai

## Neu „Ein gutes Leben für Alle“ oder „Think global, act local“. Was macht eigentlich ein gutes Leben aus? Und wie kann ein gutes Leben für alle gewährleistet werden?

In Zusammenarbeit mit dem Weltladen Gießen

Unsere Zeit stellt uns vor große Herausforderungen: Voranschreitender Klimawandel, wachsende Ungleichheit, soziale Krisen und vielfach zunehmende individuelle Belastungen und Hilflosigkeit angesichts der sich stellenden Probleme. Dieser Workshop informiert mit abwechslungsreichen Methoden über Problemstellungen, Hintergründe und Handlungsmöglichkeiten im individuellen und globalen Kontext. Ganz nach dem Motto: Think global, act local! Er bietet Ihnen die Möglichkeit zu lernen, was wir für eine gerechtere und gesündere Welt und unser Glück im Einklang mit Anderen tun können. Sie können sich hier auch vertraut machen mit den Themen Post-Wachstum und Nachhaltigkeit. Der Workshop ist sowohl als Methodenworkshop für Lehrer\*innen geeignet als auch für Menschen ohne

umfangreiches Vorwissen. Sie erwarten unter anderem der Besuch der Ausstellung "Trotz Reichtum arm" zu Ressourcengerechtigkeit und ein Klimafrühstück in geselliger Runde. Materialkosten in Höhe von ca. 2€ werden direkt im Kurs abgerechnet. Max. 15 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. 1262** Jacqueline Krause

13. April, samstags, 10:00 - 14:00 Uhr, 4 Termine  
(nicht am 20.04., 04.05. und 18.05.)

€ 50,00 (ohne Ermäßigung) ab 10 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. April

## Klimawandel

### Neu Vortrag: Die faszinierende Welt der Gletscher, ist sie in Gefahr?

Immer häufiger schockieren uns Nachrichten über katastrophale Hochwasser und Dürren, Waldbrände nie gekanntes Ausmaßes oder große Bergstürze die Dörfer gefährden. Der Klimawandel bringt auch ein weltweites Abschmelzen von Gletschern und einen Meeresspiegelanstieg mit sich, in Gebirgen zudem unerwartete Eisabbrüche, welche den Tourismus gefährden. Im Vortrag werden die Gesetze der Entstehung und Bewegung von Gletschern an Beispielen aus unterschiedlichen Klimaregionen erläutert. Eigene Forschungsergebnisse aus den Alpen, aus Spitzbergen, Kanada, Neuseeland und Zentralasien zeigen eindrücklich die Schönheit der Gletscherwelt, aber auch die Gefahren die mit einem Gletscherschwund verbunden sind.

■ **Nr. 1266** Prof. Dr. Lorenz King

01. März, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 Termin

€ 5,00 (ohne Ermäßigung) ab 10 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar



Dozentenporträt

Prof. Dr. Lorenz King

Von 1984 bis 2011 lehrte ich an der JLU Gießen Physische Geographie. Meiner Doktorarbeit zur Gletscher- und Vegetationsgeschichte der Schweizer Alpen folgten internationale Projekte in den Hochgebirgen von Spitzbergen, China, Kirgistan, dem Großen Kaukasus und Kanada. Begleitend dazu habe ich die Folgen der Klimaerwärmung auf Gletscher, Permafrost und Naturkatastrophen erforscht. Auch nach mehr als 30 Jahren in der Lehre freue ich mich, Menschen unterschiedlichen Alters die Schönheit aber auch die Risiken unserer Natur anhand faszinierender Bilder und eindrücklicher Beispiele zu zeigen. Im Vortrag werden Ausmaß und Gefahren des Klimawandels aus verschiedenen Hochgebirgen der Erde eindrücklich dargestellt.

### Der Hausgarten im Klimawandel

Dieser Kurs befasst sich mit den Möglichkeiten, auf den Klimawandel im Hausgarten zu reagieren und gleichzeitig etwas gegen andere aktuelle Umweltprobleme, wie beispielsweise das Verschwinden von Tier- und Pflanzenarten zu tun. Der Klimawandel zeigt seine Auswirkungen auch im Hausgarten. Neue Trends zum Anlegen von sterilen Schottergärten verstärken die Problematik aufgeheizter Städte. Dieser Kurs zeigt Anpassungsmöglichkeiten im Zuge von Trockenheit, Hitze, Insekten- und Artensterben auf. Möglichkeiten zur Regenwasserrückhaltung und -bewirtschaftung und das Anlegen von ökologisch wertvollen Flächen ist ebenfalls Bestandteil des Kurses. Min. 8 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. 1269** Jens Maute

28. Februar, Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 9,80 (ermäßigt € 7,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 15,00 (ermäßigt € 12,00) bei 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar

Weitere Angebote zu den Themen Natur, Biologie, Botanik und Umwelt finden Sie hier:

#### NABU-Ortsgruppe Gießen

Website: <https://www.nabu-giessenstadt.de/>

Telefon: 0641 - 97273449

E-Mail: [info@nabu-giessenstadt.de](mailto:info@nabu-giessenstadt.de)



#### Naturschutzwanderungen des Amtes für Umwelt und Natur der Stadt Gießen



Bitte informieren Sie sich hier: <https://www.giessen.de/Rathaus/Buergerservice/Verwaltung-von-A-Z/Amt-fuer-Umwelt-und-Natur.php>

Ansprechpartner\*innen und Informationen: 0641 306 1118 oder [umweltamt@giessen.de](mailto:umweltamt@giessen.de)

## Spezial

### Fahrrad-Reparatur-Kurs für Einsteiger\*innen

Sie möchten Ihr Fahrrad in Schuss halten und kleinere Wartungsarbeiten selbst durchführen können? Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen und vermittelt praxisorientiert die Grundlagen von Fahrradwartung und -technik. Sie erlernen die Reinigung Ihres Fahrrads, den Austausch von Mantel und Schlauch sowie die Wartung und Einstellung häufiger Brems- und Schaltungssysteme. Dabei bauen Sie ein Grundverständnis zur Inspektion ihres Fahrrades auf. Gearbeitet wird am eigenen Fahrrad, mit dem Vorteil, es "nebenbei" in Schuss bringen zu können. Je nach Bedarf und Wunsch können für die Anschaffung der Ersatzteile weitere Kosten entstehen. Der erste Termin ist ein unverbindlicher Schnuppertag, an dem besprochen wird, welche Brems- und Schaltsysteme im Kurs behandelt werden. Um die Passung ihrer Teile zu den Kursinhalten besprechen zu können.

nen, kommen Sie bitte mit Ihrem Fahrrad. Weitere nötige Materialien werden ebenfalls am Vortermin besprochen. Die finale Anmeldung erfolgt anschließend. In den Kursgebühren sind Materialkosten in Höhe von € 8,00 enthalten. Bitte bringen Sie zum Kurs mit: Inbus-Set, Maulschlüssel-Set, Schraubenschlüssel, Reifenheber, Flickset, Lappen und Schwämme. Max. 8 Teilnehmer\*innen. Kurstermine: 09.05.2024 von 18:15 - 20:15 Uhr (Vorbesprechung), 25.05.2024 von 10:00 - 14:00 Uhr, am 26.05.2024 von 10:00 - 12:00 Uhr und am 08.06.2024 von 10:00 - 14:00 Uhr.

- **Nr. 1309** Sebastian Hildebrand  
09. Mai, Donnerstag, 18:15 - 20:15 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 60,00 (ermäßigt € 49,60) bei 9 Teilnehmer\*innen  
€ 88,00 (ermäßigt € 72,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. Mai

## vhs Gießen unterwegs (Fachbereiche Gesellschaft und Kultur)

### ... in Gießen und überregional

- Architekturführungen
- Ausstellungsbesuche
- Exkursionen
- Kulturwanderungen in Mittelhessen
- Kunstführungen
- Naturkundliche Führungen

## Ausstellungsbesuche in Gießen

### **Neu** Die Entstehung einer Ausstellung – Moderne und Mittelalter. Die Baukunst des Hugo von Ritgen.

Museumsleiterin Dr. Katharina Weick-Joch führt durch die Sonderausstellung des Oberhessischen Museums und erläutert das "Making of" von der Idee bis zur Objektpräsentation. Hugo von Ritgen (1811–1889) war Architekt, Bildender Künstler, Denkmalpfleger, Universitätsprofessor und Kunstsammler. Überregionale Bekanntheit erlangte er durch seine fulminante Wiederherstellung der Wartburg bei Eisenach im historistischen Stil. Auch in Hessen und vor allem in der Universitätsstadt Gießen hat Ritgen mit seinem vielfältigen Wirken nachhaltig Spuren hinterlassen. Die Ausstellung im Oberhessischen Museum präsentiert erstmals die gesamte Bandbreite der baukünstlerischen Projekte Ritgens. Max. 10 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. 5080** Katharina Weick-Joch  
23. April, Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin  
€ 4,00 (keine Ermäßigung)  
Oberhessisches Museum, Brandplatz 2, 35390 Gießen  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 16. April

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Kunsth Führungen im Stadtraum Gießen



### **Neu** Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen Einführungsvortrag "Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen"

Es gibt im Stadtraum Gießen zahlreiche Orte mit öffentlich zugänglichem Kunst von namhaften Künstlern (selten von Künstlerinnen). Referentin Dagmar Klein hält zunächst einen Einführungsvortrag, an den sich dann drei Exkursionen anschließen: Technische Hochschule Mittelhessen/Ringallee, Europaviertel, Kunstweg am Philosophikum. Die vier Termine sind auch einzeln buchbar. Die Teilnehmenden sollten mobil sein, die Anfahrt ist individuell. Zu jedem Termin: min./max. 10/20 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. 5085** Dagmar Klein  
12. April, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr,  
1 Termin  
€ 5,00 (keine Ermäßigung)  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. April

### **Neu** Exkursion 1: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Technische Hochschule Mittelhessen

- **Nr. 5086** Dagmar Klein  
19. April, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr,  
1 Termin  
€ 8,00 (keine Ermäßigung)  
Kursort/Treffpunkt: Technische Hochschule Mittelhessen, Ringallee  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. April

### **Neu** Exkursion 2: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Europaviertel

- **Nr. 5087** Dagmar Klein  
26. April, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr,  
1 Termin  
€ 8,00 (keine Ermäßigung)  
Kursort/Treffpunkt: Europaviertel, Winchester Str.  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. April

## Neu Exkursion 3: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Universität - Philosophikum

- **Nr. 5088** Dagmar Klein  
03. Mai, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin  
€ 8,00 (keine Ermäßigung)  
Kursort/Treffpunkt: Universität – Philosophikum, Otto-Behaghel-Str.  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. April



### Naturkundliche Führungen in Gießen

#### Kräuter- und Pflanzenwelt auf dem Schiffenberg

Die abwechslungsreiche Landschaft auf dem Schiffenberg mit seinen Hecken, Wiesen, Wäldern und Teichen bringt eine mannigfaltige Pflanzenwelt hervor. Auf unserer Wanderung rund um das Kloster wollen wir diese ein wenig näher kennenlernen. Die bunte Blütenvielfalt und die Inhaltsstoffe verraten uns viel über das Leben der Pflanzen und Kräuter. Sie sollen im Mittelpunkt dieser Exkursion stehen. Wir erfahren auch einiges über die Wirkungen von Heilkräutern, die so manche Beschwerden lindern oder heilen können. Bitte wetterfeste Kleidung und evtl. vorhandene Bestimmungsliteratur z. B. "Was blüht denn da?" mitbringen. Anmeldung erforderlich.

- **Nr. 1250** Aja Reisewitz  
27. April, Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 13,00 (ermäßigt € 10,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. April

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

### Archäologische Exkursionen

#### Exkursion zum Dünsberg

Der Dünsberg ist heute ein beliebtes Naherholungsgebiet zwischen Gießen und Wetzlar. Wälle und kleine Terrassen lassen erahnen, dass der Berg einmal besiedelt war. Tatsächlich befand sich dort eine größere Keltentstadt (Oppidum). Die Exkursion erläutert die Überreste der Siedlung und deren Entwicklung, berichtet von den Ausgrabungen und erklärt die Rekonstruktionen, wobei die Kursleiterin von ihren eigenen Erfahrungen bei den Ausgrabungen berichten kann. Eigene Anreise. Treffpunkt Parkplatz Keltentor am Krumbacher Kreuz. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk. Die Exkursion eignet sich auch für Teilnehmer\*innen, die nicht so gut zu Fuß sind. Treffpunkt: Parkplatz Keltentor am Krumbacher Kreuz, L3047, 35444 Biebertal

- **Nr. 1103** Dr. Birgitta Meinhardt  
06. Juli, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 13,00 (ermäßigt € 8,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Parkplatz Keltentor am Krumbacher Kreuz, L3047, 35444 Biebertal  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 01. Juli

### vhs Gießen unterwegs in nah und fern (Fachbereiche Gesellschaft und Kultur)

#### Allgemeine Informationen

Aus ökologischen Gründen organisieren wir die Studienfahrten möglichst mit der Bahn bzw. öffentlichen Verkehrsmitteln und kostengünstigen Gruppentickets (Hessenticket oder Gruppen-Ticket der Deutschen Bahn) ab Gießen Hauptbahnhof. Wenn nichts anderes ausgeschrieben ist, erfolgt die Verpflegung aus dem Rucksack. Bei einer Einkehr gilt das Selbstzahler-Prinzip. Wir empfehlen die Mitnahme von Proviant.

Sie möchten lieber individuell zu den Exkursionsorten anreisen? Auch dies ist möglich. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

### Historisch-Politische Bildung

#### Wieder im Programm: Highlight-Führung durch die Dauerausstellung im Jüdischen Museum

In einer 90-minütigen Führung (11:30 - 13:00 Uhr) lernen wir die Geschichte Frankfurts - von den Errungenschaften der Emanzipation im 19. Jahrhundert bis heute - anhand ausgewählter Ausstellungsschwerpunkte und Objekte kennen. Die aktuelle Sonderausstellung kann im Anschluss individuell besucht werden. Die Kursgebühr enthält die Kosten für den ermäßigten Gruppen-Eintritt in die Dauerausstellung und für die Führung. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Bahnfahrt (ca. 8,00 € bzw. Anteil am Hessenticket), die bei der Kursleiterin entrichtet werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, ob Sie eine Frankfurter Ehrenamtskarte und/oder ein Jobticket besitzen. Bitte beachten Sie: Die Exkursion ist für mobilitäts eingeschränkte Personen leider nicht geeignet. Min. 8, Max. 15 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. 1123** Waltraud Burger  
29. Juni, Samstag, 11:30 - 13:00 Uhr, 1 Termin  
€ 20,00 (keine weitere Ermäßigung;  
enthalten ist bereits ein ermäßigter Eintrittspreis)  
Jüdisches Museum Frankfurt a.M., Bertha-Pappenheim-Pl. 1, 60311  
Frankfurt; An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 12. Juni



## Gedenkstättenbesuche

### Besuch der Gedenkstätte Trutzhain

Die Gedenkstätte und das Museum Trutzhain befinden sich in Schwalmstadt-Trutzhain. Die interaktiv konzipierte Dauerausstellung dokumentiert die Geschichte dieses Ortes als Kriegsgefangenenlager STALAG IX A Ziegenhain mit zeitweise mehr als 53.000 Kriegsgefangenen (1939-1945), als Internierungslager der US-Armee (1945-1946), als Lager für Displaced Persons (DP-Camp) zur Unterbringung von osteuropäischen Juden (1946-1947) und als "Flüchtlingssiedlung" Trutzhain (1948-1951). Spuren der Vergangenheit sind im Ortskern mit seinen zu Wohnhäusern umgebauten ehemaligen Lagerbaracken und den ehemaligen Lagerfriedhöfen allgegenwärtig. Wir besuchen die Dauerausstellung, den Ortskern mit historischen Barackenbauten und die beiden Friedhöfe. Bitte Proviant mitnehmen. Für weitere Informationen siehe: <https://www.gedenkstaette-trutzhain.de/>

Anfahrt: Fahrgemeinschaften ab vhs Gießen ca. 9:00 Uhr oder öffentliche Verkehrsmittel. Wir empfehlen eine Benzingeldumlage von 10 Cent pro Kilometer für die Fahrer\*innen.

- **Nr. 1130** Waltraud Burger  
23. Juni, Sonntag, 11:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin  
€ 10,00 (keine Ermäßigung)  
Gedenkstätte Trutzhain, Seilerweg 1, 34613 Schwalmstadt-Trutzhain  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 17. Juni

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die  
vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Architekturführungen in Frankfurt a. M.

### Neu Besuch der Ernst-May-Siedlung "Römerstadt" Frankfurt am Main

Großer Wohnungsbedarf und der Wunsch nach kostengünstigem Wohnen führten in den 1920er Jahren in Frankfurt zum Bau von 15.000 Wohnungen durch den Frankfurter Architekten und Städteplaner Ernst May. Mit der Siedlung "Römerstadt" zeigte sich seine Neigung zu landschaftsbezogenem Planen und seine Ignoranz gegenüber der Archäologie, denn die Reste der echten Römerstadt "Nida" wurden hier beim Bau rücksichtslos beseitigt. Entstanden ist eine weitgehend aus Reihenhäusern bestehende Siedlung mit einigen markanten Wohnblocks dazwischen. Über das Innovative der Wohnungen, die Erwartungen und den "neuen Menschen", der hier geprägt werden sollte, wird die Führung informieren, die mit dem Besuch des Ernst-May-Hauses endet, einem in den Ursprungszustand zurückversetzten Reihenhäuser. In der Kursgebühr nicht enthalten ist der Eintritt ins Ernst-May-Haus (€ 5,00 p. P.), der vor Ort zu zahlen ist.

- **Nr. 1124** Paul-Martin Lied  
16. März, Samstag, 9:00 - 12:30 Uhr, 1 Termin  
€ 15,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 20,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136, 60439 Frankfurt am Main  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. März

## Architekturfotografie in Frankfurt a. M.

### Neu Architekturfotografie und "Blaue Stunde" in Frankfurt

Der Fotoworkshop richtet sich an Fotografie-Interessierte, Hobbyfotograf\*innen, Fotografie-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die die Möglichkeiten der digitalen Architekturfotografie erkunden wollen. Kamera-Einstellungen, Standort und Perspektive werden technisch und gestalterisch erläutert und gemeinsam besprochen. Bitte digitale Kamera mit vollem Akku und ein Stativ mitbringen. Ein Weitwinkelobjektiv ist von Vorteil. Für den Workshop ist bequemes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung hilfreich. Für die Zugfahrt nach Frankfurt fallen eventuell zusätzliche Fahrtkosten an. Max. 10 bis 12 Teilnehmende.

#### Kursbeginn/1. Termin:

Freitag, 22.03.2024 19:00 - 21:00 Uhr Vorbesprechung und Einführung in vhs Gießen.

#### 2. Termin:

Samstag, 23.03.2024 14:00 Uhr - 22:00 Uhr Unterwegs in Frankfurt. Die Stadt bietet eine Vielzahl an spannenden und interessanten Motiven im Bereich Architektur, die es zu entdecken gilt. Am frühen Abend werfen wir einen Blick auf die Skyline der Stadt in der "Blauen Stunde" (die leider deutlich kürzer ist).

#### 3. Termin/Kursende:

Dienstag, 26.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr Nachbesprechung, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Bildanalyse.

- **Nr. 5368** Rolf K. Wegst  
22. März, freitags, 19:00 - 21:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
€ 52,00 (ermäßigt € 41,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnauve"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März

## Exkursionen/Ausstellungsbesuche

### "Mathildenhöhe" - Ausstellungsfahrt

Am Samstag, den 1. Juni 2024 fahren wir per Zug nach Darmstadt zur Mathildenhöhe. Dort befindet sich ein Zentrum des Jugendstils, dessen Architektur und Design maßgeblich den Werkbund und später die Bauhauschule beeinflussten. Wir werden uns die Ausstellungsgebäude, den Hochzeitsturm und einige der Villen in der Nachbarschaft zur Mathildenhöhe von außen ansehen und dabei wesentliche Elemente der Gestaltung im Jugendstil kennenlernen. Weitere Informationen: <https://www.mathildenhoehe.eu/information>. Vorbereitungsmaterial und einen aktuellen Ablaufplan erhalten alle Teilnehmer\*innen vor der Exkursion (per Mail). Abfahrt und Rückkehr mit dem Zug ab/an Gießen Hbf. In der Kursgebühr sind die Kosten für den Eintritt (€ 5,00) und die Führung (€ 8,00) nicht enthalten. Die Fahrtkosten (Anteil am Gruppenticket) werden am Bahnhof bei der Kursleiterin entrichtet. Einen detaillierten Ablauf- und Reiseplan erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382.

#### ■ Nr. 5092 Mechthild Kersken

01. Juni, Samstag, 9:00 - 18:00 Uhr, 1 Termin  
 € 13,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 21,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Kursort: Mathildenhöhe Darmstadt, Olbrichweg 15, 64287 Darmstadt  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. Mai

### Neu Schloss Wilhelmshöhe und Bergpark in Kassel

Wir besuchen die bedeutende Gemäldegalerie der Alten Meister, die Antikensammlung im Schloss Wilhelmshöhe und den Bergpark Wilhelmshöhe. Er gilt als Europas größter Bergpark und ist für seinen einzigartigen Baum- und Pflanzenreichtum, natürlich auch den Herkules und die Wasserspiele berühmt. Zu Recht gehört er zu den UNESCO-Weltkulturerbestätten. Vorbereitungsmaterial und einen aktuellen Ablaufplan erhalten alle Teilnehmer\*innen vor der Exkursion per Mail. Abfahrt und Rückkehr mit dem Zug ab/an Gießen Hbf. In der Kursgebühr sind die Kosten für den Eintritt (€ 6,00) und die Führung (€ 9,00) nicht enthalten. Die Fahrtkosten (Anteil am Gruppenticket) werden am Bahnhof bei der Kursleiterin entrichtet. Einen detaillierten Ablauf- und Reiseplan erhalten Sie nach dem Anmeldeschluss. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382.

#### ■ Nr. 5093 Mechthild Kersken

30. Juni, Sonntag, 9:00 - 20:00 Uhr, 1 Termin  
 € 13,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 20,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Schloss Wilhelmshöhe, Schloßplatz 1, 34131 Kassel  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 24. Juni



### Neu Besuch von zwei aktuellen Ausstellungen im Städel und in der Schirn (Frankfurt am Main)

Termin: Samstag 13.07.2024. Die Details standen bei Redaktionsschluss nicht fest und werden im online-Programm der vhs veröffentlicht. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Fahrt (ca. € 7,50 bis € 12,00 Anteil am Hessenticket), Eintritte und Führung (€ 30,00) nicht enthalten.

#### ■ Nr. 5094 Mechthild Kersken

13. Juli, Samstag, 9:00 - 19:00 Uhr, 1 Termin  
 € 16,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 24,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Ausstellungen im Städel und in der Schirn (Frankfurt am Main)  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. Juli

## Kulturwanderungen in Mittelhessen

### Allgemeine Hinweise zu den Kulturwanderungen:

Die Wanderungen finden immer sonntags und bei jedem Wetter statt. Wir bitten um Anmeldung bei der vhs bis spätestens Freitag um 11:00 Uhr vor dem jeweiligen Termin oder beim Wanderleiter Herrn Muth bis einen Tag vorher. Knöchelhohe Wanderschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung sowie 1 bis 2 Liter Getränke sind erforderlich. Wanderstöcke werden benötigt, wenn dieses vermerkt ist. Die Teilnahme an den Wanderungen erfolgt auf eigene Verantwortung, entsprechend den Bedingungen der vhs Gießen. Wenn nichts anderes ausgeschrieben ist, erfolgt die Verpflegung aus dem Rucksack. Bei einer Einkehr gilt das Selbstzahler-Prinzip. Wir empfehlen die Mitnahme von Proviant. Kontakt zum Wanderleiter Burkhard Muth: Tel.: 0641 494846, Mobil: 0151 65137379

**An-/Abmeldeschluss:** Wir bitten um Anmeldung bei der vhs bis spätestens Freitag um 11:00 Uhr vor dem Termin oder beim Wanderleiter Herrn Muth bis einen Tag vorher.

### Neu Goetheweg Wetzlar, 7,5 km/220 Höhenmeter

Während seiner Wetzlarer Monate im Jahr 1772 wanderte Johann Wolfgang Goethe gerne nach Garbenheim. Auf dem nach ihm benannten Weg finden sich etliche Zitatsteine, die die Stellen kennzeichnen, die seinen Schilderungen im Roman "Die Leiden des jungen Werther" zugrunde liegen. In Garbenheim sitzt Goethe höchstpersönlich auf einer Bank (= lebensgroßes Denkmal). Vor der Wanderung besichtigen wir das Lottehaus (Eintritt: 3 €, nicht in der Kursgebühr enthalten). Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr Lottehaus (35578 Wetzlar, Lottestr. 8-10) Anfahr: Bus/Bahn, Fahrrad: Strecke über Lahnau nehmen, Auto: In Wetzlar im Philosophenweg parken, dann weiter zu Fuß. Einkehr optional.

#### ■ Nr. 1310 Burkhard Muth

21. Januar, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr, € 8,00 (ermäßigt € 7,00)  
 Treffpunkt: Lottehaus (35578 Wetzlar, Lottestr. 8)  
 An-/Abmeldeschluss: Freitag, 19. Januar

### Natur und Kultur in der Rabenau, 13 km

#### Streckenwanderung von Allendorf/Lumda nach Rabenau-Kesselbach.

Von Allendorf wandern wir hoch zum Waldrand, wo sich der ehemalige Pefriedhof befand. Mit wechselnden Landschaftseindrücken geht es weiter zum "Kalten Stall" und zur höchsten Stelle der Tour oberhalb von Winnen. Von hier bieten sich prächtige Ausblicke – bei guter Sicht bis zum Feldberg im Taunus. Die nächste Station ist Burg Nordeck aus dem 12.

Jahrhundert, in der sich eine Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung befindet. Über einen lauschigen Waldpfad gelangen wir nun über des "Teufels Brücke" zu der Ausguckstelle "Hoher Stein" mit Rastmöglichkeit. Nun geht es bergab zum "Eimensee", über Wiesenwege und an einem Steinbruch entlang mit alten Bäumen, die sich um dicke Steine herum klammern. In Kesselbach haben wir unser Ziel erreicht. Endeinkehr möglich. Da es sich um eine Streckenwanderung handelt, bleibt die Gruppe bis zur Rückkehr am Parkplatz in Allendorf/Lumda geschlossen. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr am Edeka-Parkplatz links am Anfang von Allendorf/Lumda. Naviadresse: 35469 Allendorf/Lumda, Am Gewerbepark 1. Endeinkehr in Rabenau-Kesselbach gegen 17:15 Uhr.

- **Nr. 1311** Burkhard Muth  
18. Februar, Sonntag, 11:00 - 17:15 Uhr, € 8,00 (ermäßigt € 7,00)  
Treffp.: Edekaparkplatz, 35469 Allendorf/Lumda, Am Gewerbepark 1  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 16. Februar

### Neu Glücksweg Grünberg, 13 km

Der Rundweg rund um Grünberg begeistert durch eine abwechslungsreiche Wegführung. Gleich zu Beginn durchwandern wir das Brunnental mit seinen zahlreichen Quellen und Biotopen, vorbei am ehemaligen Wasserkraftwerk und einer alten Mühle. Danach schauen wir auf das pittoreske Schwedendorf und wandern bergauf zur Queckborner Höhe, wo man den wunderbaren Weitblick genießen kann. Danach geht es weiter in Richtung Göbelnrod, dort überqueren wir die Bahnschienen und folgen dem Weg durch sanft hügelige Feld- und Wiesenlandschaften, bis wir wieder den Bahnhof erreichen. Bei der Wanderung soll anhand von ausgewählten Dokumenten der Begriff "Glück" thematisiert werden. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr; Bahnhof Grünberg/Oberhessen. Endeinkehr optional.

- **Nr. 1312** Burkhard Muth  
17. März, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr, € 8,00 (ermäßigt € 7,00)  
Treffpunkt: Bahnhof Grünberg/Oberhessen  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 15. März

### Rund um Ulrichstein, 12 km

Ulrichstein ist ein Eldorado für Wanderer\*innen. Aufgrund der zentralen Lage im Hohen Vogelsberg auf Höhen zwischen 420 und 720m über NN können hier in einer intakten Natur immer wieder faszinierende Ausblicke genossen werden. Vorbei an glasklaren Bächen, die in der Tiefe des Basaltmassivs entspringen, führt der Wanderweg durch den abwechslungsreichen Vogelsberger Naturraum. Interessant sind die bizarren Formen magmatischen Gesteins, die Flurlandschaften. Die zahlreichen Blumenwiesen laden auch zum Verweilen ein. Am Ende sorgt der Blick auf die Schlossruine Ulrichstein für einen gelungenen Abschluss. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr Parkplatz am Rathaus von Ulrichstein. Naviadresse: Marktstr. 28, 35327 Ulrichstein. Endeinkehr optional.

- **Nr. 1313** Burkhard Muth  
21. April, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr, € 8,00 (ermäßigt € 7,00)  
Parkpl. am Rathaus von Ulrichstein, Marktstr. 28, 35327 Ulrichstein  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 19. April

### Neu Natur pur im Vogelsberg, 11 km Schäfer- und Magerrasenroute Eichelsdorf

Wir durchwandern eine Landschaft mit viel Wald, aber auch freien Flächen. Sie sind steinig, meist mager und trocken und werden seit Jahrhunderten als Schafweiden genutzt. Dadurch bedingt entstand eine Pflanzenwelt mit ausgesprochen seltenen Arten, die unter den kargen Bedingungen

ganz verschiedenartige Überlebensstrategien entwickelten. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr, 63667 Nidda-Eichelsdorf, Wanderportal an der Hauptstraße, Endeinkehr optional.

- **Nr. 1314** Burkhard Muth  
05. Mai, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr, € 8,00 (ermäßigt € 7,00)  
63667 Nidda-Eichelsdorf, Wanderportal an der Hauptstraße  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 03. Mai

### Rabenauer Höhenweg über Geilshausen, 12 km

Rabenau liegt an der Lumda, einem kleinen Nebenfluss der Lahn im geographischen Dreieck Gießen, Marburg und Grünberg. Umgeben wird die prosperierende Gemeinde von Bergen zwischen 320 und knapp 400 Höhenmeter. Der Rabenauer Höhenweg ist insgesamt 32 km lang und gut in Etappen zu erwandern. Wir laufen wegen des Hochsommers die Strecke über Geilshausen, die sehr walddreich ist und kühlen Schatten spendet. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr Rabenau-Odenhausen, Waggon-Bistro Gleis 1 Naviadresse: 35466 Rabenau, Hauptstr. 17. Wichtig: Nicht mit Odenhausen/Lahn verwechseln!! Endeinkehr Rabenau-Odenhausen, Waggon-Bistro Gleis 1.

- **Nr. 1315** Burkhard Muth  
09. Juni, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr, € 8,00 (ermäßigt € 7,00)  
Waggon-Bistro Gleis 1, 35466 Rabenau, Hauptstr. 17  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 07. Juni



### Wandern in der Maibacher Schweiz, 10 km

Wenn eine Landschaft besonders schön ist, dazu noch Berge und Täler hat, gibt man ihr gern einen Namen. Oft wird dafür die Schweiz in Anspruch genommen. Im Butzbacher Ortsteil Maibach gibt es auch eine solche Schweiz. Vom Maibacher Schwimmbad aus laufen wir an der Kirche, die aus der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts stammt, vorbei und queren bald das Tal des Forbachs. Nach ca. 2 km gelangen wir zum Jugendgästehaus Hubertus des Wetteraukreises. Wir überqueren die Taunushöhe. Wo sich das Bachtal verengt, werfen wir einen Blick nach oben: Mehrere Felsformationen sind zu sehen. Wir laufen weiter, haben das Bachtal weiter im Blick und kehren zum Maibacher Schwimmbad zurück. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr am Schwimmbad Maibach. Naviadresse: 35510 Maibach, Schulstraße 26, Endeinkehr im Schwimmbad-Bistro.

- **Nr. 1316** Burkhard Muth  
07. Juli, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr, € 8,00 (ermäßigt € 7,00)  
Am Schwimmbad Maibach, 35510 Maibach, Schulstraße 26  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 05. Juli



Der **HESSENCAMPUS MITTELHESSEN** ist ein Verbund von 12 Bildungseinrichtungen und -institutionen. Gemeinsame Bildungs- und Beratungsangebote umfassen die unterschiedlichsten Bereiche: allgemeine und berufliche Bildung, das Nachholen von Schulabschlüssen, Wissen und Fähigkeiten für soziale, kulturelle und politische Teilhabe und für die eigene Lebensgestaltung. Die Kerneinrichtungen des Hessencampus Mittelhessen führen in Zusammenarbeit mit weiteren Bildungsträgern und Partnern aus der Arbeitswelt auch spezifische Hessencampus-Bildungs- und Beratungsangebote durch.

Über einrichtungsbezogene Zugänge und ein gemeinsames Management von Programmen, Kompetenzen und Ressourcen soll eine dauerhafte **Verbesserung des regionalen Gesamtangebots zur Erhöhung der Teilnahme am Lebensbegleitenden Lernen** geschaffen werden.

#### Handlungsfelder des Hessencampus Mittelhessen

- Bildungsberatung
- Fachforen
- Qualifizierung/Qualitätssicherung
- Maßnahmen zur Alphabetisierung – Grundbildung
- Kooperationen

#### Kerneinrichtungen des Hessencampus Mittelhessen

- Abendschule Gießen, Schule für Erwachsene
- Aliceschule, Gießen
- Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e.V.
- Bildungswerk HessenMetall
- Justus-Liebig-Universität, Gießen
- Max-Weber-Schule, Gießen
- Technische Hochschule Mittelhessen, StudiumPlus
- Theodor-Litt-Schule, Gießen
- Volkshochschule Landkreis Gießen
- Volkshochschule der Stadt Gießen
- Willy-Brandt-Schule, Gießen
- Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten, Gießen

Die Bildungsberatung als zentrales Angebot des Hessencampus Mittelhessen kann Sie bei der beruflichen Neuorientierung, bei Fragen zu Schulabschlüssen und bei Weiterbildungsentscheidungen begleiten, unterstützen und informieren. Darüber hinaus können Sie sich über Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung beraten lassen.

Das Beratungsangebot ist kostenfrei, vertraulich und trägerneutral und steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung.

Ein weiteres Angebot des Hessencampus Mittelhessen ist die „Fachdidaktische Reihe“, eine Vortragsreihe, die seit mittlerweile fast 10 Jahren zweimal im Jahr stattfindet. Die Vorträge finden im schönen Gießener Mathematikum statt oder in Zeiten der Corona-Pandemie online. In den Vorträgen von Professorinnen und Professoren der Justus-Liebig-Universität werden aktuelle didaktische Themen aufgegriffen. Die Vorträge sind für Interessierte frei zugänglich.

Hier eine Auswahl an Themen, die bereits behandelt wurden: „Medienkompetenz im Klassenraum“, „Sprache als Barriere“, „Haltung zeigen? Pädagogische Aufgaben im Umgang mit Extremismus und Rassismus zwischen Bildung und Moralisation“, „Bildung in der Coronakrise“. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen finden Sie unter <http://mittelhessen.hc-hessencampus.de> oder <https://www.uni-giessen.de/org/admin/stab/stl/lehrerfortbildung/fachdidaktiken>

#### **Unser gemeinsamer Bildungsbegriff:**

Bildung ist der dauerhafte, lebenslange Prozess sich selbst, die Gesellschaft, die Welt zu verstehen und entsprechend zu handeln.

Bildung befähigt gleichermaßen zu verantwortlicher Selbstentfaltung, Teilhabe an demokratischer Gesellschaft, Teilhabe am wirtschaftlichen Leben.



#### **Kontakt:**

##### **Bildungsberatung und Koordinierungsstelle des Hessencampus Mittelhessen**

Mirjana Krolzik

c/o Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e. V.

Philipp-Reis-Straße 4

35398 Gießen

Tel: 0641/ 98 238 – 31

Mobil: 0176/ 19 58 08 20

Mail: [krolzik.mirjana@bwhw.de](mailto:krolzik.mirjana@bwhw.de)

Internet: <http://mittelhessen.hc-hessencampus.de>



## Beruf

### Berufliche Kompetenz

### Sozial- und Persönlichkeitskompetenzen

#### Neu Einführung in das Zürcher Ressourcenmodell

Hierbei handelt es sich um eine wissenschaftlich fundierte und weit verbreitete Methode, wie wir uns selbst strukturiert unterstützen können. Wir alle haben zur Bewältigung kritischer Situationen unbewusste Fähigkeiten und Kraftquellen zur Verfügung. Andererseits stellen wir fest, dass wir in bestimmten Situationen immer wieder an unsere Grenzen stoßen und den Kontakt zur eigenen Kraft und zu uns selbst schnell verlieren. Dies kann im Beruf mit dem Chef oder Kolleg\*innen sein, im Verein oder auch im Freundes- oder Familienkreis. Aber wie können wir uns dieser Ressourcen, dieser positiven Lebenserfahrungen und in uns schlummernden Fähigkeiten bewusst werden? Wie können wir diese Ressourcen in kritischen oder problematischen Situationen erfolgreich abrufen? Der Kurs möchte hierauf Antworten geben.

- **Nr. 2000** Björn Rech  
01. Juni, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 22,00 (ermäßigt € 18,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,50 (ermäßigt € 26,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 23. Mai

#### Die Schlüsselrolle der Empathie: Optimal kommunizieren

Im privaten und im beruflichen Bereich spielt die Beziehung, die wir zu unserem Gegenüber aufbauen, eine wichtige Rolle. Kontakt und Beziehung beeinflussen unsere Kommunikation sowie die Bereitschaft und Fähigkeit zur Empathie. Die Begabung, uns in andere Menschen einzufühlen, wird sehr früh entwickelt. Wenn ein Kind versteht, dass es eine eigenständige Person ist, wie alle anderen auch, kann es sich in andere hineinversetzen. In der Regel geschieht das im Alter zwischen einhalb und zwei Jahren. Im Alltag als Erwachsene scheint vielen von uns dieses Einfühlungsvermögen wieder verlorengegangen zu sein. Wir stehen unter Stress, spüren unangenehme Emotionen im Kontakt, die es uns schwer machen, diese wichtige Fähigkeit aufrechtzuerhalten. Warum ist das so, und wie können wir wieder zurückkehren zu einer optimalen Kommunikation? Dazu ist es nötig, dass wir unsere eigenen Gefühle wahrnehmen, damit wir die Gefühle anderer Menschen verstehen und respektieren können. Im Kurs werden wir Empathie praktisch üben und erfahren. Es werden zudem Wege für eine optimale Kommunikation aufgezeigt.

- **Nr. 2130** Hartmut Grün  
23. März, Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 22,00 (ermäßigt € 18,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,50 (ermäßigt € 26,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März

#### Wertschätzende Kommunikation

In Anlehnung an Marshall B. Rosenbergs Konzept der "Gewaltfreien Kommunikation" ist eine wertschätzende Kommunikation verbindend und nicht trennend. Diese im Umgang mit sich selbst und anderen zu erfahren, sie auch in Konfliktsituationen aufrechtzuerhalten und (wieder) förderlich zu gestalten, ist Ziel des Kurses. Wertschätzende Kommunikation besteht aus dem Wechsel zwischen der eigenen (selektiv) authentischen Mitteilung und dem aufrichtigen Verstehenwollen eines Gegenübers. Dazu bedarf es - neben den notwendigen kommunikativen Werkzeugen - einer inneren Haltung gegenüber Gesprächspartner\*innen, die getragen wird von einem Mindestmaß an Respekt und Wertschätzung. Im Kurs lernen Sie - aufbauend auf dieser Haltung - vielfältige Anwendungsmöglichkeiten der wertschätzenden Kommunikation im beruflichen und privaten Kontext kennen. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen, die Ihnen zu noch mehr Sicherheit in den Gesprächen verhelfen. So lernen Sie, diese Kommunikationsform immer mehr in Ihren Alltag zu integrieren. Der Kurs ist praktisch orientiert und übungsintensiv. Eigene Gesprächssituationen aus dem Alltag können sehr gerne eingebracht werden.

- **Nr. 2134** Hartmut Grün  
27. April, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 28,50 (ermäßigt € 23,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 42,00 (ermäßigt € 34,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. April

#### Neu Bildungsurlaub: Wertschätzende Kommunikation und Stressbewältigung

Eine klare und wertschätzende Kommunikation ist die Basis für erfolgreiches und entspanntes Arbeiten. Der Stress im beruflichen Alltag hat oft mit eigener Wahrnehmung zu tun. Hier setzt dieser Bildungsurlaub an und vermittelt das Erkennen der nonverbalen sowie der bewussten Kommunikation. Es soll deutlich werden, dass die eigene Person großen Einfluss auf die Zufriedenheit im Job und das Miteinander mit Kolleg\*innen und Vorgesetzten hat. Yoga und Meditation werden unterstützend eingesetzt, um die Achtsamkeit und innere Ruhe zu fördern. Bitte beachten Sie, dass dieses Seminar kein Rhetorik-Seminar ist. Es werden keine üblichen Gesprächstechniken vermittelt. Dieser Bildungsurlaub ist speziell für Beschäftigte mit Multiplikatorenfunktion aus sozialen, pädagogischen u. psychologischen Bereichen sowie aus dem Gesundheitswesen.

- **Nr. 2136** Ludmilla Groh  
18. - 22. März, Montag - Freitag, 8:30 - 15:45 Uhr  
40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 168,00 (ermäßigt € 136,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 268,00 (ermäßigt € 216,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Freitag, 08. März

#### "NIE WIEDER SPRACHLOS!"

Manchmal ist es nur ein "dummer Spruch" oder eine harmlose Frage, die mich verstummen lässt. Ich ringe nach einer passenden Antwort, erröte, werde wütend oder schäme mich gar. Und Stunden später fällt mir die passende Antwort ein. Das ist ärgerlich und lässt mich oft hilflos zurück. Wenn Sie solche Situationen auch kennen und gerne wieder Ihre eigene Sprache finden wollen, haben Sie in diesem Seminar vielfältige Trainings-

möglichkeiten, um Ihre Kommunikation in schwierigen beruflichen und privaten Situationen zu optimieren. Dabei greifen Sie auf die Stärken zurück, die Sie schon besitzen und ergänzen Ihr Repertoire mit den zu Ihnen passenden Techniken. Dadurch gewinnt Ihre Kommunikation an Authentizität und wird Ihrem Gegenüber und der Situation wieder angemessen und gerecht. Inhaltliche Schwerpunkte:

- Menschen und Situationen, die mich sprachlos machen
  - Wege aus der Ohnmachtsfalle
  - Wirkungsmittel, Strategien und Techniken
  - Schlagfertigkeitsübungen mit Humor
  - Von der Standardformulierung zu meinen eigenen Favoriten
  - Authentisch kommunizieren mit Ich-Botschaft und Feedback
  - Das eigene Selbst erhalten und sich zeigen: Lebendig und wirksam
- Maximal 8 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. 2138** Hartmut Grün

25. Mai, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 42,50 (ermäßigt € 34,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. Mai

## Neu Konflikte konstruktiv lösen:

### Gewaltfreie Kommunikation

Die "Gewaltfreie Kommunikation" ist ein von Marshall B. Rosenberg entwickelter Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Er unterstützt uns Menschen darin, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen. Dabei wird davon ausgegangen, dass alles, was wir Menschen tun, dazu dient, unsere Bedürfnisse zu befriedigen. An diesem Tag werden Zusammenhänge und Hintergründe erläutert, gleichzeitig wird die Gelegenheit gegeben sein, an Beispielen mit Freude und Leichtigkeit zu üben.

■ **Nr. 2139** Björn Rech

17. Februar, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 28,50 (ermäßigt € 23,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 42,50 (ermäßigt € 34,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

### "Fit im Kopf"

#### Methoden zum übersichtlichen Lernen, Planen und Organisieren

In den folgenden Kursangeboten werden Arbeitsmethoden vorgestellt und eingeübt, die ein flexibles, kreatives und gehirngerechtes bzw. effizientes Arbeiten ermöglichen. Die Veranstaltungen (Module) bauen nicht aufeinander auf und können auch einzeln besucht werden.

## Modul 1: Mnemotechnik - Gedächtnistraining

Standen Sie schon mal im Supermarkt und wussten nicht mehr, was Sie eigentlich kaufen wollten? Suchen Sie manchmal in Ihrem Gedächtnis nach einer Telefonnummer, die Sie erst gerade gelesen haben? Fragen Sie sich manchmal, wie Personen heißen, obwohl Sie Ihnen erst vor Kurzem vorgestellt wurden? Mit Mnemotechnik kann das der Vergangenheit angehören. So werden Lern- und Merktechniken bezeichnet, die Ihnen helfen können, Listen, Zahlen, Namen, oder was auch immer Sie sich merken möchten, auswendig zu lernen. Dabei werden Ihre Sinne, Ihre Kreativität und das, was Sie gut kennen, genutzt. Unser Gedächtnis lässt sich ähnlich

einem Muskel trainieren. Mnemotechnik ist hervorragend geeignet, um das Abspeichern und Behalten von Wissen zu trainieren! Und dafür muss man kein Genie sein ... In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Mnemotechniken kennen, die Sie einfach mal ausprobieren können.

■ **Nr. 2142** Karl-Horst Hausmann

25. Februar, Sonntag, 10:00 - 16:15 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 25,30 (ermäßigt € 20,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 37,50 (ermäßigt € 30,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar



## Modul 2: Mind Mapping – Landkarten für das Gedankenerstellen

Das menschliche Gehirn besitzt eine linke und eine rechte Hälfte. Neuere Forschungen zeigen, dass beide Gehirnhälften jeweils unterschiedliche Funktionen wahrnehmen. Links sind bei den meisten von uns rationales Denken, Logik, Sprache, Zahlengedächtnis, Linearität und Analyse ansässig, während rechts überwiegend Raumwahrnehmung, Fantasie, Farbe, Rhythmus, Gestalt, Mustererkennung und Dimensionalität stattfindet. Von dieser Erkenntnis ausgehend, vermarktet der Engländer Tony Buzan die Mind-Map-Technik, durch welche gezielt beide Gehirnhälften angesprochen werden sollen. Durch die Nutzung beider Gehirnregionen werden Synergieeffekte möglich, welche die geistige Leistung deutlich verbessern. Eine Mindmap (Gedächtniskarte) ist eine grafische Darstellung, die Aufgaben, Wörter, Konzepte oder allgemein Elemente mit einem zentralen Thema oder Konzept verbindet und dabei rund um dieses platziert. Wir sprechen über: Geschichte, Prinzipien, Methoden, Training und Ähnliches und erstellen spielerisch per Hand und/oder Computersoftware eigene "Gedankenkarten".

■ **Nr. 2143** Karl-Horst Hausmann

10. März, Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 28,50 (ermäßigt € 23,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 42,50 (ermäßigt € 34,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

### Modul 3: Speed Reading

#### Schnell-Lesen - aber mit Verstand

Die Menge an wichtigen Informationen, die man heute im beruflichen Umfeld schnell aufnehmen soll, nimmt kontinuierlich zu. Schnell-Lesen heißt dabei aber nicht, Buchstaben zu fressen, sondern Inhalte schneller zu erfassen und besser abzuspeichern. Diese Aufgabe kann nur durch eine effizientere Lese- und Merktechnik erfolgreich gelöst werden. Sie lernen:

- wie Sie durch einfache Übungen Ihre Wahrnehmung und Konzentration steigern,
- wie Sie typische Lesefehler vermeiden,
- wie Sie ausdauernder und entspannter lesen.

Im Kurs wird auf folgende Themen eingegangen:

- Methoden des Schnell-Lesens,
- schriftliche Informationen effizient erfassen und merken,
- professionelle Merksysteme anwenden,
- Daten, Zahlen, Fakten und Texte effizient erfassen,
- Lesestoff priorisieren.

■ **Nr. 2144** Karl-Horst Hausmann

24. März, Sonntag, 10:00 - 16:15 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 25,30 (ermäßigt € 20,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 37,50 (ermäßigt € 30,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März



**Dozentenporträt**

**Karl-Horst Hausmann**

Schon seit meinem Studium der Wirtschafts- und Ingenieurwissenschaften bin ich mit der Computertechnik leidenschaftlich verbunden. So habe ich seit ca. 35 Jahren tief in die Materie Einblick gewinnen können. Ich betreue heute im Nebenberuf Privatanwender und Firmen beim Aufbau von Computern und Netzwerken. Außerdem programmiere ich seit dem Studium selbstständig in der Programmiersprache BASIC (heute Visual Basic). Mehrere meiner Programme werden erfolgreich bei Firmen als Spezialsoftware eingesetzt. Seit einigen Jahren gebe ich deshalb Unterricht mit den Themenschwerpunkten allgemeine Computer-Problematiken, Sondersoftware und digitale Medien. Ich versuche in den Schulungen immer, die Informationen möglichst praxisbezogen zu vermitteln und dabei auch Beispiele aus dem Kreis der Schulungsteilnehmer\*innen einzubeziehen. Sie erhalten in der Schulung auf Wunsch wahlweise digitalisierte Skript-Unterlagen bzw. seit Anfang des Jahres auch selbst erstellte SchulungsvideocDs.

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

### Betriebswirtschaftliche und kaufmännische Praxis

#### Finanzbuchführung - Grundlagen (Teil I)

##### vhs-Berufsweiterbildungskurs mit Zertifikatsabschluss

Im Kurs werden folgende Themen behandelt: Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar, Inventur, Bilanz, Errichten von Bestandskonten und Buchen einfacher Geschäftsvorfälle mit Abschluss; einfache und zusammengesetzte Buchungssätze; Kontenrahmen, Erfolgskonten einschließlich direkte Abschreibung, Privatkonto, Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte, Buchen nach Belegen; Kontokorrent. Bitte Taschenrechner, Lineal, Bleistift und T-Kontenblock mitbringen. In der Kursgebühr sind 2 Lehrbücher im Wert von € 52,00 enthalten.

■ **Nr. 2301** Frank Waßmuth

20. Januar, samstags, 8:30 - 13:30 Uhr

54 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 230,00 (ermäßigt € 194,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 324,50 (ermäßigt € 270,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"

(barrierefreier Zugang)



#### Finanzbuchführung - Grundlagen (Teil II)

##### vhs-Berufsweiterbildungskurs mit Zertifikatsabschluss

Im Lehrgang werden folgende Themen behandelt: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben (Ein- und Verkaufskonten, halbfertige u. fertige Erzeugnisse, Bestandsveränderungen), Jahresabschluss u. Bilanzierungsgrundsätze, sachliche u. zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen u. Erträgen, Wiederholung Umsatzsteuer (Steuerfreie Umsätze, erhaltene und gezahlte Anzahlungen), Bewertungsgrundlagen und Bewertung von Anlage- und Umlaufvermögen sowie Verbindlichkeiten, Rückstellungen. Voraussetzung: Kurs "Finanzbuchführung - Grundlagen (Teil I)" oder vergleichbare Vorkenntnisse. (Bitte Taschenrechner, Lineal, Bleistift mitbringen). In der Kursgebühr sind zwei Lehrbücher im Wert von € 52,00 enthalten.

■ **Nr. 2302** Frank Waßmuth

20. April, samstags, 8:30 - 13:30 Uhr

54 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 230,00 (ermäßigt € 194,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 324,50 (ermäßigt € 270,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 10. April

## Gründungsseminar: 1. Teil

### Von der Gründungsidee bis zum Businessplan.

#### In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Dieses Seminar wendet sich an alle, die sich mit Gedanken an eine Selbstständigkeit tragen, die mitten in der Gründungsphase stecken oder einfach ihr Wissen vervollständigen wollen. Gründung ist einzigartig in Planung und Ablauf. Oft fühlen sich Gründer\*innen in der Anfangsphase verloren und unsicher, da viele Aspekte zu beachten und rechtliche Bedingungen einzuhalten sind. Im Seminar erhalten Sie als "Fahrplan" einen strukturierten Überblick über die notwendigen Schritte. Sie erhalten Informationen zu den wesentlichen Themen wie Gründungsidee, Anmeldungen und Genehmigungen, Strukturierung des Vorhabens und die Mindestanforderungen an einen Businessplan. Durch eine begrenzte Teilnehmer\*innenzahl besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Das Zusammentreffen mit anderen Gründer\*innen gibt Ihnen die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Die Kosten in Höhe von € 8,00 für ein dazugehöriges Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,00 (ermäßigt € 26,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,50 (ermäßigt € 34,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

#### ■ Nr. 2305 Elena Mohr

09. März, Samstag, 9:00 - 14:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

#### ■ Nr. 2306 Elena Mohr

04. Mai, Samstag, 9:00 - 14:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. April

## Gründungsseminar: 2. Teil

### Finanzierung und Fördermittel -

#### In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Dieses Seminar richtet sich an Gründer\*innen, Freiberufler\*innen und Kleingewerbetreibende, die eine Geschäftsidee haben und diese in die Realität umsetzen wollen. Sie sind motiviert, kreativ und voller Energie, aber Ihnen fehlt noch die finanzielle Unterstützung, um Ihre Pläne zu verwirklichen? Dann sind Sie hier genau richtig! Ob eine klassische Finanzierung durch eine Bank, Venture Capital, Fördermittel oder Zuschüsse von öffentlichen Institutionen für Sie in Frage kommt, wird in diesem Seminar aufgezeigt. Sie wissen nach dem Seminar die Chancen und Risiken einzuordnen und wissen, wie Sie mit Hilfe eines Pitch-Deck das Bankgespräch souverän führen können. Durch eine begrenzte Teilnehmer\*innenzahl besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Die Kosten in Höhe von € 4,00 für ein dazugehöriges Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

#### ■ Nr. 2307 Elena Mohr

15. Juni, Samstag, 9:00 - 12:15 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 19,50 (ermäßigt € 16,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 26,50 (ermäßigt € 22,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 06. Juni

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

## Gründungsseminar: 2. Teil

### Die Einnahmen-Überschuss-Rechnung und Buchhaltung -

#### In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Dieses Seminar richtet sich an Gründer\*innen, Freiberufler\*innen und Kleingewerbetreibende, die Grundkenntnisse rund um das Thema Einnahmen-Überschuss-Rechnung (Gewinnermittlung nach § 3 [4] EStG) und Buchhaltung erwerben wollen. Im Seminar werden folgende Themen behandelt: allgemeine Grundlagen, Steuern, Melde- und Abgabefristen und Kleinunternehmerregelung gem. § 19 UStG sowie die ordnungsgemäßen Grundsätze einer Buchhaltung. Durch eine begrenzte Teilnehmer\*innenzahl besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Kosten in Höhe von € 4,00 für ein dazugehöriges Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

#### ■ Nr. 2308 Elena Mohr

06. Juli, Samstag, 9:00 - 12:15 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 19,50 (ermäßigt € 16,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 26,50 (ermäßigt € 22,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 27. Juni



EDV

Grundlagen der EDV

## EDV-Grundlagen und Internet-Nutzung (Teil I)

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen bestimmt und erfordert keine Vorkenntnisse. Er ist aber ebenso geeignet für Teilnehmer\*innen, die eine Auffrischung ihrer Kenntnisse wünschen, da es ihnen an systematischem Überblick fehlt, bzw. ihre PC-Nutzung bereits länger zurückliegt. Schwerpunkte sind das Kennenlernen des Betriebssystems Windows 10 und eine Einführung in die Internet-Nutzung. Die in diesem Kurs vermittelten Kenntnisse und Fertigkeiten sind Voraussetzung für das spätere Arbeiten mit den Anwendungsprogrammen Word, Excel und PowerPoint.

- **Nr. 2600** Karl-Horst Hausmann  
22. Februar, donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 87,50 (ermäßigt € 71,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 137,50 (ermäßigt € 111,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar

### Aufbaukurs: EDV-Grundlagen und Internet-Nutzung

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Absolvent\*innen des Kurses "EDV-Grundlagen und Internet-Nutzung", aber auch Quereinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Schwerpunkt ist das Arbeiten mit Dateien und Ordern im Windows Explorer und das Erzeugen geeigneter Ordnerstrukturen, um die erstellten Dateien sinnvoll abzuspeichern. Bei der Internetnutzung steht die E-Mail-Funktion im Vordergrund. Themen im Einzelnen: Erzeugen eigener Ablagestrukturen; Kopieren, Verschieben, Umbenennen und Löschen von Dateien und Ordern; Umgang mit Datenträgern (Diskette, CD, DVD, USB-Stick); Einrichten einer E-Mail-Adresse; Senden und Empfangen von E-Mails; Versenden und Abspeichern von Anhängen.

- **Nr. 2602** Karl-Horst Hausmann  
18. April, donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
€ 53,50 (ermäßigt € 43,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 83,50 (ermäßigt € 67,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

### Xpert- Europäischer ComputerPass



Informationen zum vhs-Zertifikatssystem  
„Europäischer ComputerPass XPERT“  
erhalten Sie telefonisch unter: 0641 306-1473  
oder im Internet unter  
[www.xpert-zertifikate.de](http://www.xpert-zertifikate.de) und [www.xpert-online.de](http://www.xpert-online.de)

### PC - Basiswissen

#### (EDV-Grundlagen Baustein 1.1)

Der Kurs bietet einen ersten praktischen Einstieg in die Vielfalt der elektronischen Datenverarbeitung. Anhand zahlreicher Übungen wird das heute überall erforderliche Grundwissen der Computertechnologie sowie der Arbeitsweise eines PC/Notebooks vermittelt. Ziel ist die erste selbstständige Handhabung des PCs sowie das Erstellen und Speichern eigener Dateien. Erklärt wird das Zusammenspiel der Hardwarekomponenten (u. a. CPU/Prozessor, Arbeitsspeicher, Ein- und Ausgabegeräte) einschließlich Beratung zum PC-Kauf; Übersicht und Einblick in die heute gängige Standardsoftware; Aufbau und Funktion des Windows-Desktop; die Fenster-technik des Betriebssystems Windows; Datenstruktur und der Umgang mit Speichermedien. Dieser Kurs ist die Basis nicht nur der weiteren Module der Grundlagenkurse, sondern aller weiterführenden Kurse in den Bereichen Standardsoftware und Internet. Vorkenntnisse: keine.

- **Nr. 2606** Jörg Raiber  
17. Februar, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

### MS-Office



### Arbeiten mit MS-Office 2019

#### Grundlagen von Word, Excel und PowerPoint und deren geschicktes Verknüpfen

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die bereits Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer haben und nun ihr Wissen auffrischen und vertiefen möchten. Dieser praxisorientierte Kurs greift die grundlegenden Befehle von Word, Excel und PowerPoint auf. Zudem erhalten Sie Tipps und Tricks zum effizienten Verknüpfen dieser drei Anwendungen. Voraussetzungen: Kenntnisse in Grundlagen der EDV.

- 16 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 70,50 (ermäßigt € 57,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 110,50 (ermäßigt € 89,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau"  
(barrierefreier Zugang)
- **Nr. 2620** Jürgen Peuker  
23. und 24. März, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März
- **Nr. 2622** Karl-Horst Hausmann  
29. und 30. Juni, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 20. Juni

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die  
vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Textverarbeitung mit Word

### Word 2019 - Basiswissen

#### (Textverarbeitung: Baustein 2.1)

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Textverarbeitungsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Word und das ansprechende Gestalten von Textdokumenten; dabei werden u. a. folgende Themen behandelt: Aufbau und Handhabung des Word-Arbeitsbildschirms; Textfassung und -korrektur; Speichern und Drucken von Textdokumenten; Markieren, Kopieren und Verschieben von Text; grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz und Seiten). Vorkenntnisse: Besuch unseres Moduls "Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

#### ■ Nr. 2630 Steffen Reul

23. und 24. Februar, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 09:00 - 16:15 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 53,50 (ermäßigt € 43,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 83,50 (ermäßigt € 67,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaue"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar

### Professionelle Textgestaltung mit Word 2019

#### (Textverarbeitung: Baustein 2.2)

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen (vgl. die Themen von Baustein 1) und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen mächtigen Arbeitswerkzeuge von Word, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten: erweiterte Formatierungen - u. a. automatisches Nummerieren und Aufzählen; Kopf- und Fußzeilen; Rahmen und Schattierungen; Spaltensatz, Fuß- und Endnoten; Tabulatoren und Tabellen; Autotext; automatische Arbeitshilfen (z. B. Suchen und Ersetzen) und Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse. Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "Grundlagen der EDV" sowie des Bausteins 1 ("Word-Basiswissen") bzw. vergleichbare Kenntnisse.

#### ■ Nr. 2632 Steffen Reul

12. und 13. April, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 09:00 - 16:15 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 53,50 (ermäßigt € 43,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 83,50 (ermäßigt € 67,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaue"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. April

werden u. a. folgende Themen behandelt: Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms; Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen; einfache Rechenoperationen; Formatieren von Tabellen und Mappen; elementare statistische Funktionen; Diagrammfunktion; Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen; relative und absolute Adressierung. Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

16 Unterrichtsstunden

€ 70,50 (ermäßigt € 57,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 110,50 (ermäßigt € 89,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

#### ■ Nr. 2640 Marc Michael Groth

26. Februar, montags, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 19. Februar

#### ■ Nr. 2644 Jörg Raiber

04. und 05. Mai, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaue"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. April

### Professionelles Arbeiten mit Excel 2019

#### (Tabellenkalkulation: Baustein 4.2)

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen (vgl. die Themen von Baustein 1) und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen mächtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten. Behandelt werden u. a. die Datenbankfunktion von Excel, erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen, die Arbeit mit höheren Formeln und Funktionen, verschachtelte Funktionen, Fehlersuche und -behebung, Vorlagen für komfortable Formulare erstellen. Vorkenntnisse: Besuch unseres Moduls "Grundlagen der EDV" sowie des Bausteins 1 ("Excel-Basiswissen") bzw. vergleichbare Kenntnisse.

16 Unterrichtsstunden, 4 Termine

€ 70,50 (ermäßigt € 57,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 110,50 (ermäßigt € 89,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

#### ■ Nr. 2648 Marc Michael Groth

22. April, montags, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. April

#### ■ Nr. 2649 N.N.

08. und 09. Juni, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaue"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Mai

## Tabellenkalkulation mit Excel

### Excel-Basiswissen mit Excel 2019

#### (Tabellenkalkulation: Baustein 4.1)

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen. Dabei

## Präsentieren mit PowerPoint

### PowerPoint 2019

#### (Basiswissen Präsentieren: Xpert-Baustein 5.1)

Präsentationen gehören heute häufig zur Basisqualifikation im Berufsleben. Dieser Kurs bietet dazu anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung

von PowerPoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen. Es werden u. a. folgende Themen behandelt: Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen; der Autolinhalt-Assistent; Erstellen einer neuen Präsentation; grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen); Aufzählungen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeilen, Folienhintergrund; Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln; einfache Folienübergänge und Animationen; Vorführung einer Präsentation; der Foliennavigator. Vorkenntnisse: Besuch unseres Moduls "Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

■ **Nr. 2670** N.N.

27. April, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum wird noch bekannt gegeben

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. April

## Erstellen einer Homepage und Programmieren



### Bildungsurlaub: Bloggen mit WordPress Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen

In diesem Kurs lernen Sie, die eigene Website mit WordPress ohne Programmierkenntnisse zu erstellen. Dabei geht es um die individuelle Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Blogs. WordPress ist ein Content Management System (CMS) zur Verwaltung der Inhalte (Texte und Fotos) auf einer eigenen Website: mit WordPress bloggen, um anderen Fotos zu zeigen, mit Freunden zu kommunizieren oder sein Wissen oder auch Interessen mit anderen zu teilen. Word-Press ist eine beliebte und kostenlose Blog-Software, die in diesem Kurs genutzt wird. In dieser Schulung wird Schritt für Schritt erklärt, wie WordPress funktioniert. Dieses Angebot ist besonders interessant für alle, die im Internet eigene Publikationen veröffentlichen möchten, z. B. Maler\*innen, Künstler\*innen, Autoren\*innen oder Fotografen\*innen. Voraussetzungen einer Teilnahme sind Computer- und Internet-Kenntnisse.

■ **Nr. 2708** Uwe Schmid

05. - 09. Februar, Montag - Freitag, 8:30 - 16:15 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 178,00 (ermäßigt € 146,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 278,00 (ermäßigt € 226,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar

## Multimedia

### iPhone und iPad entspannt kennenlernen Teil I

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung Ihres persönlichen Gerätes kennen. iPhone und iPad sind leicht zu bedienen, viele Aufgaben können ohne spezielle Computerkenntnisse umgesetzt werden. Allerdings entdeckt man viele hilfreiche Funktionen erst nach und nach. Der Kurs soll Sie beim Einstieg in die "Apple-Welt" begleiten. Kursinhalte sind: Einführung iPhone/iPad, allgemeine Einstellungen und Konfiguration, Kalender, Kontakte, Notizen, Karten, Touchscreen-Funktionen und Cut, Copy & Paste, E-Mail-Konten usw. Bringen Sie, falls vorhanden, Ihr iPad mit.

■ **Nr. 2800** Karl-Horst Hausmann

02. März, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 23. Februar

### iPhone und iPad entspannt kennenlernen Teil II

Sie haben schon etwas Erfahrung mit den iDevices und eventuell den Grundlagenkurs besucht? Mit den Geräten ist es auch von unterwegs einfach und komfortabel möglich, mit Unternehmen, Kolleg\*innen und Geschäftspartner\*innen in Verbindung zu treten. Per Fingertipp lassen sich Verträge per Fernzugriff bearbeiten, Angebote prüfen und verwalten, Reisen buchen oder Unternehmenszahlen abrufen. In diesem Kurs lernt man wichtige Funktionen für den erweiterten privaten und beruflichen Einsatz kennen. Kursinhalte sind: Die erweiterten Funktionen der Notizen nutzen, Office- und PDF-Dokumente auf dem iDevice bearbeiten, den Datenaustausch zwischen iDevice und iDevice bzw. PC problemlos erledigen, VPN-Verbindungen aufbauen, Podcasts, PDFs und eBooks laden und benutzen, Siri und FaceTime nutzen, interessante Tipps und Tricks. Bringen Sie, falls vorhanden, Ihre Geräte mit. Der Besuch des Kurses "iPhone und iPad entspannt kennenlernen, Teil I" oder gleichwertige Kenntnisse sind Voraussetzung.

■ **Nr. 2802** Karl-Horst Hausmann

16. März, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. März

## Neu iPhone/iPad entspannt kennenlernen (Spezial) – Fotokurs

Mit dem iPhone kann man "fast" wie mit einem herkömmliche Fotoapparat schöne Fotos "schießen". Das Smartphone ist leicht und man hat es eigentlich immer dabei. In diesem speziellen Fotokurs lernen Sie, wie Sie das Beste aus Ihrem iPhone/iPad herausholen und die schönsten Fotos machen. Was Sie in dieser Schulung lernen: Wir sprechen über Handhabung und Technik, aber auch über künstlerische bzw. kreative Aspekte des Fotografierens und mögliche Hilfsmittel zu deren Umsetzung  
Inhalte des Kurses:

- Die Kamera Technik
- Die "beste" Foto-App
- Welche Apps sind sonst noch nützlich?
- iPhone mit Stativ nutzen
- Effekte und Perspektiven
- Bilder einfach bearbeiten und wiederfinden
- Fotos übertragen und drucken
- Weiteres Fotozubehör für das iPhone

Bitte ein aufgeladenes iPhone/iPad mit ausreichendem Speicherplatz mitbringen.

- **Nr. 2803** Karl-Horst Hausmann  
20. April, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

## Mac Book-Grundlagen

Sie sind neu im Apple-System und gerade erst von Windows umgestiegen? Oder Sie haben zwar schon länger ein MacBook, bräuchten aber einmal einen Auffrischkurs? Dann kann Ihnen dieser Grundlagenkurs sicher weiterhelfen. Wir besprechen die gesamte Oberfläche, nehmen uns Systemeinstellungen vor, übertragen Daten aus der Windows- in die Mac-Welt, sprechen über WLAN und Internet sowie die Nutzung von Zusatzgeräten und vieles mehr. ACHTUNG: Für diesen Kurs müssen die Teilnehmer Ihr eigenes MacBook mit einer MacOS-Version ab OS X Mountain Lion (10.8) mitbringen.

- **Nr. 2804** Karl-Horst Hausmann  
25. Mai, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. Mai

## Einführung in das Tablet und Smartphone mit Android-Betriebssystem

Lernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Grundlagen Ihres Tablets oder Smartphones mit Android-Betriebssystem kennen. Von der Einrichtung und Bedienung, über die am häufigsten genutzten Anwendungen bis zu Energiespartipps und Fragen zur sicheren Nutzung des Gerätes werden folgende Themen behandelt:

- Erklärung des Gerätes, inkl. Tasten, Bildschirm, SIM-/SD-Karte, Akku;

- Erlernen der Nutzung des Gerätes;
- Grundsätzliche Einstellungen des Gerätes, inkl. WLAN, Bluetooth, GPS, NFC;
- Erläuterung der Basisanwendungen wie Telefon, Adressbuch, Kamera etc.;
- Einrichtung eines Google-Kontos;
- die wichtigsten Google-Anwendungen, wie Gmail, Kalender, Google Maps, Google-Chrome, Google Play Store (Grundlagen);
- Einblick in Datenübertragung zum PC, Sicherheit, Energie sparen (jeweils nur Grundlagen).

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inkl. Ladekabel mit.

- **Nr. 2808** Andre Peuker  
09. März, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar



## Aufbaukurs für Tablets und Smartphones mit Android-Betriebssystem

Lernen Sie in diesem Kurs fortgeschrittene Nutzungsmöglichkeiten und Anwendungen Ihres Tablets oder Smartphones mit Android-Betriebssystem kennen. Von der Vertiefung bereits erlernter Funktionen und Anwendungen über Social Media bis hin zur Sprachsteuerung des Gerätes werden folgende Themen behandelt:

- die wichtigsten Google-Anwendungen, wie Gmail, Google Kalender, Google Maps, Google Chrome, Google Play Store (Wiederholung und Vertiefung);
- Einblicke in Social-Media- und Cloud-Dienste;
- Möglichkeiten der Personalisierung;
- Einblick in Anwendungen und Funktionen, wie Sprachsteuerung, Gerätewartung, Screenshots und vieles mehr;
- die Themen Sicherheit und Energiesparen begleiten uns durch den gesamten Tag;
- Tipps und Tricks.

Die Teilnahme am Kurs "Einführung in das Tablet und Smartphone mit Android-Betriebssystem" oder vergleichbare Kenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inkl. Ladekabel mit.

- **Nr. 2810** Andre Peuker  
27. April, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 36,50 (ermäßigt € 30,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 56,50 (ermäßigt € 46,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaua"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. April

### Bildungsurlaub: (Über-) Leben in einer digitalen Welt: Einführung in die Digitale Kompetenz

"Digitalisierung" ist in aller Munde, doch was ist damit überhaupt gemeint? Die zunehmende internationale Vernetzung zwischen Mensch und Maschine ist in der Arbeitswelt (Arbeit 4.0) längst angekommen und verändert die Anforderungen an die Menschen in einem bisher nicht gekannten Ausmaß: Viele Berufe werden sich in den nächsten Jahren grundlegend verändern oder wegfallen und durch neue ersetzt werden. Über welche Kompetenzen müssen wir verfügen, um den sich stetig ändernden Anforderungen zu genügen? Wohin entwickelt sich unsere Gesellschaft durch die digitale Transformation? Nicht nur das Berufsleben ist von dieser Entwicklung betroffen, die Digitalisierung hat schon seit längerem Einzug in unseren Alltag gehalten: Google, Apple, Facebook, Smartphone und Tablet haben sich in unserem Leben nahezu unentbehrlich gemacht und wissen bald mehr über uns als wir selbst. Jung oder Alt, alle leben wir in einer zunehmend digitalen Welt: Zahnersatz und Kniegelenke kommen aus dem 3D-Drucker, Röntgenbilder werden durch Algorithmen ausgewertet, Alexa und Siri setzen unsere Sprachanweisungen nicht nur um, sondern geben sie auch weiter... Spätestens wenn die Bankfiliale um die Ecke schließt und Onlinebanking notwendig wird oder wenn der Hausarzt auf dem Land seine Praxis aufgibt und eine Videokonferenz zur ersten Diagnose mit einem Arzt geführt werden muss, werden auch diejenigen, die nicht mehr im Arbeitsleben stehen, merken, dass wir alle in einer digitalen Gesellschaft leben und dort zurechtkommen müssen. Grundlegende (Über-) Lebenskompetenzen für unsere sich wandelnde Gesellschaft soll dieser Wochenkurs vermitteln, Chancen aufzeigen und auf Gefahren aufmerksam machen. Inhalt: Digitale Kompetenzen gehören immer mehr zur Teilhabe am beruflichen wie gesellschaftlichen Leben. Dieser Wochenkurs vermittelt einen Einstieg in die "Digitale Transformation" und orientiert sich dabei an der europäischen Rahmenrichtlinie "DigComp" sowie an den Beschlüssen der Kultusministerkonferenz (KMK).

Folgende Themenbereiche werden behandelt:

- Digitalisierung verstehen (mobile Endgeräte, WLAN, Bluetooth, Mobilfunk, Apps und ihre Neugier ...)
- Was bedeutet der digitale Wandel für mich? (Smart Home, Arbeit 4.0, Künstliche Intelligenz, Big Data, Internet der Dinge ...)
- Digitaler Alltag (QR-Codes, Sprachassistenten, Suchmaschinen, Google Maps, Datentransfer, Online-Meetings, Online-Zahlverfahren, Online-Shopping ...)
- Social Network (sicherer Umgang mit Facebook, WhatsApp und Co., Schutzmaßnahmen, Netiquette vs. Hate Speech, Fake News ...)
- Sicherheit im Netz (Passwörter, Virenschutz, Cookies, Phishing, anonymes Surfen ...)

- **Nr. 2826** Karl-Horst Hausmann  
08. - 12. April, Montag - Freitag, 8:30 - 15:45 Uhr  
40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 178,00 (ermäßigt € 146,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 278,00 (ermäßigt € 226,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 26. März

## EDV-Kurse „60plus“

### EDV-Basiswissen

#### Word 2019 und Windows 10 für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahren

Die Nutzung der multimedialen Computertechnik in fast allen Lebensbereichen und Altersgruppen ist nicht aufzuhalten. Auch für Sie gibt es viele Gründe, endlich mitzumachen. Nach einer Einführung in das Betriebssystem Windows 10 lernen Sie, Ihre Arbeitsumgebung am PC mit verschiedenen Standardeinstellungen und angelegten Ordnern individuell anzupassen. Sie lernen, Programme auf der Festplatte zu suchen, starten und schließlich anzuwenden. Mit dem Programm Word 2019 wenden wir uns der Textverarbeitung zu. Wir erstellen Texte, formatieren und speichern sie ab. Zudem ist ein wichtiger Teil des Kurses die Sicherheit bei der Nutzung Ihres PC.

- **Nr. 2910** Jürgen Peuker  
14., 15., 18. und 19. März, 9:00 - 12:15 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 70,50 (ermäßigt € 57,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 110,50 (ermäßigt € 89,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. März



### Dozentenporträt

#### Jürgen Peuker

Nach meinem Studium der Naturwissenschaften war ich viele Jahre in der Softwareentwicklung bei Siemens tätig, bevor ich 1992 als freier Mitarbeiter Vorlesungen im EDV-Bereich bei der THM in den Fachbereichen Elektrotechnik, Wirtschaftswissenschaften und IT übernommen habe. Seit einigen Jahren bin ich jetzt auch in der Erwachsenenbildung sowohl bei der vhs-Gießen und Marburg als auch bei der Lahn-Dill-Akademie als Dozent für MS-Office, Visio, Betriebssysteme und Spezialanwendungen tätig. Weitere Schwerpunkte sind PC- und Internetsicherheit und alles rund um die Themen E-Mail und Onlinebanking. In meinen Kursen lege ich großen Wert auf aktive Mitarbeit der Kursteilnehmer\*innen, um damit den Unterricht ein wenig aufzulockern. Denn letztendlich sollen alle Teilnehmer auch Spaß am Lernen haben und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen. Darüber hinaus werden ausgearbeitete Skripte zu den Schulungsthemen an die Teilnehmer\*innen verteilt.

### EDV-Basiswissen am eigenen Laptop mit Windows 8 oder 10 - für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahre

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer\*innen eines Laptops mit dem Betriebssystem Windows 8 oder 10, die ohne Zeitdruck den Umgang mit dem Computer kennenlernen möchten.

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- mit dem Startbildschirm und Desktop arbeiten und diesen anpassen,

- Bedienen von Kacheln und Apps,
- Fensterstechniken,
- Daten organisieren mit dem Explorer,
- einfache Systemeinstellungen und Programme nutzen,
- Einspielen von Updates.

■ **Nr. 2912** Jürgen Peuker  
18., 19., 22. und 23. April, 9:00 - 12:15 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 70,50 (ermäßigt € 57,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 110,50 (ermäßigt € 89,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

### EDV-Club für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahre – Neueinsteiger\*innen und StammtTeilnehmer\*innen

Vorkenntnisse: Kurs "EDV-Aufbaukurs für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahre" oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte bringen Sie Getränke und evtl. etwas zum Essen für die Pause mit.

■ **Nr. 2944** Christina Strang-Simons  
31. Januar, mittwochs, 9:00 - 12:15 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 89,50 (ermäßigt € 73,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 139,50 (ermäßigt € 113,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 24. Januar

### Einführung in das Tablet und Smartphone mit Android für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahren

Tablets und Smartphones teilen viele Gemeinsamkeiten, nicht nur ihre Bedienung per Touchscreen. In diesem Kurs wollen wir ihren Funktionen und Verwendungsweisen unter praxisorientierten Aspekten näherkommen. Wie können Sie diese Geräte als Ihren persönlichen Assistenten nutzen? Wie passt man die Grundeinstellungen des Homescreens (Signalöne, Adressbuch, Kalender usw.) dem eigenen Bedarf an? Wie nutzt man die verschiedenen Kontaktfunktionen (SMS, E-Mail, Bluetooth, Telefonie, Internet)? Wie stellt man WLAN und GPS ein? Welche Kurzinfos werden Ihnen über die Widgets angezeigt? Wie werden Apps heruntergeladen? Zusätzlich werden Sicherheitsthemen behandelt und es wird ein Wegweiser durch das oftmals schwierige "Fachvokabular" geboten.

■ **Nr. 2946** Christina Strang-Simons  
07., 08., 11. und 12. März, 9:00 - 12:15 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 70,50 (ermäßigt € 57,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 110,50 (ermäßigt € 89,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die  
vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

### Aufbaukurs für Tablets und Smartphones mit Android für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahre

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer\*innen mit dem Grundwissen des Einführungskurses. Auch in diesem Kurs wollen wir den Funktionen und Verwendungsweisen der Geräte (Smartphones und Tablets) unter praxisorientierten Aspekten näherkommen, d. h.: Wie können Sie diese Geräte in Ihrem Alltag nutzen. Im Aufbaukurs wird dieses Wissen gefestigt, die verschiedenen Funktionen (z. B.: Kommunikations-Apps, WLAN, Store, Homescreen) trainiert und dem eigenen Bedarf angepasst. Ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist das Thema Sicherheit, das sich wie ein roter Faden durch den Kurs zieht.

■ **Nr. 2948** Christina Strang-Simons  
25., 26., 29. und 30. April, 9:00 - 12:15 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 70,50 (ermäßigt € 57,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 110,50 (ermäßigt € 89,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. April



### WhatsApp - Nachrichten, Bilder, Videos und Telefonate via Internet für Tablet und Smartphone mit Android für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahren

Die Smartphone-App WhatsApp ist die am häufigsten verwendete Text- und Bildnachrichtensoftware. In diesem Kurs bekommen Sie eine grundlegende Einführung zu den Möglichkeiten von WhatsApp. Für diesen Kurs sollte auf Ihrem Gerät der Google Play Store freigeschaltet und WhatsApp installiert sein.

■ **Nr. 2955** Christina Strang-Simons  
13. Mai, Montag, 9:00 - 12:15 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 19,50 (ermäßigt € 16,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 29,50 (ermäßigt € 24,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 06. Mai



## Sprachen

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sprachenangebot interessieren. Damit Sie von Anfang an den Kurs belegen, der Ihren Kenntnissen und Vorstellungen entspricht, empfehlen wir allen neuen Teilnehmer\*innen unserer Englisch-Sprachkurse ein persönliches Beratungsgespräch im Rahmen des Informationstages am Donnerstag, 18. Januar, ab 15:00 Uhr, in der vhs-Geschäftsstelle, Fröbelstraße 65, Gießen.

### Überblick über das Sprachenangebot der vhs Stadt Gießen

Unser mehrstufiges Kurssystem orientiert sich am GER: Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen. Die 6 Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2) beschreiben, was die Lernenden können, wenn Sie die einzelnen Niveau-Stufen abgeschlossen haben. Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen wurde vom Europarat entwickelt, um die Zusammenarbeit von Bildungseinrichtungen auf europäischer Ebene zu fördern und die Sprachkompetenzen in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen. Der folgende Überblick über die Niveaustufen soll Ihnen bei der Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkenntnisse helfen. Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.



### Sprachprüfungen an Volkshochschulen

Auf verschiedenen Niveaustufen können Sie Prüfungen in mehreren Sprachen ablegen, die Termine finden Sie auf der nächsten Seite:

- **Europäischen Sprachenzertifikate**
- **Prüfungen des Goethe-Instituts**

Nutzen Sie die Möglichkeit der Sprachprüfung

- als persönliche Motivation und Leistungsbestätigung,
- als Zertifikat für Ihre berufliche Bewerbung,
- als Nachweis und Orientierungspunkt für weitere Bildungsbestrebungen.

## Prüfungsformate an der Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen

Im Fachbereich „Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache“ bietet die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen - auch im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge - verschiedene Prüfungen der telc gGmbH und der Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) an. Die Prüfungen orientieren sich am "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" und prüfen unterschiedliche Fertigkeiten. Die Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Die mündlichen Prüfungsteile erfolgen direkt nach dem schriftlichen Prüfungsteil. Bei Wiederholung einer Teilprüfung (schriftlich oder mündlich) muss die volle Gebühr gezahlt werden.

**Bitte beachten Sie:** Aus organisatorisch-technischen Gründen können bei Rücktritt von einer telc-Prüfung nur 50 % der Gebühr erstattet werden. An- bzw. Abmeldungen sind nur bis zum jeweils gültigen An- bzw. Abmeldeschluss möglich. Falls Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht an der Prüfung teilnehmen können, müssen Sie im Anschluss an die Prüfung innerhalb von 3 Werktagen ein ärztliches Attest vorlegen. Das ärztliche Attest senden Sie bitte per Post an: Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, 35394 Gießen. Ohne fristgerechte Vorlage eines Attests kann die Gebühr (50 %) nicht zurückgezahlt werden.

Unter [www.gast.de](http://www.gast.de) finden Sie weitere Informationen und einige kostenlose Modell- und Übungstests.

### Prüfungstermine für Selbstzahler\*innen im Frühjahr-/Sommersemester 2024

Sie können unter 0641 306-1461/-1466 oder unter [deutsch@giessen.de](mailto:deutsch@giessen.de) einen Termin zur Prüfungsanmeldung vereinbaren. Zur Anmeldung müssen Sie einen gültigen Ausweis/Pass mitbringen.

**Die Teilnehmer\*innenzahl bei den Prüfungen ist begrenzt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Wir weisen darauf hin, dass verspätete Meldungen leider nicht berücksichtigt werden können.**

### Einbürgerungstest

- **Nr. 7050** Mittwoch, 21. Februar, 13:15 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 23. Januar
- **Nr. 7051** Mittwoch, 21. Februar, 14:45 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 23. Januar
- **Nr. 7052** Mittwoch 20. März, 13:15 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 20. Februar
- **Nr. 7053** Mittwoch, 20. März, 14:45 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 20. Februar
- **Nr. 7054** Mittwoch, 08. Mai, 13:15 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 02. April
- **Nr. 7055** Mittwoch, 08. Mai, 14:45 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 02. April

- **Nr. 7056** Mittwoch, 05. Juni, 13:15 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Freitag, 03. Mai
- **Nr. 7057** Mittwoch, 05. Juni, 14:45 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Freitag, 03. Mai
- **Nr. 7058** Mittwoch, 03. Juli, 13:15 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 06. Juni
- **Nr. 7059** Mittwoch, 03. Juli, 14:45 Uhr, € 25,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 06. Juni

### telc B1 Prüfung

- **Nr. 7010** Samstag, 16. März, ab 9:00 Uhr, € 180,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar
- **Nr. 7011** Samstag, 22. Juni, ab 9:00 Uhr, € 180,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 23. Mai

### telc B2 Prüfung

- **Nr. 7020** Samstag, 06. Juli, ab 09:00 Uhr, € 220,00  
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 06. Juni

## Grundbildung

### Grundbildungsangebot 2-mal wöchentlich

#### "Treffpunkt Alltagswissen"

„Treffpunkt Alltagswissen“ ist ein Kurs, in dem man wichtige Dinge für den Alltag lernen kann. Neben Lesen und Schreiben werden auch ein guter Umgang mit Geld, der eigenen Gesundheit, politischen Themen oder mit der Bedienung von Smartphone / Computer behandelt. In kleinen Gruppen erlernen Sie dies von Grund auf. Vor und nach dem Kurs besteht die Möglichkeit zur persönlichen Beratung. Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Firma ZAUG gGmbH und der vhs Landkreis Gießen statt. (Der Schreibtreff und die Termine bei den Bildungsberater\*innen sind für Sie kostenfrei)! Für nähere Informationen kontaktieren Sie gerne Frau Christina Sarkis ([Christina.Sarkis@giessen.de](mailto:Christina.Sarkis@giessen.de); Tel.: 0641 306-1468) oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

- **Nr. 3000** Silke Paulsen  
ab 23. Januar, jeden Dienstag von 09:00 - 12:00 Uhr und  
Donnerstag von 14:00 - 17:00 Uhr  
192 Unterrichtsstunden, 48 Termine  
Dies ist ein kostenfreies Angebot!  
Bildungszentrum Gießen Nord, Reichenberger Str. 15



Gefördert von der Europäischen Union und zum Nutzen des Landes Hessen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



HESSEN  
Hessisches  
Kultusministerium

## Erste Schritte in Deutschland

## Erstorientierung

**Erstorientungskurs - Deutschintensivkurs**

**Erstorientungskurse für Asylbewerber mit unklarer Bleibeperspektive**  
 Unsere Erstorientierungskurse für Asylbewerber\*innen behandeln wichtige Themen rund um den Alltag in Deutschland wie z. B. medizinische Versorgung, Umgang mit Behörden bzw. anderen Stellen. Neben ersten sprachlichen Kenntnissen wird den Teilnehmer\*innen aber auch noch notwendiges Wissen für das Zusammenleben in Deutschland und damit über Kultur und Werte unserer Gesellschaft vermittelt, damit sich Zugewanderte hier möglichst gut und auch schnell zurechtfinden können. Das Angebot richtet sich primär an Asylbewerber\*innen ohne gute Bleibeperspektive. Sind darüber hinaus Plätze frei, können auch Asylbewerber\*innen mit guter Bleibeperspektive einen Erstorientierungskurs besuchen, vorausgesetzt die Teilnahme an einem Integrationskurs ist (noch) nicht möglich. Schulpflichtige Personen können nicht an den Erstorientierungskursen teilnehmen.

300 Unterrichtsstunden, 60 Termine  
 gebührenfrei

Alevitisches Kulturzentrum, Reichenberger Str. 5-7, Raum 2

- **Nr. 3001** Melkum Sarkis  
22. Januar, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr
- **Nr. 3002** Melkum Sarkis  
22. Januar, montags - freitags, 13:30 - 17:45 Uhr
- **Nr. 3003** Melkum Sarkis  
13. Mai, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr
- **Nr. 3004** Melkum Sarkis  
13. Mai, montags - freitags, 13:30 - 17:45 Uhr

**Dozentenporträt****Melkum Sarkis**

Mein Name ist Melkum Sarkis. Ich bin seit 2015 Dozent an der Volkshochschule Gießen. Meine Leidenschaft ist es, anderen Menschen die deutsche Sprache auf niedrigschwelligem Niveau in Wort und Schrift zu vermitteln. Ich bin Sportfanatiker und spiele gerne Tennis und Tischtennis. Außerdem mache ich hobbymäßig Musik; das Gitarrespielen habe ich mir selbst beigebracht. Jede Sprache hat ihre eigene „Persönlichkeit“. Ich bin mehrsprachig und spreche Deutsch, Englisch, Arabisch und Aramäisch. Mein Motto heißt Toleranz. Denn nur durch Toleranz kann eine multikulturelle Gesellschaft funktionieren.

## MitSprache – Deutsch 4U

**Landesprogramm „MitSprache – Deutsch 4U“  
Förderung niedrigschwelliger Deutschkurse für Flüchtlinge,  
Asylbewerber und Geduldete****Sprachniveau B2 (s. Europäischer Referenzrahmen)**

Das hessische Landesprogramm „MitSprache Deutsch4U“ wendet sich vorrangig an erwachsene Asylbewerber\*innen und Flüchtlinge, die bereits nach dem Landesaufnahmegesetz von den Kommunen aufgenommen wurden und deren Asylverfahren noch nicht abgeschlossen ist – und steht auch Geduldeten offen. Den Teilnehmer\*innen soll der Erwerb der deutschen Sprache niedrigschwellig ermöglicht werden. Ein wichtiger Bestandteil der Kurse ist, neben der Sprachvermittlung, die Weitergabe grundlegender Informationen zur Alltagsbewältigung sowie zu gesellschaftlichen Werten und Strukturen. In den Kursen lernen die Kursteilnehmer\*innen nicht nur die deutsche Sprache, sondern auch deren Gebrauch in typischen Alltagssituationen.

■ **Nr. 3005** Tobias Wessel

29. Januar, montags - freitags, 8:15 - 12:30 Uhr

300 Unterrichtsstunden, 60 Termine, gebührenfrei

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

**Landesprogramm „MitSprache – Deutsch 4U“  
Förderung niedrigschwelliger Deutschkurse für Flüchtlinge,  
Asylbewerber und Geduldete****Sprachniveau A2 (s. Europäischer Referenzrahmen)**

Das hessische Landesprogramm „MitSprache Deutsch4U“ wendet sich vorrangig an erwachsene Asylbewerber\*innen und Flüchtlinge, die bereits nach dem Landesaufnahmegesetz von den Kommunen aufgenommen wurden und deren Asylverfahren noch nicht abgeschlossen ist – und steht auch Geduldeten offen. Den Teilnehmer\*innen soll der Erwerb der deutschen Sprache niedrigschwellig ermöglicht werden. Ein wichtiger Bestandteil der Kurse ist, neben der Sprachvermittlung, die Weitergabe grundlegender Informationen zur Alltagsbewältigung sowie zu gesellschaftlichen Werten und Strukturen. In den Kursen lernen die Kursteilnehmer\*innen nicht nur die deutsche Sprache, sondern auch deren Gebrauch in typischen Alltagssituationen.

■ **Nr. 3006** N.N.

22. Januar, montags - freitags, 8:15 - 12:30 Uhr

300 Unterrichtsstunden, 60 Termine, gebührenfrei

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum wird noch bekannt gegeben

## Sprachen und Verständigung

Mit dem Lernen einer Sprache öffnet sich ein Fenster zu einer neuen Welt. Die Sprachkurse der Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen zielen auf die Vermittlung von Sprache und Kultur, Grammatik und Vokabeln ab. Wir helfen Ihnen gerne dabei, den passenden Kurs (A1 – C1) zu finden. Melden Sie sich bitte zur Beratung und zur Vereinbarung eines Einstufungstests unter 0641-306-1466/-1461 oder unter deutsch@giessen.de an.

## Deutsch als Fremd- und Zweitsprache

Die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen bietet Integrations- und Berufssprachkurse am Vormittag und am Nachmittag an. Der Integrationskurs besteht aus Sprach- und Orientierungskurs. Das Ziel: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Der Sprachkurs umfasst 600 Unterrichtsstunden, der Orientierungskurs 100 Unterrichtsstunden (je 45 Minuten). Der Sprachkurs endet mit dem Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ), der Orientierungskurs mit einem anderen Test („Leben in Deutschland“). Fördermöglichkeiten durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) bestehen für Neuzuwanderer\*innen, Ausländer\*innen, EU-Bürger\*innen und Spätaussiedler\*innen. Sollten Sie den Test nicht bestanden haben, können Sie auf Antrag weitere Unterrichtsstunden durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) erhalten.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an [deutsch@giessen.de](mailto:deutsch@giessen.de) oder 0641 306-1466/-1461.

### Integrationskurse A1.1 - B1.2: Kurse am Morgen

#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.1 (Modul 1)

- **Nr. 3100-1** Roland Winter, Dagmar Lotz-Winter  
04. März, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, EG, Reichenberger Straße 9

#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.2 (Modul 2)

- **Nr. 3100-2** Dagmar Lotz-Winter, Roland Winter  
22. April, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, EG, Reichenberger Straße 9

#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A2.1 (Modul 3)

- **Nr. 3100-3** Roland Winter, Dagmar Lotz-Winter  
24. Mai, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, EG, Reichenberger Straße 9

#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A2.2 (Modul 4)

- **Nr. 3100-4** Dagmar Lotz-Winter, Roland Winter  
25. Juni, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, EG, Reichenberger Straße 9

#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.1 (Modul 1)

- **Nr. 3101-1** Ayfer Yalcin  
03. Juni, montags - freitags, 9:15 - 12:30 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.2 (Modul 2)

- **Nr. 3101-2** Ayfer Yalcin  
08. Juli, montags - freitags, 9:15 - 12:30 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"



#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.1 (Modul 1)

- **Nr. 3102-1** Özlem Faik  
05. Februar, montags - donnerstags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

#### Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.2 (Modul 2)

- **Nr. 3102-2** Özlem Faik  
21. März, montags - donnerstags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A2.1 (Modul 3)**

- **Nr. 3102-3** Özlem Faik  
03. Juni, montags - donnerstags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A2.2 (Modul 4)**

- **Nr. 3102-4** Özlem Faik  
27. August, montags - donnerstags, 8:30 - 12:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.1 (Modul 1)**

- **Nr. 3103-1** N.N.  
13. Mai, montags - freitags, 9:15 - 12:30 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum wird noch bekannt gegeben

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.2 (Modul 2)**

- **Nr. 3103-2** N.N.  
20. Juni, montags - freitags, 9:15 - 12:30 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum wird noch bekannt gegeben

Integrationskurse A1.1 - B1.2: Kurse am Mittag

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.1 (Modul 1)**

- **Nr. 3110-1** Anja Radomski, Samar Elsis  
06. Februar, dienstags - freitags, 13:30 - 16:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A1.2 (Modul 2)**

- **Nr. 3110-2** Anja Radomski, Samar Elsis  
21. März, dienstags - freitags, 13:30 - 16:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A2.1 (Modul 3)**

- **Nr. 3110-3** Anja Radomski, Samar Elsis  
03. Juni, dienstags - freitags, 13:30 - 16:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A2.2 (Modul 4)**

- **Nr. 3110-4** Anja Radomski, Samar Elsis  
26. August, dienstags - freitags, 13:30 - 16:45 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"



Deutsch als Fremdsprache: Integrationskurse von Sprachniveau A2.2 bis einschließlich B1.2 (Wiederholer\*innenkurse)

**Deutsch als Fremdsprache – Wiederholer\*innenkurse**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen, die den „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ) nicht mit „B1“ bestanden haben: Auch „Quereinsteiger\*innen“ sind herzlich willkommen. Der Kurs wird durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Teilnehmer\*innen, die durch das BAMF gefördert werden und den DTZ nicht bestanden haben, müssen vor dem Kurs einen Antrag beim BAMF stellen. Falls nötig, unterstützen wir Sie dabei gerne.

**Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs A2.2 – Kurs für Wiederholer\*innen (Modul 4)**

- **Nr. 3120-4** N.N.  
13. Mai, montags - freitags, 8:00 - 12:15 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz an der Kongresshalle)

## Deutsch als Fremdsprache - Integrationskurs B1.1 – Kurs für Wiederholer\*innen (Modul 5)

### ■ Nr. 3120-5 N.N.

18. Juni, montags - freitags, 8:00 - 12:15 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz an der Kongresshalle)

Deutsch als Fremdsprache:  
Berufssprachkurse ab Sprachniveau B2

## Berufssprachkurs mit Zielsprachniveau B2

Ziel dieses Kurses ist, allgemeine- und berufssprachliche Kompetenzen auszubauen. Hierbei werden Grundwissen über den Arbeitsmarkt und angemessene Lernstrategien vermittelt. Die Teilnehmer\*innen sollen schrittweise auf die Arbeitswelt vorbereitet werden. Die Kursteilnahme wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert und ist nur mit gültigem Berechtigungsschein („Grünes Papier“) des Jobcenters möglich. Selbstzahler\*innen können leider nicht berücksichtigt werden.

### ■ Nr. 3170 Kai Wang

04. März, montags - freitags, 13:30 - 16:45 Uhr  
500 Unterrichtsstunden, 125 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten  
Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar

Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache:  
Abendkurse für Selbstzahler\*innen

## Deutsch als Fremdsprache A1 - 2-mal wöchentlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. 3161 N.N.

19. Februar, montags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
120 Unterrichtsstunden, 30 Termine

€ 392,00 (ermäßigt € 314,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 602,00 (ermäßigt € 482,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 303

## Deutsch als Fremdsprache A2 - 2-mal wöchentlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. 3162 Anke von Gallera

19. Februar, montags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
120 Unterrichtsstunden, 30 Termine

€ 392,00 (ermäßigt € 314,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 602,00 (ermäßigt € 482,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 301

## Deutsch als Fremdsprache B1 - 2-mal wöchentlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Er bietet eine Wiederholung der Grammatik, Übungen zur Verbesserung von Rechtschreibung, mündlichem und schriftlichem Ausdruck. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. 3163 Abderrahim En-Nosse

19. Februar, montags und mittwochs, 17:30 - 20:45 Uhr  
120 Unterrichtsstunden, 30 Termine

€ 392,00 (ermäßigt € 314,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 602,00 (ermäßigt € 482,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 311

## Deutsch als Fremdsprache B2.1 - 2-mal wöchentlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit soliden Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. 3164 Tobias Wessel

20. Februar, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
120 Unterrichtsstunden, 30 Termine

€ 392,00 (ermäßigt € 314,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 602,00 (ermäßigt € 482,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 311

## Deutsch als Fremdsprache B2.2 - 2-mal wöchentlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit soliden Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. 3165 Tobias Wessel

19. Februar, montags und mittwochs, 18:00 - 21:15 Uhr  
120 Unterrichtsstunden, 30 Termine

€ 392,00 (ermäßigt € 314,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 602,00 (ermäßigt € 482,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 307

## Neu Kompaktkurs: Deutsch als Fremdsprache A2 – zweimal wöchentlich

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit soliden Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. 3167 Petra de la Vega Zubiaurre

16. April, dienstags und donnerstags, 17:30 - 20:45 Uhr  
96 Unterrichtsstunden, 24 Termine

€ 314,00 (ermäßigt € 251,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 482,00 (ermäßigt € 386,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 09. April

## Vorbereitung auf die Telc-B1-Prüfung

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen und bereitet unter anderem auf eine B1-Prüfung (Telc) vor. Die Fertigkeiten der Teilnehmer\*innen werden stufenweise ausgebaut. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs.

- **Nr. 3166** Nader Madjidian  
20. Februar, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
120 Unterrichtsstunden, 30 Termine  
€ 392,00 (ermäßigt € 314,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 602,00 (ermäßigt € 482,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 304



### Dozentenporträt

#### Nader Madjidian

Mein Name ist Nader Madjidian. Ich wurde in Teheran geboren und bin ab dem 16. Lebensjahr in Gießen aufgewachsen, wo ich studiert habe und meinen Beruf als diplomierter Sozialpädagoge ausgeübt habe. Die Sprachvermittlung war ein Teilbereich meiner Aufgabe. In meinem eigenen Leben und während meiner Berufsjahre habe ich die Erfahrung machen dürfen, dass die Wissensaneignung und die Wissensvermittlung stark von der Erkennung von Ressourcen und empathischer Begegnung abhängen. Bezogen auf den Spracherwerb lautet das Motto: 'Je mehr, desto besser!' Eine Steigerung in einem Aspekt führt zu einer Steigerung im anderen. Dabei erfüllen Lehrende und Lernende nicht nur ihre Verpflichtung, sondern haben auch viel Spaß dabei!

### E-Mails, Briefe und Anschreiben

In diesem Kurs können Deutschlernende ab dem Niveau A2 das Schreiben trainieren. Wir üben das Formulieren von Briefen, Reklamationen, Beiträgen auf Internetplattformen sowie von informellen und formellen E-Mails. Außerdem werden wir uns mit Redemitteln und Redewendungen beschäftigen und wann wir Sie passend verwenden können.

- **Nr. 3051** Mahnaz Ajdadi Mojedhi  
19. Februar, montags, 18:00 - 19:30 Uhr  
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 306  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 13. Februar

Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache:  
Nachmittagskurs für Selbstzahler\*innen

### Lesezirkel und freies Sprechen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über ein A2-Niveau verfügen. In diesem Kurs lesen, besprechen und verstehen wir Texte in einfacher Sprache, z. B. Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, Gedichte oder Kinderbücher. Mit Bildbeschreibungen üben wir das freie Sprechen für den Alltag, für Gespräche mit Freund\*innen und Kolleg\*innen. Sie können sich in diesem Kurs auch auf mündliche Deutsch-Prüfungen vorbereiten.

- **Nr. 3050** Tobias Wessel  
19. Februar, montags, 14:00 - 15:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 13. Februar

Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache:  
Onlinekurse für Selbstzahler\*innen

### Vorbereitung auf die Telc-B2-Prüfung

Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs! Der gesamte Kurs findet online statt. Dieser Kurs richtet sich an Deutsch-Lernende, die die Stufe B1/den DTZ erfolgreich absolviert haben und die telc B2-Prüfung ablegen wollen. Die Prüfungsvorbereitung umfasst 15 Lektionen mit jeweils einem Online-Präsenz-Termin pro Woche sowie dozentenbegleitete Selbstlerneinheiten. Das bedeutet, dass Sie zwischen den Präsenzterminen über WhatsApp, Chat oder per E-Mail Fragen stellen können und diese zeitnah beantwortet werden. Jede der 15 Lektionen enthält einen Pflichtteil und einen optionalen Plus-Teil, in dem zusätzliche Materialien und individuelle Übungen nach Kenntnisstand angeboten werden. Eine Lektion besteht aus drei Teilen: einem inhaltlichen Teil entsprechend der Prüfungsteile, einem Wortschatzteil und einem grammatikbezogenen Teil. Besonderer Wert wird auf die Entwicklung von Schreibfähigkeit gelegt. Hördateien werden sowohl online als auch in den Präsenz-Einheiten eingesetzt bzw. zur Verfügung gestellt. Technische Voraussetzungen für den Online-Kurs: PC/Laptop mit Kamera und Mikrofon sowie Scan- und Druckmöglichkeit (pdf, jpg-Dateien). Zum Basismaterial gehört ein Buch - dieses muss vor dem Kurs angeschafft werden. Weitere Infos: [https://www.ethnomusicscape.de/DaF/CrashKursB2/CrashKursB2\\_0.htm](https://www.ethnomusicscape.de/DaF/CrashKursB2/CrashKursB2_0.htm)

- **Nr. 3168** Dr. Martina Claus-Bachmann  
20. Februar, dienstags, 14:00 - 16:30 Uhr  
45 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 148,25 (ermäßigt € 119,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 227,00 (ermäßigt € 182,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

### Online-Training C1

Die Teilnehmenden werden einzeln oder in Tandems unterrichtet. Das hat den Vorteil, dass die Schwächen und Stärken jeder Person gezielt berücksichtigt und ausgeglichen bzw. gefördert werden können. Der Kurs eignet sich zum Vorbereiten auf die telc-Prüfung C1 und für Teilnehmende, die Ihre Sprachkenntnisse auf das C1-Niveau bringen wollen bzw. festigen und zu wiederholen wollen. Der Kurs orientiert sich am Prüfungsverlauf und führt Teilnehmende zur Prüfungsreife, bietet aber darüber hinaus ein Training aller Grammatik- und Wortschatzanteile, die dem C1-Niveau entsprechen. Zwischen den Online-Präsenzterminen findet dozentenbegleitetes Selbststudium statt (Fragemöglichkeit im Chat). Teilnahmevoraussetzungen: B2-Prüfungszertifikat, C1-Reife nachgewiesen durch einen Einstufungstest. Sie benötigen für die Kursteilnahme folgende technische Ausstattung: Laptop mit Kamera und Mikrofon, WhatsApp. Weitere Informationen: [https://www.ethnomusicscape.de/DaF/CrashKursC1/CrashKursC1\\_0.htm](https://www.ethnomusicscape.de/DaF/CrashKursC1/CrashKursC1_0.htm)

- **Nr. 3169** Dr. Martina Claus-Bachmann  
22. Februar, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
40 Unterrichtsstunden, 20 Termine  
€ 132,00 (ermäßigt € 106,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 202,00 (ermäßigt € 162,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

## Fremdsprachen

Entdecken Sie die Welt durch Sprachen: **„Miteinander voneinander lernen – über Grenzen hinweg!“** So lautet unser Motto für das erste Semester 2024. Unsere Sprachkurse bieten mehr als nur Grammatik und Vokabeln. Das Lernen einer neuen Sprache stärkt die interkulturelle Kompetenz und lässt Menschen in unserer großen, globalisierten Welt näher zusammenrücken. Wählen sie aus einer unserer 17 angebotenen Sprachen einen Kurs, tauchen Sie ein in die Vielfalt der Kulturen und erweitern Sie Ihren Horizont. Wir freuen uns auf Sie!

### Sprachkurse von der Steuer absetzen

Wer mehrere Sprachen spricht, hat bessere Chancen im Job. Deshalb können die Kosten für einen Sprachkurs von der Steuer abgesetzt werden, wenn die Teilnahme an dem Unterricht berufliche Gründe hat, urteilte der Bundesfinanzhof (Az.: VI R 46/01). Es genügt, der Steuererklärung neben einem Beleg für die Kursteilnahme eine Bescheinigung des Arbeitgebers über die Notwendigkeit beizulegen.

**Sie möchten für Ihre Mitarbeiter\*innen eine geschlossene Fortbildung buchen? Sie erwarten von Ihren Mitarbeiter\*innen gute Englischkenntnisse oder auch Kenntnisse anderer Sprachen?**

Sollten Sie eine – speziell für Ihre Firma/Institution – zugeschnittene Fortbildung/Schulung wünschen, sprechen Sie uns an. Unsere Dozent\*innen unterrichten Sie gerne in Ihren Firmenräumen. Lehrmaterial, Einstufungsscheck, Beratung und Teilnahmebescheinigungen sind im Paket enthalten. Wir beraten Sie gerne. **Bitte beachten Sie auch unsere „Bildungswochen-Angebote“ im April 2024.** Bei Interesse melden Sie sich bei Frau Schug (leah.schug@giessen.de, Tel: 0641 306-1467).

Und hier noch eine Information für Sie, wenn Sie eventuell von der Auswahl der zu belegenden Kurse schlichtweg überfordert sind oder sich nicht genügend selbst einschätzen können: Die Kurse auf jedem Sprachlevel verstehen sich aufbauend. Jeder Sprachkurs - auch innerhalb einer Reverenz-Stufe - bestimmt den Schwierigkeitsgrad anhand seiner Zuordnung in der Reihenfolge im Semesterprogramm. Sehr gerne stehen wir Ihnen beratend zur Seite!

## Englisch

### Informationstag Englisch

Auskunft, Beratung und Einstufungstest für alle Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Berater: Laurence Henry  
**Donnerstag, 18. Januar, 15:00 - 18:00 Uhr, gebührenfrei**  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
Eine Voranmeldung ist erforderlich!

## Englisch A1

### Englisch für Anfänger\*innen A1

Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Englischkenntnissen. Allerdings eignet sich dieser Kurs auch optimal für Interessierte, etwa aus vergangenen Schulzeiten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3300** Dr. rer. nat. Salah Tawil  
25. Januar, donnerstags, 18:15 - 21:30 Uhr  
48 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 158,00 (ermäßigt € 126,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 242,00 (ermäßigt € 194,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

### Englisch für Anfänger\*innen - Fortsetzung

Der Kurs ist der Fortsetzungskurs zum Kurs mit der Nr. AO3300. Er ist geeignet für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 vhs-Kurs). Allerdings eignet sich der Kurs auch für Interessierte, die ihr Englisch aus vergangenen Schulzeiten auffrischen möchten.

- **Nr. 3301** Dr. rer. nat. Salah Tawil  
26. Januar, freitags, 18:15 - 21:30 Uhr  
48 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 158,00 (ermäßigt € 126,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 242,00 (ermäßigt € 194,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

### Englisch für Anfänger\*innen A1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lust auf Englisch? Hier sind Sie richtig.

- **Nr. 3302** Wolfgang Döring  
23. Januar, dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigstraße B, Bismarckstraße 21, Raum 210

### Englisch für Senior\*innen – A1 (mit geringen Vorkenntnissen)

Zur Weiterbildung ist es nie zu spät, gleichgültig wie alt Sie sind. Endlich genügend Zeit zu haben, um alte Sprachkenntnisse aufzufrischen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Verbesserung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit in alltäglichen Situationen oder in Ihrem Ehrenamt. Durch Rollenspiele werden Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut. Der Kurs arbeitet mit einem Lehrbuch.

- **Nr. 3303** Mary Scherer  
22. Januar, montags, 10:30 - 12:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Englisch für Senior\*innen – auf Grundstufe A1/A2 aufbauend (mit Vorkenntnissen)

Zur Weiterbildung ist es nie zu spät, gleichgültig wie alt Sie sind, ob 50, 60, 70 Jahre oder älter. Endlich genügend Zeit zu haben, um alte Sprachkenntnisse aufzufrischen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Verbesserung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit in alltäglichen Situationen oder in Ihrem Ehrenamt. Durch Rollenspiele werden Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut. Der Kurs arbeitet mit einem Lehrbuch.

- **Nr. 3304** Mary Scherer  
25. Januar, donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)



## Englisch "50plus" - Lernen im eigenem Tempo

Sie möchten Ihre früher erworbenen Englischkenntnisse aktivieren? Auch mit unvollständigen Kenntnissen bietet dieser Kurs Ihnen die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre zu lernen. Das Lerntempo bestimmen Sie! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3305** Gerda Schwab  
23. Januar, dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

### Englisch A2

## Englisch A2 - Aufbau-/Intensivkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit unvollständigen, unsicheren, "verstaubten" oder vergessenen Englischkenntnissen, nicht aber an Kursteilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3320** Dr. rer. nat. Salah Tawil  
22. Januar, montags, 18:15 - 21:30 Uhr  
48 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 158,00 (ermäßigt € 126,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 242,00 (ermäßigt € 194,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 210

## Englisch am Nachmittag A2 - "Fast to good English"

"Niemand ist perfekt, aber besser werden können wir alle!" Das ist das Motto des Kurses. Kommunikationsfähigkeiten, Lesen und Verstehen werden intensiv geübt.

- **Nr. 3321** Wolfgang Döring  
24. Januar, mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

## Englisch A2

Dies ist ein Fortsetzungskurs - auch für Wiedereinsteiger\*innen gedacht. Schnuppern Sie doch mal rein!

- **Nr. 3322** Wolfgang Döring  
23. Januar, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 210

## Englisch A2/B1

You have an intermediate knowledge of English? Then join us and enjoy speaking English. Improve your English having fun by reading, writing, speaking and a grammar review in a relaxed atmosphere.

- **Nr. 3323** Gerda Schwab  
22. Januar, montags, 17:15 - 18:45 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

## Englisch A2/B1 am Vormittag (mit Vorkenntnissen)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Inhalte sind die Wiederholung der Basisgrammatik und üblicher Redewendungen mit Übungen in einer entspannten Atmosphäre.

- **Nr. 3324** Mary Scherer  
26. Januar, freitags, 10:30 - 12:00 Uhr  
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

## Englisch für die Konversation - Grundstufe A2

Der Kurs bietet Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen in der englischen Sprache die Möglichkeit, den mündlichen Ausdruck zu üben. Verschiedene Themen wie Landeskunde, Kultur und alltägliche Situationen stehen im Mittelpunkt und bilden den Rahmen, um den eigenen Wortschatz zu

erweitern und die Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Durch Rollenspiele werden Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut. Kostenanteil: € 5,00 für Kopien.

■ **Nr. 3325** Mary Scherer

25. Januar, donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3



### Bildungsurlaub: Englisch - Auffrischkurs

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse im Rahmen eines Bildungsurlaubs auf. Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltagsleben. Gemeinsam üben wir die wichtigsten grammatikalischen Regeln, sodass Sie Ihre noch vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen können. Diese Veranstaltung entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Beantragung von Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber. Der Kurs ist aber auch für "Nicht-Bildungsurlauber\*innen" offen. Vorkenntnisse: 3 bis 4 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse. Bitte kommen Sie auf unser Angebot "Englisch-Informationstag" am 18. Januar 2024 von 15:00 bis 18:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Gießen, Fröbelstr. 65, 35394 Gießen zurück und lassen Sie sich ggf. einstufen und beraten (Vor Anmeldung erforderlich)! Materialkosten in Höhe von ca. € 5,00 sind beim Kursleiter zu bezahlen.

■ **Nr. 3326** Dr. rer. nat. Salah Tawil

08. - 12. April, Montag - Freitag, 9:00 - 12:15 und 13:30 - 16:45 Uhr  
40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 168,00 (ermäßigt € 136,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 268,00 (ermäßigt € 216,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Montag, 18. März

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die  
v gedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

### A2 to B2 Intensive - Expresskurs

This course is designed to help students achieve a quick yet thorough grasp of the fundamentals of the English language, taking them from Level A2 to B2. Very practical for all those who need to refresh their English knowledge for a pending exam/trip/job interview/new job etc.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die sich zwecks bevorstehenden Studienbeginns, Berufseinstiegs, Berufswechsels, Arbeitssuche o. A. einen gründlichen, jedoch schnellen Grundriss der englischen Sprache aneignen möchten. Da wir im Kurs einigermaßen zügig vorankommen wollen, eignet sich der Kurs optimal für Teilnehmer\*innen mit unvollständigen, unsicheren oder vergessenen Englischkenntnissen, nicht aber für Kursteilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

■ **Nr. 3327** Dr. rer. nat. Salah Tawil

23. Januar, dienstags, 18:15 - 21:30 Uhr  
48 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 158,00 (ermäßigt € 126,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 242,00 (ermäßigt € 194,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigshule B, Bismarckstraße 21, Raum 204

### Englisch für die geschäftliche Kommunikation - Stufe A2/B1

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Verbesserung der mündlichen und schriftlichen Ausdrucksfähigkeit in berufsbezogenen Situationen im internationalen englischsprachigen Geschäftsalltag, sowie die Vermittlung interkultureller Kompetenzen. Durch Rollenspiele werden Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut.

■ **Nr. 3328** Mary Scherer

23. Januar, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

### Englisch B1

### "It's hard to speak but possible" B1/B2

Socializing can be successful if you dare to speak. Communication shows understanding and tolerance. Let us try together.

■ **Nr. 3340** Vera Shehu

25. Januar, donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

### Bildungsurlaub: Englisch für die Verwaltung und kaufmännische Berufe A2 - B1

Dieser Kurs ist für Mitarbeiter\*innen gedacht, die Englisch am Arbeitsplatz benötigen. Voraussetzung: 3 - 5 Jahre Schulenglisch, auch dann, wenn diese Kenntnisse lange nicht mehr geübt wurden. Diese Veranstaltung entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Beantragung von Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber. Der Kurs ist aber auch für "Nicht-Bildungsurlauber\*innen" offen. Bitte kommen Sie auf unser Angebot "Englisch-Informationstag" am 18. Januar 2024 von 15:00 bis 18:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Gießen, Fröbelstr. 65, 35394 Gießen.

lichkeiten der Volkshochschule Gießen, Fröbelstr. 65, 35394 Gießen zurück und lassen Sie sich ggf. einstufen und beraten (Vor Anmeldung erforderlich)! Vermittelt wird Sprachkompetenz für folgende Standardsituationen am Arbeitsplatz: Erfragen und Geben von Informationen, Erklären von Sachverhalten und Prozeduren, Geben von Anweisungen, Einführung von Basisbegriffen, englisches Amtsvokabular, Englisch als internationale Verkehrssprache; Übungen zum Schriftverkehr: Form des englischen Briefes, Standardformulierungen zu Anfang und Ende; Telefonieren auf Englisch und Basisgrammatik. Es soll vor allem behutsam die Sprachfertigkeit trainiert werden. Durch Rollenspiele werden die Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut. Materialkosten in Höhe von ca. €5,00 sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen..

■ **Nr. 3341** Mary Scherer

08. - 12. April, Montag - Freitag, 9:00 - 12:15 und 13:30 - 16:45 Uhr  
40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 168,00 (ermäßigt € 136,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 268,00 (ermäßigt € 216,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 18. März

### Englisch Conversation am Vormittag

This class is based on the newspaper "World and Press". Articles will be read ahead by the students so they become familiar with the vocabulary. In the next step they will read in class to train pronunciation, then they will be discussed in an open round.

Dieser Konversationskurs basiert auf der Sprachzeitung "World and Press". Die Artikel werden von den Teilnehmer\*innen im Voraus gelesen, um sich mit dem Vokabular vertraut zu machen. Anschließend wird der Text im Plenum gelesen, um so die Aussprache zu trainieren. Die Texte werden besprochen und ggf. diskutiert.

■ **Nr. 3342** Dr. rer. nat. Salah Tawill

22. Januar, montags, 9:15 - 10:45 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

### Medizinisches Englisch - Medical English

Medical English is for intermediate level (B1-B2) learners of English who need to use English in a nursing environment. The course is designed to improve communication skills and specialist language knowledge, enabling healthcare personnel to work more effectively in a medical environment. With an emphasis on listening and speaking, the course covers core areas of nursing such as patient admission, describing symptoms, examining and treating a patient, taking medical specimens, etc. Authentic activities based on everyday nursing scenarios make the course practical and motivating.

■ **Nr. 3343** Marianne Magnus

17. April, mittwochs, 19:15 - 20:45 Uhr  
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Unterrichtsort ist Gießen, der Unterrichtsraum wird noch bekannt gegeben  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. April



### Dozentinnenporträt

#### Marianne Magnus

Von Beruf bin ich Diplombüro-Übersetzerin. Während meines Studiums am Fachbereich für Angewandte Sprachwissenschaft der Universität Mainz habe ich mein Faible für die Sprachen Englisch und Französisch ausbauen können. In der Praxis führe ich ein Übersetzungsbüro, übersetze Fach- und literarische Texte sowie Urkunden und unterrichte als Dozentin an der VHS sowie an Berufsfachschulen Fachenglisch im Bereich Sekretariat, Medizin bzw. Technik. Die Leitung solcher Kurse ist immer wieder spannend und herausfordernd zugleich, und es macht mir sehr viel Spaß, eigenes Wissen an andere weiterzugeben.

### Englisch B1 - am Vormittag

This course is designed for students with B1.2 level or higher. The lessons are based on the textbook "National Geographic Life, Student's book (intermediate)" and include elements of a conversation course appropriate for the level in order to reduce the fear of speaking freely. Have you already taken a B1 course? We are waiting for YOU! Please purchase the textbook only after the course has reached the minimum number of participants.

■ **Nr. 3344** Wolfgang Döring

22. Januar, montags, 11:00 - 12:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

### Pep up your English - English B1

If you enjoy reading thrilling crime stories, discussing current topics, having debates on selected themes, then this is the right course for you. I look forward to lively conversations with you. Newcomers are always welcome.

■ **Nr. 3345** Mary Scherer

24. Januar, mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 8

### Intermediate English - B1

This course builds on the basics you learned at the Beginners levels A1 & A2 to acquire more confidence and fluency in using English both privately and at work.

■ **Nr. 3346** Dr. rer. nat. Salah Tawill

24. Januar, mittwochs, 18:15 - 21:30 Uhr  
48 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 158,00 (ermäßigt € 126,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 242,00 (ermäßigt € 194,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 102

## English B1.1

Do you have pre-intermediate (A2) English knowledge, and would you like to improve it? Then this is the right course for you! You will improve your English in a lively environment. The language of instruction is English, be prepared to speak as much as possible! The coursebook will be introduced in the first session, and students have to acquire it themselves.

- **Nr. 3347** Hakan Vural  
24. Januar, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr  
18 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 60,50 (ermäßigt € 48,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 92,00 (ermäßigt € 74,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202

## English B1.2

Do you have intermediate (B1.1) English knowledge, and would you like to improve it? You will have a chance to speak freely in a welcoming environment about various topics while improving your language skills, grammar and vocabulary. The coursebook will be introduced in the first session, and students have to acquire it themselves.

- **Nr. 3348** Hakan Vural  
17. April, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr  
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202

## Englisch B2

### Fast to good English B2 - am Vormittag

In order to be able to speak about topics of current situations, we will read and comment on original articles of interest and concern. Feel free to express your opinion.

- **Nr. 3360** Vera Shehu  
24. Januar, mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

### Business English - General

This is a general Business English course, designed to improve reading, writing and conversation skills for both in and out of office business situations. Participants should have a good command of written and spoken English (Mittlere Reife or equivalent plus additional English language coursework) and should be prepared to do some homework assignments each week. This course is also intended for initial preparation for standardized English certification tests. Information on these tests, as well as supplemental work for those interested in taking such tests will be provided. Material fee ca. €5,00.

- **Nr. 3361** Laurence Henry  
25. Januar, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 102

## English B2

This course aims to improve your fluency and help you sound more natural in English. Word partners (collocations) in context will be learned and practiced. Grammar topics will be dealt with as they come up. A good command of the English language is a prerequisite.

- Kostenanteil: € 5,00 für Kopien
- **Nr. 3362** Mary Scherer  
25. Januar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3

## English B2.1

Do you have a good command of English, and do you wish to practise it? You will delve into various different topics and improve your language proficiency. You can speak freely in a welcoming environment about various topics while improving your language skills, grammar and vocabulary. The coursebook will be introduced in the first session, students have to acquire it themselves.

- **Nr. 3363** Hakan Vural  
18. April, donnerstags, 18:15 - 19:45 Uhr  
22 Unterrichtsstunden, 11 Termine  
€ 73,50 (ermäßigt € 59,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 112,00 (ermäßigt € 90,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 205

## Französisch

### Französisch A1

### Französisch - A1

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht. Das Lehrwerk wird im Kurs, gemeinsam mit Ihnen, besprochen.

- **Nr. 3400** Abderrahim En-Nosse  
25. Januar, donnerstags, 19:15 - 20:45 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

### Französisch A2

### Französisch - A2

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen gedacht. Das Lehrwerk wird im Kurs, gemeinsam mit Ihnen, besprochen.

- **Nr. 3420** Abderrahim En-Nosse  
25. Januar, donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

## Französisch A2-B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (aus Schulzeiten oder nach 3 bis 6 Semestern an der VHS). Er ist für Sie geeignet, wenn Sie die französische Sprache mit einer kommunikativen Methode besonders schnell und effektiv erlernen wollen und Sie sich dabei in kürzester Zeit aktive Sprachkenntnisse aneignen möchten. Dies geschieht im Rahmen einer intensiven permanenten Förderung des Hörens und des Sprechens.

- **Nr. 3421** Manon Soulier  
24. Januar, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)



Französisch B1

## Französisch B1 - Aufbaustufe

Vous avez déjà des connaissances de la langue française? Pour diverses raisons - professionnelles ou personnelles - vous souhaiteriez rafraîchir et actualiser ces connaissances? Avec ce cours, dans une atmosphère détendue, vous pourrez pratiquer la langue française activement (tout en révisant et en élargissant le vocabulaire et la grammaire) et ce - avec toujours en toile de fond - la vie courante et une pratique active de l'écoute et du parler. Ainsi, apprendrez-vous vite à comprendre, à être compris et à vous exprimer librement!

- **Nr. 3430** Manon Soulier  
22. Januar, montags, 18:15 - 19:45 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

## Französisch aktuell - B1/B2

Ce cours propose aux participants de pratiquer leur français écrit et oral à partir d'articles concernant l'actualité tirés de la "REVUE DE LA PRESSE". En lisant des textes touchant la société, la politique et la culture ils élargiront considérablement leur vocabulaire et leur compétence à communiquer. Pur chaque texte, des listes exhaustives permettant de compléter leur vocabulaire seront fournies. Pendant les cours qui présentent de nombreuses informations actuelles à travers des textes courts et variés, les participants exerceront leur langue orale.

- **Nr. 3431** Marianne Magnus  
08. Mai, mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 67,00 (ermäßigt € 54,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 102,00 (ermäßigt € 82,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"  
(barrierefreier Zugang)

## Italienisch

### Italienisch A1

## Parliamo Italiano: Italienisch für Anfänger\*innen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Gemeinsam und spielerisch werden wir die italienische Sprache in alltäglichen Situationen anzuwenden lernen. Buon divertimento!

- **Nr. 3500** Claudio Salvati  
22. Januar, montags, 17:30 - 19:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 54,00 (ermäßigt € 43,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 82,00 (ermäßigt € 66,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

## Italienisch A1 für Anfänger\*innen - Fortsetzung

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs. Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

- **Nr. 3501** Tobias Fritzsche  
22. Januar, montags, 17:30 - 19:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 102

## Parliamo Italiano: Italienisch für Anfänger\*innen - Fortsetzung

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses A3501 und richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 vhs-Kurs), aber auch Neueinsteiger\*innen sind willkommen. Gemeinsam und spielerisch werden wir lernen, die italienische Sprache in alltäglichen Situationen anzuwenden. Buon divertimento!

- **Nr. 3502** Claudio Salvati  
22. April, montags, 17:30 - 19:00 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 67,00 (ermäßigt € 54,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 102,00 (ermäßigt € 82,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202

### Italienisch sprechen schon von Anfang an! A1 - Fortsetzung

Dieser Kurs ist ideal für Liebhaber\*innen der italienischen Sprache mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 Kurs an der VHS). Wir machen mit der 4. Lektion weiter und üben das Sprechen in Alltagssituationen, um sich im Land zurechtfinden zu können. Herzlich willkommen!/Benvenuti!

- **Nr. 3503** Giulia Klöckner  
25. Januar, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr (außer am 14. März)  
28 Unterrichtsstunden, 14 Termine  
€ 93,00 (ermäßigt € 74,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 142,00 (ermäßigt € 114,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

### Italienisch A2 – B1

### Online-Kurs: Italienisch A2 für alle - Fortsetzung

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen PC, Notebook oder Tablet oder sogar nur ein Smartphone sowie eine stabile, schnelle Internetverbindung. Keine besonderen PC-Vorkenntnisse sind nötig. Wir treffen uns in unserem digitalen Kursraum in der vhs.cloud und ich werde Sie mit der Plattform vertraut machen. Hörübungen, Videos oder auch Spiele können jederzeit integriert werden und für Abwechslung sorgen. Als Lehrwerk zum persönlichen Lernen und Üben benötigen Sie nur das normale Lehrbuch, wie Sie das aus dem traditionellen Unterricht kennen. Wenn Sie das Niveau A1 abgeschlossen haben, sind Sie in unserer Online-Gruppe herzlich willkommen. Und beim letzten Termin treffen wir uns bei einem leckeren Abendessen im italienischen Restaurant mal persönlich - Pizza und Wein schmecken "live" noch am besten!

- **Nr. 3520** Alessandra Riva  
25. Januar, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
(außer am 14.3. und 21.3.)  
26 Unterrichtsstunden, 13 Termine  
€ 86,50 (ermäßigt € 69,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 132,00 (ermäßigt € 106,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

### Italienisch A2 - Fortsetzung

In dem Kurs werden wir mit dem Programm A2 fortfahren. Dabei werden Schwierigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden immer berücksichtigt und bei Bedarf Themen und Strukturen wiederholt. Keine Angst vor imperfetto, passato prossimo oder imperativo! Wir haben es nicht eilig: Hauptsache, jede\*r kommt mit! Weitere Kursteilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (A1/A2) sind herzlich willkommen!

- **Nr. 3521** Alessandra Riva  
23. Januar, dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr (nicht am 30.1. und 19.3.)  
28 Unterrichtsstunden, 14 Termine  
€ 93,00 (ermäßigt € 74,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 142,00 (ermäßigt € 114,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

### Italienisch B1 - Fortsetzung "60plus"

Questo corso si rivolge a partecipanti con buone conoscenze dell'italiano (livello A2 concluso) che hanno l'obiettivo di comunicare con conoscenti o parenti italiani in ambito privato o in attività di volontariato (es. come famiglia ospitante per ospiti italiani). Lavoreremo con il nuovo libro di testo "Dieci B1" e materiali extra che useremo come spunto per conversazione libera e per l'introduzione di nuove strutture grammaticali o per il ripasso di strutture difficili note. Con ulteriori esercizi e giochi vogliamo fissare ed applicare ciò che è stato appreso. Proposte e suggerimenti dei partecipanti sono sempre benvenuti; in questo modo le lezioni si adattano dinamicamente ai loro interessi e alle loro necessità.

- **Nr. 3522** Alessandra Riva  
23. Januar, dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr (außer am 30.1. und 19.3.)  
28 Unterrichtsstunden, 14 Termine  
€ 93,00 (ermäßigt € 74,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 142,00 (ermäßigt € 114,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)



### Italienisch B1

Questo corso è adatto per corsisti che hanno già lasciato dietro di loro il livello A1 e A2 e posseggono ancora coraggio e leggerezza per continuare con il livello B1. La competenza comunicativa verrà ampliata e fissata e la conversazione è il centro di questo corso. Benvenuti!

- **Nr. 3523** Giulia Klöckner  
25. Januar, donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr  
28 Unterrichtsstunden, 14 Termine  
€ 93,00 (ermäßigt € 74,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 142,00 (ermäßigt € 114,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

### Conversare, conoscere, scoprire e giocare – Sprechen, wissen, entdecken und spielen!

Il corso si rivolge a partecipanti con almeno il livello A2. Giochi, musica, poesia e molto altro ancora. In questo corso di conversazione ci divertiremo imparando e impareremo divertendoci!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit mindestens Sprachniveau A2. Ob Spiele, Musik, Gedichte u.v.m. In diesem Konversationskurs werden wir mit viel Spaß lernen und erfahren.

- **Nr. 3524** Claudio Salvati  
25. Januar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202

## Spanisch

### Spanisch A1

#### Spanisch für Anfänger\*innen A1

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Buch "Eñe A1", ab Lektion 1. Auf Interessen der Teilnehmer\*innen wird gerne eingegangen.

- **Nr. 3600** Edwin Acevedo  
22. Februar, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 111  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Februar



#### Spanisch am Vormittag A1

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen gedacht. Auch Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

- **Nr. 3601** Gerda Schwab  
20. Februar, dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs-Unterr.-Raum 1 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Februar

#### Spanisch am Vormittag - A1

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Buch "Eñe A1", ab Lektion 7. Auf Interessen der Teilnehmer\*innen wird gerne eingegangen!

- **Nr. 3602** Edwin Acevedo  
19. Februar, montags, 11:30 - 13:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

#### Spanisch Intensivkurs A1 - A2 (2 mal wöchentlich)

Hiermit möchte ich etwas Besonderes anbieten und lade Sie zu diesem Spanisch-Intensivkurs ein. Ein Ziel ist, wichtige Ausdrücke zu lernen und Alltagsspanisch besser zu verstehen. Die Konversationsübungen erfolgen durch eine Muttersprachlerin mit Unterrichtserfahrung, die nicht nur Lateinamerika, sondern auch Spanien sehr gut kennt und den Kurs mit viel Leidenschaft leiten wird.

- **Nr. 3603** Maria Camacho de Lutz  
22. Januar, montags und donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden, 11 Termine  
€ 73,50 (ermäßigt € 59,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 112,00 (ermäßigt € 90,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 201  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

#### Spanisch für Anfänger\*innen A1 - Fortsetzung

Sie haben schon im letzten Semester einige Kenntnisse erworben? Dann kommen Sie zu unserem Fortsetzungskurs. Auch Neueinsteiger\*innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3604** Gerda Schwab  
23. Januar, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

#### Spanisch A1 - am Nachmittag

Sie haben schon einige Grundkenntnisse aus dem Vorsemester erworben? Dann kommen Sie zu unserem Fortsetzungskurs. Neue Kursteilnehmer\*innen sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3605** Gerda Schwab  
24. Januar, mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

#### Spanisch A1.2

Soll es nach Spanien gehen - oder vielleicht nach Mexiko, Chile ...? Benötigen Sie Spanisch für ein Ehrenamt oder haben Sie spanisch sprechende Verwandte, Freunde oder Nachbarn, mit denen Sie sich verständigen möchten? Wir lernen anhand von kurzen Dialogen zu verschiedenen Themen, uns im Alltag in einem spanischsprechenden Land zu verständigen. Parallel hierzu erarbeiten und erweitern wir unsere Kenntnisse in der spanischen Grammatik. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3606** Gerda Schwab  
22. Januar, montags, 18:45 - 20:15 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

### Spanisch für Anfänger\*innen A1 - Fortsetzung

Sie haben schon im letzten Semester einige Kenntnisse erworben? Dann kommen Sie zu unserem Fortsetzungskurs. Auch Interessierte mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3607** Gerda Schwab  
25. Januar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110

### Bildungsurlaub: Spanische Woche - Intensivkurs A1

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Spanischkenntnissen. In diesem Intensivkurs werden Sie Ihre Spanischkenntnisse für Beruf, Reise oder Freizeit perfektionieren, insbesondere Grammatik und Wortschatz erweitern und verbessern. Der zentrale Punkt wird die flüssige Kommunikation mittels Strategien des Verstehens und des Dialogs sein. Wir werden uns auf die Verwendung der verschiedenen Vergangenheits- und Zukunftsformen konzentrieren. Der Lernprozess in unserem Kurs ist interaktiv und angenehm. Darüber hinaus stehen landeskundliche Aspekte auf dem Plan. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfaltigkeit der spanischsprachigen Länder, ihrer Menschen und Kulturen. Der Kurs entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Beantragung von Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber. Er ist aber auch für "Nicht-Bildungsurlaub\*innen" offen.

- **Nr. 3608** Galya Constanza Velasco Uribe  
08. - 12. April, Montag - Freitag, 9:00 - 12:15 und 13:30 - 16:45 Uhr  
40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 168,00 (ermäßigt € 136,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 268,00 (ermäßigt € 216,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 18. März

### Spanisch A2

### Spanisch A2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit Interesse an der spanischen Sprache und Kultur gedacht. Sie haben schon einige Vorkenntnisse? Sie wollen sich sicherer in der Sprache fühlen, die grammatischen Grundregeln festigen und Sprechen üben? Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3620** Gerda Schwab  
24. Januar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

### Spanisch am Vormittag - A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Auf individuelle Interessen wird gerne eingegangen!.

- **Nr. 3621** Edwin Acevedo  
19. Februar, montags, 10:00 - 11:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

### Spanisch - A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Auf individuelle Interessen wird gerne eingegangen!

- **Nr. 3622** Edwin Acevedo  
20. Februar, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110



### Spanisch - A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Auf individuelle Interessen wird gerne eingegangen!

- **Nr. 3623** Edwin Acevedo  
20. Februar, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110

### Spanischkurs für Anfänger\*innen am Vormittag - A2

In diesem Kurs werden Sie Ihre Grundkenntnisse in der spanischen Sprache auf A2-Niveau vertiefen. Sie werden Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Sprechen und Hören verbessern sowie sich auf Alltagssituationen wie Reisen, Einkaufen, Essen und Trinken, Freizeit und Familie konzentrieren. Außerdem setzen Sie sich intensiv mit der spanischen Grammatik auseinander und lernen, komplexe Sätze und Ausdrücke zu bilden. Darüber

hinaus werden Sie Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Aussprache verbessern. Der Kurs wird in einem kommunikativen und interaktiven Stil durchgeführt, der Ihnen hilft, Ihre Sprachfertigkeiten im Alltag anzuwenden. Es wird auch viele Gelegenheiten geben, Ihre Fähigkeiten in Gruppen- und Partner\*innenaktivitäten zu üben. Dieser Kurs ist ideal für diejenigen, die bereits über Grundkenntnisse der spanischen Sprache verfügen und ihre Fähigkeiten auf ein höheres Niveau bringen möchten.

- **Nr. 3624** Maria Camacho de Lutz  
23. Januar, dienstags, 8:00 - 9:30 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 41,00 (ermäßigt € 33,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 62,00 (ermäßigt € 50,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

### Spanisch B1

#### Spanisch-Konversation

Trabajaremos con textos y documentos muy variados (entrevistas, artículos, contenidos lingüísticos básicos). Exploraremos un nuevo soporte de la gramática tradicional en sus diferentes niveles (morfológico, léxico, sintáctico, funcional, discursivo...). Por tanto, trataremos de ofrecer herramientas alternativas para potenciar y activar el conocimiento explícito de algunas reglas. Además introduciremos la práctica lingüística y comunicativa, a través de "microtarefas comunicativas" basadas en la experiencia del alumno.

- **Nr. 3640** Edwin Acevedo  
22. Februar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 111

#### Spanisch - Konversation B1

Estas lecciones te ayudarán a mejorar tus habilidades conversacionales en español hasta el nivel B1. El objetivo es que puedas hablar con más confianza, fluidez y naturalidad en discusiones, presentaciones y debates, al mismo tiempo que mejoras tu gramática, vocabulario y pronunciación. Estarás guiado por un experimentado profesor de idiomas sudamericano, quien es sensible a tus necesidades e intereses. Los temas se enfocarán en la actualidad, aspectos culturales y tradiciones españolas y latinoamericanas. El enfoque será comunicativo e interactivo, permitiendo que todos los participantes tengan una experiencia enriquecedora y participativa. Este curso es ideal para aquellos que desean mejorar sus habilidades conversacionales en español hasta el nivel B1.

Si deseas mejorar tu capacidad para hablar y escuchar español, ¡este programa es perfecto para ti!

- **Nr. 3641** Maria Camacho de Lutz  
24. Januar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
26 Unterrichtsstunden, 13 Termine  
€ 86,50 (ermäßigt € 69,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 132,00 (ermäßigt € 106,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 108  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

Sehr geehrte Sprachen-Interessierte,  
bitte beachten Sie auch die zusätzlichen Online-Angebote auf unserer Homepage [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de). Gerne beraten wir Sie und freuen uns, Ihnen spezielle Sprachkurse - direkt aus den jeweiligen Ländern - in Ihr Wohnzimmer zu bringen.

Viel Freude mit Ihren "Länderreisen"!

### Arabisch

#### AMAL - Arabisch für Anfänger\*innen A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. Er ist als Zugang zur arabischen Welt, ihrer Sprache, ihren Buchstaben sowie zu ihrer Schrift und überhaupt zur arabischen Kultur gedacht. Wir wenden uns dem Lesen, Schreiben und dem Sprechen ohne jede Eile zu. Am Ende des Kurses werden alle Teilnehmer\*innen das Gelernte anwenden können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3700** Albair Gorais  
19. Februar, montags, 17:30 - 19:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,20 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 11  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

#### Arabisch AHLAN I - Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (z. B. 1 Kurs an der VHS). Wir lernen, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu lesen: Sie werden zuhören, antworten und Fragen stellen.

- **Nr. 3701** Albair Gorais  
22. Januar, montags, 19:15 - 20:45 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 11

#### Arabisch AHLAN II - Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (z. B. 2 Kurse an der VHS). Wir lernen, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu lesen: Sie werden zuhören, antworten und Fragen stellen. Lassen Sie uns mit Muße und viel Spaß den Kurs gestalten. Schnuppern Sie gerne bei uns rein! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. 3702** Albair Gorais  
24. Januar, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 11

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## SALAM - Arabisch für fortgeschrittene Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (z. B. 3 Kurse an der VHS). Wir lernen, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu lesen: Sie werden zuhören, antworten und Fragen stellen. Partner\*innen- und Gruppenarbeiten sind vorgesehen. Lassen Sie uns mit Muße und viel Spaß den Kurs gestalten. Schnuppern Sie gerne bei uns rein! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### ■ Nr. 3703 Albair Gorais

23. Januar, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 11

## MARHABA - Arabisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit einigen Vorkenntnissen. Wir werden den mündlichen Ausdruck, die Grammatik und auch die arabische Schrift vertiefen. Ferner tauchen wir auch tiefer in die arabische Kultur und die arabischen Länder ein! Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

### ■ Nr. 3704 Albair Gorais

23. Januar, dienstags, 16:45 - 18:15 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 11

## Chinesisch

### Chinesisch A1

Durch diesen Einführungskurs kann man der chinesischen Sprache und Kultur näherkommen. Schwerpunkte sind alltägliche Kommunikationen im Chinesischen, die Transkription des Standard-chinesischen (Pinyin) sowie ein Überblick über die Landeskunde, die Kultur und die Sprache Chinas.

#### ■ Nr. 3705 Kai Wang

24. Januar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 201

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

### Chinesisch A1.2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

#### ■ Nr. 3706 Kai Wang

23. Januar, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 201

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

## Griechisch



### Griechisch A1 - Kompaktkurs am Wochenende

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die bereits die griechische Schrift kennen, bietet die Kursleiterin bei mindestens 6 Interessent\*innen einen Wochenend-Kompaktkurs an. Dieser wird in Absprache mit den Interessent\*innen nach Erreichen der Mindestteilnehmer\*innenzahl gemeinsam geplant. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Servicebüro Sprachen unter 0641-306 1467 oder per E-Mail an leah.schug@giessen.de.

### Griechisch A2- Fortsetzung

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen.

#### ■ Nr. 3708 Nickie Berg-Halikiopoulos

22. Januar, montags, 18:00 - 19:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110

### Griechisch-Arbeitskreis B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits Sprachkenntnisse haben und diese erweitern möchten. Wir unterhalten uns, wiederholen Übungen, lesen, feilen an der Grammatik. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

#### ■ Nr. 3709 Nickie Berg-Halikiopoulos

23. Januar, dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

## Hindi

**Hindi für Anfänger\*innen - Einführung A1**

Hindi ist wie Deutsch eine indoeuropäische Sprache und neben Englisch die bekannteste Amtssprache Indiens. Ob bei einer Studienreise oder als Geschäftsreisender, als Ayurveda- Bollywood- oder Yoga-Fan - mit ein paar Wörtern Hindi erleichtern Sie sich den Zugang zur Bevölkerung und zur indischen Kultur und Philosophie. Die Teilnehmer\*innen erlernen die ersten grundlegenden Sprachfertigkeiten sowie die Devnagri-Schrift. Durch realistische Alltagssituationen werden Sie schnell ein Gefühl für Hindi erhalten und feststellen, dass Hindi gar nicht so schwer ist. Sie lernen vom Muttersprachler mit System und strukturierter Vorgehensweise in einer entspannten, humorvollen und interkreativen Atmosphäre. Durch gegenseitige Fragestellung werden Sie sich und Personen Ihres Umfelds vorstellen und beschreiben oder Fragen zu ihrer Person ohne größere Schwierigkeiten beantworten können. Es werden folgende Themen besprochen: Personal & Possessive Pronomen, Fragewörter, die Zahlen, Uhrzeiten und alltägliche Ausdrücke so dass Sie einfache Sätze verstehen und verwenden können. Das Lernmaterial in Hindi, Deutsch und Romanskript ist direkt vom Kursleiter erhältlich.

■ **Nr. 3712** Vinod Varma

23. Januar, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 12 Termine

€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Unterrichtsort ist Gießen, der Unterrichtsraum

wird noch bekannt gegeben

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

**Dozentenporträt***Vinod Varma*

Ich bin Muttersprachler und unterrichte Hindi erfolgreich seit ca. 15 Jahren. Bevor ich anfang, habe ich mir die Frage gestellt: „Warum sollte man Hindi lernen?“ Die Antwort: Mit Englisch kann man sich zwar in Indien gut verständigen, aber den wirklichen Draht zu den Landsleuten findet man erst, wenn man die Landessprache spricht. Die Einheimischen freuen sich, wenn Sie Hindi sprechen können. Wer Hindi versteht, kann auch die Seele und Gedanken Indiens verstehen. Am ersten Tag sagt jeder, „es ist zu schwer.“ Im Prinzip ist die Sprache gar nicht so schwer, wenn man systematisch vorgeht. Ich habe die Sprache auseinander genommen und so strukturiert, dass man die Sprache gar nicht zu schwer findet. Eine so exotische Sprache wie Hindi zu erlernen, erfordert ein hohes Maß an Interesse, das aus dem tiefsten Inneren kommt. Ich unterrichte die Sprache mit Begeisterung, Liebe und Humor. Ich bin auch für die Polizei als Dolmetscher und Übersetzer tätig. Ich bringe Ihnen die Sprache mit Ruhe, Geduld, Leidenschaft und indischer Gelassenheit bei. Das kommt gut an bei Teilnehmern\*innen.

## Koreanisch

**Online-Kurs: Koreanisch A1.1**

Planen Sie Ihren nächsten Aufenthalt - ob beruflich oder privat - in Korea? Wir lernen und üben die für viele Urlaubssituationen erforderlichen Wörter und Redewendungen. Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen konzipiert. Die Kursleiterin arbeitet mit der vhs.cloud.

■ **Nr. 3715** Ji Eun Lee

22. Januar, montags, 19:00 - 20:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

**Online-Kurs: Koreanisch A1.3**

Ihre Kenntnisse koreanischer Grammatik und deren praktische Verwendung werden mit ergänzenden Lernmaterialien wie Musik und Video Clips weiter vertieft. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer\*innen, die sich auf den Sprachtest Topik 1 vorbereiten. Die Kursleiterin arbeitet mit der vhs.cloud.

■ **Nr. 3716** Ji Eun Lee

25. Januar, donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar

**Online-Kurs: Koreanisch A1.4**

Der Kurs baut Ihre kommunikativen Möglichkeiten, Ihre Kenntnisse koreanischer Grammatik und deren praktische Verwendung aus. Nach diesem Kurs sollen die Teilnehmer\*innen in der Lage sein, typische Situationen im Alltagsleben selbstständig sprachlich zu bewältigen. Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer\*innen, die den Sprachtest, Topik 1, vorbereitet. Empfohlen für Teilnehmer, die den A1.3 Kurs abgeschlossen haben.

■ **Nr. 3717** Ji Eun Lee

24. Januar, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

## Niederländisch

**Niederländisch A1 –****Stap voor stap naar Nederlands in de praktijk****Schritt für Schritt zu Niederländisch in der Praxis**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit die Fähigkeit erwerben wollen, sich in Alltagssituationen auf Niederländisch verständigen zu können. Kompaktes Sprachwissen wird leicht und verständlich vermittelt.

- **Nr. 3725** Bernardus Aret  
23. Januar, dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 108

## Niederländisch A2 – Step voor stap naar Nederlands in de praktijk Schritt für Schritt zu Niederländisch in der Praxis

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen, die in kurzer Zeit die Fähigkeit erwerben wollen, sich in Alltagssituationen auf Niederländisch verständigen zu können. Kompaktes Sprachwissen wird leicht und verständlich vermittelt.

- **Nr. 3726** Bernardus Aret  
23. Januar, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 108

## Persisch

### Farsi A1.1

Persisch für Anfänger\*innen.

- **Nr. 3730** Maryam Aghaei  
23. Januar, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 108  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

## Polnisch

### Online-Kurs: Polnisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir lernen: Wir kommen zunächst zurück zum Thema "Worüber (=über wen) wollen wir uns unterhalten?" Hier geht es vor allem um freie Erzählungen der Teilnehmer\*innen über interessante Ereignisse, Bücher, Filme usw. Kurz: Wir werden ein bisschen tratschen. Danach widmen wir uns der Verwendung des Genitivs im Polnischen und abschließend den grundlegenden Elementen der Verwendung des Verbs.

- **Nr. 3735** Maria Legiec-Abramow  
24. Januar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die  
vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Portugiesisch

### Portugiesisch B1 - Fortsetzung

Este Curso dirige-se a pessoas que já tenham um bom conhecimento da lingua portuguesa. Nós vamos continuar usando o livro "Cidades do Mar" e, também, material suplementar que usaremos para a introdução de novas estruturas gramaticais, para adquirir segurança na expressão oral, para ampliar o vocabulário, etc. Então bem-vindas/os!

- **Nr. 3740** Ana Tupiassú-Deubler  
23. Januar, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 8  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar



## Russisch

### Russisch für Anfänger\*innen A1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse.

- **Nr. 3750** Natalia Drozd  
19. Februar, montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

### Russisch für Anfänger\*innen A1 - Fortsetzung

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: "Моя 1 - Modernes Russisch", ab Lektion 2/3

- **Nr. 3751** Natalia Drozd  
22. Januar, montags, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

## Russisch für Anfänger\*innen A1 - Fortsetzung

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: "Моя 1 - Modernes Russisch", ab Lektion 6.

- **Nr. 3752** Natalia Drozd  
24. Januar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

## Schwedisch



## Schwedisch für Anfänger\*innen A1 - nach den Osterferien

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse.

- **Nr. 3755** Annika Karfs-Fiedler  
31. Januar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 54,00 (ermäßigt € 43,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 82,00 (ermäßigt € 66,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar

## Schwedisch für Fortgeschrittene - nach den Osterferien

Sie haben bereits im vergangenen Semester einen Schwedischkurs belegt oder haben geringe Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie.

- **Nr. 3756** Annika Karfs-Fiedler  
17. April, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr (nicht am 24. April)  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 54,00 (ermäßigt € 43,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 82,00 (ermäßigt € 66,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

## Tschechisch

### Tschechisch für fortgeschrittenen Teilnehmer\*innen

Dobrý den! Vitáme Vás! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen. Sie haben bereits mehrere Tschechisch-Kurse besucht oder früher schon Tschechisch gelernt? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Schnuppern Sie doch mal rein! Dobrý den! Vitáme Vás!

- **Nr. 3757** Renata Schmidt  
22. Januar, montags, 19:00 - 20:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 204

## Türkisch

### Online-Kurs: Türkisch lernen A1 für Anfänger\*innen

Sie möchten Türkisch lernen - gemütlich von zu Hause aus? Aktiv und unterhaltsam werden wir lernen, Fragen zu stellen, jemandem nach seinem Namen zu fragen, sich vorzustellen, über die Herkunft und den Beruf zu sprechen, das Aussehen und den Charakter zu beschreiben, Gefallen und Missfallen zu äußern und vieles mehr. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Sprachkenntnissen. Gewinnen Sie durch türkische Sprachkenntnisse eine zusätzliche Sprachqualifizierung. Der Kursleiter wird diesen Kurs im Online-Verfahren unterrichten. **Er selbst wohnt in der Türkei in Balikesir, arbeitet dort am College und unterrichtet in seinem Heimatland "Deutsch als Zweitsprache".** Er wird diesen Kurs mit seinen guten Deutschkenntnissen und natürlich auch in seiner Muttersprache unterrichten.

- **Nr. 3760** Mehmet Ali Özen  
19. Februar, montags, 18:30 - 20:00 Uhr  
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 122,00 (ermäßigt € 98,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Februar

### Online-Kurs: Türkisch lernen A1 – für fortgeschrittene Teilnehmer\*innen

Sie können sich vorstellen und kennen mehrere Wörter auf Türkisch, aber wissen nicht, wie der Satz gebaut wird? Sie brauchen Hilfe für Ihren Wortschatz? Sie verstehen, was gefragt wird, aber wissen nicht, wie Sie antworten können? Sie kennen manche grammatikalischen Regeln möchten Ihr Vorwissen aktivieren? Dann sind Sie herzlich willkommen bei unserem Online-Türkischkurs A1. Hier werden wir Ihre Fragen beantworten und Ihre Sprachkenntnisse weiter vervollkommen. Für den Online-Türkischkurs A1 (für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen oder einem besuchten Kurs an der vhs Gießen) benötigen Sie einen Computer mit Mikrofon und Kamera sowie eine Internetverbindung.

- **Nr. 3761** Mehmet Ali Özen  
21. Februar, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 99,50 (ermäßigt € 80,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 152,00 (ermäßigt € 122,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Februar



## Gesundheit

### Entspannung

Die vhs der Universitätsstadt Gießen bietet in der Rubrik „Entspannung“ verschiedene Kurse an, um Hetze und Stress im beruflichen wie privaten Alltag entgegenzuwirken. Grundsätzlich können alle Menschen, die nicht akut krank sind, an unseren Kursen teilnehmen. Falls Sie nicht sicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin um Rat. Alle Kurse können ohne Vorkenntnisse besucht werden, sofern diese nicht mit dem Zusatz „Aufbaukurs“ bzw. „für Fortgeschrittene“ gekennzeichnet sind.

### Partner\*innen-Massagen für den Alltag

Der Kurs bietet Stressbewältigung und Entspannung durch wirkungsvolle Massage-Griffe, die Sie an diesem Wochenende zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin erlernen, um sie dann zu Hause durchführen zu können. Lernen Sie Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten der Massage für die Schultern, den Nacken und den Rücken kennen. Des Weiteren stehen Massage-Techniken für Hände, Gesicht oder Füße zur Auswahl. (Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, Isomatte, 2 Handtücher, Öl, Creme, je eine Decke und Kissen, Verpflegung mitbringen.)

10 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 32,50 (ermäßigt € 26,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 50,00 (ermäßigt € 40,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

■ **Nr. 4010** Caren Reich

02. und 03. Februar, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 09:00 - 13:45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Januar

■ **Nr. 4011** Caren Reich

28. und 29. Juni, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 09:00 - 13:45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Mai



### Workshop für Einsteiger\*innen - Pranayama: Atmung und Meditation

In unserem Alltag atmen wir oft kurz und flach. Das löst in unserem Körper negativen Stress aus. Eine gesunde und natürliche Atmung unterstützt jedoch den Körper bei der Erholung. In diesem Workshop lernen Sie Atemtechniken kennen, die Sie mit wenig Aufwand und in kurzer Zeit in Ihren Alltag integrieren können. Sie erfahren, welche Übung Sie wie und zu welchem Zeitpunkt einsetzen können, um den erwünschten Effekt zu erzielen. Dabei wird zwischen aktivierenden, regulierenden und entspannenden Atemtechniken unterschieden. Die Techniken werden von einfachen Meditationsformen unterstützt. Für den Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sie benötigen eine Decke, ein dickeres Sitzkissen und etwas zum Schreiben.

■ **Nr. 4020** Nancy Ameli

09. März, Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 13,00 (ermäßigt € 10,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Februar

### Workshop:

#### Entspanntes Sitzen mit der Feldenkrais-Methode

Wer funktionelles, angenehmes Sitzen (wieder-)entdecken möchte, ist bei der Feldenkrais-Methode richtig. Es ist bekannt, dass viele Stunden zu sitzen nicht guttut. Aus Mangel an Alternativen wissen viele Menschen nicht, wie sie ihre Situation verbessern können. In diesem Workshop werden wir uns mithilfe der Feldenkrais-Methode unsere Art zu sitzen bewusstmachen. Wir wollen nicht nur lernen, einfühlsamer, wachsamer und bewusster mit dem Sitzen umzugehen, sondern auch mit unserem ganzen Selbst. Im Kurs herrscht eine ruhige und entspannte Atmosphäre, damit Sie eigenen Grenzen spüren können. Während sanfte Bewegungsabläufe individuell erkundet werden, lassen sich Alternativen zu bisherigen Strategien und Bewegungsmustern entwickeln. Sie werden feststellen, dass es sich auch auf andere Lebensbereiche positiv auswirkt, wenn Sie Ihre Körperhaltung und den Umgang mit sich selbst verbessern. (Bitte bequeme Kleidung mitbringen.)

■ **Nr. 4022** Miranda Glikson

17. Februar, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 13,00 (ermäßigt € 10,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

### Workshop: Gut zu Fuß:

#### leichter Gehen mit der Feldenkrais-Methode

Wie funktioniert das Gehen? Wie gehen Sie? Die ersten Schritte, die wir als Kinder machen, werden gefeiert - und heute? Ist das Gehen für Sie mühsam oder unangenehm? Was halten Sie davon, sich auf diese normale und doch ganz erstaunliche Fortbewegungsart völlig neu einzulassen? Mit entspannten und abwechslungsreichen Unterrichtseinheiten aus der Feldenkrais-Methode im Liegen und Stehen werden Sie eine freiere, gelöste und schwingende Art des Gehens erreichen und Ihre angeborene

Neugierde für das Zusammenspiel dieser vertrauten, alltäglichen "Ganzkörperbewegung" wiederentdecken. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

■ **Nr. 4023** Miranda Glikson

18. Mai, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 13,00 (ermäßigt € 10,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. Mai

## Bildungsurlaub:

### Selbstbewusst - authentisch - weiblich - wertvoll Selbst- und Fremdwahrnehmung im Wertekontext einer modernen Gesellschaft und Arbeitswelt

Wie nehmen Sie sich selbst und wie nehmen andere Sie wahr? Was brauchen Sie, um selbstsicher sein zu können? Was bedeutet Erfolg für Sie? Das sind Fragen, mit denen wir uns in diesem Bildungsurlaub beschäftigen. Selbst- und Fremdbild weichen häufig sehr stark voneinander ab. Erfahren Sie, wie Sie einen authentischen Auftritt im (Berufs-)Alltag erreichen, ohne sich selbst untreu zu werden. Lernen Sie, sich selbst und Ihrer Intuition mehr zu vertrauen. Erkennen Sie ihren eigenen Wert und Beitrag für Gesellschaft und Arbeitswelt. Gewinnen Sie an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Verlassen Sie angestaubte Rollen, die Ihnen schon lange nicht mehr zu Ihnen passen und haben Sie den Mut, ganz Sie selbst zu sein. Entdecken Sie, wer Sie wirklich sind, welche Wünsche Sie haben und stecken Sie sich Ziele, die sie inspirieren. Wir beschäftigen uns in diesem Bildungsurlaub des Weiteren mit den Themen Kommunikation, Körpersprache, Loslassen und Grenzen setzen.

■ **Nr. 4048** Janine Allnoch

15. - 19. Juli, Montag - Freitag, 9:00 - 16:30 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 168,00 (ermäßigt € 136,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 268,00 (ermäßigt € 216,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 05. Juli

## Körpererfahrung

„Körpererfahrung“ als Oberbegriff vereint Kurse aus dem Yoga, Feldenkrais, Tai Chi Chuan/Qi-Gong, Autogenem Training und der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Alle Kurse können ohne Vorkenntnisse besucht werden, sofern diese nicht mit dem Zusatz „Aufbaukurs“/„für Fortgeschrittene“ gekennzeichnet sind. Die Grundstufenkurse umfassen in der Regel mehrere Semester. Die Aufbauarbeiten sollten daher nur mit sehr guten Grundkenntnissen besucht werden.

## Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga, auch bekannt als "Yoga des Bewusstseins", ist eine ideale Möglichkeit, die eigene Lebensenergie zu erfahren und zum Fließen zu bringen, sowie die natürliche Kraft des Körpers zu wecken. Bei diesem Yoga-Stil erlernen Sie dynamische Körperübungen und vereinen diese mit

Entspannungstechniken und bewusster Atemführung. Kurze, abschließende Meditationen wirken beruhigend. Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. (Bitte bequeme Kleidung tragen, rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen.)

■ **Nr. 4100** Nancy Ameli

26. Januar, freitags, 17:00 - 18:30 Uhr

18 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 58,50 (ermäßigt € 46,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 90,00 (ermäßigt € 72,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A

■ **Nr. 4101** Nancy Ameli

19. April, freitags, 17:00 - 18:30 Uhr

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A



## Dozentinnenporträt

### Nancy Ameli

- Kundalini Yogalererin (3HO)

- Seeleuteise Coach nach Satya Singh

- Yoga Lehrerin (RYT 200)

- Regelmäßige Weiterbildungen Yin Yoga, Hands on & Hilfsmittel im Yoga  
Das Integral Yoga (das sind unterschiedlichste Yogarichtungen) haben mein Leben grundlegend verändert und in allen Aspekten bereichert. Mit großer Freude möchte ich diese Vielfalt des Yogas (Asanas, Atemtechnik, Meditationen, Philosophie, Achtsamkeitsübungen, Mantrien, Entspannungstechniken usw.) mit dir/Ihnen teilen, um Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Ein bekanntes Sprichwort aus dem Yoga sagt: "Im Yoga geht es nicht darum, deine Zehen zu berühren, sondern um das, was du auf den Weg dahin lernst."

## Workshop: Yoga und Achtsamkeit

Dieser Workshop richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene ohne Altersbeschränkung. Es werden Atem-, Körper-, und Entspannungsübungen durchgeführt. Sie fördern Gesundheit, Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Zu Beginn machen wir eine kurze Einstiegsrunde zum Kennenlernen. Danach wird eine Abfolge von Körperübungen (Asanas) plus Abschlussentspannung durchgeführt. Nach der Mittagspause sprechen wir über die Bedeutung von Yoga und Achtsamkeit. Es folgt eine weitere Übungsreihe. Yoga macht Spaß, bringt Freude und Zufriedenheit! Ziel ist es, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen und dadurch auch sich selbst besser kennenzulernen. (Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.)

- **Nr. 4102** Sandra Walden  
16. und 17. März, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. März



### Hatha-Yoga am Vormittag für Geübte und Ungeübte

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, die den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Er bietet einen Ausgleich zu den Anforderungen und der Anspannung des Alltags. Die Übungen des Yoga stellen eine hervorragende Möglichkeit dar, Körper, Geist, und Seele in Harmonie zu bringen. Wir arbeiten mit sanften Bewegungen, die Blockaden lösen und Spannungen abbauen. In Verbindung mit der Atmung schenken sie uns mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit. Yoga fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke, verbessert die Körperwahrnehmung, baut Stress ab und schult Körper, Koordination und ganzheitliche Achtsamkeit. (Bitte rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.)

- **Nr. 4108-A** Nancy Ameli  
25. Januar, donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr  
18 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 58,50 (ermäßigt € 46,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 90,00 (ermäßigt € 72,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A
- **Nr. 4108-B** Nancy Ameli  
18. April, donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A

### Hatha-Yoga für Geübte und Ungeübte

- **Nr. 4109-A** Christina Reile-Link  
23. Januar, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A
- **Nr. 4109-B** Christina Reile-Link  
16. April, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A

### Workshop:

#### Yoga Sanft für die Generation 55 plus und Senioren

Yoga wirkt präventiv zur Erhaltung der Vitalität und Lebenskraft bis ins hohe Alter und bietet eine sehr gute Vorsorge für geistige und körperliche Gesundheit. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die mit sanften Yogaübungen ihre Gesundheit verbessern möchten - ideal auch für Späteinsteiger und Menschen in fortgeschrittenem Alter. Bitte eine Matte, Decke, Wasser und bequeme Kleidung mitbringen.

- **Nr. 4111** Sandra Walden  
27. und 28. April, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr  
Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

### Yoga für den Rücken

Yoga ist Entspannung auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele. Gezielte Yogaübungen, die regelmäßig ausgeführt werden, können Rückenschmerzen vorbeugen und lindern. Muskelverspannungen, stressbedingte Kopfschmerzen, die meist auch Verspannungen im Nacken und Schultergürtel nach sich ziehen, können durch Yogaübungen nach und nach gelindert werden - oft sogar bis zur Schmerzfreiheit. Die Muskulatur wird gedehnt und mit Yoga-Asanas (Stellungen) flexibel und elastisch gehalten. Mit weiteren Kräftigungsübungen wird der gesamte Rücken und auch die Bauchmuskulatur gestärkt. Durch die Tiefenentspannung wird aufgezeigt, wie man von Beschwerden und Verspannungen "loslassen" kann. Menschen jeder Alters- und Fitnessstufe sind in diesem Kurs mit einem sehr moderaten und sanften Training herzlich willkommen. (Bitte Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und ein Getränk mitbringen)

- **Nr. 4114** Laura Lenhard  
24. Januar, mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 52,00 (ermäßigt € 41,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar

- **Nr. 4115** Laura Lenhard  
17. April, mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr  
22 Unterrichtsstunden, 11 Termine  
€ 71,50 (ermäßigt € 57,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 110,00 (ermäßigt € 88,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczauschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April
- **Nr. 4117** Silke Pleyer  
27. Januar, samstags, 11:45 - 13:15 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar
- **Nr. 4118** Silke Pleyer  
20. April, samstags, 11:45 - 13:15 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. April

## Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein sehr ruhiger und entspannter Yoga-Stil. Die länger gehaltenen Dehnungen wirken auf die Gelenke und gehen tief ins Bindegewebe. Es wird dadurch flexibel und gestärkt. Wir stimulieren und beruhigen das Nervensystem, sodass die Übungen eine stressreduzierende und regenerierende Wirkung haben. Nach einer Yin-Yoga-Kursstunde fühlen Sie sich über Tage entspannt und energetisch aufgeladen. Yin-Yoga ist somit ein besonders heilsamer Yoga-Stil. Ob Nacken, Rücken, Hüfte oder Schultern - der Effekt wird sofort spürbar. Dieser Yoga-Event ist für alle gleichermaßen geeignet, für Yoga Anfänger\*innen ebenso wie für Fortgeschrittene, für ältere Menschen wie für Sportler\*innen. (Bitte Yoga-Matte, Decke und kleines Kissen mitbringen.)

- **Nr. 4119-A** Silke Pleyer  
27. Januar, samstags, 10:00 - 11:30 Uhr  
14 Unterrichtsstunden, 7 Termine  
€ 45,50 (ermäßigt € 36,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 70,00 (ermäßigt € 56,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar
- **Nr. 4119-B** Silke Pleyer  
20. April, samstags, 10:00 - 11:30 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. April

- **Nr. 4121** Nancy Ameli  
22. Januar, montags, 15:30 - 17:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 52,00 (ermäßigt € 41,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. Januar
- **Nr. 4122** Nancy Ameli  
15. April, montags, 15:30 - 17:00 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. April

## Workshop: Yin-Yoga

Yin-Yoga ist eine sanfte Art des Yoga. Es regt die Harmonisierung des Chi-Flusses in den Meridianen an, da es das tieferliegende Bindegewebe, die Faszien, in dem auch die Meridiane liegen, sanft dehnt und so Verspannungen löst. Hier werden die Asanas (Körperstellungen) länger mit entspannter Muskulatur ohne Kraftanstrengung ca. 3 bis 5 Minuten auch mit Unterstützung durch Hilfsmittel wie Kissen, Blöcke etc. entspannt gehalten. Yin-Yoga wirkt wie eine sanfte Akupunktur und fördert auch die Regeneration der Gelenke. Daneben ist Yin-Yoga eine sinnvolle Ergänzung zu den populären yang-betonten Yoga-Stilen (z. B. Ashtanga-Yoga); es führt zu einer tiefen Regeneration von Körper, Geist und Seele, fördert die Tiefenentspannung und bereitet auf die Meditation vor. Es bietet einen Schlüssel zu mehr Beweglichkeit und Flexibilität und zur Vervollkommnung der eigenen Yogapraxis. Eine erholsame Endentspannung rundet den Workshop harmonisch ab. Bitte Decke, Socken und evtl. Kissen mitbringen.

- **Nr. 4123** Silke Pleyer  
24. März, Sonntag, 17:30 - 19:45 Uhr  
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 9,80 (ermäßigt € 7,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 15,00 (ermäßigt € 12,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März

## Hatha-Yoga - Mittelstufe

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, der den Menschen als Ganzes im Blick hat. Er bietet einen Ausgleich zu den Anforderungen und den damit verbundenen Anspannungen des Alltags. In dem so verstandenen Sinn fördert Yoga die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke, verbessert die Körperwahrnehmung, baut Distress ab und schult Körper, Koordination und ganzheitliche Achtsamkeit. Die Übungen des Yoga stellen eine hervorragende Möglichkeit dar, Körper, Geist, und Seele in Harmonie zu bringen. Wir arbeiten mit sanften Bewegungen, die Blockaden lösen und Spannungen abbauen. In Verbindung mit der Atmung schenken sie uns mehr Beweglichkeit, Konzentration und Gelassenheit. (Bitte rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.)

- **Nr. 4127** Christiane Bräutigam  
24. Januar, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 52,00 (ermäßigt € 41,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A
- **Nr. 4128** Christiane Bräutigam  
17. April, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A



### Dozentinnenporträt

*Christiane Bräutigam*

**Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG),  
Gesundheitsmanagerin, Ökotrophologin Bsc.**

Mit großer Leidenschaft praktiziere ich schon seit vielen Jahren Yoga. Durch meine zweijährige Yogalehrerinnen-Ausbildung durfte ich tief in die Philosophie des Yogas eintauchen. Das Wunder des Yogas weitergeben zu dürfen, ist ein großes Geschenk für mich. Die körperlichen und geistigen Vorteile regelmäßiger Yoga- und Meditationspraxis sind im Alltag ein unermesslicher Segen. Mit Achtung dem Einzelnen gegenüber möchte ich Herzen berühren und das Glück, das Yoga innewohnt, vermitteln.

### Taijin quan und Qi-Gong für Anfänger\*innen

Taijin quan bzw. Schattenboxen ( auch Tai-Chi oder Tai-Chuan genannt) ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die in jüngerer Zeit auch als Bewegungslehre betrachtet wird und der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dient. Ziele von Taijinquan und Qi-Gong sind das Ansammeln und Harmonisieren des Qi, um so Wohlbefinden zu erzeugen und im Einklang mit der Natur die Gesundheit zu fördern. Die Übungen, zu denen auch meditativer Tanz zählt, werden in gleichmäßig fließenden Bewegungen im harmonischen Zusammenspiel des ganzen Körpers ausgeführt. Qi-Gong (Arbeit mit dem Qi) gehört zu den Säulen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Beide Systeme befassen sich damit, Einfluss auf das Qi ("Lebensenergie") zu nehmen. (Bitte bequeme Kleidung tragen.)

- **Nr. 4164** Bernd Bartsch  
05. Februar, montags, 20:00 - 21:30 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 97,50 (ermäßigt € 78,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 150,00 (ermäßigt € 120,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. Januar

### Taijin quan und Qi-Gong für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die schon Erfahrung mit Taijin quan und Qi-Gong haben. (Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.)

- **Nr. 4168** Bernd Bartsch  
05. Februar, montags, 18:30 - 20:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 97,50 (ermäßigt € 78,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 150,00 (ermäßigt € 120,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. Januar

### Workshop: Stock-Kampf-Kunst: Freude an Rhythmus und Bewegung - Gehirntraining einmal anders

Stock-Kampf-Kunst ist ein ideales Mittel, um Koordinationsvermögen und Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Die Teilnehmer\*innen dieses Workshops profitieren davon durch erhöhte Regenerationsfähigkeit und Stressresistenz. Die dynamische Verbindung aus Rhythmus, Tanz, Kampf und Spiel führt auch zu einer gesteigerten Resilienz, da Sie so lernen, flexibel und kreativ auf Krisen zu reagieren.

- **Nr. 4175** Peter Bartelt  
10. Februar, Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr  
5 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 16,20 (ermäßigt € 13,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 25,00 (ermäßigt € 20,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 01. Februar

### Fortlaufender Kurs Stock-Kampf-Kunst (SKK):

- **Nr. 4178** Peter Bartelt  
14. Februar, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A
- **Nr. 4179** Peter Bartelt  
17. April, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr  
18 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 58,50 (ermäßigt € 46,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 90,00 (ermäßigt € 72,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. April

### Wellness für Geist und Seele - Mit Salutogenese (Entstehung von Gesundheit) zu mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit

Woran liegt es, dass manche Menschen besser mit Schwierigkeiten und Belastungen umgehen können als andere? Wie kann es gelingen, den komplexen Anforderungen des Lebens mit all seinen Höhen und Tiefen in freundlicher Annahme und selbstfürsorglich zu begegnen? In diesem Kurs

beschäftigen wir uns mit den positiven, gesundheitsfördernden Aspekten des Lebens und den bei allen Menschen vorhandenen, inneren und äußeren Ressourcen zur Stärkung der gesunden Anteile. Hierfür orientieren wir uns am Salutogenese-Konzept des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923-1994), welches den Fokus auf die Entstehung von Gesundheit legt - dies im Gegensatz zur Pathogenese (Entstehung von Krankheit). Salutogenese stellt die Frage, wie Gesundheit entsteht und bewahrt wird und wie es möglich ist, aus Menschen gute "Schwimmer\*innen" zu machen, die sich im Strom des Lebens mit all seinen Herausforderungen behaupten können. Genau dabei möchte ich Sie unterstützen, indem wir uns in geschütztem Rahmen und entspannter Atmosphäre dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden widmen und uns auf "Schatzsuche" begeben. Persönliche Erfahrungen und Erlebnisse werden anhand einfacher Übungen auf unterschiedlichen Ebenen (kreativ, kommunikativ) reflektiert und ausgetauscht. Gemeinsam legen wir einen individuellen "Wohlfühlvorrat" an, auf den Sie in schwierigen, aber auch in guten Zeiten zurückgreifen können. Ziel des Kurses ist es, das Potential zur Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskraft und Genesung zu entdecken. Gönnen Sie sich eine Auszeit ausschließlich für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von € 4,50 sind mit der Kursleitung bar zu verrechnen.

■ **Nr. 4180** Karin Brehm

24. und 25. Februar, Samstag, 14:00 - 17:15 Uhr

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 16. Februar

## Die Kraft der Selbstfürsorge als Schlüssel zu Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen

Kennen Sie das? Sie hatten einen anstrengenden Tag, sind von einem Termin zum nächsten gehetzt und landen abends auf dem Sofa, obwohl Sie doch eigentlich zum Sport gehen, oder sich etwas Leckeren kochen wollten. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, Selbstfürsorge zu betreiben - wäre da nicht die Macht der (schlechten) Gewohnheiten. In diesem Kurs wollen wir herausfinden, wie wir negativen Denk- und Verhaltensmustern den Wind aus den Segeln nehmen. Was bedeutet eigentlich Selbstfürsorge? Was tut mir persönlich gut? Nehme ich mich so wichtig, wie es mir gebührt? Das Ziel des Kurses ist es, durch die Kraft der praktizierten Selbstfürsorge unsere Selbstwirksamkeit und unser Selbstvertrauen zu stärken und so innere Ruhe, Zufriedenheit und Ausgeglichenheit herzustellen. Ich freue mich auf Sie. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von € 4,50 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen.

■ **Nr. 4181** Karin Brehm

09. und 10. März, Samstag, 14:00 - 17:15 Uhr

Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

## Workshop: Alexander-Technik – Sehvermögen, Atmung und Körperhaltung

In diesem Kurs werden die Prinzipien der Alexander-Technik und die Methode von Bates genauer beleuchtet. Sie lernen zu verstehen, wie Sehen, Atmen, Körperhaltung und Nervensystem zusammenhängen. Mit der Anwendung dieser Prinzipien, können das Sehvermögen, die gesamte Körperhaltung, Atmung, Koordination und emotionale Balance verbessert werden. Bitte bringen Sie bequeme Alltagskleidung, rutschfeste Socken, Yogamatte und 2 bis 3 Bücher als Kopfunterlage mit.

■ **Nr. 4184** Monika Szabo

20. und 21. April, Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 10. April

## Workshop: Wirkungsvolle Strategien gegen Stress im Beruf

Mithilfe der Alexander-Technik können Sie lernen, bisher unbewusste Muskelspannungen zu entdecken, loszulassen und sich körperlich und geistig in Balance zu bringen. In diesem Kurs werden bestimmte Tätigkeiten des Alltags als Übung aufgefasst und bewusst ausgeführt, um gewohnte Verhaltensmuster zu verändern. Damit werden Voraussetzungen geschaffen, die täglichen Herausforderungen in Beruf und Alltag zu meistern. (Bitte bringen Sie bequeme Alltagskleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Matte und 2 bis 3 Bücher als Kopfunterlage mit.)

■ **Nr. 4186** Monika Szabo

02. und 03. März, Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar

## Alexander-Technik: Besser Gehen

Mithilfe der Alexander-Technik können Sie lernen, bisher unbewusste Muskelspannungen beim Stehen und Gehen zu entdecken und loszulassen. Was wir erreichen wollen, ist die Möglichkeit zwischen verschiedenen Formen der Belastung der Füße frei zu wählen und den Tonus der Muskeln im Ruhezustand zu reduzieren. Die natürliche Gewichtsverteilung auf der Fußsohle spielt eine wichtige Rolle. In diesem Kurs werden wir mit vielen praktischen Übungen eine bessere Stabilität zu erlangen und eine optimalere Funktion des Fußes zu gewährleisten. (Bitte, bringen Sie bequeme Alltagskleidung, rutschfeste Socken, Yogamatte, eine leichte Decke und 2 bis 3 Bücher als Kopfunterlage mit.)

■ **Nr. 4188** Monika Szabo

25. und 26. Mai, Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. Mai

## Neu Fit in der Schwangerschaft

Idee einer speziellen Gymnastik für Schwangere ist es, werdenden Müttern zu zeigen, wie Sie mit der richtigen Bewegung selbstsicherer werden und ihre Gesamtkonstitution verbessern können. Es werden Übungen gezeigt, die speziell auf die Besonderheiten der schwangeren Frauen abgestimmt sind und sich positiv auf die unterschiedlichsten Begleiterscheinungen auswirken können. Bewegung in der Gruppe tut gut! - gerade in der Schwangerschaft. Neue Kontakte zu knüpfen und sich mit Gleichgesinnten zu treffen, stärkt, macht Mut und auch ein einfaches Austauschen und miteinander Plaudern tut der Seele gut. Sind Sie interessiert? Dann machen Sie mit! Sie sind herzlich willkommen!

- **Nr. 4201** Marianne Klopsch  
20. Februar, dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Februar



### Dozentinnenporträt

#### Marianne Klopsch

Sport hat mich bereits seit meiner Kindheit fasziniert. Als ich dann mit 5 Jahren mit der Leichtathletik begonnen habe wurde daraus schnell eine große Leidenschaft und nun eine Lebenseinstellung. Nach meinem Masterstudium „Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie“ an der Justus-Liebig-Universität in Gießen bin ich seit August 2018 beim Hessischen Turnverband e.V. als Bildungsreferentin für Fitness- und Gesundheitssport tätig. Ich bilde Übungsleiter\*innen aus und weiter. Neben meiner hauptberuflichen Tätigkeit habe ich diverse Übungsleiter-Lizenzen im Rehabilitationsbereich, Fitness und Aquafitnesstraining. Als Kursleiterin in der Schwangerschaft habe ich den besonderen Fokus auf die Förderung des Wohlbefindens von werdenden Müttern.

## Gesundheitspflege

Die vhs der Universitätsstadt Gießen bietet verschiedene Kurse an, um aktuelle Erkenntnisse aus dem Bereich der Gesundheitspflege zu vermitteln. Mit unseren unterschiedlichen Angeboten wollen wir Sie informieren, Ihnen Anregungen geben und Trainingsmöglichkeiten bieten.

### Workshop: Make-up Kurs für Anfänger – Schmink dich selbst!

Falls Sie Ihre eigene Schönheit betonen und Ihr Selbstbewusstsein stärken möchten, dann sind Sie bei unserem Kurs genau richtig. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit den neuesten Techniken Ihr Gesicht auf

einfache Weise zu schminken. Sie lernen Schritt für Schritt Make-up aufzutragen, damit Sie zu jeder Tageszeit strahlend und schön aussehen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Hautpflege gesund und optimal gestalten, welche Produkte am besten zu Ihrem Hauttyp passen und wie Sie Ihre Augen, Lippen, Wangen richtig betonen. Wir werden Ihre Schönheit zum Strahlen bringen!

- **Nr. 4204** Olga Önder  
09. März, Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr  
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 9,80 (ermäßigt € 7,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 15,00 (ermäßigt € 12,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 04. März

### Workshop: Kinesio Taping

Das Kinesio Tape ist ein hochelastisches, atmungsaktives und hautfreundliches Pflaster aus Baumwolle. Diese bunten Tapes werden bei akuten oder chronischen Schmerzen an den entsprechenden Bereichen oder zur Unterstützung bei sportlicher Betätigung angebracht. Durch die hohe Elastizität werden schmerzende Bereiche nicht ruhig gestellt, sondern aktiviert. Lymph- und Blutfluss werden angeregt, Muskelverspannungen gelöst und die Gelenke gestützt. In diesem Kurs lernen Sie das Material und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen. Typische Taping-Anlagen werden vorgeführt und geübt. Die richtige Klebtechnik wird erklärt und Indikationen und Kontraindikationen werden erläutert. Sie sollten die Bereitschaft haben, aneinander zu üben, oder sich zu zweit anmelden. Für den praktischen Teil sind Tragen von kurzer Hose und Trägershirt von Vorteil. (Bitte mitbringen: eine scharfe Schere, Schreibsachen und Tape. Tape kann auch im Kurs für € 5,00 erworben werden.)

- **Nr. 4205** Sarah Häupl  
08. Juni, Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr  
5 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 16,20 (ermäßigt € 13,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 25,00 (ermäßigt € 20,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Mai



## Workshop: Faszien

Faszien sind das Stützgerüst unseres Körpers. Sie sind sehr sensibel. Störungen führen häufig zu Schmerzen. In diesem Workshop geht es darum grundlegende medizinisch-therapeutische Erkenntnisse über Faszien und deren Trainierbarkeit kennenzulernen. Im praktischen Teil werden Sie Übungen erlernen, die Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern können. Bei regelmäßiger Anwendung wirkt sich dies auch positiv auf Körperhaltung und Wohlbefinden aus. Faszientraining ist ein Ganzkörpertraining. Es verbindet Mobilisation mit funktionellem Training und regt die Durchblutung an. Lassen Sie sich auf wirkungsvolle Übungen in Fasziensketten ein. Auch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden im Kurs Platz finden. Wir gehen auf einen sinnvollen Umgang mit Faszirollen sowie -ball ein und besprechen auch Alternativen zu den bekannten Geräten. Das Faszientraining ist für alle geeignet, die mehr über das Wunderwerk Faszien lernen wollen oder gezielt etwas gegen Verspannungen tun möchten. Auch Personen ohne Vorerfahrungen sind herzlich willkommen.

### ■ Nr. 4206 Caren Reich

04. und 11. März, montags, 18:00 - 20:15 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 19,50 (ermäßigt € 15,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 30,00 (ermäßigt € 24,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Februar

## Neu Workshop: "Faszien-Yoga"

Beim Faszien-Yoga werden alle Bewegungsdefizite und einseitige Haltungen ausgeglichen. Es wird präventiv an der Schmerzfreiheit und nachhaltig an den Verspannungen gearbeitet. Die Beweglichkeit wird gesteigert, sodass man sich wohl und fit fühlt. Die enormen Selbstheilungskräfte der Faszien werden aktiviert, indem sie mit der Faszienrolle und den Tennisbällen bearbeitet werden. Durch das Rollen und Drücken wird das Bindegewebe gelockert, entspannt und zur Heilung angeregt. Auch die Kräftigung der Muskulatur in den neu hinzugewonnenen Bewegungswinkeln kommt hier zum Einsatz. Die Yoga-Haltungen werden im Fluss der Atmung praktiziert, was die Wirkung verstärkt. Mit der Faszien-Yogastunde üben wir auch die Körperwahrnehmung und die mentale Entspannung. Der Workshop endet mit einer Meditation und einer Endentspannung. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Gurt oder Handtuch, Kissen, Decke, Fasziensrolle und etwas zum Trinken mitbringen.

### ■ Nr. 4208 Marion Büchner

24. März, Sonntag, 15:00 - 17:15 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 9,80 (ermäßigt € 7,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 15,00 (ermäßigt € 12,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März

## Autogenes Training für Anfänger\*innen

Beim Autogenen Training lernen Sie, mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft eine natürliche Entspannungsreaktion in Ihrem Körper auszulösen. Die Aufmerksamkeit wird von Alltagsgedanken auf Körperempfindungen umgelenkt. Mit Hilfe von 7 Formeln und entspannungsfördernden Bildern kann ein tiefer Versenkungszustand erreicht werden, in dem Körper und Seele wieder Energiereserven aufbauen können. Im Kurs erlernen Sie die Formeln

Schritt für Schritt. Einmal erlernt, ermöglicht Ihnen das Autogene Training, innerhalb kurzer Zeit Entspannung hervorzurufen und so für einen Ausgleich zu Belastungen zu sorgen. Autogenes Training ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren, seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich nachgewiesen. Neben der körperlichen und mentalen Erholung können auch verschiedene Beschwerden positiv beeinflusst werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke, dicke Socken. Bei bestehenden Erkrankungen klären Sie die Teilnahme bitte vorab mit Ihrem Arzt ab.

### ■ Nr. 4232 Tanja Kohl

30. Januar, dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr

14 Unterrichtsstunden, 7 Termine

€ 45,50 (ermäßigt € 36,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 70,00 (ermäßigt € 56,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar



## Dozentinnenporträt

Tanja Kohl

### Jede Lebenssituation bringt die Chance –

#### Neu zu wählen, welchen Weg du gehen willst

Als Gestalt-Therapeutin und freiberufliche Trainerin zu Themen aus dem Bereich Selbstkompetenz begleite ich Menschen auf ihrem Weg und unterstütze sie in ihren persönlichen Entwicklungsprozessen. Meine inhaltlichen Schwerpunkte liegen dabei auf den Themen Resilienz, Umgang mit Emotionen, Entspannungsverfahren, Kommunikation und Selbsterfahrung. Die Momente, in denen Menschen Erkenntnisse über sich gewinnen, sind immer wieder besonders und lassen mich meine Arbeit als sinnvoll erleben. An der Arbeit in der vhs schätze ich besonders die bunt gemischten Teilnehmer\*innen aus unterschiedlichsten Berufen und Lebensphasen. Mehr Informationen über mich und meine Arbeit finden Sie unter [www.leben-ist-entwicklung.de](http://www.leben-ist-entwicklung.de).

## Bildungsurlaub: Yoga und Gesundheit - Stressbewältigung durch Bewegung, Achtsamkeit, Meditation, Atmung und andere Entspannungstechniken

Häufig kommt es in Alltag und Beruf zu Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen. Solche Distress-Situationen wirken sich langfristig negativ auf unsere Gesundheit aus. Die Folgen sind Müdigkeit, Gereiztheit und Antriebslosigkeit. Was sind äußere Stressfaktoren und wie können wir damit besser umgehen? Wie erreichen wir ein Gleichgewicht zwischen den alltäglichen Anforderungen und mehr Ausgeglichenheit im Leben (Work-Life-Balance)? Yoga hilft uns auf dem Weg zu mehr Bewusstheit. Das mentale und körperliche Wohlbefinden wird gefördert. In diesem Kurs lernen wir, uns selbst und andere bewusster wahrzunehmen. Die Körperübungen (Asanas) fördern Gesundheit, Beweglichkeit, Koordination, Flexibilität,

Kraft und Ausdauer. Yoga wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. Spezielle Meditationen, Atemübungen und Entspannungstechniken verbessern die Selbstwahrnehmung und führen somit zu mehr Lebensfreude. Verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen die persönliche Entwicklung. Neben den Bewegungs- und Entspannungsphasen gibt es Raum für den gemeinsamen Austausch und weitere Themen wie z. B. bewusster Umgang mit Zeit, Schlaf und gesunde Ernährung. (Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, Wasser und eine Yogamatte mitbringen.)

■ **Nr. 4245** Sandra Walden

05. - 09. August, Montag - Freitag, 9:00 - 16:30 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 168,00 (ermäßigt € 136,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 268,00 (ermäßigt € 216,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Juli

## Gymnastik, Fitness und Bewegung

Die vhs der Universitätsstadt Gießen bietet eine Vielzahl von Kursen an, die unterschiedlich fordernd für die Teilnehmer\*innen sind. Wenn Begriffe wie Fitness, Aerobic oder einzelne Körperpartien genannt werden, sollten Sie über eine gewisse Kondition verfügen bzw. die Bereitschaft mitbringen, sich einem intensiven Training zu unterziehen. Unsere sonstigen Gymnastikkurse sind auch als Einstieg für konditionsschwächere Menschen geeignet; hier wird die Beweglichkeit sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert.

### Bewegung meets Entspannung

Dieser Kurs vereint ein aktives, dennoch sanftes Training für den ganzen Körper mit gezielten Dehnungs- und Entspannungsübungen. Es bietet alles, was man zum Wohlfühlen braucht: Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer, Entspannung. Gezielte ganzkörperliche Gymnastik mit Achtsamkeitsübungen, Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Bauch-, Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie intensive Übungen zur Dehnung der Muskulatur sind Schwerpunkt der Stunde. Durch Förderung der Beweglichkeit und der Durchblutung wird das Körperbewusstsein gestärkt, Verspannung werden gelöst und Schmerzen können verringert werden. Ziel ist Achtsamkeit in der Bewegung zu erlangen, verbunden mit bewusster Atmung und präziser Ausführung von Bewegungen, damit wir in unseren eigenen Bewegungsfluss finden. Durch gezielte Entspannungsübungen zentrieren Sie sich und finden Ruhe in sich.

■ **Nr. 4300** Mirja Gutzer

22. Januar, montags, 17:30 - 18:45 Uhr

25 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 81,20 (ermäßigt € 65,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 125,00 (ermäßigt € 100,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

■ **Nr. 4301** Mirja Gutzer

24. Januar, mittwochs, 17:30 - 18:45 Uhr

10 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 32,50 (ermäßigt € 26,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 50,00 (ermäßigt € 40,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 17. Januar

### Ganzkörper-Fitness

In diesem Kurs wirken Sie einseitigen Belastungen entgegen und gleichen Bewegungsmangel aus: Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen sowie kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können diese erweitern. Gezielte Bewegungsabläufe stärken Ihren Rücken, trainieren Ihre Körperwahrnehmung und fördern die Koordination (u.a. durch Tanz). Sie dehnen die zur Verkürzung neigende Muskulatur und lockern so Verspannungen - auch die Beweglichkeit, Kraft, Entspannungsfähigkeit sowie das Körpergefühl und die Körperhaltung werden verbessert. Stärken Sie Ihre Gesundheit und lernen, schonender mit Stress im Alltag umzugehen. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

■ **Nr. 4302** Peter Bartelt

14. Februar, mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

■ **Nr. 4303** Peter Bartelt

17. April, mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

### "Mach mit - bleib (Rücken-)fit"

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die ihren Rücken mit Wirbelsäulengymnastik und BBP (Bauch-Beine-Po)-Übungen stärken möchten. Bitte bequeme Kleidung tragen und Isomatte mitbringen.

■ **Nr. 4306** Charlotte Beck

22. Januar, montags, 17:00 - 18:30 Uhr

36 Unterrichtsstunden, 18 Termine

€ 117,00 (ermäßigt € 93,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 180,00 (ermäßigt € 144,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Gemeindehaus Ev. Pankratius Gemeinde, Georg-Schlosser-Str. 9

### Rücken-Fitness-Mix

Ein gutes Zusammenspiel der Muskulatur ist die Voraussetzung für eine gute Haltung. In diesem Kurs wird dafür Wirbelsäulengymnastik mit Bauch-Beine-Po-Übungen kombiniert. Die Mobilisierung der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur stehen im Mittelpunkt.

■ **Nr. 4308** Susanne Dingeldey

26. Januar, freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

32 Unterrichtsstunden, 16 Termine

€ 104,00 (ermäßigt € 83,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 160,00 (ermäßigt € 128,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar

## Wochenend-Schnupperkurs Bogenschießen

Bogenschießen, eine der ältesten Jagdformen der Menschheit, gehört seit 1972 zu den olympischen Disziplinen und findet im Freien statt. An der frischen Luft schießt man mit Gleichgesinnten und ist doch auch ein Stück weit bei sich selbst - ob Entspannung oder Leistung, jede Schütz\*in/jeder Schütze entscheidet letztendlich selbst, wohin die "Reise" geht. Auch aus ärztlicher Sicht ist Bogenschießen sinnvoll (Muskelaufbau Rücken und Bauch, Stressabbau). Wir wollen an diesem Wochenende erkunden, wie diese Sportart funktioniert, welche technischen Grundlagen zu beachten sind, worauf beim Schießen zu achten ist und wie man möglichst ins Gold trifft. Der Bogensport Club Gießen stellt die Bögen und das Übungsmaterial. Dafür wird, zusätzlich zur Kursgebühr, ein Kostenbeitrag von € 15,00 - € 20,00 Euro für das Wochenende, je nach Anzahl der Teilnehmer\*innen fällig (Zielaufgaben, Leihbögen, Leihpfeile, sonstige Ausrüstung). Dieser Betrag ist vor Ort beim Kursleiter bar zu entrichten.

### ■ Nr. 4310 Christopher König

04. und 05. Mai, Samstag und Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

1. Bogensportclub Gießen, Bogenschießanlage, Monroe-Road 8

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. April



## Fitness, Gymnastik und Entspannung für Frauen

Dieser Kurs bietet Bewegung nach Musik: Kräftigungs-, Dehnungs- und Fitnessübungen. Zum Schluss jeder Stunde ist ein kurzer Entspannungsteil vorgesehen. Das Kursangebot richtet sich auch an Neu- bzw. Wiedereinsteiger\*innen in den Sport.

### ■ Nr. 4318-A Sonja Ander-Wirth

25. Januar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 54,10 (ermäßigt € 43,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 82,10 (ermäßigt € 68,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26, Gymn.-Raum (Turnhalle 2),

barrierefreier Zugang

### ■ Nr. 4318-B Sonja Ander-Wirth

18. April, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

18 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 60,60 (ermäßigt € 48,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 92,10 (ermäßigt € 74,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26, Gymn.-Raum (Turnhalle 2),

barrierefreier Zugang

## Moderne Gymnastik "60plus"

Es werden folgende Kursinhalte geboten: Beweglichkeit aufbauen, schulen und fördern (gegen Arthrose), Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Stretching, isometrische Übungen (gegen Osteoporose), Ausdauertraining für Herz und Kreislauf, Entspannung zu erholsamer Musik.

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

### ■ Nr. 4320 Susanne Dingeldey

23. Januar, dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar

### ■ Nr. 4322 Susanne Dingeldey

23. Januar, dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar

## Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein von Joseph Pilates (1883 - 1967) in den 1920er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickeltes, systematisches Körpertraining, das auf den ganzen Körper abzielt, und nicht nur auf einzelne Teile desselben. Dadurch soll eine Verbindung zwischen Psyche und Physis hergestellt werden. Das Pilates-Mattentraining ist eine ruhige Trainingsform, bei der Konzentration und bewusstes Ausführen der Übungen im Mittelpunkt stehen. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden dabei gefördert. Zugleich wird auch die Koordination und Körperwahrnehmung trainiert. Das Bewusstsein für die eigene Atembewegung wird geweckt und die tiefliegende rumpfstabilisierende Muskulatur stimuliert. Das führt auch zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden - durch Haltung, Spannung und einem Gefühl für die sichere Körpermitte. Pilates ermöglicht uns, unseren Körper ganz neu in seinen Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren. (Bitte bequeme Kleidung tragen, Handtuch und Isomatte mitbringen.)

8 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

### ■ Nr. 4325 Michaela Schuhmann

22. Januar, montags, 10:30 - 11:15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

### ■ Nr. 4326 Michaela Schuhmann

22. Januar, montags, 11:15 - 12:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

## Pilates - Frühling/Sommer-Special

- **Nr. 4327** Michaela Schuhmann  
15. April, montags, 10:30 - 11:15 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. April
- **Nr. 4336** Manuela Brandl  
23. Januar, dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar
- **Nr. 4337** Manuela Brandl  
16. April, dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 52,00 (ermäßigt € 41,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April
- **Nr. 4338** Manuela Brandl  
23. Januar, dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar
- **Nr. 4339** Manuela Brandl  
16. April, dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 52,00 (ermäßigt € 41,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

## METALZA® - Rock-Fitness-Workout

METALZA® ist ein in Deutschland einmaliges, lizenziertes Bewegungskonzept zu Rock/Hardrock und Metal für Leute, die sich außerhalb von Mainstream-Angeboten sportlich betätigen wollen. Das Training wird mit METALZA® zu einem besonderen Erlebnis: die Energie und Dynamik der speziell ausgewählten Songs und Bewegungselemente entführt die Teilnehmer\*innen in ein Workout mit einzigartigem "Abrockfeeling".

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 41,10 (ermäßigt € 33,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 62,10 (ermäßigt € 50,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A

- **Nr. 4340** Angela Beltz  
25. Januar, donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar
- **Nr. 4341** Angela Beltz  
18. April, donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

## ZUMBA® - Tanz-Fitness-Workout

Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. ZUMBA®-Fitness ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand bei ausgelassener Stimmung einfach "wegtanzen" möchten. Alle Altersklassen sind willkommen. ZUMBA® verlangt keine Tanzkenntnisse. (Bitte geeignete (Turn-)Schuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.)

- **Nr. 4345** Regina Rau  
29. Januar, montags, 17:00 - 18:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 28,10 (ermäßigt € 22,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 42,10 (ermäßigt € 34,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar
- **Nr. 4346** Regina Rau  
15. April, montags, 17:00 - 18:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 54,10 (ermäßigt € 43,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 82,10 (ermäßigt € 66,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April



Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Aerobic-Mix

Der Kurs ist ein Mix aus Herz-Kreislauf- und Muskeltraining. Durch kleine Schrittkombinationen zu flotter Musik werden Kondition und Koordination trainiert. Anschließend stärken wir unsere Muskulatur für Bauch, Beine, Po, Rücken und Schultern mit Kraftausdauerübungen. Eine verbesserte Beweglichkeit erzielen wir durch Dehnen. Zum Abschluss eines jeden Aerobic-Mix-Trainings führen wir entspannendes Stretching durch.

18 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 60,60 (ermäßigt € 48,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 92,10 (ermäßigt € 74,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A

### ■ Nr. 4350-A Claudia Hanitsch

23. Januar, dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar

### ■ Nr. 4350-B Claudia Hanitsch

23. April, dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

## Bodyforming

Durch Übungen für alle wichtigen Körperpartien werden die entsprechenden Muskelgruppen trainiert sowie Haltung und Körperbewusstsein verbessert. Ein Theraband unterstützt die gezielte und kontrollierte Durchführung des Trainings. Die Stunde schließt mit einem entspannenden Ausdehnen ab. Es wird ein Theraband (mind. 2 Meter lang) benötigt.

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26, Gymn.-Raum (Turnhalle 2), barrierefreier Zugang

### ■ Nr. 4357-A Claudia Hanitsch

23. Januar, dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

### ■ Nr. 4357-B Claudia Hanitsch

23. April, dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

## Fit ab 40

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich gerne mehr sportlich betätigen wollen und am Ende der Stunde nicht ausgepowert, sondern mit einem Wohlgefühl nach Hause gehen wollen. Mit einem Mix aus Kraft- und Ausdauertraining sowie Gleichgewichts- und Dehnübungen sorgen wir dafür, dass die Muskeln gefestigt werden und der Körper elastisch bleibt. So steigert sich nicht nur das allgemeine körperliche Wohlbefinden, sondern auch das seelische. Sport hebt die Stimmung und bringt gute Laune. (Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk mitbringen.)

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)

### ■ Nr. 4362-A Laura Schneider

24. Januar, mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar

### ■ Nr. 4362-B Laura Schneider

17. April, mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

## Nordic-Walking am Morgen

Nordic-Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, das in einer Einheit Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Dabei werden durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz der Bewegungsapparat und die Gelenke geschont. Während Sie 90 % Ihrer Muskeln trainieren, genießen Sie die freie Natur. Nordic-Walking verbessert nachhaltig die Herz-Kreislauf-Leistung und macht vor allem viel Spaß.

8 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Treffpunkt: Vor dem Vereinsheim TSG Wieseck, Philosophenstr. 40

### ■ Nr. 4368-A Elisabeth Hartmannshenn

14. Februar, mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

### ■ Nr. 4368-B Elisabeth Hartmannshenn

17. April, mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

## Neu Sanftes Fitnessstraining in der Natur

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wieder etwas für ihre körperliche Fitness und Haltung tun wollen. Wir treffen uns zu Gymnastik und Gangschule im Freien. Gerade die Unebenheiten in der Natur eignen sich dazu, Gleichgewicht, Gang und Körperhaltung zu verbessern. Beim flotten Gehen verbessert sich die Ausdauer - mit vielseitigen Übungen im Gehen und Stehen. Mitzubringen sind dem Wetter angepasste bequeme Kleidung, Laufschuhe, Trinkflasche.

### ■ Nr. 4380 Elisabeth Hartmannshenn

22. April, montags, 17:30 - 18:30 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Treffpunkt: Eingang Volkshochschule, Fröbelstraße 65

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. April



## Workshop: Line-, Square- und Kreistänze aus aller Welt

Nicht nur die Füße tanzen - nein, auch der Kopf! Tanzen ist die schönste und charmanteste Art, sich zu bewegen. Musik beschwingt, die Bewegung lockert die Muskulatur, kräftigt Herz und Kreislauf, macht die Gelenke beweglich. Tanzen ist Ganzkörper- und Gedächtnistraining, Balsam für Körper, Geist und Seele und macht sehr viel Spaß. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf schwungvollen Block-, Line- und Squaredances zu peppiger Musik. In der Gruppe wird ohne feste Partner getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, alle können mitmachen. Sie können mit oder ohne Partner\*in kommen. Ziel des Kurses ist es, durch geselliges Tanzen die Freude an rhythmischen Körperbewegungen zu wecken, den Geist zu aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Miteinander zu fördern. Zudem trägt der Kurs zur Erhaltung der Lebensfreude und der Gesundheit bei. Für Neu-Einsteiger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Bei Interesse kann dieser Kurs als fortlaufender Kurs - eventuell mit anderen Tanzthemen - fortgeführt werden. Bitte bringen Sie zum Kurs Turnschuhe mit heller Sohle mit.

### ■ Nr. 4415 Peter Bartelt

02. März, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 15,10 (ermäßigt € 12,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 22,10 (ermäßigt € 18,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar



**Dozentenporträt**

*Peter Bartelt*

**Staatl. gepr. Gymnastik und Tanzpädagogin mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie, Lehrer für Stock-Kampfkunst, Seniorentanzleiter/DOSB-Trainer C Breitensport Sportart: Tanzsport**

Seit meiner Schulzeit habe ich ein Faible für Tanz (besonders Latein/Formationstanz) gehabt. In einer schweren Lebenskrise (Burnout) hat mir dies (bailando) geholfen durch einen neuen Beruf wieder ins Leben zurückzukehren. Neben dem Tanz hat die Stock-Kampfkunst (Escrima) geholfen, beschädigte Gehirnstrukturen wieder zu reparieren. So ist aus Escri(ma) und (bai)lando EscriLando geworden. Zudem habe ich bereits seit meiner Schulzeit gerne mein Wissen und Können weitergegeben, während meiner Berufstätigkeit Kollegen und Kunden geschult und Seminare abgehalten. Jetzt wo ich Inhalte vermittele, die mir in Lebenskrisen besonders weitergeholfen haben, ist mir dies zum besonderen Anliegen geworden. Mehr Infos über mich und meine Arbeit finden Sie unter [www.EscriLando.de](http://www.EscriLando.de).

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

## Fortlaufender Kurs Line-, Square- und Kreistänze aus aller Welt

12 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 41,10 (ermäßigt € 33,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 62,10 (ermäßigt € 50,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik" (barrierefreier Zugang)

### ■ Nr. 4416 Peter Bartelt

23. Januar, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

### ■ Nr. 4417 Peter Bartelt

16. April, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

## Neu Workshop "Tik-Tok-Dance für Kinder und Jugendliche" (8-14 Jahre)

Tik Tok und Videoclip Dancing ist eine Mischung aus Show Dance, Hip Hop, Shuffle und anderen modernen Tanzstilen. Bei uns kannst du zu deinen liebsten Hits aus den Charts tanzen. Du hast die Möglichkeit mit uns oder alleine coole Tanzvideos für Tik Tok oder sich selbst aufzunehmen. Du lernst nicht nur, sondern bekommst auch gute Laune und auch gute Freunde.

### ■ Nr. 4420 Olga Önder

24. und 25. Februar, Samstag und Sonntag, 18:00 - 19:30 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 28,10 (ermäßigt € 22,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 42,10 (ermäßigt € 34,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar



Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Essen und Trinken

In unseren Kochkursen kochen bzw. backen die Teilnehmer\*innen nach Anleitung durch die Kursleiter\*innen in kleinen Gruppen selbst. Die zubereiteten Gerichte werden gemeinsam begutachtet und verzehrt. Falls Sie aus gesundheitlichen oder religiösen Gründen bestimmte Lebensmittel nicht essen dürfen, sprechen Sie uns vor Ihrer Anmeldung an, wir erkundigen uns in diesem Falle bei der Kursleitung nach der Zutatenliste.

Die Kosten für Lebensmittel werden direkt im Kurs abgerechnet und bar bezahlt, sofern diese nicht in der Kursgebühr enthalten sind (bitte beachten Sie diesbezüglich den Kurstext). Auch für von Ihnen versäumte und bei den Kursleiter\*innen nicht rechtzeitig abgesagte Kurstermine muss aus organisatorischen Gründen die Lebensmittelpauschale erhoben werden.

Bitte bringen Sie Getränke, Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen (für Essensmitnahmen) mit.

### Neu Bildungsurlaub: "GESUND & JUNG mit Fastenwandern" - nach der optimierten Buchinger-Methode

Das Fasten nach der bewährten Buchinger-Methode hat eine lange Tradition und ist eine beliebte Heilfastenmethode, bei der ein bewusster, freiwilliger Verzicht auf feste Nahrungsmittel stattfindet. Sie ist gekennzeichnet durch Phasen körperlicher und geistiger Aktivität und Entspannung. Ergänzt wird das Heilfasten durch eine geringe Kalorienzufuhr (ca. 300 kcal) in Form von Gemüsebrühe und frischen Säften. Auf unseren Wanderungen konzentrieren wir uns auf die schönen Naturlandschaften und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Der Abbau überschüssiger Körperstoffe während der Fastenkur löst zahlreiche positive Reaktionen im Körper aus, dazu gehören...

- Absinken des Blutzuckerspiegels und der Insulinproduktion
- Reduzierung des Bluthochdrucks
- Reduzierung des Körpergewichts (geringerer Körperfettanteil)
- Verbesserte Immunabwehr
- Verlangsamung des Alterungsprozesses und besseres Hautbild
- Besserer Geschmackssinn u. v. m.

Am ersten Kurstag werden der Prozess und der Ablauf des Fastens vorgestellt und fastenunterstützende Maßnahmen erläutert. Die weiteren Tagesabläufe gestalten sich mit der Zubereitung und dem Genuss der Obstsäfte, mit Vorträgen / Lehrgesprächen und Diskussionen und Wanderungen durch Gießener Wälder. Am letzten Kurstag wird ein leckeres und gesundes Fastenbrechen in Bio-Qualität gemeinsam genossen.

#### ■ Nr. 4500 Elena Jenike

07. - 13. April, Sonntag, 11:00 - 15:15 Uhr

Montag - Samstag, 09:30 - 14:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 7 Termine

€ 165,50 (ermäßigt € 133,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 265,50 (ermäßigt € 213,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 25. März

### Neu Bildungsurlaub: "Basenfasten als Schlüssel zu mehr Vitalität und Gesundheit"

Basenfasten ist eine zeitlich begrenzte Fastenkur zur Entgiftung und Regeneration, bei der man sich pappsaft essen darf. Aus basischen Lebensmitteln (Bio-Qualität) zaubern wir köstliche und alltagstaugliche Gerichte, die satt und zufrieden machen. Durch die vielen Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien erfahren Sie Sättigung auf einem ganz anderen Niveau. Basenfasten führt zu einer ausgesprochenen Belebung - sowohl körperlich als auch psychisch. Eine bessere Verdauung und Hautbild, ein konstanter Blutzuckerspiegel, kaum Heißhunger, nachhaltiger Gewichtsverlust, strahlende Augen und eine bessere Aufnahme von Mikronährstoffen sind nur einige der positiven Wirkungen. Gesunde Menschen und auch Menschen mit Rheuma, Fibromyalgie, Asthma, Herz- und Hauterkrankungen, Bluthochdruck, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Neurodermitis u. v. m. können von einer Basenfastenkur profitieren. Chronische Schmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme aber auch ein zu hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes können auf eine Übersäuerung des Körpers hindeuten. Für Personen mit den folgenden gesundheitlichen Einschränkungen ist dieser Bildungsurlaub nicht geeignet:

- Schwangere und Stillende
- Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Essstörungen.

Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie eine PDF-Datei zugeschickt, der Sie wichtige Schritte zur Durchführung von 3 bis 5 Entlastungstagen vor dem Kursbeginn entnehmen können.

#### ■ Nr. 4501 Elena Jenike

15. - 19. Juli, Montag - Freitag, 8:30 - 15:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 165,50 (ermäßigt € 133,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 265,50 (ermäßigt € 213,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)



Dozentinnenporträt

Elena Jenike

Durch die persönliche Ernährungsumstellung in meiner Familie und erfolgreiche Rückmeldungen meiner Kunden wird meine Erfahrung immer wieder bestätigt, welche kraftvolle Auswirkung eine natürliche und gesunde Ernährung auf unseren Körper hat. Diese Erfahrung gebe ich seit einigen Jahren in meiner Arbeit als zertifizierte Ernährungs- und Fastenberaterin, Gründerin des WohlfühlDARM Online-Kongresses, Seminarleiterin für Autogenes Training und MTLA weiter. Mein Ziel ist es, Menschen eine schnelle Linderung bei ernährungsbedingten Beschwerden zu verschaffen, damit sie wieder voll und ganz das Leben genießen können und ein Verständnis für das Ursache-Wirkungs-Prinzip der Beschwerden bekommen.

## Mindful Eating - Mit Achtsamkeit zum Wohlfühlkörper

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Ernährung unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten, um auf eine gesunde und ganzheitliche Art und Weise langfristig Ihren Wohlfühlkörper zu erreichen. Darüber hinaus erhalten Sie viele Informationen über Ernährung, die Ihnen helfen, Ihren Körper besser zu verstehen und dieses Wissen alltagstauglich in Ihr Leben einzubauen. So werden Sie sich in Zukunft im Ernährungsdschungel besser zurechtfinden und lernen, die vielfältigen - und häufig verwirrenden - Informationen für sich ins rechte Licht zu rücken. Der Teilnehmer\*innenkreis ist auf 6 Personen begrenzt, damit Individualität gewährleistet bleibt und die Kursleiterin auf jede/n Einzelne/n eingehen kann. Denn jeder Mensch ist anders und nur Sie wissen, was Ihnen guttut. In diesem Workshop werden folgende gesundheitsrelevante Themen in den Fokus genommen:

- Achtsames und intuitives Essen
- Viel Gesundheit in wenig Zeit
- Genussvoll leben ohne (Industrie-)Zucker
- Wie man gesunde Gewohnheiten erfolgreich und langfristig umsetzt
- Viele leckere und gesunde Ideen für die Weihnachtszeit

Für den Kurs erhält jede/r Teilnehmer\*in ein Workbook mit Aufgaben, Tipps und Tricks, Listen u. v. m. Die Kosten für dieses Workbook sind in der Kursgebühr enthalten (13,50 €).

### ■ Nr. 4502 Angela Beltz

24. Februar, samstags, 9:00 - 13:15 Uhr

13 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 78,50 (ermäßigt € 65,50)

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar

## Pflanzlich stark - vegane, gesunde Proteinquellen

Entdecken Sie die Kraft der pflanzlichen Ernährung und erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper mit gesunden veganen Proteinquellen stärken können! Dieser Kurs lädt Sie ein, die vielfältige Welt der pflanzlichen Proteine zu erkunden und leckere, proteinreiche Gerichte zuzubereiten, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch Ihrem Körper guttun. Von proteinreichen Salaten über herzhafte Hauptgerichte bis zu raffinierten Desserts - wir decken alle Aspekte einer ausgewogenen veganen Ernährung ab. Sie erhalten zudem wertvolle Tipps zur Planung einer gesunden pflanzlichen Ernährung, zur richtigen Zubereitung von pflanzlichen Proteinen und zur Kombination von Zutaten für maximalen Geschmack und Nährwert. Egal, ob Sie bereits vegan leben oder einfach nur neugierig sind, Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam neue Rezepte zu probieren.

### ■ Nr. 4503 Ann-Sophie Lenhard

27. April, Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. April

## Bierbrauen! (Theorie)

Mit zunehmender industrieller Massenproduktion unserer Lebensmittel wird natürlich hergestellten Produkten ein immer höherer Stellenwert beigemessen. In diesem Einführungsseminar erfahren Sie nicht nur Interessantes über die Geschichte des Bieres, die verschiedenen Biersorten und gesundheitli-

che Aspekte eines der ältesten Lebensmittel, sondern lernen auch, Ihr eigenes Bier mit einfachen Mitteln in der heimischen Küche herzustellen. Ein erfahrener Braumeister erklärt Ihnen die einzelnen Herstellungsschritte, die benötigten Gerätschaften und gibt Tipps für eigene Brauversuche. Eine Verkostung rundet das Seminar ab. Das Mindestalter für eine Teilnahme: 18 Jahre. Don't drink and drive.

### ■ Nr. 4504 Volker Fahrenstück

17. Februar, Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 24,80 (ermäßigt € 20,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 37,00 (ermäßigt € 30,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"

(barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar



## Bierbrauen - Praxisseminar

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die aktive Beteiligung am Brauprozess. Unter Anleitung des Braumeisters brauen Sie einen Kleinsud komplett vom Malz bis zum fertigen Bier selbst. Nach einer etwa 6-wöchigen Reifezeit treffen wir uns zu einer Verkostung und Übergabe des fertigen Bieres. Die Kostenpauschale für Rohstoffe und Kopien in Höhe von € 10,00 ist direkt mit dem Kursleiter bar zu verrechnen. Das Mindestalter für eine Teilnahme: 18 Jahre. Don't drink and drive. Achtung: Die Verkostung findet am 22. April 2024 in der vhs Gießen, Fröbelstraße 65 statt.

### ■ Nr. 4505 Volker Fahrenstück

16. März, 10:00 - 18:00 Uhr und 22. April, 16:00 - 18:00 Uhr

13 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 67,00 (ermäßigt € 54,00) bei 6 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. März

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

## Abenteuer der Kochkunst - Grund- und Aufbaukurse

### Neu Hülsenfrüchte - der Star in der klimafreundlichen Küche

Die reichhaltige Palette an bunten, preiswerten und lagerfähigen Hülsenfruchtsorten machen sie zu einem einzigartigen Lebensmittel. Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen und Lupinen wachsen vermehrt in Deutschland, Linsen sogar in Hessen. Die eiweißreichen Pflanzen sind mit Getreide kombiniert den klimaschädlichen Fleischprodukten überlegen und zudem wertvolle Sattmacher. Entdecken Sie fernab von Linseneintopf und Bohnensuppe schnell zubereitete Hülsenfruchtschmankerl wie verlockende Burger, Salate, Snacks, Puffer, Muffins, süße und pikante Cremes und mehr. Mit Tipps zur guten Bekömmlichkeit und für einfaches Meal-Prep. In der Kursgebühr sind € 16,00 für Lebensmittel und Material enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und nach Belieben eine Schürze.

- **Nr. 4506** Ann-Sophie Lenhard  
03. Februar, Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 37,50 (ermäßigt € 33,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 48,00 (ermäßigt € 42,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Januar



### Nudeln mit Soßen & Strudel

Nudeln herzustellen - mit oder ohne Nudelmaschine - ist einfacher als Sie denken, ist kreativ und macht Spaß. In kleinen Mengen stellen wir verschiedene Teige her, u. a. mit Weizen- oder Dinkelmehl, Grieß oder Urgetreide wie Rotkorn, mit Gewürzen und Kräutern aromatisiert und natürlich eingefärbt. Und natürlich dürfen Spätzle, Schokoladennudeln und der Teig für einen Wiener Apfelstrudel nicht fehlen. Ergänzt wird das Ganze durch ein Saucenbüfett mit klassischen und schnellen Nudelsaucen wie Pesto, Käsesauce u. a. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Die Umlage von ca. € 14,00 wird direkt in bar mit der Kursleiterin abgerechnet.

- **Nr. 4516** Ingeborg Jost  
17. März, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. März

### Energy-Food leckere Rezepte für ein zusätzliches Plus!

Superfoods, wie in der Natur vorhanden, sind natürliche Nahrungsmittel in einer überdurchschnittlich hohen Dichte an Nährwerten, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Das ist das Beste, was uns die Natur bietet! Sie sind wie Treibstoff, um Energie zu gewinnen. Die Superfoods bieten uns reichlich gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe für jeden Tag und jeden Zweck - vor allem, wenn die Gewürze zu Geltung kommen. Viele Superfoods wie Spinat, Brokkoli, rotes Gemüse, Beeren, Granatäpfel, Hanf, Chia- und Leinsamen, Quinoa (Reismelde) und Kakao, um nur einige Beispiele zu nennen, sind regelrechte Energiepakete. In diesem Kurs werden wir mit Geschmack und Komposition der Rezepturen den Spaß am Kochen und Essen neu entdecken, getreu dem Motto: gut für den Geschmack, gut für das Gehirn! Mit dieser Prädisposition und dem Ziel, Essen zuzubereiten, das nicht nur gut aussieht, gut riecht, gut schmeckt sondern auch gute Energie liefert, wird die Entdeckung der reichen Natur zu einem sinnlichen Erlebnis. Die Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen.

- **Nr. 4518** Abderrahim En-Nosse  
23. März, Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März

### Neu "Von wegen low carb" - gesunde Kohlenhydrate tun uns gut

In einer Welt, die oft von Trends wie "Low Carb" und "Kohlenhydrate vermeiden" geprägt ist, möchten wir eine andere Perspektive vorstellen. Der Kurs lädt Sie dazu ein, die gesunden Seiten der Kohlenhydrate zu entdecken und zu erleben, wie sie Ihrem Körper guttun können. Sie erhalten zudem praktische Ratschläge zur Planung einer ausgewogenen Ernährung mit Kohlenhydraten und zur Zubereitung von gesunden Kohlenhydratquellen. Ob Sie bereits auf der Suche nach neuen Ideen für Ihre Kohlenhydratauswahl sind oder einfach neugierig darauf, wie Sie Kohlenhydrate bewusster in Ihre Ernährung einbeziehen können, dieser Kurs wird Sie inspirieren.

- **Nr. 4519** Ann-Sophie Lenhard  
25. Mai, Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. Mai

## Europäische und internationale Küche

### Wiener Küche

Es erwarten Sie klassische Speisen aus Wiens Heimstätten der Gemütlichkeit - dem Heurigen, Beisl und Kaffeehaus. Dabei verwenden wir für Österreich typische Lebensmittel wie Grüner Veltliner, Kren, Kürbiskernöl, Käferbohnen u. a. Zubereiten werden wir beim Wienerlied in kleinen Mengen u. a. Heurigenaufstriche aus dem Wienerwald, Wiener Rindsuppe, Tafelspitz, Saftgulasch, Wiener Schnitzel und Paprikahendler mit den traditionellen Beilagen sowie aus dem Wiener Mehlspeisenhimmel Apfelstrudel und Palatschinken. Zutaten sind zum Teil vorbereitet. Servus in Wien! Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript in Höhe von € 15,00 wird direkt in bar mit der Kursleiterin abgerechnet.

- **Nr. 4520** Ingeborg Jost  
12. Mai, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. Mai

### Curry & Curry

Wir kochen beliebte "Saucengerichte": aromatisch und sehr farbenfroh, mal scharf, mal mild, mit Gemüse, Früchten, Fleisch oder Fisch. Darunter bekannte Currys wie das Thai-Curry. Serviert werden Currys mit Reis, Linsen, Fladenbrot und Chutney. Außerdem lernen Sie die bekannte Curryrahmsuppe Mulligatawny, Currysauce, Currywurst sowie selbstgemachte Currypasten und die Gewürzmischung "Curry" kennen. Sie erhalten eine Einführung in asiatische Zutaten. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Bitte Geschirrtuch, Messer, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript in Höhe von ca. € 14,00 wird direkt in bar mit der Kursleiterin abgerechnet.

- **Nr. 4523** Ingeborg Jost  
09. Juni, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Mai

### Heimat schmecken - mittelhessischer Sommerbrunch

Es erwarten Sie Lieblings Speisen der Mittelhessen - Kleinküche wie Kochkäse, Schneegestöber, Worschsalat sowie Handkäse-Süppchen, Bellschou und mehr. Regionale Küche aus dem Gießener Land, aus Bembel-Town Frankfurt und der Vogelsberger Landküche. Traditionell oder interpretiert, z.B. als Grieß-Soß-Eis. Natürlich "hessisch" serviert mit Dippe, Bembel und Gerippie sowie historischem Küchenwerkzeug und hessischer Musik. Haben Sie hessische Rezepte? Dann bringen Sie die gerne mit. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Die Umlage von € 14,00 für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin bar abgerechnet.

- **Nr. 4528** Ingeborg Jost  
23. Juni, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 13. Juni



### Vortrag: Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Persien

Persische Märkte, Spezialitäten einzelner Regionen, Essgewohnheiten, Vielfalt der Zutaten, Gewürze und Kochmethoden. Ein spannender Vortrag über die regionalen und unterschiedlichen Küchen Irans, vom Kaspischen Meer bis zum Persischen Golf, von Aserbaidschan und den kurdischen Regionen bis zum historischen Raum Khorassan und natürlich auch Zentralpersien, Wüstenoasen und Bergregionen! Lassen Sie sich von wunderschönen Bildern faszinieren und lauschen Sie dem attraktiven Vortrag unseres Referenten, Dozenten und Autor Dr. Farhad Golafrā, der von seinen Erlebnissen, Erfahrungen und gesammelten Erkenntnisse im iranischen Kulturraum berichten wird. Im Anschluss des Vortrages werden wir eine kleine Verkostung der Persischen Küche genießen."

- **Nr. 4530** Dr. Farhad Golafrā  
19. April, Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 10,00 (keine Ermäßigung)  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

### Geheimnisse der persischen Küche

Begeben Sie sich auf eine orientalisches-kulinarische Entdeckungsreise. Dr. Farhad Golafrā gilt als Kenner dieser Küche und wird Sie in die Geheimnisse der persischen Kochkunst einweihen. Gleichzeitig werden Sie viel über die Geschichte der Speisen und die kulturellen Besonderheiten der persischen Küche erfahren. Wir werden ein Mehr-Gänge-Menü mit passenden Beilagen kochen. Ein duftender Basmati-Langkornreis, persisch zubereitet, gehört natürlich dazu. Die persische Küche verwendet Gewürze ausgewogen und harmonisch. Hier ist Fingerspitzengefühl gefragt. Angenehm würzig und säuerlich, süßsauer oder fruchtig, aber auf keinen Fall

scharf, das ist die typische Geschmacksnote persischer Gerichte. Nirgendwo auf der Welt kommen so viele Kräuter in einer Küche zum Einsatz wie im iranischen Kulturraum. Bei diesem Kochkurs werden wir einen Einblick in die Kräuter-Gewürzwelt der persischen Küche geben - u. a. mit einem Fleisch-Schmorgericht, das mit sehr vielen frischen Kräutern und Safran verfeinert und veredelt wird und den exotischen Namen "Ghormeh Sabzi" trägt, sowie mit einer Granatapfel-Aash-Suppe und einen Auberginen-Gericht. Sie erfahren auch Interessantes über den König aller Gewürze, das kostbare Safran, und entdecken die Geheimnisse der Herstellung eines Safran-Puddings (Dessert). Die Lebensmittelkosten von 20,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

- **Nr. 4535** Dr. Farhad Golafra  
17. Februar, Samstag, 13:00 - 19:30 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 48,00 (ermäßigt € 42,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 62,00 (ermäßigt € 54,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

### Geheimnisse der persischen Küche – leichte Gerichte für den Sommer

Begeben Sie sich auf eine orientalischkulinarische Entdeckungsreise mit dem Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golafra. Er weilt Sie in die Geheimnisse der persischen Kochkunst und in die Geschichte der Speisen und ihrer kulturellen Besonderheiten ein. Wir kochen ein Mehr-Gänge-Menü mit Beilagen und lernen die Kunst der ausgewogenen Verwendung persischer Gewürze und duftender Kräuter kennen. In unserem Sommerkochkurs bereiten wir vor allem leicht bekömmliche Gerichte für laue Sommerabende zu, die bei Ihrem nächsten Fest einen besonderen Platz einnehmen können. Eine vitaminreiche Suppe, Lachs in Safransauce, dazu Kräuterreis mit Joghurtkruste, persische Frikadellen mit Kichererbsenmehl, Kuchlein aus Kräutern sowie auch kalte Beilagen werden an diesem Tag frisch zubereitet. In der Kursgebühr sind € 20,00 für Lebensmittel enthalten.

- **Nr. 4536** Dr. Farhad Golafra  
04. Mai, Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 48,00 (ermäßigt € 42,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 62,00 (ermäßigt € 54,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. April

### Vegane orientalische Sommer-Küche

Die Rezepte zeichnen vor allem durch ihre raffiniert gemischten Gewürze und Kräuter aus. Diese Kombination von vielfältigen Aromen lassen die Gerichte zu einem einmaligen Erlebnis der Sinne werden. In diesem Kurs wollen wir gemeinsam das reichhaltige Angebot der leichten Sommerküche des Orients zelebrieren und den Gaumenzauber mit der Kraft der Gewürze abrunden. Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein) Schneidemesser.

- **Nr. 4540** Abderrahim En-Nosse  
29. Juni, Samstag, 12:00 - 18:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 28,00 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 42,00 (ermäßigt € 34,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 20. Juni

### Neu Französische Küche – La Cuisine aux Herbes - Die Kräuterküche (Teil 1)

"In den kleinsten Dingen zeigt die Natur ihre allergrößten Wunder" (Carl von Linné). Gehören die Küchenkräuter doch dazu oder? Der Kräutergarten soll die älteste Gartenart sein: Von jeher war er so angelegt, dass er unsere Sinne ansprach, denn die Kräuter erfreuen das Auge, den Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn. In diesem Semester werden wir uns an 3 Abenden mit unterschiedlichen Kräutern befassen, auch wenn das gemeinsame Kochen und der Austausch die Hauptpunkte am Kurs bleiben. Spaß und Lernen sind natürlich auch dabei, denn jeder hat die Möglichkeit über Standort, Pflege und Verwendung in der Küche zu erfahren. Bon appétit et bonne soirée! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein Schneidemesser). Lebensmittelkosten: von ca. € 17,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

- **Nr. 4555** Anne Courtois  
15. März, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr  
7 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 24,80 (ermäßigt € 20,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 37,00 (ermäßigt € 30,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. März



Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Neu Französische Küche - La Cuisine aux Herbes – Die Kräuterküche (Teil 2)

Es wird behauptet, dass Freunde wie Kräuter sind, denn sie verfeinern das Leben... Das stimmt doch oder? Im April leuchten die Gärten immer grüner und üppiger: Langsam aber sicher beginnt sich der Garten mit neuen Küchenkräutern zu füllen, zu deren jeder etwas mehr erfahren und gern damit etwas Neues kochen möchte. Also lasst uns gemeinsam die kleinen Eigenschaften dieser neuen Kräuter kennenlernen, damit wir vielleicht die neuen Gerichte zu Hause nachkochen können. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein Schneidemesser). Lebensmittelkosten: von ca. € 17,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

- **Nr. 4556** Anne Courtois  
19. April, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr  
7 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 24,80 (ermäßigt € 20,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 37,00 (ermäßigt € 30,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

## Neu Französische Küche - La Cuisine aux Herbes – Die Kräuterküche (Teil 3)

Der Sommer naht, die Kräutergärten "explodieren", duften immer mehr, leuchten und werden zu Leckerbissen von verschiedenen Insekten. Neue Kräuter, neue Gerichte, neue Deko, was will man mehr? Und so können Sie im Sommer ihre Mahlzeiten geschmacklicher, salzarter, "natürlicher" gestalten und eventuell auch selber neue Kräutermischungen kreieren.

Vive la nature, vive la convivialité et bon appétit ! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein Schneidemesser). Lebensmittelkosten: von ca. € 17,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

- **Nr. 4557** Anne Courtois  
07. Juni, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr  
7 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 24,80 (ermäßigt € 20,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 37,00 (ermäßigt € 30,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Mai

## Koch-Events bei Sommerlad

In den letzten Semestern hat sich diese kleine "Event-Koch-Reihe" als Teilnehmer\*innen-Magnet entwickelt. Es ist uns daher eine große Freude, auch in diesem Semester in Zusammenarbeit mit der Möbelstadt Sommerlad weitere Kochkurse mit landestypischem Akzent anbieten zu können. Jeweils am ersten Samstag im Monat haben maximal 14 Personen die Chance, mit ausgewählten Profis zu kochen und anschließend im besonderen Ambiente zu speisen. Von der Tischdekoration bis hin zu den begleitenden landeskundlichen Informationen steht immer ein Land im Vordergrund. Die Kurse finden in der Küchenabteilung der Firma Sommerlad, Pistorstr. 2, statt.

## Neu Orientalisch & vegan

Seit Hunderten von Jahren ernähren sich die Menschen im Orient mit Gemüse, Obst, Nüssen, Getreide und Hülsenfrüchten, die alle klimabedingt auch dort angebaut werden. Somit ernährt sich ein Großteil der dortigen Bevölkerung hauptsächlich vegan, ohne zu wissen, was vegan ist! Im ländlichen Raum belassen es die Menschen in der Regel bei einem "Sonntagsbraten", sodass höchstens einmal in der Woche Fleisch gegessen wird. Die Gerichte schmecken sehr gut, weil in der orientalischen Küche viel frische Kräuter und duftende Gewürze zum Einsatz kommen. Bei unserem Kochkurs werden Sie viele Informationen über Zutaten der landesüblichen Küchen zwischen Indien und Mittelmeer erhalten. Wir werden zusammen sieben wohlschmeckende vegane Gerichte aus der Küche von Tausend- und einer Nacht frisch zubereiten. Am Ende der Veranstaltung werden wir eine orientalische Tafel vorfinden, die aus Vorspeisen, Beilagen, Hauptgerichten und einem Nachtisch besteht, und alles gemeinsam in einer gemütlichen Runde genießen. Die Lebensmittelkosten von 20,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

- **Nr. 4600** Dr. Farhad Golafrā  
02. März, Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 41,50 (ermäßigt € 37,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 52,00 (ermäßigt € 46,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Fa. Sommerlad, Küchenabteilung, Pistorstraße 2  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar

## Vegetarische Gerichte vom Kaspischen Meer – Kulinarische Reise durch Nordpersien

In Nordpersien an der südlichen Küste des Kaspischen Meeres und an den nördlichen Hängen des Elburs-Gebirges herrscht ein besonderes Klima, das in Hunderten von Jahren eine außergewöhnliche Küche hervorgebracht hat. Wer in diesen Provinzen unterwegs ist, sollte neben Fischgerichten auch vegetarische Speisen kosten, wie Reis-, Gemüse-, Auberginen- oder Dicke-Bohnen-Gerichte, Eierspeisen, Gerichte mit aromatischen Kräutern, Walnüssen und Granatäpfeln, eingelegte Gemüse und Oliven in vielfältiger Form. Allein in Rascht, der Hauptstadt der Provinz Gilan, stehen mehr als 200 heimische Gerichte zur Auswahl. Aus diesem Grunde wurde die Stadt im Jahre 2015 von der UNESCO als kulinarische Kreativstadt gekrönt. Bei unserem Kochkurs werden wir mehrere dieser vegetarischen Gerichte frisch zubereiten. Dabei werden fantasievolle und abwechslungsreiche Reis- und Pfannengerichte sowie viele Beilagen mit ausgewählten aromatischen Kräutern und Gewürzen gekocht. In der Kursgebühr sind € 20,00 für Lebensmittel enthalten.

- **Nr. 4602** Dr. Farhad Golafrā  
06. April, Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 41,50 (ermäßigt € 37,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 52,00 (ermäßigt € 46,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Fa. Sommerlad, Küchenabteilung, Pistorstraße 2  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. März

## Viva México - Mexikanische Küche

Wer sagt nein zum mexikanischen Essen? Mexiko besteht nicht nur aus Sombreros, Tequila, Kakteen und Mariachis. Möchten Sie einige kulinarische Vorlieben der mexikanischen Küche kennenlernen und dabei Spanisch lernen? In entspannter Atmosphäre bereiten wir typisch mexikanische Speisen zu und lernen zugleich viele Vokabeln aus der mexikanischen

bzw. spanischen Küchenwelt. Es entsteht dabei ein leckeres mexikanisches Menü, wie z. B.: Tacos, Reis, Guacamole, scharfe Soße, Churros oder Reiswasser. Wir beenden das Menü mit einem kräftigen "originalen" Tequila etc. Bitte Gefäße für Reste mitbringen, welche Sie dann nach Hause mitnehmen können. Natürlich wird die Veranstaltung mit mexikanischer Mariachis-Musik untermalt. Geschirrtuch und eine Schürze bitte mitbringen. Jede und jeder bekommt ein deutsch-spanisches Rezeptbüchlein mit den wichtigsten Vokabeln aus dem Bereich Küche und Kochen. Es sind keine spanischen Grundkenntnisse erforderlich. Die Kosten für die Lebensmittel von € 20,00 sind direkt an die Kursleiterin bar zu entrichten.

■ **Nr. 4605** Elba Heidenreich

04. Mai, Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Fa. Sommerlad, Küchenabteilung, Pistorstraße 2

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. April

## Die Gaumenspur von Marrakesch – Marokkanisch Kochen

Tajine und Couscous oder Harirra und grüner Minzetea: Die marokkanische Küche ist global geworden. Fast jeder hat von Couscous gehört oder schon mal einen Tajine gegessen oder sogar grünen Minzetea getrunken. Aber welche kulinarischen Geheimnisse stecken dahinter, dass es wie in "Tausendundeiner Nacht" duftet und schmeckt? Welche Rolle spielen die Gewürze und die Kräuter? "Rass-al-hanout" oder der Esprit aller Gewürze ist Marokkos Visitenkarte in der Küche. Koriander, Zimt, Ingwer und Safran sind die Krönung der Gerichte. Dazu kommt Oliven- und Arganöl aus dem Atlasgebirge. Wenn man zwei Köch\*en/innen dieselben Grundzutaten zur Verfügung stellt, werden dennoch zwei völlig unterschiedliche Gerichte entstehen, hängt doch das Ergebnis von der Zusammensetzung der Gewürze wie auch der Zubereitungsart ab. Die marokkanische Küche hält anregend exotische Koch- und Geschmackserlebnisse in Verbindung mit wohltuend angenehmen Speisen bereit. Bitte bringen Sie eine Küchenschürze und mindestens ein Schneidemesser mit. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. € 15,00 sind direkt bar mit dem Kursleiter zu verrechnen.

■ **Nr. 4610** Abderrahim En-Nosse

01. Juni, Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Fa. Sommerlad, Küchenabteilung, Pistorstraße 2

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 24. Mai

## Energy-Food leckere Rezepte für ein zusätzliches Plus!

Superfoods, wie in der Natur vorhanden, sind natürliche Nahrungsmittel in einer überdurchschnittlich hohen Dichte an Nährwerten, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidanten. Das ist das Beste, was uns die Natur bietet! Wie Treibstoff, um Energie zu gewinnen. Die Superfoods bieten uns jede Menge an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen für jeden Tag und jeden Zweck und vor allem, wenn die Gewürze zu Geltung kommen. Viele Energiepakete wie Spinat, Brokkoli, rotes Gemüse, Beeren, Granatapfel, Hanf, Chia- und Leinsamen, Quinoa und Kakao, um nur Beispiele zu nennen. In diesem Kurs werden wir mit Geschmack und Komposition der Rezepturen den Spaß am Kochen und Essen neu entdecken: nach dem Motto

gut für den Geschmack, gut für das Gehirn! Mit dieser Einstellung im Kopf und mit dem Ziel, Essen zuzubereiten, das gut aussieht, gut riecht, gut schmeckt und gute Energie liefert, entdecken wir den Reichtum der Natur. Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen.

■ **Nr. 4612** Abderrahim En-Nosse

06. Juli, Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 21,50 (ermäßigt € 17,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 32,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Fa. Sommerlad, Küchenabteilung, Pistorstraße 2

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 27. Juni

## Geheimnisse der persischen Kochkunst: leichtverdauliche Gerichte für den Sommer

Begeben Sie sich auf eine orientalisches-kulinarische Entdeckungsreise mit dem Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golafrä. Er weicht Sie in die Geheimnisse der persischen Kochkunst und die Geschichte der Speisen samt ihrer kulturellen Besonderheit ein. Wir kochen ein Mehr-Gänge-Menü mit Beilagen und lernen die Kunst der ausgewogenen Verwendung persischer Gewürze und duftender Kräuter kennen. In unserem Sommerkochkurs bereiten wir vor allem leichtverdauliche Gerichte für laue Sommerabende zu, die bei Ihrem nächsten Fest einen besonderen Platz einnehmen können. Eine vitaminreiche Suppe, Lachs in Safransauce, dazu Kräuterreis mit Joghurtkruste, persische Frikadellen mit Kichererbsenmehl, Küchlein aus Kräutern sowie auch kalte Beilagen werden an diesem Tag frisch zubereitet. In der Kursgebühr sind € 20,00 für Lebensmittel enthalten.

■ **Nr. 4614** Dr. Farhad Golafrä

03. August, Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 48,00 (ermäßigt € 42,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 62,00 (ermäßigt € 54,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Fa. Sommerlad, Küchenabteilung, Pistorstraße 2

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Juli

## Kulinarische Reise durch Südpersien

Die Südpersische Küche ist im Vergleich zum Rest des Landes herzhafter und würziger. Viele Gewürze und Kräutern wie Bockshornklee, Koriander, Tamarinden, oder Ingwer erinnern uns an die Südindische Küche. Der süßsaure, fruchtige Geschmack wird unterstützt durch eine leichte Schärfe. Und durch die Verwendung des edlen Safrans wird diese Küche außergewöhnlich. Bei diesem Kochkurs werden wir neben einem aromatisch gewürzten Krabben-Reis-Gericht (Meygu-Polo), Garnelen mit pikanten Zwiebel-Tomaten-Sauce (Do Pise Meygu) und eine typischer Bockshornklee-Suppe (Eschkeneh), aus der Küstenregionen des Persischen Golfes sowie viele weitere Beilagen und Köstlichkeiten kochen. In der Kursgebühr sind € 20,00 für Lebensmittel enthalten.

■ **Nr. 4616** Dr. Farhad Golafrä

07. September, Samstag, 12:00 - 16:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 41,50 (ermäßigt € 37,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 52,00 (ermäßigt € 46,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Fa. Sommerlad, Küchenabteilung, Pistorstraße 2

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. August



## Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der allgemeinen Bildung und des lebenslangen Lernens. Gerade in der Pandemie kommt den Kreativkursen eine große Bedeutung für die Achtsamkeit und damit auch für eine Resilienz zu.

In mal- und kunsthandwerklichen Kursen, beim gemeinsamen Musizieren, Schreiben und Theater spielen können Sie Ihre Talente aufspüren und weiterentwickeln. Entdecken Sie im Austausch mit anderen Interessierten im Rahmen von Vorträgen, Theater-, Museums- und Ausstellungsbesuchen und in den Literaturkursen den kulturellen Reichtum der Welt und Ihrer Region. Herzlich willkommen im Programmbereich „Kultur“ Ihrer vhs Gießen!

## Kunst- und Kulturgeschichte



### **Neu** Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen Einführungsvortrag "Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen"

Es gibt im Stadtraum Gießen zahlreiche Orte mit öffentlich zugänglichem Kunst von namhaften Künstlern (selten von Künstlerinnen). Referentin Dagmar Klein hält zunächst einen Einführungsvortrag, an den sich dann drei Exkursionen anschließen: Technische Hochschule Mittelhessen/Ringallee, Europaviertel, Kunstweg am Philosophikum. Die vier Termine sind auch einzeln buchbar. Die Teilnehmenden sollten mobil sein, die Anfahrt ist individuell. Zu jedem Termin: max. 20 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. 5085** Dagmar Klein  
12. April, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin  
€ 5,00 (keine Ermäßigung)  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. April

### **Neu** Exkursion 1: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Technische Hochschule Mittelhessen

- **Nr. 5086** Dagmar Klein  
19. April, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin  
€ 8,00 (keine Ermäßigung)  
Kursort/Treffpunkt: Technische Hochschule Mittelhessen, Ringallee  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. April

### **Neu** Exkursion 2: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Europaviertel

- **Nr. 5087** Dagmar Klein  
26. April, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin  
€ 8,00 (keine Ermäßigung)  
Kursort/Treffpunkt: Europaviertel, Winchester Str.  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. April  
(barrierefreier Zugang)

### **Neu** Exkursion 3: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Universität - Philosophikum

- **Nr. 5088** Dagmar Klein  
03. Mai, Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 Termin  
€ 8,00 (keine Ermäßigung)  
Kursort/Treffpunkt: Universität – Philosophikum, Otto-Behaghel-Str.  
(barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. April

### **Neu** Das waren die 1970er Jahre!?

Retro wird immer beliebter. Dies zeigt sich auch an der Kleidung, der Musik, dem Kunsthandwerk, ja sogar Süßigkeiten werden nach Originalrezepturen aus den 1970er Jahren hergestellt. Wirken doch diese Jahre auf uns heute wie eine gute, alte Zeit. Geprägt sind die 1970er einerseits von einer lebensfrohen Buntheit, andererseits von Krisen und Umbrüchen, die bis heute wirken, oder noch nicht abgeschlossen sind. Themen des Kurses sind etwa die Teilung Deutschlands und Europas sowie die ersten Annäherungsschritte, die Amerikaner in Gießen, der Beginn einer zunehmend politischen Umweltbewegung, Mode, Musik, Film, die farbenfrohe Wohnkultur und vieles mehr. Für die Teilnehmer\*innen besteht gegebenenfalls die Möglichkeit sich selber als Zeitzeugen\*innen einzubringen. Materialkosten in Höhe von ca. € 2,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Max. 15 Teilnehmende.

- **Nr. 5096** Dr. Birgitta Meinhardt  
17. April, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr (nicht am 01.05.)  
12 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 39,00 (ermäßigt € 24,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau"  
(barrierefreier Zugang)

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## Studienfahrten, Ausstellungsbesuche, Exkursionen

Sie finden alle Studienfahrten, Ausstellungsbesuche und Exkursionen der Fachbereiche Kultur und Gesellschaft gesammelt auf den Seiten 19 bis 23 des Programmheftes. Viel Spaß beim Stöbern!

## Theater und Literatur



### Schauspielkurs für Anfänger\*innen. Modul 1

Sie wollten schon immer mal Theater spielen, sich ausprobieren und in andere Rollen schlüpfen? Erwerben Sie Grundlagen dazu unter Anleitung des professionellen Schauspielers und Regisseurs Martin P. Koob. Max. 16 Teilnehmer\*innen. Wichtige Hinweise: Die ersten 10 Termine (Modul 1) dienen der Findung und Einarbeitung. In einem zweiten Teil mit 4 Terminen (Modul 2), dann mittwochs, wollen wir darauf aufbauend gemeinsam mit dem Fortgeschrittenenkurs ein Stück "Improvisationstheater" erarbeiten und zur Aufführung bringen. Das Tragen von sportlicher Bekleidung und rutschfesten Socken (alternativ barfuß) ist erwünscht. Requisiten und Kostüme sowie Unterrichtsmaterialien werden im Laufe der Produktion benötigt und können zu Mehrkosten führen, die mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

- **Nr. 5105** Martin Koob  
29. Januar, montags, 19:00 - 20:30 Uhr  
(nicht am 25.03., 01.04. und 08.04.)  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule, Bismarckstraße 21, 35390 Gießen, Haus B, Bühnenraum  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Januar

### Schauspielkurs. Zusatzmodul Stückentwicklung – Improvisation und Aufführung

Das Zusatzmodul des Schauspielkurses 5105 umfasst 4 Termine und findet mittwochs gemeinsam mit dem Fortgeschrittenenkurs mit dem Ziel statt, ein Stück "Improvisationstheater" zu erarbeiten und zur Aufführung bringen. Das Tragen von sportlicher Bekleidung und rutschfesten Socken (alternativ barfuß) ist erwünscht. Requisiten und Kostüme sowie Unterrichtsmaterialien werden im Laufe der Produktion benötigt und können zu Mehrkosten führen, die mit dem Kursleiter abgerechnet werden.

- **Nr. 5106** Martin Koob  
19. Juni, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule, Bismarckstraße 21, 35390 Gießen, Haus B, Bühnenraum  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 13. Juni

### Neu Schauspiel - Improvisation & Stückentwicklung; Ensemble für Fortgeschrittene

Basierend auf dem Erarbeiteten aus dem Einführungskurs (5105) wollen wir gemeinsam unter Anleitung des professionellen Schauspielers und Regisseurs Martin P. Koob uns weiter ausprobieren, weitere Techniken lernen und gemeinsam einen Rahmen für ein Improvisations-Ensemble erarbeiten. Die ersten 12 Termine sind dazu da, weitere Erfahrung beim Spielen zu erlangen, Rahmenbedingungen zu verinnerlichen und innerhalb dieses Rahmens eine Stückentwicklung zu beginnen. In den letzten 4 Terminen wollen wir darauf aufbauend gemeinsam mit Teilnehmern des Einführungskurses ein Stück „Improvisationstheater“ zusammenstellen und zur Aufführung bringen. Wichtige Hinweise: Das Tragen von sportlicher Bekleidung und rutschfesten Socken (alternativ barfuß) ist erwünscht. Requisiten und Kostüme sowie Unterrichtsmaterialien werden im Laufe der Produktion benötigt und können zu Mehrkosten führen, die mit dem Kursleiter abgerechnet werden. Max. 16 Teilnehmer\*innen. Der Kurs findet an folgenden Tagen nicht statt: 27.03., 03.04., 10.04., 01.05., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06. und 12.06.

- **Nr. 5107** Martin Koob  
17. Januar, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr  
(Abweichende Tage siehe Kurstext)  
32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
€ 104,00 (ermäßigt € 83,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 160,00 (ermäßigt € 128,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigsschule, Bismarckstraße 21, 35390 Gießen, Haus B, Bühnenraum  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 15. Januar

### Lesekreis zu Kaffee oder Tee: Streifzüge durch die Literatur - Romane modern interpretiert

Lektüre, Interpretation, Diskussion: Darum soll es in dem Kurs "Streifzüge durch die Literatur – Romane modern interpretiert" gehen. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne lesen und sich mit anderen hierüber austauschen möchten. Dabei geht es weder um ein bestimmtes Genre, einen Autorenkanon noch eine ausgewählte Epoche. In der ersten Sitzung beschäftigen wir uns mit dem Roman Arundhati Roy: Der Gott der kleinen Dinge. Die Lektüre der darauffolgenden Sitzungen – im Abstand von vier Wochen – ergibt sich aus Ihren Vorschlägen. Gelesen werden die Romane vor Kursbeginn. Die Sitzungen stehen ganz im Zeichen der individuellen Leseerfahrung. Die Kursgebühr beinhaltet für Nicht-Mitglieder der Stadtbibliothek die kostenlose Ausstellung eines Leseausweises. Max. 20 Teilnehmer\*innen. Termine: 26.02., 18.03., 15.04., 13.05. und 17.06.

- **Nr. 5114** Frauke Iizerott  
26. Februar, montags, 18:30 - 21:00 Uhr  
15 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 48,80 (ermäßigt € 39,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 75,00 (ermäßigt € 60,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Stadtbibliothek Gießen, Berliner Platz 1, 35390 Gießen  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Februar



### Wege zur Literatur: Lesen rund um das Thema "Identitäten"

Der Mensch als soziales Wesen ist zeit seines Lebens auf Beziehungen mit anderen angewiesen. Daher stehen Beziehungen seit jeher im Mittelpunkt literarischer Texte: romantische, platonische, unterstützende, belastete, gar toxische Beziehungen. Diese können zwischen Menschen, aber auch zwischen Mensch und Tier oder zwischen Gegenständen bestehen. Kurz nach der Hochzeit fühlt sich eine Ehefrau plötzlich nur noch im Sattel wohl, jedoch nicht auf einem Pferderücken. Ein Ehemann verbannt seine Frau in ein einsames Appartement. Warum bricht sie nicht aus? Ein Collie steht plötzlich vor der Tür einer Schriftstellerin und öffnet ihr die Augen über den Mann, der sie gleich abholen will. Ein Paar Schuhe (männlich) lebt glücklich mit seinem Besitzer - bis ein Paar Schuhe (weiblich) mit einzieht. Diese und andere spannende Beziehungen werden uns in Geschichten sowie kürzeren Romanen aus verschiedenen Zeiten und Herkunftsländern auf inhaltlicher, stilistischer und literatur- bzw. zeitgeschichtlicher Ebene zur Diskussion anregen. In den Kursgebühren ist eine Kopierpauschale von € 2,00 enthalten. Max. 15 Teilnehmer\*innen.

#### ■ Nr. 5119 Katrin Lange

14. Februar, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
(nicht am 27.03., 03.04., 10.04. und 01.05.)

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 67,00 (ermäßigt € 54,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 102,00 (ermäßigt € 82,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

### Biografisches kreatives Schreiben – Geschichten, die das Leben schreibt

Ein Kurs für alle, die Lust auf Worte haben, die Lust am Erzählen haben, die mit Sprache spielen möchten, mit Worten malen möchten und ihre bunte Welt für uns alle entstehen lassen möchten. In diesem Kurs nähern wir uns im Austausch schreibend, lesend und vorlesend unseren Fantasien und Träumen, unserer eigenen Geschichte und untereinander an. Phasen des gemeinsamen Spielens mit Worten und Wortschöpfungen wechseln mit Phasen der konzentrierten Stille beim Schreiben. Mit einem Gedicht, einem Märchen, einem Essay oder dem Anfang einer Erzählung können Sie am Ende nach Hause gehen. Und natürlich mit der Vorfreude auf ein

nächstes Mal. Max. 12 Teilnehmer\*innen. Kurszeiten: Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

#### ■ Nr. 5123 Angela Schmidt-Bernhardt

02. und 03. Februar, Freitag und Samstag,

13 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 42,20 (ermäßigt € 33,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Januar

## Malen, Zeichnen, kreatives Gestalten

### Porträt-Werkstatt

Die Herausforderung, eine Wiedererkennbarkeit eines Modells zu erreichen, spornet jeden Porträtzeichner an. Die vier Werkstatttermine bieten jedem Interessierten, auch Anfänger\*innen die Möglichkeit, sich konzentriert mit der Darstellung des Modells auseinanderzusetzen und seine zeichnerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Die Zeichner\*innen sollen geeignete künstlerische Mittel und Wege finden, die das Wesen und den Charakter der darzustellenden Person und deren Gestalt mit dem Zeichenstift wiedergibt. Wer mit digitalen Mitteln wie iPad oder Laptop und mit "Sketchbook" oder anderen Apps zeichnen möchte, kann das in diesem Kurs ebenfalls nutzen. Wir werden die bekannten Darstellungsformen des Porträts, wie das Kopfbild, das Brustbild, die Halbfigur oder das Kniestück anwenden. Zeichenmaterialien sind Kohle, Rötel, Pastel oder Zeichentusche. In mehreren Auswertungen werde ich auf eure Bildlösungen eingehen und Möglichkeiten zur Verbesserung der Komposition und des Bildaufbaus eingehen. Min. 6, max. 10 Teilnehmende. Folgende Arbeitsmittel sind bitte mitzubringen: Zeichenpapier (A4 und größer), Blei- oder Zeichenstift, Kohle, Feder und Tusche, Farben: Aquarell, Acryl, Pastellkreiden.

#### ■ Nr. 5203 Micha Bartsch

14. Februar, mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 4 Termine

€ 72,00 (ermäßigt € 61,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 100,00 (ermäßigt € 84,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar



## Freie Malerei

Die Teilnehmer\*innen bringen die Materialien mit, mit denen sie arbeiten möchten. Das können sein: Acrylfarben, Aquarellfarben und -papier, Gouache, Pastellkreiden, Ölkreiden und/oder verschiedenste Materialien zum Zeichnen, wie Bleistifte, Kohle, Tuschefeder und vieles mehr - außerdem unterschiedlich breite Pinsel. Gemalt und gezeichnet werden kann auf Papier verschiedenster Qualität. (Ich empfehle kräftiges Papier, welches sich auch für Acrylfarbe eignet und/oder Leinwand.) Es werden keine Themen vorgegeben; die Teilnehmer\*innen entwickeln von Anfang an ihre Ideen selbst, zusammen mit den Materialien ihrer Wahl - abstrakt, gegenständlich oder beides. Der künstlerische Prozess ist frei und jederzeit offen für Überraschungen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Max. 10 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. 5205** Daniel Horvat  
24. Januar, mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr  
27 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 87,80 (ermäßigt € 70,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 135,00 (ermäßigt € 108,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar
- **Nr. 5206** Daniel Horvat  
17. April, mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr (nicht am 01.05.)  
36 Unterrichtsstunden, 12 Termine  
€ 117,10 (ermäßigt € 93,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 180,00 (ermäßigt € 144,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April



## Malen in Acryl, Öl oder Aquarell - und Zeichnen

Wie unterscheiden sich diese Techniken? Welche Vor- und Nachteile ergeben sich aus der Anwendung? In diesem Kurs werden malerische Fertigkeiten und Grundkenntnisse vermittelt. Bereits das Motiv kann richtungsentscheidend sein. Auch lassen sich alle Techniken spielerisch miteinander kombinieren. Als Bildideen können Sie gerne Fotos oder Zeichnungen mitbringen. Die angebotenen Techniken finden Anwendung in einfachen Kompositionen, Stillleben, fantasiebezogenen Themen und in der Landschaftsmalerei. Gemalt wird auf Büttenpapier oder Leinwand. Die Motive nehmen Rücksicht auf Anfänger\*innen bzw. Fortgeschrittene. An den ersten beiden Terminen werden (bei freier Auswahl) Farben gestellt. Hierfür

fallen Kosten von € 12,00 an, die bereits in der Kursgebühr enthalten sind. Bitte nur bereits vorhandenes Material zu Kursbeginn mitbringen. Material-Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend. Max. 10 Teilnehmende pro Kurs.

30 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 109,50 (ermäßigt € 90,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 162,00 (ermäßigt € 132,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
(barrierefreier Zugang)

- **Nr. 5211** Gerhard Sprey  
15. Januar, montags, 15:45 - 18:00 Uhr
- **Nr. 5212** Gerhard Sprey  
15. Januar, montags, 18:00 - 20:15 Uhr
- **Nr. 5213** Gerhard Sprey  
16. Januar, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr
- **Nr. 5214** Gerhard Sprey  
16. Januar, dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr
- **Nr. 5215** Gerhard Sprey  
18. Januar, donnerstags, 17:00 - 19:15 Uhr
- **Nr. 5216** Gerhard Sprey  
18. Januar, donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr

18 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 70,50 (ermäßigt € 58,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 102,00 (ermäßigt € 84,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
(barrierefreier Zugang)

- **Nr. 5217** Gerhard Sprey  
15. April, montags, 15:45 - 18:00 Uhr (nicht am 20.05.)
- **Nr. 5218** Gerhard Sprey  
15. April, montags, 18:00 - 20:15 Uhr (nicht am 20.05.)

21 Unterrichtsstunden, 7 Termine  
€ 80,30 (ermäßigt € 66,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 117,00 (ermäßigt € 96,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
(barrierefreier Zugang)

- **Nr. 5219** Gerhard Sprey  
16. April, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr
- **Nr. 5220** Gerhard Sprey  
16. April, dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr

15 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 60,80 (ermäßigt € 51,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 87,00 (ermäßigt € 72,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
(barrierefreier Zugang)

- **Nr. 5221** Gerhard Sprey  
18. April, donnerstags, 17:00 - 19:15 Uhr (nicht am 09.05.)
- **Nr. 5222** Gerhard Sprey  
18. April, donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr (nicht am 09.05.)

18 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
 € 70,50 (ermäßigt € 58,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 102,00 (ermäßigt € 84,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
 (barrierefreier Zugang)

- **Nr. 5223** Gerhard Sprey  
03. Juni, montags, 15:45 - 18:00 Uhr
- **Nr. 5224** Gerhard Sprey  
03. Juni, montags, 18:00 - 20:15 Uhr
- **Nr. 5225** Gerhard Sprey  
04. Juni, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr
- **Nr. 5226** Gerhard Sprey  
04. Juni, dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr
- **Nr. 5227** Gerhard Sprey  
06. Juni, donnerstags, 17:00 - 19:15 Uhr
- **Nr. 5228** Gerhard Sprey  
06. Juni, donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr



### Workshop Landschaftsimpressionen

In der Landschaftsmalerei geht es um das Einfangen der Stimmung und der Atmosphäre sowie um das richtige Einschätzen und Mischen der Farben. Der mögliche Einfluss der Schichtenmalweise auf die Farbigekeit eines Bildes ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Folglich sollen in diesem Workshop der richtige Umgang mit Licht und Schatten und das Setzen lebendiger Akzente in der Komposition einen Schwerpunkt bilden. Die ausgesuchten Aufnahmen beschäftigen sich mit stimmungsvollen Ausschnitten. Diese beziehen sowohl mediterrane Landschaften und Gärten als auch das Wasser an Küsten oder Seen mit ein. Umfangreiches Bildmaterial wird als Motivvorlage den Teilnehmer\*innen zur Verfügung gestellt. Selbstverständlich können auch eigene Vorlagen mitgebracht werden. Der Workshop nimmt Rücksicht auf Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Fehlende Farben können ergänzend gestellt werden. Von den Teilnehmer\*innen sind vorhandene Farben, Pinsel und geeignete Leinwände mitzubringen. Es wird mit Acryl- und Ölfarben gemalt.

- **Nr. 5229** Gerhard Sprey  
15. - 19. Juli, Montag bis Freitag, 9:45 - 17:15 Uhr  
45 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 146,30 (ermäßigt € 117,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 225,00 (ermäßigt € 180,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. Juli

### Freies Atelier

Das Freie Atelier eröffnet Ihnen die Möglichkeit, für mehrere Tage - intensiv begleitet - an einem Stück zu arbeiten. Damit ist eine gute Grundlage geschaffen, um Ihre persönlichen und inhaltlichen Themenstellungen zu entwickeln und individuelle Bildideen zu verwirklichen. Bitte bringen Sie die von Ihnen bevorzugten Zeichen- und Malmaterialien mit. Max. 6 Teilnehmer\*innen. Kurszeiten: Freitag, 13:00 - 19:00 Uhr, Samstag, 09:00 - 12:15 Uhr und 13:15 - 19:00 Uhr, Sonntag, 09:00 - 13:30 Uhr.

- 26 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
 € 130,00 (ermäßigt € 104,00) bei 6 Teilnehmer\*innen  
 € 153,40 (ermäßigt € 127,40) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"  
 (barrierefreier Zugang)
- **Nr. 5245** Heike Blumentritt, noch nicht bekannt  
16. - 18. Februar, Freitag bis Sonntag  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 05. Februar
- **Nr. 5246** Heike Blumentritt  
07. - 09. Juni, Freitag bis Sonntag  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. Mai

### Handlettering

Handlettering oder die Kunst des schönen Schreibens ist der Überbegriff für den Bereich der gezeichneten und gemalten Buchstaben. Das Werkzeug (Bleistift, Fineliner, Filzstift u. a.) spielt dabei keine Rolle. Ob schöne Kreidetafeln, ausgefallene Grußkarten oder Deko-Bilder mit schön gestalteten Sprüchen, würden Sie auch gerne solche kleinen Kunstwerke gestalten? Der Fokus beim Handlettering liegt dabei mehr auf dem einzelnen Buchstaben als auf dem ganzen Wort. Handlettering ist kreativ, künstlerisch und beruhigend. Wer Spaß am Schönschreiben hat, ist bei mir richtig. Anleitung in Komposition und Schriftauswahl wird geboten. Beispiel-Alphabete dienen als Hilfsmittel. Ein weicher Bleistift und Pinselfilzstifte können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Materialkosten von ca. € 4,00, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden. Max. 8 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. 5249** Anja Petry  
06. und 13. März, mittwochs, 18:00 - 21:30 Uhr  
9 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 29,30 (ermäßigt € 23,40) bei 9 Teilnehmer\*innen  
€ 45,00 (ermäßigt € 36,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 95)

## (Kunst-) Handwerkliches Gestalten

### Tiffany - Glas macht süchtig

Herzlich willkommen sind alle Anfänger\*innen und fortgeschrittenen Teilnehmer\*innen, die die Tiffany-Technik unter fachkundiger Anleitung in zwangloser Atmosphäre bei Kaffee, Tee und Gebäck erlernen oder sich in deren Anwendung weiterentwickeln möchten. Sie lernen, Glas zu schneiden und mit speziellen Werkzeugen (Zangen, Schleifmaschine, LötKolben) perfekt zusammensetzen und zu verlöten. Ob Sie eigene Entwürfe verwirklichen möchten, um ganz individuelle Gegenstände (Schmuck, Spiegel, Lampen, Fenster- oder Wandbilder u. a.) herzustellen, oder lieber nach Vorlagen arbeiten möchten - Sie können alles ausprobieren und erlernen. Bitte bringen Sie mit: alte Küchentücher (Lappen), Glasreiniger, Bleistift, Filzstift, Schere und einige Bogen Papier sowie Butterbrotd- oder Transparenzpapier. Das Glas wird nach Verbrauch berechnet. An Verbrauchsmaterialien fallen zusätzlich Kosten in Höhe von ca. € 12,00 an, die direkt mit der Kursleiterin abzurechnen sind. Falls Sie empfindliche Augen haben, bringen Sie bitte eine Schutzbrille mit.

18 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 61,50 (ermäßigt € 49,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 93,00 (ermäßigt € 75,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)

#### ■ Nr. 5345 Renate Vogl

09. - 10. März, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

#### ■ Nr. 5346 Renate Vogl

06. - 07. April, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. März

#### ■ Nr. 5347 Renate Vogl

04. - 05. Mai, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. April

### Gold- und Silberschmiedekurs

Ein Goldschmiedekurs für alle Menschen! Ob experimentell oder nach Gold- und Silberschmiedeweise, ob technisch und/oder künstlerisch, ob fortgeschritten oder am Anfang. € 9,00 Werkzeug- und Lötpauschale werden direkt am ersten Abend eingesammelt; die Kosten für Materialien je nach Verbrauch am Ende des Abends beglichen. Maximal 5 Teilnehmer\*innen. In Kooperation mit der KVHS Gießen. Informationen zum Zugang zum Kursort, bitte beachten Sie: Der Kursraum in der Ludwig-Rinn-Straße ist über den Eingang von Haus C oder Haus G zu erreichen. Im Eingangsbereich sind bis zum Fahrstuhl, der sich im Hochparterre befindet, 5 Stufen zu bewältigen.

13 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 92,60 (ermäßigt € 70,60) bei 5 Teilnehmer\*innen

Ludwig-Rinn-Straße 8-16, Rinn & Cloos Carré, Haus C,

2. OG, 35452 Heuchelheim

#### ■ Nr. 5360 Ilona Herbst (Goldschmiedin und Mediatorin)

06. Februar, dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 01. Februar

#### ■ Nr. 5361 Ilona Herbst (Goldschmiedin und Mediatorin)

16. April, dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

### Töpfern

Dieser Kurs eröffnet Ihnen ersten Einstieg in die Welt des Töpfern und gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr eigenes Werk kreieren. Lassen Sie sich von dem wunderbar formbaren und plastischen Material Ton inspirieren. Ganz nach Wunsch entstehen so Kugeln, Schalen, Gefäße, Tierplastiken usw. Zur Umsetzung Ihrer Ideen erhalten Sie Anleitung und Unterstützung. Beim zweiten Termin werden die getöpften Formen glasiert und anschließend nochmals gebrannt. Max. 8 Teilnehmer\*innen. Kurszeiten: Mittwoch, den 24.01.24 von 18:00 - 21:00 Uhr (Töpfern) und Mittwoch, 14.02.24 von 18:00 - 20:30 Uhr (Glasierern).

#### ■ Nr. 5367 Ulrike Johannsen

24. Januar und 14. Februar, mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 55,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Töpferwerkst. im Jugendzentrum Jokus, 35390 Gießen, Ostanlage 25a

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Januar



## Fotografie

### Foto-Praxis: Porträt-Aufnahmen im natürlichen Licht

Kein Blitz? Kein Studio? Kein Problem! In diesem Praxis-Workshop über zwei Tage werden wir die verschiedenen Möglichkeiten kennenlernen, ein Porträt in natürlichem Licht aufzunehmen, ohne dass es an Ausdrucksstärke oder Tiefe verliert. Beim ersten Termin werden wir über einige Tricks und Kniffe sprechen, die uns hierbei helfen werden, um uns am zweiten Tag gemeinsam mit einem Modell ganz dem Fotografieren und der Anwendung des Gelernten zu widmen. Ausrüstung und Vorwissen spielen keine Rolle. Kosten für das Modell sind am ersten Kurstag direkt mit dem Kursleiter abzurechnen! Maximal 8 Teilnehmer/-innen.

#### ■ Nr. 5369 Sven Wasserthal

20. und 21. April, Samstag, 10:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 10:00 - 15:00 Uhr

14 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 70,00 (ermäßigt € 56,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

**Neu** Einstiegskurs digitale Fotografie

Moderne Spiegelreflex- und Systemkameras erschlagen viele "User" mit einer unendlichen Vielzahl von Knöpfen und Einstellmöglichkeiten. Dahinter verbirgt sich ein durchaus einfaches System das jeder verstehen kann. In diesem Einstiegskurs geht es neben der Vermittlung des theoretischen Basiswissens um die technischen Grundlagen, die Funktion und Bedienung der Kamera und um die praktische Umsetzung. Erklärt wird das Zusammenwirken von Zeit, Blende und ISO, die Vermittlung von Grundkenntnissen in Bildgestaltung und Bildaufbau und Basiswissen rund um das Thema Fotografie. Max. 14 Teilnehmer\*innen.

**■ Nr. 5370** Rolf K. Wegst

27. und 28. April, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 10:00 - 13:00 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. April



**Dozentenporträt**

*Rolf K. Wegst*

Fotografie bringt mich in die Welt hinaus zu den Menschen. Es sind deren Geschichten, die es mit Hilfe von Bildern zu erzählen und zu dokumentieren gilt. Ich unterrichte seit 1993 im Bereich Fotografie an verschiedenen Volkshochschulen. Von 1991 bis 2003 war ich als Freier Fotograf für die Deutschlandausgabe der Frankfurter Rundschau tätig. Seit 2003 arbeite ich u.a. im Bereich der Theaterfotografie am Stadttheater Gießen.

**Neu** Architekturfotografie und "Blaue Stunde" in Frankfurt

Der Fotoworkshop richtet sich an Fotografie-Interessierte, Hobbyfotograf\*innen, Fotografie-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene die die Möglichkeiten der digitalen Architekturfotografie erkunden wollen. Kameraeinstellungen, Standort und Perspektive werden technisch und gestalterisch erläutert und gemeinsam besprochen. Bitte digitale Kamera mit vollem Akku und ein Stativ mitbringen. Ein Weitwinkelobjektiv ist von Vorteil. Für den Workshop ist bequemes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung hilfreich. Für die Zugfahrt nach Frankfurt fallen eventuell zusätzliche Fahrtkosten an. Max. 10 bis 12 Teilnehmende.

**Kursbeginn/ 1. Termin:**

Freitag, 22.03.2024 19:00 - 21:00 Uhr Vorbesprechung und Einführung in vhs Gießen.

**2. Termin:**

Samstag, 23.03.2024 14:00 Uhr - 22:00 Uhr Unterwegs in Frankfurt.

Die Stadt bietet eine Vielzahl an spannenden und interessanten Motiven im Bereich Architektur, die es zu entdecken gilt. Am frühen Abend werfen

wir einen Blick auf die Skyline der Stadt in der "Blauen Stunde" (die leider deutlich kürzer ist).

**3. Termin/Kursende:**

Dienstag, 26.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr Nachbesprechung, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Bildanalyse.

**■ Nr. 5368** Rolf K. Wegst

22. März, Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 52,00 (ermäßigt € 41,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. März

**Textiles Gestalten****Kreatives Nähen. Mit abgelegter oder zerschlissener Kleidung eigene Designerstücke gestalten.**

Ob Nähanfänger\*in oder bereits Profi - alle erhalten eine jeweils passende Unterstützung und Anleitung. Beim sog. Upcycling werden Reste und alte Kleidung zu neuen Kleidungsstücken verarbeitet. Es entstehen schicke Werke und ganz individuelle Designerstücke, die wenig kosten, gepaart mit dem guten Gefühl, die Umwelt weniger zu belasten. Der Lebenszyklus von Textilien und anderen Materialien wird dadurch verlängert. Der Kurs beginnt mit einem Einführungsabend, an dem notwendige theoretische und praktische Themen besprochen werden. Es fallen Kosten in Höhe von € 3,00 für Kopien und Material an, die direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen sind. Sie können den Parkplatz hinter dem Veranstaltungsort nutzen (Parkplatz im Schulhofgelände, Einfahrt nur über die Wetzsteinstr.). Max. 10 Teilnehmer\*innen. Mitzubringen sind: Stoff, Schere für Stoff und Papier, Stecknadeln, Nähmaschinennadeln - in Nadelstärken (70-100) sortiert, Nähgarn für Ihre Näharbeit, Maßband und Handmaß, Kreide und/oder Marker, Notizblock und Stift. Bitte die eigene Nähmaschine mitbringen, da nur in Ausnahmefällen eine gestellt werden kann. Bitte sprechen Sie die Kursleiterin beim 1. Kurstermin an. Bei Anmeldung bekommen Sie in der Stoff- und Kurzwarenabteilung bei Karstadt und in Gießener Stoffgeschäften 10% Rabatt.

- **Nr. 5371** Dorothea Landgraf  
05. Februar, montags, 19:00 - 21:15 Uhr  
21 Unterrichtsstunden, 7 Termine  
€ 68,30 (ermäßigt € 54,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 105,00 (ermäßigt € 84,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 5  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 29. Januar
- **Nr. 5372** Dorothea Landgraf  
15. April, montags, 19:00 - 21:15 Uhr (nicht am 20.05.)  
18 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 58,50 (ermäßigt € 46,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 90,00 (ermäßigt € 72,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 5  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. April

### "Nähmaschinen-Führerschein"

Du möchtest schon lange das Nähen lernen und deiner Kreativität freien Lauf lassen, weißt aber nicht, wie du loslegen sollst? In diesem Kurs für Anfänger\*innen lernst du von Grund auf, wie du deine Nähmaschine bedienst und wie du schöne und einfache Projekte anfertigen kannst. Für diesen Kurs brauchst du eine Nähmaschine und eine Grundausstattung. In der ersten Lektion sprechen wir darüber, was du alles für dein neues Hobby benötigst und suchen dir ein erstes Projekt, das du in den kommenden Wochen umsetzen wirst. Wir stellen dir die Schnittmuster für die Projekte zur Verfügung. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob Ihr eine Leihnähmaschine (in der vhs sind 3 Maschinen vorhanden) benötigt. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Schere, Garn, Maschinennadeln, Papier, Notizbuch und Stift. Min. 5, max. 8 Teilnehmende.

- **Nr. 5374** Patricia María Brenes Francis  
21. und 28. Februar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Februar

### Mit heißer Nadel nähen und cool verkaufen!

Bereichere Märkte, Basare und online Marktplätze mit deinen selbst genähten Produkten! Du kannst nähen und möchtest dir ein Geschäft aufbauen, um dir etwas dazuzuverdienen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich. Hier lernst du, wie du einfache Projekte mit professionellem Finish herstellen kannst, um sie zu verkaufen. Außerdem lernst du, wie du deine Produkte auf kreative Weise verpacken kannst, damit sie deine Kunden ansprechen. Für diesen Kurs benötigst du Näh- und Nähmaschinenkenntnisse. In der ersten Kursstunde suchen wir dir ein Projekt und besprechen den Bedarf an Materialien. Wir stellen dir die Schnittmuster für die Projekte zur Verfügung. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, grundlegendes Nähzubehör (Schere, Faden, Maschinennadeln, Papier, Notizbuch und Stifte), verschiedene Stoffe. Min. 5, max. 8 Teilnehmende.

- **Nr. 5375** Patricia María Brenes Francis  
05. März, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
(nicht am 26.03., 02.04. und 09.04.)  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 80,00 (ermäßigt € 64,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 5  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Februar

### Reißverschluss-Workshop

Nähen macht Spaß, aber manchmal setzt man ein Wunschprojekt nicht um, weil man sich das Anbringen eines Reißverschlusses nicht zutraut. In diesem Workshop nähen wir einen Kulturbeutel, wobei du lernst, wie man problemlos einen Reißverschluss einsetzt. Für diesen Kurs benötigst du Grundkenntnisse im Nähen, eine Nähmaschine mit einem Reißverschlussfuß und Standardfuß, Stoffe für den Kulturbeutel, Einlage, mindestens 50 cm Reißverschluss und eine Grundausstattung an Nähutensilien. Wir stellen dir die Schnittmuster für die Projekte zur Verfügung. Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, grundlegendes Nähzubehör (Schere, Faden, Maschinennadeln, Papier, Notizbuch und Stifte), verschiedene Stoffe. Min. 5, max. 8 Teilnehmende.

- **Nr. 5376** Patricia María Brenes Francis  
08. und 15. Oktober, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 20,00 (ermäßigt € 16,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. Mai

### Rhythmus, Musik und Stimme



### Westafrikanisches Trommeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**Djembe/Congas/Canjons-Trommelkurs mit A. Diallo aus dem Senegal**  
Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Rhythmus und Trommelmusik interessieren. Lernen Sie durch das Spiel auf der Djembe die elementare Kraft der Trommel kennen. Der Kurs ist gleichermaßen für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene mit Trommelerfahrung geeignet. Der Kursleiter Amadabo Diallo lebt und arbeitet seit mehreren Jahren in Deutschland. Er ist Mitglied der Trommlerfamilie Diallo und war in seiner Heimat Senegal bereits seit mehreren Jahren als Trommler und Trommellehrer tätig. Durch seine langjährige Erfahrung sowie seine offene und fröhliche Art fällt es ihm leicht, seinen Schüler\*n/innen das Trommelspiel näherzubringen. Wer eine Djembe/Conga/Canjon hat, kann diese gerne mitbringen. Ansonsten können auch Trommeln gegen eine Gebühr von € 12,00 beim Kursleiter direkt ausgeliehen werden. Bitte beachten Sie: "Trommelausleihwunsch" bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben

- **Nr. 5384** Amadabo Diallo  
18. und 25. Februar, sonntags, 14:00 - 18:00 Uhr  
10 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 33,20 (ermäßigt € 26,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 50,70 (ermäßigt € 40,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

## Ukulele - Anfänger\*innenkurs

Die Ukulele ist ein viersaitiges Instrument und lässt sich daher etwas leichter spielen als eine Gitarre. Mein Kurs richtet sich an Anfänger\*innen; Vorkenntnisse sind daher nicht erforderlich. Sie werden einfache Lieder und Spieltechniken, das Melodiespiel und die Akkordbegleitung erlernen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Ukulele mit - und, falls vorhanden, ein Stimmgerät.

- **Nr. 5386** Bertram Hinz  
14. Februar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 39,70 (ermäßigt € 31,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,70 (ermäßigt € 48,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

## Neu Ukulele für leicht Fortgeschrittene

Der Kurs "Ukulele für leicht Fortgeschrittene" richtet sich an alle Teilnehmer\*innen des Kurses "Ukulele für Anfänger\*innen". Aber auch andere Ukulelespieler\*innen mit Vorkenntnissen und Menschen, die schon Gitarre spielen, sind herzlich willkommen. In dem Kurs sollen mehr Akkorde und neue Rhythmen für weiterführende Songs erlernt werden. Benötigt werden eine Ukulele und ein Stimmgerät.

- **Nr. 5387** Bertram Hinz  
14. Februar, mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 39,70 (ermäßigt € 31,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 60,70 (ermäßigt € 48,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Februar

## Neu Gitarre spielen lernen - Schritt für Schritt. Liedbegleitung für (Wieder-)Einsteiger. Online-Kurs

Sie möchten in einer netten Gruppe die ersten Schritte mit der Gitarre machen? In diesem Workshop wird Ihnen Schritt für Schritt ein einfacher Einstieg in das Begleiten von Liedern vermittelt. Sie lernen die ersten Akkorde, einfache Anschlagmuster und verschiedene Lieder, die diese Akkorde und Anschlagmuster verwenden. Am Ende dieses Kurses können Sie schon zahlreiche Songs begleiten! Dieser Kurs richtet sich ausdrücklich an Einsteiger\*innen. Das Tempo und die Inhalte werden an die (Nicht)Kenntnisse der anwesenden Teilnehmer\*innen angepasst - in diesem Kurs muss niemand Angst haben, er/sie sei "nicht gut genug". Max. 12 Personen.

- **Nr. 5389** Andi Saitenhieb  
19. Februar, montags, 18:30 - 20:00 Uhr  
10 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 33,20 (ermäßigt € 26,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 50,70 (ermäßigt € 40,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs.cloud  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Februar

## Neu Workshop: Blues-Improvisation leichtgemacht. Ein praktischer Einstieg ins Solieren (für alle Melodie)-Instrumente

Wollen Sie endlich einen Einstieg ins Improvisieren finden? Oder klingen Ihre Soli immer noch langweilig, obwohl Sie etliche Tonleitern gelernt haben? Dann sind Sie hier richtig! Wir beginnen mit ganz wenigen Tönen und lernen, wie man mit einfachen Mitteln interessante Soli spielen kann. Dazu lernen Sie u. a. Verzierungstechniken und die Verwendung von musikalischen Motiven. Wie findet man interessante und zum Song passende Motive und Ideen und setzt sie "richtig" ein? Wie entwickelt man einen eigenen Stil? All diese Fragen werden im Workshop beantwortet. Mit dem im Kurs Gelernten können Sie anschließend Ihre eigenen Blues-Soli improvisieren. Für alle Melodie-Instrumente, nicht nur Gitarre. Dieser Workshop ist nicht für absolute Anfänger\*innen geeignet: Sie sollten Grundkenntnisse am Instrument haben, Improvisations-Kenntnisse sind nicht notwendig. Max. 10 Personen.

- **Nr. 5390** Andi Saitenhieb  
09. Juni, Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 26,70 (ermäßigt € 21,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 40,70 (ermäßigt € 32,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs.cloud  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. Mai

## Neu Der Weg zur Gitarre

In diesem Kurs werde ich Ihnen beibringen, wie Sie mit Leichtigkeit und Spaß die Grundlagen des Gitarre Spielens erlernen können. Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und fortgeschrittene Anfänger\*innen. Sie erlernen Akkorde, Anschlag- und Zupftechniken, Umgreifen sowie einfache Lieder und Improvisation. Es ist mir eine Freude, Sie auf Ihrem Weg zur Gitarre, mit Tipps und Tricks, zu begleiten. Max. 8 Teilnehmer\*innen. In den Kursgebühren sind € 2,00 Kopierkosten enthalten.

- **Nr. 5391** Jane Mihm  
17. April, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr (nicht am 01.05.)  
12 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 62,70 (ermäßigt € 50,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April



### Dozentinnenporträt

*Jane Mihm*

Mein zweiter Gitarrenlehrer hat es mir ermöglicht, mit Leichtigkeit und Freude, das Gitarre spielen zu erlernen. Seit 2014 trete ich als Sängerin und Gitarristin auf. Im Dezember 2018 veröffentlichte ich mein erstes Album „baby jane“ unter meinem Künstlernamen „genius jane“. Ich unterrichte, weil es mir Freude bereitet zu sehen, wie meine Schüler\*innen Fortschritte machen und das mit Spaß. Herzlich willkommen in meinem Kurs!

## Chor "Kaleidoskop"

Unser Kursangebot ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die schon immer mal gerne in einem Chor mit einer sehr erfahrenen Leitung singen wollten. Diesen Wunsch erfüllt die Chorleiterin, Gesanglehrerin, Stimmbildnerin und Weltklasse-Opernsängerin Bonita Hyman. Der Chor besteht schon seit einigen Jahren und hat viele Stammsänger\*innen, die sich auf neue talentierte Mitglieder, vor allem auf Tenöre, freuen. Die gesanglichen Fähigkeiten werden kontinuierlich ausgebaut und erweitert. Die Auswahl der Lieder richtet sich nach den Fähigkeiten und Wünschen der Chormitglieder. Es können Volkslieder gesungen werden, Popsongs, Weltmusik, Gospels oder Evergreens. Lasst uns dies beim ersten Treffen besprechen. Eventuell entstehen Kopierkosten für Noten, die mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

### ■ Nr. 5395 Bonita Hyman

18. Januar, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,70 (ermäßigt € 52,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,70 (ermäßigt € 80,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

### ■ Nr. 5396 Bonita Hyman

18. April, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
(nicht am 09.05. und 30.05.)  
22 Unterrichtsstunden, 11 Termine  
€ 72,20 (ermäßigt € 57,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 110,70 (ermäßigt € 88,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang)

## THE MOTOWN SOUND - Die Musik, die das Gesicht der amerikanischen Populärmusik veränderte

Der Motown-Sound ist eine Stilrichtung der Rhythm-and-Blues-Musik, benannt nach der Plattenfirma in Detroit, wo Teams von Songwritern und Musikern in den 1960er und frühen 1970er Jahren Material für Girlgroups, Boybands und Solosänger produzierten. In diesem Kurs werden wir uns eingehend mit den großen Motown-Hits wie "Dancin' in the streets", "Stop in the name of love", "Ain't no mountain high enough", "I heard it through the grapevine", "My Guy", "Mr. Postman" und vielen anderen beschäftigen. Diese Songs wurden unter anderem von The Jackson Five, Diana Ross, The Temptations, Martha and the Vandellas, Mary Wells, Marvin Gaye, Stevie Wonder und den Marvelettes interpretiert. Die Teilnehmer\*innen lernen, diese unglaubliche Musik zu singen, die die Struktur der amerikanischen Populärmusik verändert hat. Materialkosten in Höhe von ca. € 10,00 werden im Kurs mit dem Kursleiter abgerechnet. Max. 12 Teilnehmer\*innen.

### ■ Nr. 5397 Colenton Freeman

07. Februar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
18 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 59,20 (ermäßigt € 47,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 90,70 (ermäßigt € 72,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 5  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 01. Februar

## The "Great American Songbook"

The "Great American Songbook" ist der Kanon der wichtigsten und einflussreichsten amerikanischen Songs und Jazz-Standards aus dem frühen 20. Jahrhundert. Die oft als "American Standards" bezeichneten Lieder, die im Goldenen Zeitalter dieses Genres veröffentlicht wurden, umfassen die populären und beständigen Melodien aus den 1920er bis 1950er Jahren, die für das Broadway-Theater, das Musical-Theater und den Hollywood-Musicalfilm geschaffen wurden. In diesem Kurs geht es um die Songs amerikanischer Komponisten wie George Gershwin, Cole Porter, Irving Berlin, Jerome Kern, Harold Arlen, Johnny Mercer und Richard Rogers, gesungen damals von Billie Holiday, Ella Fitzgerald, Sarah Vaughan, Doris Day, Frank Sinatra, Pat Boone, Dean Martin und vielen anderen. Gemeinsam werden wir die Lieder intensiv einstudieren. Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, ein Lied solistisch zu bearbeiten. Materialkosten in Höhe von ca. € 10,00 werden im Kurs mit dem Kursleiter abgerechnet. Max. 12 Teilnehmer\*innen.

### ■ Nr. 5398 Colenton Freeman

08. Mai, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 65,70 (ermäßigt € 52,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 100,70 (ermäßigt € 80,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 5  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. Mai



## Experiment "Stimme"

Erleben Sie den Zusammenhang zwischen Stimmklang und Körperhaltung, basierend auf der Methode der "Funktionalen Stimmbildung" nach Eugen Rabine. Dabei werden Körper- und Atemübungen mit funktionalen Stimm- und Gesangsübungen kombiniert. Gesungen werden eingängige Kanons, einstimmige und einfache mehrstimmige Lieder. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Das Seminar ist ein erster Schritt zu Ihrer authentischen Stimme und für Menschen jeden Alters gedacht, die Spaß am Singen haben oder gerne hätten. Bitte bequeme Kleidung tragen und bei Bedarf Getränk mitbringen.

### ■ Nr. 5399 Bettina Leukel

26. Januar, freitags, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
€ 30,70 (ermäßigt € 24,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"  
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Januar

**Denken Sie bitte daran:  
Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!**

## Vorträge

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
24.01.2024	Mi	19:00	Neueste Forschungsergebnisse zum Keltenfürsten vom Glauberg. Oberhess. Geschichtsverein	Dr. Axel Posluschny		11
07.02.2024	Mi	19:00	Lokale Erinnerungskultur – Konflikte und Chancen der „Aufarbeitung“ von Vergangenheit vor Ort	Prof. Dr. Hannah Ahlheim		11
08.02.2024	Do	18:30	Gekommen, um zu bleiben? Inflationsentwicklung und Euro-Geldpolitik in Krisenzeiten	N. N.	1216	14
20.02.2024	Di	20:00	Pflegefamilie - Was ist das? Wie wird man Pflegefamilie?	Petra Sommer, Liane Becker	1165	13
21.02.2024	Mi	19:00	Vom Elfenbeinturmgelehrten zum antisemitischen Irrlehrer - Der Weg Georg Bertrams von der Gießener Theologie zum Eisener Entjudungsinstitut	Prof. Dr. Athina Lexutt		11
28.02.2024	Mi	18:30	Rekordschulden in Europa und Rückkehr der Zinsen. Wer soll das bezahlen? - Staatsverschuldung unter die Lupe genommen	N. N.	1217	14
01.03.2024	Fr	18:00	Die faszinierende Welt der Gletscher, ist sie in Gefahr?	Prof. Dr. Lorenz King	1266	18
06.03.2024	Mi	19:00	Von Stadtmauern und Synagogen - Zu den Grabungsergebnissen in Gießen aus den letzten Jahren	Björn Keiner		11
20.03.2024	Mi	18:30	Teure Immobilien trotz hoher Zinsen? Wer kann das noch bezahlen? Die Entwicklung der Immobilienpreise	N. N.	1218	15
12.04.2024	Fr	17:00	Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen	Dagmar Klein	5085	19
22.05.2024	Mi	19:30	Islam und Moderne	Dr. Alexander Rolf Schmidt	1156	12

**Ausstellungs- und Gedenkstättenbesuche, kulturhistorische Exkursionen, Architekturführungen**

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
16.03.2024	Sa	09:00	Besuch der Ernst-May-Siedlung „Römerstadt“ Frankfurt am Main	Paul-Martin Lied	1124	21
23.04.2024	Di	17:00	Die Entstehung einer Ausstellung – Moderne und Mittelalter. Die Baukunst des Hugo von Ritgen. Gießen	Dr. Katharina Weick-Joch	5080	19
01.06.2024	Sa	09:00	Mathildenhöhe Darmstadt	Mechtild Kersken	5092	22
23.06.2024	So	11:00	Besuch der Gedenkstätte Trutzhain, Schwalmstadt	Waltraud Burger	1130	21
29.06.2024	Sa	11:30	Highlight-Führung durch die Dauerausstellung im Jüdischen Museum Frankfurt am Main	Waltraud Burger	1123	20
30.06.2024	So	09:00	Schloss Wilhelmshöhe und Bergpark Kassel	Mechtild Kersken	5093	22
06.07.2024	Sa	14:00	Exkursion zum Dünsberg	Dr. Birgitta Meinhardt	1103	20
13.07.2024	Sa	09:00	Besuch von zwei aktuellen Ausstellungen im Städel und in der Schirn (Frankfurt am Main)	Mechtild Kersken	5094	22

**Kunstführungen in der Stadt Gießen**

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
19.04.2024	FR	17:00	Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen, Exkursion 1: Technische Hochschule Mittelhessen	Dagmar Klein	5086	19
26.04.2024	FR	17:00	Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen, Exkursion 2: Europaviertel	Dagmar Klein	5087	19
03.05.2024	FR	17:00	Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen, Exkursion 3: Universität - Philosophikum	Dagmar Klein	5088	20

**Stadtrundgänge in Gießen**

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
08.05.2024	Mi	17:00	Konsumkritischer Stadtrundgang - Wie geht mehr Nachhaltigkeit?	Cinja Kissel, Jacqueline Krause	1260	17

**vhs unterwegs: Wanderungen**

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
21.01.2024	So	11:00	Goetheweg Wetzlar	Burkhard Muth	1310	22
18.02.2024	So	11:00	Natur und Kultur in der Rabenau	Burkhard Muth	1311	22
17.03.2024	So	11:00	Glücksweg Grünberg	Burkhard Muth	1312	23
21.04.2024	So	11:00	Rund um Ulrichstein	Burkhard Muth	1313	23
05.05.2024	So	11:00	Natur pur im Vogelsberg, Schäfer- und Magerrasenroute Eichelsdorf	Burkhard Muth	1314	23
09.06.2024	So	11:00	Rabenauer Höhenweg über Geilshausen	Burkhard Muth	1315	23
07.07.2024	So	11:00	Wandern in der Maibacher Schweiz	Burkhard Muth	1316	23

**Was ist eigentlich Bildungsurlaub?**

Das Hessische Bildungsurlaubsgesetz räumt allen Arbeitnehmer\*innen, die ihren Dienort in Hessen haben, unter Fortzahlung des Einkommens fünf Arbeitstage pro Jahr als Bildungsurlaub ein. Bildungsurlaub für Auszubildende dient allein der politischen Bildung. Die Übertragung von Bildungsurlaubsansprüchen auf das nächste Kalenderjahr ist möglich.

**So melden Sie sich an:**

- Termin für die Freistellung im Betrieb abklären
- Schriftlich oder per Internet anmelden
- 6 Wochen vor Seminarbeginn  
Anmeldebestätigung und nach Seminarschluss Teilnahmebescheinigung  
an den Arbeitgeber/die Arbeitgeberin weiterreichen

**Sie können alle Veranstaltungen besuchen, auch wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die vhs:

Fremdsprachen-Bildungsurlaube: 0641 306-1467

Sonstige Bildungsurlaube: 0641 306-1469

E-Mail: [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

**Auf der nächsten Seite erhalten Sie eine Übersicht von allen Bildungsurlauben, die von den Volkshochschulen Gießen angeboten werden.**

## Übersicht Bildungsurlaube vhs der Universitätsstadt Gießen

### Wertschätzende Kommunikation und Stressbewältigung

■ Nr. 2136, 18. - 22. März, nähere Informationen siehe 26

### Bloggen mit WordPress

■ Nr. 2708, 05. - 09. Februar, nähere Informationen siehe 32

### (Über-) Leben in einer digitalen Welt

■ Nr. 2826, 08. - 12. April, nähere Informationen siehe 34

### Englisch - Auffrischkurs

■ Nr. 3326, 08. - 12. April, nähere Informationen siehe 45

### Englisch für die Verwaltung und kaufmännische Berufe

■ Nr. 3341, 08. - 12. April, nähere Informationen siehe 45

### Spanische Woche - Intensivkurs A1

■ Nr. 3608, 08. - 12. April, nähere Informationen siehe 51

### Selbstbewusst - authentisch - weiblich - wertvoll

■ Nr. 4048, 15. - 19. Juli, nähere Informationen siehe 58

### Yoga und Gesundheit

■ Nr. 4245, 05. - 09. August, nähere Informationen siehe 64

### "GESUND & JUNG mit Fastenwandern"

■ Nr. 4500, 07. - 13. April, nähere Informationen siehe 70

### Basenfasten als Schlüssel zu mehr Vitalität und Gesundheit

■ Nr. 4501, 15. - 19. Juli, nähere Informationen siehe 70

### Information, Beratung und Anmeldung: vhs Gießen

E-Mail: [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

Tel.: 0641/ 306-1467 (Sprachen) oder -1469 (Sonstige)

Web: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

## Übersicht Bildungsurlaube vhs des Landkreises Gießen

### Rhetorik

H-0113101, Montag, 15. April bis Freitag, 19. April 2024,  
09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### Freiwilliges Engagement - Lebensbegleitung für Senioren

H-0114901, Montag, 18. März bis Freitag, 22. März 2024,  
09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### Waldbaden

H-0431215, Montag, 03. Juni bis Freitag, 07. Juni 2024,  
09.00-17.00 Uhr, 5 Termine, Schotten Berggasthof Zum Steira und  
H-3131210, Montag, 22. April bis Freitag, 26. April 2024,  
09.00-17.00 Uhr, 5 Termine, Grünberg, Seminarhotel Jakobsberg

### Stressbewältigung durch Qi Gong und Tai-Chi

H-0750380, Montag, 08. April bis Freitag, 12. April 2024,  
09.00-16.30 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich und  
H-0750390, Montag, 13. Mai bis Freitag, 17. Mai 2024,  
09.00-16.30 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### Erwachen Ihrer inneren sensiblen Kraft

H-0750393, Montag, 18. März bis Freitag, 22. März 2024,  
09.00-16.30 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

H-0751354, Montag, 24. Juni bis Freitag, 28. Juni 2024,  
09.00-16.30 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### WORD 2019 und EXCEL 2019 kompakt

H-0754150, Montag, 15. Jan. bis Freitag, 19. Jan. 2024,  
08.30-16.00 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### WORD 2019 und EXCEL 2019 - MS Office effizient nutzen

H-0754151, Montag, 18. März bis Freitag, 22. März 2024,  
08.30-16.00 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### Datenbanken mit Access entwickeln und nutzen

H-0754515, Montag, 29. Jan. bis Freitag, 02. Feb. 2024,  
08.30-16.00 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### Webseiten erstellen mit WordPress - Einführung

H-0756615, Montag, 22. Jan. bis Freitag, 26. Jan. 2024,  
09.00-16.00 Uhr, 5 Termine, vhs-Haus Lich

### Information, Beratung und Anmeldung: vhs Landkreis Gießen

E-Mail: [kvhs.giessen@lkgi.de](mailto:kvhs.giessen@lkgi.de), Tel.: 0641/ 9390-5700

Web: [www.vhs-kreis-giessen.de](http://www.vhs-kreis-giessen.de)

## Kursleiter\*innenverzeichnis

Ab sofort können Sie online Einsicht in unser Kursleiter\*innenverzeichnis nehmen. Dies geht am schnellsten über den nachfolgenden QR-Code:



## Social-Media

Sie finden unsere Volkshochschule nicht nur über unsere Webseite: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de), sondern auch über die Social-Media-Plattformen Facebook und Instagram. Wir freuen uns über Ihren Besuch über die nachfolgenden QR-Codes:



## Anhang

### Stenografenverein Gießen von 1861 e. V.

Geschäftsstelle: 35398 Gießen, Rodheimer Str. 33  
 Unterricht: Wirtschaftsschule am Oswaldsgarten,  
 Haus A, Georg-Schlosser-Str. 20

Informationen zu den Kursen in Kurzschrift und Tastschreiben am PC sind von montags bis freitags von 16:00 - 18:00 Uhr telefonisch unter Tel. 06408 4488 sowie per E-Mail unter [steno@karlheinz-volk.de](mailto:steno@karlheinz-volk.de) oder [weil-manfred@t-online.de](mailto:weil-manfred@t-online.de) oder schriftlich an Stenografenverein Gießen, Postfach 11 13 47, 35358 Gießen möglich. Sie finden den Stenografenverein im Internet unter [www.steno-giessen.de](http://www.steno-giessen.de)

### Bitte schauen Sie auch in das Programm unserer Nachbarvolkshochschule

Volkshochschule Wetzlar  
 Bahnhofstraße 3, 35576 Wetzlar  
 Tel.: 06441 99-4301 u. 99-4302  
 Fax: 06441 99-4304  
 E-Mail: [vhs@wetzlar.de](mailto:vhs@wetzlar.de)

### Abendschule für Erwachsene Gießen

#### Sekretariat:

Alter Steinbacher Weg 26, Telefon: 0641 306-3082  
 Homepage: [www.abendschule-giessen.de](http://www.abendschule-giessen.de)  
 Öffnungszeiten: Montag, Dienstag u. Freitag 09:30 – 12:00 Uhr,  
 Mittwoch, 14.30 – 17:00 Uhr,  
 Donnerstag, 14:00 – 17:00 Uhr;  
 Geänderte Öffnungszeiten in den Ferien  
 bitte telefonisch erfragen.

#### Stadtbibliothek Gießen:

Berliner Platz 1, 35390 Gießen  
 Telefon: 0641 306-2486 (Dienstag - Freitag, 9:00 - 11:00 Uhr)  
 Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag, 10:00 - 18:00 Uhr  
 Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

### Bildungsberatung an der vhs Landkreis Gießen

Die Kolleginnen und Kollegen der Kreisvolkshochschule beraten Sie im vhs-Haus Lich individuell in allen Fragen der Kurswahl und entwickeln gern auch gemeinsam mit Ihnen die passende Strategie für Ihr Lernen im Lebenslauf.

Unsere Angebote der Bildungsberatung sind:

- trägerübergreifende Angebotsberatung
- individuelle Bildungs- und Lernberatung
- Finanzierungsberatung (Bildungsprämie)

Vereinbaren Sie einen Termin mit den Pädagog(inn)en der kvhs. Sie sind durch ihr wissenschaftliches Studium sowie durch nachweisbare Qualifizierung, Beratungserfahrungen, Kenntnisse und Kompetenzen in der Bildungsberatung qualifiziert. Weitere Informationen und Terminvereinbarung: Tel. (0641) 9390-5700.

Gemäß Hessischem Weiterbildungsgesetz ist es eine Pflichtaufgabe von kreisfreien Städten, Landkreisen und kreisangehörigen Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern, ein der Nachfrage entsprechendes qualitatives und quantitatives Bildungsangebot für Erwachsene bereitzustellen. Diese Aufgaben erfüllt die Stadt Gießen durch ihre Volkshochschule. Die Volkshochschule hat als Bildungsdienstleisterin die Aufgabe die Grundversorgung an Weiterbildung sicherzustellen und durch ihre Angebote die Weiterbildungsbeteiligung zu erhöhen. Ihre Bildungsangebote in den Bereichen der allgemeinen, politischen, beruflichen und kulturellen Weiterbildung umfassen Inhalte, die die Entfaltung der Persönlichkeit fördern, die Fähigkeit zur Mitgestaltung des demokratischen Gemeinwesens stärken und die Anforderungen der Arbeitswelt bewältigen helfen. Bildung als kommunale Dienstleistung orientiert sich an den vier Lerndimensionen der UNESCO für das Lebenslange Lernen: Lernen Wissen zu erwerben, Lernen zu handeln, Lernen zusammen zu leben und Lernen das Leben zu gestalten.

Das sind wir:  
**Identität und Werte**

Wir, die vhs der Universitätsstadt Gießen, sind die kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt. Unsere Arbeit beruht auf den Grundwerten einer demokratischen Grundordnung, auf Meinungsvielfalt und Toleranz. Wir sind überparteilich, nicht an bestimmte Weltanschauungen, Konfessionen oder soziale Gruppierungen gebunden.

Das wollen wir:  
**Teilnehmer und Ziele**

Wir ermöglichen lebenslanges Lernen für Menschen unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Alters, unabhängig von ihrer sozialen Lage und ihrer Nationalität. Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind Erwachsene und Jugendliche, die an Kultur- und Bildungsangeboten interessiert sind. Wir fühlen uns bildungsfernen Bevölkerungsgruppen verpflichtet und möchten sie mit unseren Angeboten erreichen. Durch unser breit gefächertes Programm werden Menschen zusammengeführt und vielfältige Lernprozesse ermöglicht. So leisten wir einen Beitrag zu Chancengleichheit und Integration.

Das tun wir:  
**Unsere Leistungen**

- Unser Kursangebot ist vielseitig und aktuell: Wir orientieren uns hier an den Wünschen unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer und berücksichtigen dabei die gesellschaftlichen, politischen, kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Entwicklungen unserer Region.
- Wir bieten in unserem Programm die Möglichkeit vielfältiger Lernerfahrung in unterschiedlichen Bereichen: Mensch und Umwelt, Kultur und Freizeit, Sprachen, Beruf und Qualifikation und Gesundheitsbildung.
- Zusätzlich bieten wir maßgeschneiderte Bildungsangebote an und erbringen Dienstleistungen in Kooperation mit unterschiedlichen Einrichtungen.
- In Zusammenarbeit mit Prüfungs-Institutionen bieten wir eine Reihe von anerkannten Abschlüssen und Zertifikaten an.
- Wir leisten kostenlose individuelle Bildungs- und Lernberatung, die den Bedürfnissen der Menschen nach persönlicher Orientierung gerecht wird.
- Es gehört zu unserem Service, dass wir für Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut erreichbar sind. Wir veröffentlichen unsere Angebote zweimal im Jahr in unserem Programmheft und im Internet und geben weitere Informationen an die örtliche Presse.
- Wir gehen kostenbewusst mit öffentlichen Geldern um und gestalten die Kursgebühren nach sozialverträglichen Gesichtspunkten.

Das können wir:  
**Fähigkeiten und Ressourcen**

- Wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule Gießen, arbeiten engagiert und effektiv im Sinne unserer Kundinnen und Kunden. Wir arbeiten Hand in Hand, freundlich, zuverlässig und flexibel.
- Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich qualifiziert und arbeiten motiviert im Sinne unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Sie bilden sich in Fortbildungen auf fachlicher und pädagogischer Ebene weiter.
- Unser Haus, die ‚vhs in der Wetterwarte‘ ist für uns ein Haus, in dem alle willkommen sind und das von seiner Atmosphäre und seiner Ausstattung uns und unseren Kundinnen und Kunden Möglichkeiten bietet, anderen zu begegnen, neue Ideen auszuprobieren, mit Freude zu lernen und zu arbeiten. Ein Großteil unserer Kurse findet in den Gießener Schulen statt. Auch hier versuchen wir im Rahmen unserer Möglichkeiten eine angenehme Lernatmosphäre zu schaffen.
- Die Volkshochschule Gießen finanziert ihre Arbeit durch Zuwendungen der Stadt Gießen und des Landes Hessen, sowie durch Teilnehmerentgelte.
- Die Volkshochschule Gießen ist Mitglied im Deutschen und im Hessischen Volkshochschulverband. Dadurch erhalten wir umfassende Informationen und strukturelle Unterstützung. Wir kooperieren verstärkt mit den Volkshochschulen der Region, um unsere Stellung in der regionalen Weiterbildungslandschaft zu festigen und auszubauen.
- Wir arbeiten kontinuierlich an der Verbesserung unserer Arbeit

Das haben Sie davon:  
**Gelungenes Lernen**

Gelungenes Lernen ist für uns nicht nur die Vermittlung von Lerninhalten, sondern auch soziales und emotionales Lernen. Es orientiert sich an den Wünschen, Möglichkeiten und Lebenserfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Gelungenes Lernen bietet die Möglichkeit, sich aktiv am Lernprozess zu beteiligen, und ermöglicht es, die gewonnenen Erfahrungen im persönlichen und beruflichen Alltag umzusetzen.



Sie suchen noch eine passende Geschenkidee?  
Bei uns können Sie Gutscheine erwerben.  
Wir beraten Sie gerne  
und freuen uns auf Ihren Besuch.

# Kurswünsche - Ihre Meinung ist uns wichtig!

Sie konnten in unserem Angebot nicht Ihren Wunschkurs finden? Sie haben Anregungen für unser Programm oder Verbesserungsvorschläge?

Dann setzen Sie sich bitte mit uns telefonisch oder per E-Mail in Verbindung. Alternativ können Sie uns dieses Formular ausgefüllt zukommen lassen. Wir versuchen Ihre Wünsche dann im Rahmen unserer Kursplanungen zu berücksichtigen!

Folgende Kursangebote / Veranstaltungen fehlen mir in Ihrem Programm:

Ich habe folgende Verbesserungsvorschläge:

Name, Vorname:

Telefon:

E-Mail:

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Gießen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Gießen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten. Wir verweisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung.

# Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, 35394 Gießen

Tel. 0641/306-1466/-1467/-1469 /-1472 • Fax.: 0641-306-2474

Anmeldung für das \_\_\_\_\_ . Semester 20 \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.

Kursleiter/ -in und Kurstitel

m  w  d

Name, Vorname

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse (Diese wird von der vhs verwendet, um Sie über das Programm zu informieren. Widerspruch per E-Mail ist jederzeit möglich unter vhs-news@giessen.de)

Straße, Hausnummer

Plz, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Telefon (abends)

**Unterschrift** (bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/r)

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an. Wir informieren Sie gemäß § 18 Abs. 2 HDSG, dass Ihre Daten in einer automatisierten Datei gespeichert und dort spätestens nach 10 Jahren gelöscht werden. Daten zum Gebühreneinzug werden an unsere Bank übermittelt.

## Datenschutz

Ich willige ein, dass die vhs Gießen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert und verarbeitet. Näheres hierzu finden Sie auf der Rückseite unter der Datenschutz-Grundverordnung.

## Ermäßigungsgrund

(ist mit der Anmeldung nachzuweisen)

Minderjährige

Schüler, Studenten, Referendare, Azubis

Wehr- und Zivildienstleistende

Bundesfreiwilligendienstleistende

Empfänger von Sozialgeld oder AIG II

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt,

Grundsicherung im Alter und

Erwerbsminderung nach dem SGB XII

Schwerbehinderte Menschen u. Gleichgestellte

Ehrenamts- oder Jugendleitercard

Gießen-Pass

## Zahlungsart

(bitte ankreuzen)

### Einzugsermächtigung

Bitte füllen Sie dafür das SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite aus. Wenn Sie bereits Forderungen der vhs Gießen per Einzugsermächtigung zahlen, werden diese im Rahmen der SEPA-Einführung auf ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat umgestellt. Ihre Einzugsermächtigung bleibt weiterhin gültig und Sie müssen nichts weiter unternehmen.

### Überweisung

Keine Angabe der Bankverbindung erforderlich.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldekarte erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an.

Sie können die AGB an folgenden Stellen einsehen:

- im Programmheft
- unter [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)
- in der Geschäftsstelle der vhs an der Infotafel am Eingang

## Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Seit dem 25. Mai 2018 entfaltet die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ihre Wirksamkeit. Der Datenschutz für Bürgerinnen und Bürger in der Europäischen Union wird hierdurch deutlich gestärkt. Die vhs Gießen legt besonderen Wert auf die Sicherheit und den vertrauensvollen Umgang bei der Verarbeitung persönlicher Daten.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Gießen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Gießen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail, über [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de), an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten.

## SEPA-Lastschriftmandat

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

Magistrat der Stadt Gießen  
Volkshochschule  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

Für Rückfragen:

**Telefon**  
0641 306-1465  
**E-Mail**  
[vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

**Telefax**  
0641 306-2474

<b>Zahlungsart:</b> Wiederkehrende Zahlungen	<b>Gläubiger</b> Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
<b>Gläubiger-identifikationsnr.</b> DE04ZZZ00000051986	

Gültigkeit ab:	Bezeichnung der Abgabensart / Gebühr
	Kurs-Nr.:
Name des Kreditinstituts	
BIC	
IBAN	
<b>DE</b>	
Anschrift (freiwillige Angabe)	

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kursanmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o. g. Adresse oder auch per Mail an [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de) möglich.

Ort und Datum	Unterschrift (evtl. Firmenstempel)
---------------	------------------------------------

<b>Mandatsreferenz</b> Vom Zahlungsempfänger einzutragen!
--

# Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, 35394 Gießen

Tel. 0641/306-1466/-1467/-1469 /-1472 • Fax.: 0641-306-2474

Anmeldung für das \_\_\_\_\_ . Semester 20 \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.

Kursleiter/ -in und Kurstitel

m  w  d

Name, Vorname

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse (Diese wird von der vhs verwendet, um Sie über das Programm zu informieren. Widerspruch per E-Mail ist jederzeit möglich unter vhs-news@giessen.de)

Straße, Hausnummer

Plz, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Telefon (abends)

**Unterschrift** (bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/r)

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an. Wir informieren Sie gemäß § 18 Abs. 2 HDSG, dass Ihre Daten in einer automatisierten Datei gespeichert und dort spätestens nach 10 Jahren gelöscht werden. Daten zum Gebühreneinzug werden an unsere Bank übermittelt.

## Datenschutz

Ich willige ein, dass die vhs Gießen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert und verarbeitet. Näheres hierzu finden Sie auf der Rückseite unter der Datenschutz-Grundverordnung.

## Ermäßigungsgrund

(ist mit der Anmeldung nachzuweisen)

Minderjährige

Schüler, Studenten, Referendare, Azubis

Wehr- und Zivildienstleistende

Bundesfreiwilligendienstleistende

Empfänger von Sozialgeld oder AIG II

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt,

Grundsicherung im Alter und

Erwerbsminderung nach dem SGB XII

Schwerbehinderte Menschen u. Gleichgestellte

Ehrenamts- oder Jugendleitercard

Gießen-Pass

## Zahlungsart

(bitte ankreuzen)

### Einzugsermächtigung

Bitte füllen Sie dafür das SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite aus. Wenn Sie bereits Forderungen der vhs Gießen per Einzugsermächtigung zahlen, werden diese im Rahmen der SEPA-Einführung auf ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat umgestellt. Ihre Einzugsermächtigung bleibt weiterhin gültig und Sie müssen nichts weiter unternehmen.

### Überweisung

Keine Angabe der Bankverbindung erforderlich.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldekarte erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an.

Sie können die AGB an folgenden Stellen einsehen:

- im Programmheft
- unter [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)
- in der Geschäftsstelle der vhs an der Infotafel am Eingang

## Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Seit dem 25. Mai 2018 entfaltet die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ihre Wirksamkeit. Der Datenschutz für Bürgerinnen und Bürger in der Europäischen Union wird hierdurch deutlich gestärkt. Die vhs Gießen legt besonderen Wert auf die Sicherheit und den vertrauensvollen Umgang bei der Verarbeitung persönlicher Daten.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Gießen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Gießen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail, über [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de), an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten.

## SEPA-Lastschriftmandat

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

Magistrat der Stadt Gießen  
Volkshochschule  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

Für Rückfragen:

**Telefon**  
0641 306-1465  
**E-Mail**  
[vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

**Telefax**  
0641 306-2474

<b>Zahlungsart:</b> Wiederkehrende Zahlungen	<b>Gläubiger</b> Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
<b>Gläubiger-identifikationsnr.</b> DE04ZZZ00000051986	

Gültigkeit ab:	Bezeichnung der Abgabensart / Gebühr
	Kurs-Nr.:
Name des Kreditinstituts	
BIC	
IBAN	
<b>DE</b>	
Anschrift (freiwillige Angabe)	

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kursanmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o. g. Adresse oder auch per Mail an [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de) möglich.

Ort und Datum	Unterschrift (evtl. Firmenstempel)
---------------	------------------------------------

<b>Mandatsreferenz</b> Vom Zahlungsempfänger einzutragen!
--

# Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, 35394 Gießen

Tel. 0641/306-1466/-1467/-1469 /-1472 • Fax.: 0641-306-2474

Anmeldung für das \_\_\_\_\_ . Semester 20 \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.

Kursleiter/ -in und Kurstitel

m  w  d

Name, Vorname

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse (Diese wird von der vhs verwendet, um Sie über das Programm zu informieren. Widerspruch per E-Mail ist jederzeit möglich unter vhs-news@giessen.de)

Straße, Hausnummer

Plz, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Telefon (abends)

**Unterschrift** (bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/r)

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an. Wir informieren Sie gemäß § 18 Abs. 2 HDSG, dass Ihre Daten in einer automatisierten Datei gespeichert und dort spätestens nach 10 Jahren gelöscht werden. Daten zum Gebühreneinzug werden an unsere Bank übermittelt.

## Datenschutz

Ich willige ein, dass die vhs Gießen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert und verarbeitet. Näheres hierzu finden Sie auf der Rückseite unter der Datenschutz-Grundverordnung.

## Ermäßigungsgrund

(ist mit der Anmeldung nachzuweisen)

Minderjährige

Schüler, Studenten, Referendare, Azubis

Wehr- und Zivildienstleistende

Bundesfreiwilligendienstleistende

Empfänger von Sozialgeld oder AIG II

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt,

Grundsicherung im Alter und

Erwerbsminderung nach dem SGB XII

Schwerbehinderte Menschen u. Gleichgestellte

Ehrenamts- oder Jugendleitercard

Gießen-Pass

## Zahlungsart

(bitte ankreuzen)

### Einzugsermächtigung

Bitte füllen Sie dafür das SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite aus. Wenn Sie bereits Forderungen der vhs Gießen per Einzugsermächtigung zahlen, werden diese im Rahmen der SEPA-Einführung auf ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat umgestellt. Ihre Einzugsermächtigung bleibt weiterhin gültig und Sie müssen nichts weiter unternehmen.

### Überweisung

Keine Angabe der Bankverbindung erforderlich.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldekarte erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an.

Sie können die AGB an folgenden Stellen einsehen:

- im Programmheft
- unter [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)
- in der Geschäftsstelle der vhs an der Infotafel am Eingang

## Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Seit dem 25. Mai 2018 entfaltet die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ihre Wirksamkeit. Der Datenschutz für Bürgerinnen und Bürger in der Europäischen Union wird hierdurch deutlich gestärkt. Die vhs Gießen legt besonderen Wert auf die Sicherheit und den vertrauensvollen Umgang bei der Verarbeitung persönlicher Daten.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Gießen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Gießen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail, über [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de), an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten.

## SEPA-Lastschriftmandat

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

Magistrat der Stadt Gießen  
Volkshochschule  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

Für Rückfragen:

**Telefon**  
0641 306-1465  
**E-Mail**  
[vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

**Telefax**  
0641 306-2474

<b>Zahlungsart:</b> Wiederkehrende Zahlungen	<b>Gläubiger</b> Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
<b>Gläubiger-identifikationsnr.</b> DE04ZZZ00000051986	

Gültigkeit ab:	Bezeichnung der Abgabensart / Gebühr
	Kurs-Nr.:
Name des Kreditinstituts	
BIC	
IBAN	
<b>DE</b>	
Anschrift (freiwillige Angabe)	

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kursanmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o. g. Adresse oder auch per Mail an [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de) möglich.

Ort und Datum	Unterschrift (evtl. Firmenstempel)
---------------	------------------------------------

<b>Mandatsreferenz</b> Vom Zahlungsempfänger einzutragen!
--

# Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, 35394 Gießen

Tel. 0641/306-1466/-1467/-1469 /-1472 • Fax.: 0641-306-2474

Anmeldung für das \_\_\_\_\_ . Semester 20 \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.

Kursleiter/ -in und Kurstitel

m  w  d

Name, Vorname

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse (Diese wird von der vhs verwendet, um Sie über das Programm zu informieren. Widerspruch per E-Mail ist jederzeit möglich unter vhs-news@giessen.de)

Straße, Hausnummer

Plz, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Telefon (abends)

**Unterschrift** (bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/r)

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an. Wir informieren Sie gemäß § 18 Abs. 2 HDSG, dass Ihre Daten in einer automatisierten Datei gespeichert und dort spätestens nach 10 Jahren gelöscht werden. Daten zum Gebühreneinzug werden an unsere Bank übermittelt.

## Datenschutz

Ich willige ein, dass die vhs Gießen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert und verarbeitet. Näheres hierzu finden Sie auf der Rückseite unter der Datenschutz-Grundverordnung.

## Ermäßigungsgrund

(ist mit der Anmeldung nachzuweisen)

Minderjährige

Schüler, Studenten, Referendare, Azubis

Wehr- und Zivildienstleistende

Bundesfreiwilligendienstleistende

Empfänger von Sozialgeld oder AIG II

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt,

Grundsicherung im Alter und

Erwerbsminderung nach dem SGB XII

Schwerbehinderte Menschen u. Gleichgestellte

Ehrenamts- oder Jugendleitercard

Gießen-Pass

## Zahlungsart

(bitte ankreuzen)

### Einzugsermächtigung

Bitte füllen Sie dafür das SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite aus. Wenn Sie bereits Forderungen der vhs Gießen per Einzugsermächtigung zahlen, werden diese im Rahmen der SEPA-Einführung auf ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat umgestellt. Ihre Einzugsermächtigung bleibt weiterhin gültig und Sie müssen nichts weiter unternehmen.

### Überweisung

Keine Angabe der Bankverbindung erforderlich.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldekarte erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an.

Sie können die AGB an folgenden Stellen einsehen:

- im Programmheft
- unter [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)
- in der Geschäftsstelle der vhs an der Infotafel am Eingang

## Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Seit dem 25. Mai 2018 entfaltet die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ihre Wirksamkeit. Der Datenschutz für Bürgerinnen und Bürger in der Europäischen Union wird hierdurch deutlich gestärkt. Die vhs Gießen legt besonderen Wert auf die Sicherheit und den vertrauensvollen Umgang bei der Verarbeitung persönlicher Daten.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Gießen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Gießen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail, über [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de), an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten.

## SEPA-Lastschriftmandat

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

Magistrat der Stadt Gießen  
Volkshochschule  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

Für Rückfragen:

**Telefon**  
0641 306-1465  
**E-Mail**  
[vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

**Telefax**  
0641 306-2474

<b>Zahlungsart:</b> Wiederkehrende Zahlungen	<b>Gläubiger</b> Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
	<b>Gläubiger-identifikationsnr.</b> DE04ZZZ00000051986

<b>Gültigkeit ab:</b>	<b>Bezeichnung der Abgabensart / Gebühr</b>
	<b>Kurs-Nr.:</b>
<b>Name des Kreditinstituts</b>	
<b>BIC</b>	
<b>IBAN</b>	
<b>DE</b>	
<b>Anschrift (freiwillige Angabe)</b>	

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kursanmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o. g. Adresse oder auch per Mail an [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de) möglich.

<b>Ort und Datum</b>	<b>Unterschrift (evtl. Firmenstempel)</b>
----------------------	---

<b>Mandatsreferenz</b> Vom Zahlungsempfänger einzutragen!
--

# Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, 35394 Gießen

Tel. 0641/306-1466/-1467/-1469 /-1472 • Fax.: 0641-306-2474

Anmeldung für das \_\_\_\_\_ . Semester 20\_\_\_\_\_

Kurs-Nr.

Kursleiter/ -in und Kurstitel

m  w  d

Name, Vorname

Geburtsdatum

E-Mail-Adresse (Diese wird von der vhs verwendet, um Sie über das Programm zu informieren. Widerspruch per E-Mail ist jederzeit möglich unter vhs-news@giessen.de)

Straße, Hausnummer

Plz, Wohnort

Telefon (tagsüber)

Telefon (abends)

**Unterschrift** (bei Minderjährigen Erziehungsberechtigte/r)

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an. Wir informieren Sie gemäß § 18 Abs. 2 HDSG, dass Ihre Daten in einer automatisierten Datei gespeichert und dort spätestens nach 10 Jahren gelöscht werden. Daten zum Gebühreneinzug werden an unsere Bank übermittelt.

## Datenschutz

Ich willige ein, dass die vhs Gießen meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme und Kommunikation speichert und verarbeitet. Näheres hierzu finden Sie auf der Rückseite unter der Datenschutz-Grundverordnung.

## Ermäßigungsgrund

(ist mit der Anmeldung nachzuweisen)

Minderjährige

Schüler, Studenten, Referendare, Azubis

Wehr- und Zivildienstleistende

Bundesfreiwilligendienstleistende

Empfänger von Sozialgeld oder AIG II

Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt,

Grundsicherung im Alter und

Erwerbsminderung nach dem SGB XII

Schwerbehinderte Menschen u. Gleichgestellte

Ehrenamts- oder Jugendleitercard

Gießen-Pass

## Zahlungsart

(bitte ankreuzen)

### Einzugsermächtigung

Bitte füllen Sie dafür das SEPA-Lastschriftmandat auf der Rückseite aus. Wenn Sie bereits Forderungen der vhs Gießen per Einzugsermächtigung zahlen, werden diese im Rahmen der SEPA-Einführung auf ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat umgestellt. Ihre Einzugsermächtigung bleibt weiterhin gültig und Sie müssen nichts weiter unternehmen.

### Überweisung

Keine Angabe der Bankverbindung erforderlich.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldekarte erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an.

Sie können die AGB an folgenden Stellen einsehen:

- im Programmheft
- unter [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)
- in der Geschäftsstelle der vhs an der Infotafel am Eingang

## Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Seit dem 25. Mai 2018 entfaltet die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ihre Wirksamkeit. Der Datenschutz für Bürgerinnen und Bürger in der Europäischen Union wird hierdurch deutlich gestärkt. Die vhs Gießen legt besonderen Wert auf die Sicherheit und den vertrauensvollen Umgang bei der Verarbeitung persönlicher Daten.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Gießen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Gießen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail, über [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de), an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten.

## SEPA-Lastschriftmandat

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurücksenden an:

Magistrat der Stadt Gießen  
Volkshochschule  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

Für Rückfragen:

**Telefon**  
0641 306-1465  
**E-Mail**  
[vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)

**Telefax**  
0641 306-2474

<b>Zahlungsart:</b> Wiederkehrende Zahlungen
---

<b>Gläubiger</b> Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
<b>Gläubiger-identifikationsnr.</b> DE04ZZZ0000051986

Gültigkeit ab:	Bezeichnung der Abgabensart / Gebühr
	Kurs-Nr.:
Name des Kreditinstituts	
BIC	
IBAN	
<b>DE</b>	
Anschrift (freiwillige Angabe)	

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kursanmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o. g. Adresse oder auch per Mail an [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de) möglich.

Ort und Datum	Unterschrift (evtl. Firmenstempel)
---------------	------------------------------------

<b>Mandatsreferenz</b> Vom Zahlungsempfänger einzutragen!
--

**§ 1 Allgemeines**

- 1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- 2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter\*in und Vertragspartner\*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler\*in auf.
- 3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche/diverse Beteiligte und für juristische Personen.
- 4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher/der Verbraucherin zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

**§ 2 Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag**

- 1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- 2) Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat. Falls Kurse bereits voll sind, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs. Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form bis einen Tag vor Kursbeginn bzw. vor Ablauf des Abmeldeschlusses bei Studienfahrten und -reisen sowie Tages- und Wochenendkursen möglich.
- 3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. 2 einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht bis Kursbeginn, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
- 4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Abs. 4 verbindlich, wenn sie sofort oder innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- 5) Probeweiser Kursbesuch ist nur einmalig und nur ohne Anmeldung möglich, soweit im Kurs noch Platz ist. Bei Kursen mit Anmeldeschluss ist ein probeweiser Besuch ausgeschlossen. Zweimaliger Kursbesuch wird als Anmeldung gewertet.
- 6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze 2 und 4 nicht berührt.
- 7) Die Vertragssprache ist deutsch.
- 8) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die/der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigt, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.
- 9) Die vhs speichert das Kursangebot, den die/der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die/der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, das Kursangebot über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

**§ 3 Vertragspartner\*in und Teilnehmer\*in**

- 1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalter\*in und der Anmeldenden (Vertragspartner\*in) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer\*in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer\*in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
  - 2) Für die Teilnehmer\*in gelten sämtliche die Vertragspartner\*in betreffenden Regelungen sinngemäß.
  - 3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
  - 4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmer\*innenkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartner\*in verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartner\*in zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartner\*in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung der geleisteten Gebühr entsteht.
  - 5) Die Kurse finden nur mit mindestens 10, spezielle Kurse mit mindestens 6, 8, 12 oder 15 Teilnehmern statt. Parallelkurse mit geringer Teilnehmer\*innenanzahl können (innerhalb der Höchstgrenzen) zusammengelegt werden. Maßgebend ist dabei nicht die Zahl der Anwesenden, sondern die Zahl der verbindlichen Anmeldungen.
- § 4 Gebühr und Veranstaltungstermin**
- 1) Die Veranstaltungsgebühr wie auch der Veranstaltungstermin und die -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).
  - 2) Die Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Es ergeht hierzu eine gesonderte Zahlungsaufforderung. Die Gebühr wird bei Ablehnung der Anmeldung und eventuell bereits gezahlter Gebühr in voller Höhe zurückerstattet. Die Gebührensicherung erfolgt an die Kämmerei der Universitätsstadt Gießen oder wird bei erteilter Vollmacht abgebucht.
  - 3) Die Gebühr ist bei jedem Kurs einzeln angegeben. Soweit zwei Gebührenhöhen genannt sind, gilt die ermäßigte Gebühr für Minderjährige, Schüler\*innen, Student\*innen, Referendar\*innen, Auszubildende, Wehrdienstleistende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Empfänger\*innen von Sozialgeld oder ALG II des SGB II, Empfänger\*innen von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und Erwerbsminderung nach dem SGB XII, schwerbehinderte Menschen und Gleichgestellte und Inhaber\*innen der Ehrenamts- oder Jugendleitercard. Inhaber\*innen des Gießen-Passes zahlen bei Kursen und Vorträgen 50 % der Normalgebühr. Zuschläge zu den Gebühren für zusätzliche Aufwendungen, wie z. B. Lernmittel, Material, Benutzungskosten etc. sind nicht ermäßigungsfähig. Ermäßigungsgründe müssen bei der Anmeldung oder bis spätestens eine Woche nach der Anmeldung nachgewiesen werden, anderenfalls werden sie nicht berücksichtigt.
  - 4) Die Kursdauer ist bei jedem Kurs in Unterrichtseinheiten (= 45 Minuten) angegeben. Zusätzlich ist die Zahl der Kurstermine angegeben. In der Regel findet nach zwei Unterrichtseinheiten eine 15-minütige Pause statt.
  - 5) Auf Wunsch kann die regelmäßige Teilnahme an Kursen bescheinigt werden. Für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

6) Die Einzelheiten regelt die Gebührenordnung für die vhs Gießen, einzusehen über die Homepage der Stadt Gießen [www.giessen.de](http://www.giessen.de) – Stadtrecht – Gebührenordnung der vhs oder als printversion in den Geschäftsräumen der vhs.

### § 5 Organisatorische Änderungen

1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozent\*in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozent\*in angekündigt wurde.

2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartner\*in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozent\*in), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt § 6 Abs. 2 Satz 2 und Satz 3 und Abs. 3 sinngemäß.

4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

### § 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

1) Die Mindestzahl der Vertragspartner\*innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartner\*in hierdurch nicht.

2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozent\*in wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner\*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner\*in ohne Wert ist.

3) Die vhs wird die Vertragspartner\*in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, informieren und ggf. die vorab entrichtete Gebühr erstatten.

4) Einzelheiten zu den Gebührenerstattungen sind in der Gebührenordnung der vhs der Stadt Gießen unter § 5 geregelt.

5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozent\*in, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozent\*in, gegenüber Vertragspartner\*innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartner\*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### § 7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartner\*in

1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartner\*in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartner\*in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

2) Die Vertragspartner\*in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner\*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner\*in wertlos ist.

3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

4) Macht die Vertragspartner\*in von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

### § 8 Schadenersatzansprüche

1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner\*in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

2) Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner\*in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartner\*in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

### § 9 Schlussbestimmungen

1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner\*in kann dem jederzeit widersprechen.

4) Die vhs übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfällen haftet sie nur, soweit sie ein Verschulden trifft.

5) Die vhs-Veranstaltungen finden in gemieteten Räumen statt. Es gilt die jeweilige Hausordnung, die von den Teilnehmer\*innen einzuhalten ist. Rauchen ist in den Räumen nicht gestattet. Die vhs behält sich vor nach Mitteilung an die Beteiligten, aus organisatorischen Gründen die im Programm angegebenen Unterrichtsräume zu wechseln.

**Gebührenordnung  
für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen  
vom 11.12.1987<sup>1)</sup>**

**§1  
Gebührenerhebung<sup>3)</sup>**

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs) werden, sofern sie nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Satzungen erhoben.

**§2  
Höhe der Gebühren<sup>2), 3), 4), 5), 6)</sup>**

(1) Die Gebühren für Kurse und Seminare werden nach der Zahl der Unterrichtseinheiten (Dauer 45 Minuten) zu einer auf eine Euro-Dezimalstelle auf- bzw. abgerundeten Gesamtgebühr berechnet.

(2) Die Höhe der Gebühr für die Teilnahme an Kursen und Seminaren ist nach der Zahl der jeweils angemeldeten Gebührenpflichtigen gestaffelt und beträgt pro Unterrichtseinheit bei

1. mindestens 9 angemeldeten Personen:

- |  |         |
|--|---------|
| a) Regelgebühr und Kurse „Deutsch als Fremdsprache“<br>(selbstzahlende Personen) | 3,25 €, |
| b) EDV-Kurse und Bildungsurlaube   | 4,00 €, |

2. 6 bis 8 angemeldeten Personen:

- |  |         |
|--|---------|
| a) Regelgebühr und Kurse „Deutsch als Fremdsprache“<br>(selbstzahlende Personen) | 5,00 €, |
| b) EDV-Kurse und Bildungsurlaube   | 6,50 €. |

Die Höhe der Kursgebühr wird jeweils in der Ankündigung des Kurses bzw. dem gültigen Semesterplan angegeben.

(3) Bei Kursen als Sondermaßnahmen (z. B. geschlossene Veranstaltungen, Kursen bzw. Veranstaltungen in Kooperation mit Dritten), die besondere Aufwendungen erfordern oder nur eine geringe Belegung zulassen, können die Teilnehmergebühren abweichend von Abs. 2 das bis zu Zehnfache der Normalgebühr betragen.

(4) Für zusätzliche Aufwendungen (z. B. Lernmittel, Material, Benutzung von Geräten, Raummieten, GEMA, VG Wort, Software in EDV-Kursen) werden Zuschläge zu den Gebühren in Höhe von 0,10 bis 2,00 € pro Unterrichtseinheit (im Einzelfall pro Kurs von 5,00 bis zu 100,00 €) erhoben.

(5) Für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben

- in Höhe von 2,50 € je Bescheinigung aus den letzten 10 Jahren,
- in Höhe von 10,00 € je Bescheinigung aus Semestern, die mehr als 10 Jahren zurückliegen.

(6) Für Prüfungen, die die vhs im Auftrag des Hessischen Volkshochschulverbandes oder anderer Institution durchführt, werden Gebühren von 20,00 bis 500,00 € erhoben, entsprechend den von der vhs abzuführenden Beträgen.

(7) Die Höhe der Gebühr für die Teilnahme an Einzelveranstaltungen (z. B. Vorträgen) beträgt im Normalfall 5,00 € für eine Veranstaltung von 2 Unterrichtseinheiten. Sie kann im Einzelfall (je nach Größe und Aufwand der Veranstaltung) bis zu 15,00 € betragen. Die Höhe der Gebühr wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben.

(8) Die Gebühr für Studienfahrten (eintägig) beträgt 30,00 bis 240,00 €, für Studienreisen (mehrtägig) 90,00 bis 500,00 € pro Tag. Die Höhe der Gebühr wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben.

(9) Soweit eine Gebühr für eine umsatzsteuerpflichtige Tätigkeit anfällt, erhöht sie sich um den jeweils gültigen Satz der Umsatzsteuer.

**§3  
Gebührenpflicht,  
Entstehung und Fälligkeit der Gebühr<sup>3), 5), 6)</sup>**

(1) Gebührenpflichtig sind alle Teilnehmer\*innen von Veranstaltungen der vhs, soweit die Veranstaltungen nicht gebührenfrei sind.

(2) Die Gebührenpflicht entsteht

- bei Kurs- bzw. Seminarveranstaltungen mit der Anmeldung oder, falls keine Anmeldung erfolgt ist, mit dem zweimaligen Besuch eines Kurses;
- bei Einzelveranstaltungen mit dem Besuch der Veranstaltung.

(3) Die Gebührenpflicht entfällt, wenn eine Anmeldung vor einem im Semesterplan angegebenen Anmeldeschluss bzw. vor Kursbeginn (falls kein Anmeldeschluss angegeben ist) schriftlich gegenüber der Geschäftsstelle der vhs widerrufen wird. Ummeldungen von einem zu einem anderen Kurs, die ebenfalls nur in der Geschäftsstelle der vhs vorgenommen werden können, führen nicht zu einem Erlöschen der Gebührenpflicht.

(4) Die Gebühren sind fällig

- bei Kursen und Seminaren 4 Wochen nach Kursbeginn, bei Teilnahme ohne Anmeldung mit der Entstehung der Gebührenpflicht gem. Abs. 2;
- bei Einzelveranstaltungen mit der Anmeldung bzw. der Teilnahme an der Veranstaltung.

(5) Bei Studienreisen ist eine bei der Anmeldung fällig werdende Anzahlung zu leisten. Der Restbetrag wird spätestens 2 Wochen vor Reiseantritt fällig. Die vhs kann unter Berücksichtigung ihrer eigenen Zahlungspflichten frühere Fälligkeitstermine, auch für Teilbeträge, bestimmen.

**§4  
Gebührenfreie Veranstaltungen,  
Gebührenermäßigung und -befreiung<sup>3), 4), 5), 6)</sup>**

(1) Kurse und Prüfungen, deren Kosten durch Sonderzuschüsse gedeckt werden, sind gebührenfrei.

(2) Einzelne Veranstaltungen für besondere Zielgruppen und Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit Vereinen oder sonstigen Organisationen können gebührenfrei oder zu ermäßigten Gebühren durchgeführt werden.

(3) Die nach § 2 Abs. 2 zu entrichtenden Gebühren ermäßigen sich für Minderjährige, Schüler, Auszubildende, Studenten, Referendare, Wehrdienst-, Zivildienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II des SGB II, Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem SGB XII, schwerbehinderte Menschen und Gleichgestellte, Inhaber der Ehrenamts- oder Jugendleitercard um 20 %. Ermäßigungsgründe sind bei der Anmeldung, spätestens aber innerhalb von einer Woche nach der Anmeldung geltend zu machen. Später eintretende oder später geltend gemachte Ermäßigungsgründe werden nicht berücksichtigt. Zuschläge für zusätzliche Aufwendungen (§ 2 Abs. 5) fallen nicht unter die Ermäßigung.

(4) Bei Einzelveranstaltungen erhalten die in Abs. 3 genannten Personen eine Ermäßigung, die in vollen € einem Drittel der Gebühr am nächsten kommt.

(5) Unberührt bleiben Ermäßigungsregelungen, die durch andere Satzungen (z. B. für den Gießen-Pass) festgelegt werden.

(6) Es kann ferner Gebührenermäßigung oder -stundung gewährt werden, wenn dies mit Rücksicht auf die besonderen wirtschaftlichen Verhältnisse des Teilnehmers oder aus anderen Billigkeitsgründen geboten erscheint.

## § 5 Gebührenerstattung <sup>3), 4), 5), 6)</sup>

(1) Die Teilnahmegebühren werden zurückerstattet

a) in voller Höhe, wenn eine angekündigte Veranstaltung nicht zustande kommt oder wenn gemäß § 3 Abs. 3 die Gebührenpflicht entfällt,

b) anteilig, wenn aus Gründen, die die vhs zu vertreten hat, Kursstunden entfallen und nicht nachgeholt werden oder wenn Gebührenpflichtige wegen einer zeitlichen oder inhaltlichen Änderung eines laufenden Kurses von diesem zurücktreten,

c) anteilig, wenn Gebührenpflichtige aus zwingenden Gründen (z. B. längere Krankheit, Wohnortwechsel) an der Kursteilnahme verhindert sind und dies durch eine Bescheinigung nachweisen; in diesem Falle wird eine Bearbeitungsgebühr von 2,50 € einbehalten.

(2) Erstattungsansprüche nach Abs. 1 Buchstabe c) erlöschen, wenn sie nicht innerhalb von 6 Wochen nach Eintritt der Verhinderung geltend gemacht werden.

(3) Bei dem Rücktritt von einer Studienfahrt (eintägig) nach Anmeldeabschluss oder bei Nichtteilnahme wird die volle Gebühr einbehalten.

(4) Bei Rücktritt von einer Studienreise (mehrtägig) werden unabhängig vom Anmeldeschluss die der vhs entstandenen Kosten und eine Bearbeitungsgebühr einbehalten; diese Bearbeitungsgebühr beträgt:

a) 5,00 €	bei einem Reisepreis bis	500,00 €,
b) 10,00 €	bei einem Reisepreis bis	1.000,00 €,
c) 15,00 €	bei einem Reisepreis über	1.000,00 €.

## § 6 In-Kraft-Treten

Diese Gebührensatzung tritt am 01. Januar 1988 in Kraft. Gleichzeitig treten alle früheren Entgeltregelungen außer Kraft.

1) Veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 18.12.1987

2) § 2 geändert durch die 1. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 21.08.1992 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 22.08.1992), durch die 2. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 11.07.1994 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 16.07.1994), durch die 3. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 17.07.1996 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 24.07.1996), durch die 4. Satzung zur Änderung der Satzung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 05.11.1999 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 12.11.1999) und durch die 5. Satzung zur Änderung der Satzung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 15.03.2000 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 17.03.2000).

3) §§ 1, 2, 3, 4 und 5 geändert durch die 6. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 19.06.2001 (veröffentlicht in der „Gießener Anzeiger“ am 03.07.2001).

4) § 2 Abs. 1, Abs. 2 Satz 1, Abs. 4, 5, 6 und 7, Abs. 8 Satz 1 und 2, Abs. 9 Satz 1, § 4 Abs. 3 Satz 1 Buchst. a, Abs. 4 und § 5 Abs. 1 Buchst. c und Abs. 4 geändert durch die 7. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 13.11.2008 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 13.12.2008).

5) § 2 Abs. 2 Satz 1, Abs. 3, 5 und 7, § 3 Abs. 4 Buchst. a, § 4 Abs. 3 Satz 1, Abs. 4 und § 5 Abs. 1 Buchst. a, b und c geändert durch die 8. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 16.05.2013 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 18.07.2013).

6) § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1 Buchst. a, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1 Buchst. b, § 2 Abs. 2 Nr. 1 Buchst. c wird gestrichen, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchst. a, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchst. b, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchst. c wird gestrichen, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 wird gestrichen, § 2 Abs. 4 wird gestrichen, Abs. 5 bis 8 werden zu Abs. 4 bis 8, § 2 Abs. 7 Satz 1, nach § 2 Abs. 8 neuer Abs. 9 angefügt, § 3 Abs. 4 Buchst. a § 4 Abs. 1, § 4 Abs. 3 Satz 2, § 4 Abs. 3 Satz 3 wird die Angabe „§ 2 Abs. 5“ durch die Angabe „§ 2 Abs. 4“ ersetzt, § 5 Abs. 1, § 5 Abs. 1 Buchst. b, § 5 Abs. 1 Buchst. c geändert durch die 9. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 13.07.2023. (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 29.07.2023) Die Satzungsänderung ist damit am 30.7.2023 in Kraft getreten.

---

## Unsere Kursorte

Auf der Rückseite des Programmheftes finden Sie einen Stadtplan mit unseren Kursorten.

Nachfolgend erhalten Sie die genauen Adressen der Kursorte:

- 1) Volkshochschule Gießen (Hauptgebäude): Fröbelstraße 65, 35394 Gießen
- 2) Liebigschule: Bismarckstraße 21, 35390 Gießen
- 3) Kongresshalle: Südanlage 3 und Südanlage 3 A, 35390 Gießen
- 4) Alte Aliceschule: Georg-Schlosser-Str. 16, 35390 Gießen
- 5) Ricarda-Huch-Schule (Turnhalle 2): Dammstraße. 26, 35390 Gießen
- 6) DAV Kletter- und Boulderzentrum: Rödgener Str. 70, 35394 Gießen
- 7) M@AUS-Medienzentrum: Ursulum 18a, 35396 Gießen
- 8) Korczakschule: Alter-Steinbacher-Weg 26, 35394 Gießen
- 9) Georg-Büchner-Schule (Küche): Reichenberger Straße 3, 35396 Gießen
- 10) Nordstadtverein e. V.: Reichenberger Straße 9, 35396 Gießen  
Alevitisches Kulturzentrum: Reichenberger Str. 5-7, 35396 Gießen
- 11) Ev.-Freikirchliche Gemeinde: Marburger Str. 37 · 35390 Gießen
- 12) Ev. Pankratius Gemeinde: Georg-Schlosser-Str. 9, 35390 Gießen
- 13) Haus Walltor 3: Walltorstraße 3, 35390 Gießen
- 14) Rathaus Gießen: Berliner Platz 1, 35390 Gießen
- 15) ZiBB & ViBB Gießen (Zentrum für interkulturelle Bildung und Begegnung):  
Hannah-Arendt-Str. 10, 35394 Gießen

Sie finden unsere Kursräume mit den genauen Wegbeschreibungen auch über diesen QR-Code:





- 1 = Volkshochschule Gießen
- 2 = Liebigschule
- 3 = Kongresshalle
- 4 = Alte Aliceschule
- 5 = Ricarda-Huch-Schule, Turnhalle 2
- 6 = DAV Kletter- u. Boulderzentrum
- 7 = M@us - Medienzentrum
- 8 = Korczak-Schule
- 9 = Georg-Büchner-Schule
- 10 = Nordstadtverein e.V. Aleitisches Kulturzentrum
- 11 = Evang.- Freikirchl. Gemeinde
- 12 = Ev. Pankratius Gemeinde
- 13 = Haus Walltor 3
- 14 = Rathaus Gießen
- 15 = ZiBB & ViBB Gießen

Nachdruck, Vervielfältigung und Veröffentlichung jeder Art sowie die Anfertigung von Vergrößerungen und Verkleinerungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Stadtvermessungsamtes der Stadt Gießen statthaf.

November 2021