

„Wir gehen es gemeinsam an –
analog und digital.“



vhs 



Volkshochschule
der Universitätsstadt
Gießen

Wissen und mehr

2. Semester 2023
(04. September bis 22. Dezember 2023)

Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen

- vhs in kommunaler Trägerschaft -

Dezernentin

Stadträtin Astrid **Eibelhäuser** (bis August)

Dezernent

Stadtrat Francesco **Arman** (ab September)

Geschäftsstelle

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

Homepage

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.



Vorwort

Liebe Bürger*innen,

ich freue mich, Sie als Bildungsdezernentin zum zweiten Semester 2023 begrüßen zu dürfen. Das vhs-Team und die Kursleitungen haben unter dem Semesterthema „Wir gehen es gemeinsam an – analog und digital.“ erneut ein vielfältiges Bildungsprogramm ausgearbeitet. Lassen Sie sich z. B. inspirieren von unserem Gesundheitsangebot, das Sie mit seinen Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskursen beim Erhalt Ihrer Gesundheit unterstützt.



Auch im kommenden Semester wird der Schwerpunkt der vhs Gießen im Themenbereich der „Integration“ verortet sein und ein breites Sprach- und Bildungsberatungsangebot vorhalten.

Mit Blick auf die fortschreitende Digitalisierung unserer Gesellschaft und der Transformation der Arbeitswelt bieten wir Ihnen passende Fortbildungen in den Bereichen EDV, Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz an; dazu aber auch Kurse, die Ihre Resilienz und Ihre Motivation in der Berufswelt unterstützen können. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden Sie auch im Fachbereich Fremdsprachen: Sprachkompetenz ermöglicht Ihnen, Ihre berufliche Ziele zu verfolgen oder ein Grundverständnis für andere Kulturen und Länder zu entwickeln. Der Programmbereich Gesellschaft lädt Sie dazu ein, in der Gemeinschaft aktuelle gesellschaftspolitische Themen zu diskutieren und die eigene Urteilskraft und Handlungskompetenzen zu erweitern. In unseren beliebten Kreativkursen können Sie Ihre Talente aufspüren und weiterentwickeln.

Zum Schluss möchte ich mich bei Ihnen als für die vhs Gießen zuständige Bildungsdezernentin verabschieden. Es war mir immer ein großes Anliegen und eine Freude, das lebenslange Lernen und das sehr engagierte vhs-Team aus haupt- und nebenberuflichen Mitarbeitenden zu begleiten. Ich wünsche der vhs weiterhin viel Erfolg auf dem Weg zu einer Bildung für alle!

Ihnen, liebe Gießener*innen wünsche ich viel Freude beim gemeinsamen Lernen und Entdecken in der vhs Gießen.

Ihre Astrid Eibelshäuser
Bildungsdezernentin der Universitätsstadt Gießen

Allgemeine Informationen

Sehr geehrte Teilnehmer*innen, zum zweiten Semester 2023 ändern wir unser Anmeldeverfahren. Um unser Beratungsangebot zu den Kursen und unsere telefonische Erreichbarkeit für Sie zu verbessern, stellen wir auf ein rein schriftliches Anmeldeverfahren um. Wir bitten Sie daher, 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
- über Weitermelde Listen mancher Fachbereiche

Die Anmeldung zu den Deutschkursen bleibt unverändert.

Für alle Angebote gilt:

Immer im Vorfeld anmelden - online oder mit Formular bis zum Anmeldeschluss!

- 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: Sommer 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

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:

Tra Pham, 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 (päd. Mitarbeiter), 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:

Christian Pawelczyk, 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 oder vhs@giessen.de
- **über unsere Webseite** www.vhs-giessen.de

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

Ferien und Feiertage

In den Schulferien und an Feiertag- 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: Herbstferien 23. - 28. Oktober
Weihnachtsferien 27. Dez. 23 - 13. Januar 24

Feiertage: Tag der Deutschen Einheit 03. Oktober
Weihnachten 24. - 26. Dezember

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

Das nächste Semester beginnt am 22. Januar 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 31. August, 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

Kinderbetreuung:

Sie suchen Hilfe und Unterstützung rund um das Thema Kinderbetreuung?

Kontaktieren Sie unsere Kolleg*innen und Kooperationspartner*innen.

Büro für Integration der Stadt Gießen & Kinderschutzbund Gießen e.V.

Telefon: 0641 98444 7914-, 7913-, 7912

E-Mail: 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
- Aktuelle Politik
- Nachhaltigkeit
- 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

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.

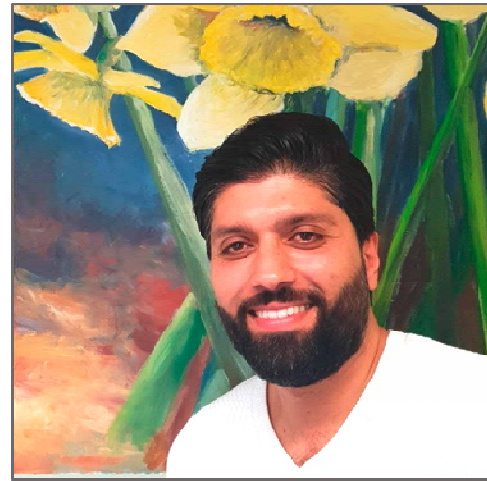
Christina Sarkis
Servicebüro & Betreuung Integrationsprojekte
 Tel.: 0641 306-1468
 E-Mail: christina.sarkis@giessen.de

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.....	12
Religion	12
Pädagogik und Alltag	12
Leben und Alltag	13
Digitale Hilfen für den Alltag.....	13
Wirtschaft, Recht, Verbraucherberatung.....	14
Bildung für nachhaltige Entwicklung	15
Spezial.....	16
vhs Gießen unterwegs (inkl. Fachbereich Kultur) ...	17
Stadtgeschichtliche Rundgänge in Gießen.....	17
Ausstellungsbesuche in Gießen.....	18
Naturheilkundliche Führungen	18
Gedenkstättenbesuche/Studienfahrten	19
Kulturwanderungen in Mittelhessen	19
Ausstellungsfahrten/Exkursionen	20



Beruf

Berufliche Kompetenz.....	24
Sozial- und Persönlichkeitskompetenzen	24
Betriebswirtschaftliche u. kaufmännische Praxis.....	25
EDV	26
Grundlagen der EDV	26
MS-Office	28
Textverarbeitung mit Word	28
Tabellenkalkulation mit Excel.....	28
Präsentieren mit PowerPoint	29
Erstellen einer Homepage/Programmieren	29
Multimedia	30
EDV-Kurse „60plus“	31



Sprachen

Prüfungen.....	34
Erste Schritte in Deutschland	34
Grundbildungsangebot.....	34
Grundbildung – Erstorientierung	35
MitSprache - Deutsch 4U	35
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache	36
Integrationskurse A1.1 – B1.2 am Morgen	36
Integrationskurse A1.1 – B1.2 am Mittag	37
Integrationskurse (Wiederholer*innenkurse)	37
Deutsch-Abendkurse für Selbstzahler*innen.....	37
Nachmittagskurse für Selbstzahler*innen.....	38
Onlinekurse für Selbstzahler*innen.....	38
Gebärdensprache.....	39
Englisch.....	39
Englisch A1	39
Englisch A2	40
Englisch B1	42
Englisch B2.....	43
Französisch.....	44
Französisch A1	44
Französisch A2	45
Französisch B1	45
Französisch B2.....	45
Italienisch	45
Italienisch A1	45
Italienisch A2 - B1	46
Spanisch	47
Spanisch A1	47
Spanisch A2	49
Spanisch B1.....	50
Spanisch B2.....	51
Arabisch	51
Chinesisch	51
Griechisch.....	52
Indisch.....	52
Koreanisch	53
Niederländisch.....	53
Polnisch.....	54
Portugiesisch	54
Russisch	54
Schwedisch	54
Tschechisch.....	55
Türkisch.....	55



Gesundheit

Entspannung	56
Partner*innen-Massagen für den Alltag	56
Pranayama: Atmung und Meditation	56
Körpererfahrung	57
Yoga	57
Tai Chi Chuan und Qi-Gong	59
Stock-Kampf-Kunst	59
Die Kraft der Selbst-Für-Sorge	59
Alexander-Technik	60
Geistiges und seelisches Wohlbefinden,	
Psychologie	60
Hochsensibilität als eine Gabe erkennen	60
Gesundheitspflege	61
Kinesio-Taping	61
Faszien	61
Autogenes Training	61
Resilienz - Was uns innere Stärke verleiht	62
Bildungsurlaub: Yoga und Gesundheit	62
Erwachen Ihrer mentalen Kraft	63
Gymnastik, Fitness und Bewegung	63
Bewegung meets Entspannung	63
Ganzkörper-Fitness	63
"Nach mit - bleib (Rücken-)fit"	63
Rücken-Fitness-Mix	64
Wochenend-Schnupperkurs Bogenschießen	64
Moderne Gymnastik "60plus"	64
Pilates	64
METALZA - Rock-Fitness-Workout	65
ZUMBA® - Tanz-Fitness-Workout	65
Bodyforming	65
Fit ab 40	66
Nordic-Walking am Morgen	66
Tanz	66
Hochzeitstanzkurs	66
Line-, Square- und Kreistänze aus aller Welt	66
Ballettunterricht für Kinder	67
Argentinischer Tango	67
Essen und Trinken	68
Kochkurse	69
Koch-Events bei Sommerlad	72



Kultur und Gestalten

Kunst- und Kulturgeschichte	74
Studienfahrten, Ausstellungsbesuche, Exkursionen	74
Theater, Literatur und Filmgeschichte	74
Schauspielkurs	74
Wege zur Literatur	75
Biografisches kreatives Schreiben	76
Musik, Rhythmus und Stimme	76
Westafrikanisches Trommeln	76
Ukulele - Anfänger*innenkurs	77
Chor "Kaleidoskop"	77
Jazz und Blues: Musikalische Geschwister	77
Malen und Zeichnen	78
Porträt-Werkstatt	78
Freie Malerei	78
Malen in Acryl, Öl oder Aquarell und Zeichnen ..	78
Grafik / Malerei, Schrift und Druck	79
Handlettering	79
(Kunst-) Handwerkliches Gestalten	79
Tiffany - Glas macht süchtig	79
Gold- und Silberschmiedekurs	80
Töpfern	80
Collagetechnik	80
Nähen, Textiles Gestalten	80
Kreatives Nähen	80
"Nähmaschinen-Führerschein"	81

Anhang

Wir suchen Kursleitungen	5
Hessencampus Mittelhessen	22
Vorträge und Historische Stadtspaziergänge	82
Exkursionen und Ausstellungsbesuche	83
Wanderungen	84
Bildungsurlaube auf einen Blick	85
Kursleiter*innenverzeichnis	86
Stenografenverein und Kooperationen	86
Leitbild	87
Gutscheine	88
Anmeldekarten	86
Allgemeine Geschäftsbedingungen	93
Gebührenordnung	95



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

Neu **Gespaltenes Europa - geteiltes Land, zerrissene Familien. Die Teilung Deutschlands 1945–1990.**

Am 3. Oktober 1990 endete die etwas mehr als 40 Jahre dauernde Teilung Deutschlands, wobei auch die durch Europa laufende, nahezu hermetisch abgeriegelte Grenze zwischen den sozialistischen Staaten und jenen mit freiheitlich-demokratischer Grundordnung in Westeuropa fiel. Grund genug, die Ursachen dieser Teilung Deutschlands und Europas sowie die unterschiedliche Entwicklung beider deutscher Staaten aufzuzeigen. So war etwa Westdeutschland von einem beispiellosen Wirtschaftswunder geprägt, was heute längst als die "Goldenen Fünfziger und Sechziger" zu einem Mythos geworden ist. Ostdeutschland - die DDR - hingegen war geprägt durch Planwirtschaft, Kollektivierung und politische Unfreiheit, weshalb manche auf lebensgefährlichen Wegen in "den Westen" flüchteten. Das Notaufnahmelager in Gießen war für viele nach einer Flucht oder geduldeten Ausreise die erste Anlaufstelle im "Westen". Die gesamte historisch-politische Entwicklung wird zudem durch einen Vergleich zwischen Wetzlar, Marburg und Gießen mit in der ehemaligen DDR gelegenen ähnlichen Städten wie Jena, Weimar oder Mühlhausen anhand von Beispielen aus Industrieentwicklung, Tourismus, Bildung, Kultur oder Jugendarbeit veranschaulicht. Anhand von Originaldokumenten in Wort, Ton, Bild und gegebenenfalls Zeitzeugengesprächen, gerne auch mit von Kursteilnehmer*innen mitgebrachten Materialien, werden eigene Erlebnisse, oder das, was vom Hörensagen bekannt ist, in den großen historisch-politischen Zusammenhang gestellt. Die Kursleiterin hatte einen Teil der Familie in der DDR, lebte aber selbst in Gießen und kennt somit das Thema aus eigener Anschauung. Es entstehen Materialkosten von € 2,00, die bei der Kursleiterin entrichtet werden.

■ Nr. 1115 Dr. Birgitta Meinhardt

04. Oktober, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
(nicht am 25.10. und 08.11.)

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 "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September



Neu **Hessen 1918–1939**

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. 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. Diese Prozesse nachzuzeichnen und die Akteure zu benennen, ist eines der Ziele des Kurses, in dem auch Ursachen von Politikversagen thematisiert wird. Die Veranstaltung wendet sich an historisch-politisch Interessierte, die sich mit der Regionalgeschichte beschäftigen möchten.

■ Nr. 1118 Dr. Udo Engbring-Romang

19. September, dienstags, 18:15 - 20:30 Uhr (nicht am 24.10.)

36 Unterrichtsstunden, 12 Termine

€ 136,00 (ermäßigt € 108,80) ab 9 Teilnehmer*innen
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. September

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)



Dozentenporträt

Dr. Udo Engbring-Romang

Seit den 1980er Jahren arbeite ich als Politologe und Historiker zu Themen des 19. - 21. Jh. Schwerpunkte sind sozial- und wirtschaftsgeschichtliche Themen, Minderheiten, politische Theorien, (Anti-)Rassismus. Seit Mitte der 1990er Jahre arbeite ich an Projekten zur Geschichte und Gegenwart der Sinti und Roma und zum Antiziganismus (Dokumentationen, Ausstellungen, Unterrichtsmaterialien etc.) und habe einige Beiträge dazu publiziert, zuletzt u.a. "Der Weg der Sinti und Roma" (2019). Auch nach mehr als 30 Jahren des Lehrens in der Erwachsenenbildung ist für mich nichts vom Reiz dessen verloren gegangen: Menschen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Herkunft und mit unterschiedlichen Vorkenntnissen möchten etwas über Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und vor allem über Geschichte erfahren, sich Wissen erarbeiten und dabei darüber diskutieren - um die Welt aus neuen Perspektiven zu sehen.

Neu Dokumentarfilm: Trutzhain – Erinnerungen an ein Kriegsgefangenenlager Einführung und Filmgespräch

In diesem Dokumentarfilm aus dem Jahr 2003 berichten ehemalige Kriegsgefangene des Kriegsgefangenenlagers (STALAG) IX A Ziegenhain aus Frankreich, Italien, der ehemaligen Sowjetunion und Polen sowie ehemalige Mitarbeiter*innen der Lagerverwaltung von der unterschiedlichen Behandlung der Kriegsgefangenen durch die Wehrmacht. Thematisiert werden der Lageralltag und die schonungslos völkerrechtswidrige Misshandlung von vor allem sowjetischen, polnischen und italienischen Kriegsgefangenen. Der Film schließt mit einem Ausblick auf die Befreiung und die Umwidmung des Lagers zur Flüchtlingssiedlung für Heimatvertriebene ab. Der Film (ca. 35 Min.) und das Filmgespräch mit Waltraud Burger, Leiterin der vhs Gießen, richtet sich an alle Interessierte, aber insbes. an Teilnehmer*innen der Exkursion zur Gedenkstätte Trutzhain (siehe Kurs 1130). Waltraud Burger hat 10 Jahre lang die Gedenkstätte Trutzhain geleitet (2000-2010), die Gedenkstättenausstellung konzipiert und die Filmarbeiten wissenschaftlich begleitet.

- **Nr. 1129** Waltraud Burger
25. September, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
2 Unterrichtsstunden, 1 Termin
gebührenfrei
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"
(barrierefreier Zugang)

**Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen**



Neu Besuch der Gedenkstätte Trutzhain

Detaillierte Informationen finden Sie unter der Rubrik „Studienfahrten und Exkursionen“ auf der Seite 19.

- **Nr. 1130** Waltraud Burger (Exkursionsleitung), N.N. (Führung)
15. Oktober, Sonntag, 11:00 - 16:00 Uhr
1 Termin
€ 10,00 (keine Ermäßigung)
Anfahrt: Fahrgemeinschaften oder öffentliche Verkehrsmittel. Wir empfehlen eine Benzingeldumlage von 10 Cent/Kilometer an die Fahrer*innen.
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. Oktober

Angebote des Oberhessischen Geschichtsvereins

OBERHESSISCHER GESCHICHTSVEREIN
www.ohg-giessen.de

Vortragsprogramm 2023

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

18.10.2023: Dr. Carsten Lind, Marburg
Goethe in Gießen

08.11.2023: Prof. Dr. Christian Kleinschmidt, Marburg/Gießen
Seuchenbekämpfung, Wissenschaft und Unternehmensstrategien. Die Behringwerke und die Philipps-Universität Marburg im 20. Jahrhundert.

22.11.2023: Prof. Dr. Hans-Werner Hahn, Wetzlar/Jena
Die Revolution 1848 (Arbeitstitel)

06.12.2023: Bernd Vorläufer-Germer, Bad Homburg
Zwölft SS-Eisenbahn-Baubrigade / Gießen (Arbeitstitel)

24.01.2024: Dr. Axel Posluschny, Glauburg
Neueste Forschungsergebnisse zum Keltenfürsten vom Glauburg (Arbeitstitel)

Philosophie

Neu Immanuel Kants Schrift**"Zum ewigen Frieden. Ein philosophischer Versuch"**

Kants 1795 erstmals veröffentlichtes Libell ist eines der einflussreichsten philosophischen Werke aller Zeiten und so aktuell wie eh und je. Mitten im Krieg Preußens gegen das revolutionäre Frankreich machte Kant in Form eines Friedensvertrages Vorschläge, wie Völker friedlich miteinander leben könnten, und entwickelte dabei die Idee eines Völkerrechts. Erst ein ganzes Jahrhundert später wurde der Völkerbund geschaffen, der schließlich von der UNO (deren Charta von Kants Schrift maßgeblich beeinflusst wurde) abgelöst wurde. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jede*r ist zum Mitdenken eingeladen!

■ **Nr. 1151** Dr. phil. Manfred Klein

04. September, montags, 19:30 - 21:00 Uhr (nicht am 23.10.)

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** Exkursionen des Denkens –**Klassische Texte der Philosophie. Online-Kurs**

Wir lesen im Kurs eine Materialsammlung, die klassische Texte der Philosophiegeschichte enthält. Kleine "Häppchen" machen die Leser*innen mit den jeweiligen Zusammenhängen und Hintergründen vertraut, die somit in das Denken klassischer und moderner Philosophen eingeführt werden. Dabei stoßen wir auf Themen wie Geist, Mensch, Erkenntnis, Gott, Kunst, Gerechtigkeit oder Ethik. Gleichzeitig reisen wir durch die lange Zeit des abendländischen Philosophierens. Nach gemeinsamer Lektüre einzelner Stücke erfolgt eine Diskussion, in der entstandene Eindrücke diskutiert und Fragen gestellt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Wir benötigen für den Kurs: Pfister, Jonas (Hg.): Klassische Texte der Philosophie. Ein Lesebuch. Reclam 6,60 €.

■ **Nr. 1152** Dr. phil. Manfred Klein

06. September, mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr (nicht am 25.10.)

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.cloud

Religion

Neu 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.

■ **Nr. 1156** Dr. Alexander Rolf Schmidt

17. November, Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr

2 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 10,00 (keine Ermäßigung) ab 10 Teilnehmer*innen

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

Dozentenporträt

Dr. Alexander Rolf Schmidt

Dr. Alexander Rolf Schmidt ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Professur für Islamische Theologie und ihre Didaktik an der Liebig-Universität Gießen. „Als jüngster Standort der islamischen Zentren in Deutschland bildet die Professur für Islamische Theologie und ihre Didaktik Lehrkräfte für den Grundschulbereich mit dem Unterrichtsfach Islamische Religion aus. Sie vertritt das Konzept einer zeitgemäßen islamischen Religionspädagogik, in deren Zentrum nicht die traditionelle Vermittlung religiöser Inhalte, sondern die religiöse Mündigkeit des Einzelnen steht.“

<https://www.uni-giessen.de/de/fbz/fb04/institute/islamtheo>

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

19. September, Dienstag, 20:00 - 21:30 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

gebührenfrei

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

Denken Sie bitte daran:

Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung!



Leben und Alltag

Neu Aktiv im Ruhestand

Wir Menschen leben länger. Was machen wir sinnvollerweise mit der gewonnenen Lebenszeit? Der Ruhestand ist nicht das Ende des Lebens, sondern ein neuer Lebensabschnitt, der genauso geplant werden sollte wie vorher das Berufsleben. Hobby, Ehrenamt oder kleiner Job, der Spaß macht. Enkelbetreuung, Reisen oder alles? Fit bis ins hohe Alter, das „warme Gehirn“. Wie lange darf ich Auto fahren? Welche Hilfsmittel kann ich nutzen? Welche positiven Lebensweisen haben Einfluss auf Geist und Körper? Die großen Themen 60+. Wir reden darüber.

- **Nr. 1174** Dieter Petersen
18. Oktober, Mittwoch, 15:00 - 16:30 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
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

Webinar: Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Künstliche Intelligenz, häufig auch mit KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, 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, wozu heutige und zukünftige Lösungen in der Lage sind. 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 Künstlicher Intelligenz?
 - Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
 - Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit KI?
- Und so können Sie an den Webinaren teilnehmen: Für die Webinare benötigen Sie "Zoom". Zum Anmeldeschluss muss Ihre Anmeldung vorliegen. Den Zugangslink zum Webinar erhalten Sie über die vhs Gießen ca. 7 Werktagen vor dem Start des Webinars.

- **Nr. 1181** Hartmut Nehme
07. November, Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 12,00 (keine Ermäßigung)
Dieser Kurs findet über Zoom statt.
An-/Abmeldeschluss: Montag, 30. Oktober

Digitale Hilfen für den Alltag

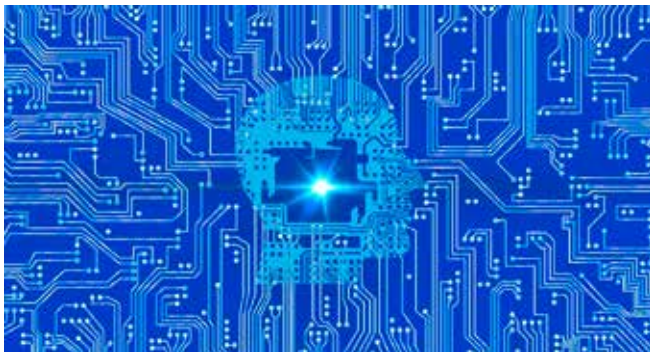
Neu Webinar: NFTs & Metaverse

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 Videoclips, 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 Werktagen vor dem Start des Webinars.

- **Nr. 1182** Hartmut Nehme
13. November, Montag, 18:30 - 21:00 Uhr
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 12,00 (keine Ermäßigung)
Dieser Kurs findet über Zoom statt.
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. November



Neu Webinar: Neue Freundschaften und Kontakte im Internet knüpfen

Viele Menschen sind heutzutage sehr stark in ihren Alltag eingebunden. Neue Freunde und Partner*innen zu finden ist daher nicht ganz einfach. Gleichzeitig bietet das Internet heute eine große Bandbreite an Möglichkeiten neue Kontakte zu schließen. Dieser Vortrag zeigt die aktuellen Angebote, um andere Menschen im Internet kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen. Die folgenden Bereiche werden während des Vortrages abgedeckt:

- sich mit Gleichgesinnten zu interessanten Themen austauschen
- gemeinsam Reisen planen und anschließend durchführen
- die Partnerin/den Partner für bestimmte Stunden oder das Leben treffen
- Hilfestellungen zu bestimmten Fragestellungen erhalten
- gemeinsam schöne Abende mit interessanten Menschen erleben
- auf Reisen bei lokalen Gastgebern unterkommen
- neue Aktivitäten gemeinsam erfahren

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. 1183** Hartmut Nehme
16. November, Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 12,00 (keine Ermäßigung)
Dieser Kurs findet über Zoom statt.
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. November

Wirtschaft, Recht, 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.

- **Nr. 1205** Julia-Christina Sator
22. September, 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: Donnerstag, 14. September

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 Vertrages, 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
04. November, 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: Montag, 16. Oktober

Neu Webinar: Investieren in Kryptowährungen Zielgruppe: Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen.

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Expert*en/innen. In den letzten Jahren haben große Finanzinstitute zahlreiche unterschiedliche Produkte auf den Markt gebracht, um in Kryptowährungen zu investieren. Alternativ können Anleger*innen ihr Geld auch über Broker direkt in Kryptowährungen anlegen. Kryptowährungen entwickeln sich immer stärker zu einer eigenen Asset-Klasse. Anleger*innen versuchen, einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und vom technologischen Fortschritt und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich die Frage, bei welchen der mehr als 6000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token
- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

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. 1242** Hartmut Nehme
23. Oktober, Montag, 18:30 - 21:00 Uhr
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 12,00 (keine Ermäßigung)
Dieser Kurs findet über Zoom statt.
An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober

Neu 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. 1244** Hartmut Nehme
19. Oktober, Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 12,00 (keine Ermäßigung)
Dieser Kurs findet über Zoom statt.
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Neu Energieeffizient durch den Winter

In Kooperation mit dem DHB - Netzwerk Haushalt Landesverband Hessen e.V. gibt es Tipps zum Sparen von Heizkosten und Energie. Die größten "Energiefresser" und Vorschläge zur Reduzierung von Energie und Kosten-senkung werden aufgezeigt.

- **Nr. 1248** Alexandra Kattge
09. Oktober, Montag, 18:30 - 20:45 Uhr
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin, gebührenfrei
Voraussichtlich im Nordstadtzentrum, Reichenberger Straße 9
An-/Abmeldeschluss: Montag, 02. Oktober

Kräuterwanderung im Herbst

In diesem Kurs lernen Sie die heimische Pflanzenwelt im Herbst kennen. Neben den erst spät blühenden Arten sind es auch die Wildfrüchte, die einen besonderen Aspekt des Herbstes zeigen. Auf unserer Wanderung erfahren Sie einiges über Gift-, Heil- und essbare Pflanzen sowie über deren Lebensräume und Verbreitung. Bitte wetterfeste Kleidung und eventuell vorhandene Bestimmungsliteratur, z. B. "Was blüht denn da?", mitbringen. Anmeldung erforderlich. Max. 20 Teilnehmer*innen. Anmeldung erforderlich.

- **Nr. 1250** Aja Reisewitz
09. September, Samstag, 11:00 - 13:15 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
Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 31. August



Neu Die bunte Vielfalt unserer heimischen Pilzwelt

Bei unserem Pilzkurs lernen Sie von Grund auf, wie man systematisch bei der Bestimmung heimischer Pilze vorgeht. Dieser Kurs ist speziell auf Einsteiger*innen abgestimmt, die sich einen ersten Überblick über das vielfältige und faszinierende Reich der Pilze verschaffen möchten. Vermittelt werden ökologische Grundlagen, einfache Erkennungsmerkmale und erste Bestimmungsregeln. Auch teils in Vergessenheit geratene Verwendungsmöglichkeiten kommen zur Sprache. Ein Messerchen und ein kleines Körbchen darf mitgebracht werden, bei unserem Aufenthalt im Wald begegnen wir der Natur jedoch achtsam und mit Wertschätzung: Das reine Sammeln von Speisepilzen steht bei diesem Termin nicht im Vordergrund. Teilnahme auf eigene Gefahr. Min. 10, max. 20 Teilnehmer*innen

- **Nr. 1252** Steffen Frühbis
04. November, Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 12,00 (ermäßigt € 10,00) ab 16 Teilnehmer*innen
€ 16,00 (ermäßigt € 15,00) bei 10 bis 15 Teilnehmer*innen
Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

Geringe Öl- und Gaskosten durch nachhaltige Haussanierung am Beispiel Solarthermie.

In Zusammenarbeit mit der Kvhs Lich

Der Kurs richtet sich an alle Personen, die künftig Maßnahmen an ihrer eigenen Immobilie durchführen möchten. Die einzelnen Themen sind:

- Gerüst Auf- und Abbau, Demontage und Entsorgung asbesthaltiger "Berliner Welle"
- Neue Dachdeckung mit PREFA Alu-Dachplatten, Dachbodendämmung
- Installation Flachkollektoren und Anbindung an Pufferspeicher
- Heizkessel Austausch durch Brennwertkessel, neue Abgasführung
- Fenster + Balkontür-Erneuerungen
- Kostenaufstellung der einzelnen Gewerke
- Was ist CO₂ und wieviel wurde in 10 Jahren eingespart ? !

Alle Maßnahmen am Beispiel eines 2-Familien-Hauses in 2008/2009 durchgeführt.

Die verbrauchte/ eingesparte Ölmenge in einem 10-Jahresvergleich:

Niedertemp.Kessel	1998 - 2008 =	39.200 Liter Heizöl
Brennwertkessel + Solarthermie	2009 - 2019 =	26.270 Liter Heizöl
Einsparung	=	12.930 Liter Heizöl

Bitte mitbringen: Verpflegung

Wolfgang Wunderle war Leiter Technischer Dienst Buderus Heiztechnik, Gießen. Seit 2002 freiberuflicher Dozent mit jahrzehntelanger Unterrichtspraxis in den Bereichen Sanitär, Heizung, Klima beim Fachverband SHK, Gießen. In den Kursgebühren sind € 6,00 für ein Handout enthalten. Max. 10 Teilnehmer*innen.

5 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 22,30 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 31,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

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

■ Nr. 1296 Wolfgang Wunderle

29. September, Freitag, 16:00 - 19:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. September

■ Nr. 1297 Wolfgang Wunderle

24. November, Freitag, 16:00 - 19:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. November



Dozentenporträt

Wolfgang Wunderle

Ich war Leiter des Technischen Dienstes bei Buderus Heiztechnik in Gießen. Seit 2002 bin ich als freiberuflicher Dozent in den Bereichen Sanitär, Heizung und Klima beim Fachverband SHK tätig. Gerne möchte ich mein Wissen in meinem Kurs „Solarthermie“ und „Barrierefrei Wohnen im Alter“ an interessierte Personen mit eigenem Wohnbestand weitergeben.

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



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

Spezial

Barrierefrei wohnen, dargestellt am Beispiel von Bad und WC

Ich will etwas tun! Fragen - Antworten - Aktionen - Ergebnisse - Finanzierungen am Beispiel Bad und WC dargestellt!

- Ist mein Wohnumfeld seniorengerecht ?
- Wie ist meine Raum-Situation (Bad und WC) ?
- Bilder von Bad und WC aus dem Jahr 2017 (Bj.1973)
- Der Plan vom Handwerker
- Die Finanzierung / das Bankdarlehen
- Der Baubeginn, die Gewerke
- Präsentation vom Umbau-Ergebnis 2018
- Kostenaufstellung
- Fördermöglichkeiten (aktuell, welche gibt es ?)
- Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel: Welche Ansprüche haben Versicherte ?

Die einzelnen Schritte werden von Wolfgang Wunderle im Kurs bebildert dargestellt. Die Erkenntnis, mit barrierefreiem Bad und WC so früh wie möglich anzufangen, ist eine der wichtigsten Botschaften seiner Ausführungen. Wenn der Fall eintritt, z. B. Demenz, Schwerbehinderung oder auch nur eingeschränkte Bewegungsfähigkeit, ist es fast so gut wie nicht durchführbar, noch Baumaßnahmen in eigener Regie zu ergreifen. Also gilt es, die Sache rechtzeitig in Angriff zu nehmen und mit dem neu geschaffenen Umfeld zufrieden in die Zukunft zu schauen. Es werden Baumaßnahmen aufgezeigt, welche nur von Hauseigentümer*in/innen beauftragt und durchgeführt werden dürfen. In den Kursgebühren sind € 6,00 für ein Handout enthalten. Max. 10 Teilnehmer*innen

5 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 22,30 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 31,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

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

■ Nr. 1298 Wolfgang Wunderle

22. September, Freitag, 16:00 - 19:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. September

■ Nr. 1299 Wolfgang Wunderle

10. November, Freitag, 16:00 - 19:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. November

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 Schnuppertermin, an dem besprochen wird, welche Brems- und Schaltsysteme im Kurs behandelt werden. Um die Passung ihrer Teile zu den Kursinhalten besprechen zu können, kommen Sie bitte mit Ihrem Fahrrad. Weitere nötige Materialien werden ebenfalls am Vortermine besprochen. Die finale Anmeldung erfolgt anschließend. In den Kursgebühren sind Materialkosten in Höhe von € 8,00 enthalten. Max. 8 Teilnehmer*innen.

Kurstermine: 28.09. von 18:15 - 20:15 Uhr, 07.10. von 10:00 - 14:00 Uhr, 08.10. von 10:00 - 12:00 Uhr, 14.10. von 10:00 - 14:00 Uhr

■ Nr. 1309 Sebastian Hildebrand

28. September, Donnerstag, 18:15 - 20:15 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 4 Termine,

€ 60,00 (ermäßigt € 49,60) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 88,00 (ermäßigt € 72,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. September



vhs Gießen unterwegs (Fachbereiche Gesellschaft und Kultur)

... in Gießen

- Stadtgeschichtliche Rundgänge
- Ausstellungsbesuche
- Naturkundliche Führungen

... in nah und fern..

- Kulturwanderungen in Mittelhessen
- Gedenkstättenbesuche/Studienfahrten
- Ausstellungsfahrten/Exkursionen
- Stadtführungen

Stadtgeschichtliche Rundgänge in Gießen

Friedhof auf dem Rodtberg Gießen: Gedenkfelder für Kriegsopter

Angesichts des Krieges in der Ukraine rückt auch in Deutschland das Thema Kriegstote und das Gedenken an sie wieder ins Bewusstsein. Auf dem Friedhof am Rodtberg gibt es mehrere Gedenk- und Ehrenfelder, deren Entstehung erklärt wird. Neben den Ehrenfeldern für Soldaten beider Weltkriege sind das die Felder für die Opfer der Bombardierung Gießens und für die "Fremdarbeiter". Vorgestellt wird auch die jeweilige Geschichte der Denkmäler und das private Gedenken auf einigen Einzelgräbern, die am Weg liegen. Min./max. Teilnehmer*innenzahl: 10-25 Personen. Treffpunkt: Haupteingang zum Friedhof, Ende Friedhofsallee. Anmeldung erforderlich.

■ Nr. 1101 Dagmar Klein

29. Oktober, Sonntag, 14:00 - 16:30 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 8,00 (keine Ermäßigung)

Treffpunkt: Haupteingang zum Friedhof, Ende Friedhofsallee

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober



Ausstellungsbesuche in Gießen

Neu Führung durch die Sammlung der Kunst der 1950er und 1960er Jahre im Oberhessischen Museum, Altes Schloss Gießen

■ Nr. 5401 Mechthild Kersken

14. September, Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr

1 Termin

€ 3,70 (ermäßigt € 3,00) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 6,90 (ermäßigt € 5,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Oberhessisches Museum, Brandplatz 2, 35390 Gießen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September



Neu Besuch im Oberhessischen Museum Lernen Sie mit der vhs das Oberhessische Museum kennen

■ Nr. 5402 Katharina Weick-Joch, Museumsleiterin

19. Oktober, Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr

1 Termin

€ 4,00 (keine Ermäßigung)

Oberhessisches Museum, Brandplatz 2, 35390 Gießen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober

Naturheilkundliche Führungen

Kräuterwanderung im Herbst

In diesem Kurs lernen Sie die heimische Pflanzenwelt im Herbst kennen. Neben den erst spät blühenden Arten sind es auch die Wildfrüchte, die einen besonderen Aspekt des Herbstes zeigen. Auf unserer Wanderung erfahren Sie einiges über Gift-, Heil- und essbare Pflanzen sowie über deren Lebensräume und Verbreitung. Bitte wetterfeste Kleidung und eventuell

vorhandene Bestimmungsliteratur, z. B. "Was blüht denn da?", mitbringen. Anmeldung erforderlich. Max. 20 Teilnehmer*innen. Anmeldung erforderlich.

■ Nr. 1250 Aja Reisewitz

09. September, Samstag, 11:00 - 13:15 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

Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 31. August

Neu Die bunte Vielfalt unserer heimischen Pilzwelt

Bei unserem Pilzkurs lernen Sie von Grund auf, wie man systematisch bei der Bestimmung heimischer Pilze vorgeht. Dieser Kurs ist speziell auf Einsteiger*innen abgestimmt, die sich einen ersten Überblick über das vielfältige und faszinierende Reich der Pilze verschaffen möchten. Vermittelt werden ökologische Grundlagen, einfache Erkennungsmerkmale und erste Bestimmungsregeln. Auch teils in Vergessenheit geratene Verwendungsmöglichkeiten kommen zur Sprache. Ein Messerchen und ein kleines Körbchen darf mitgebracht werden, bei unserem Aufenthalt im Wald begegnen wir der Natur jedoch achtsam und mit Wertschätzung: Das reine Sammeln von Speisepilzen steht bei diesem Termin nicht im Vordergrund. Teilnahme auf eigene Gefahr. Min. 10, max. 20 Teilnehmer*innen



■ Nr. 1252 Steffen Frühbis

04. November, Samstag, 14:00 - 16:30 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 12,00 (ermäßigt € 10,00) ab 16 Teilnehmer*innen

€ 16,00 (ermäßigt € 15,00) bei 10 bis 15 Teilnehmer*innen

Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober



Dozentenporträt

Steffen Frühbis

Steffen Frühbis, Pilzcoach der Deutschen Gesellschaft für Mykologie:

Mich begeistert die bunte Vielfalt unserer heimischen Pilzwelt. Und alles jenseits der simplen Frage „Ist der essbar?“. Dieses Wissen möchte ich gerne auf humorvolle Weise weitergeben.

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

Gedenkstättenbesuche/Studienfahrten, Ausstellungsbesuche

Neu 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 „Flüchtlingsiedlung“ Trutzhain (1948–1951). Spuren der Vergangenheit sind im Ortskern mit seinen zu Wohnhäusern umgebauten ehemaligen Lagerbaracken und den ehemaligen Lagerfriedhöfen allgegenwärtig. Wir besuchen die Ausstellung, den Ort und die beiden Friedhöfe. Bitte Proviant mitnehmen.

■ Nr. 1130 Waltraud Burger (Exkursionsleitung), N.N. (Führung)

15. Oktober, Sonntag, 11:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin
€ 10,00 (keine Ermäßigung)

Anfahrt: Fahrgemeinschaften oder öffentliche Verkehrsmittel. Wir empfehlen eine Benzingeldumlage von 10 Cent/Kilometer an die Fahrer*innen.

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. Oktober

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 ein 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.

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

Die Postraubroute, 14 km

Die Postraubroute basiert auf einem realen Ereignis, das am 19. Mai 1822 stattfand: Arme Bauern und Tagelöhner aus Korbach überfielen in der Subach, einem Hohlweg in der Nähe von Mornshausen, eine Postkutsche. Doch nahm das Unheil seinen Lauf. Während Räuberhauptmann David Briel, der der Initiator des Postraubes war, nach Amerika floh, ein anderer in Südamerika in Saus und Braus gelebt haben soll, blieben die anderen zuhause und bezahlten mit dem geraubten Geld teilweise ihre Schulden. Dadurch wurden sie der Tat überführt, verhaftet und zum Tode verurteilt. Zwei der Verhafteten entzogen sich dem Todesurteil durch Selbstmord, vier starben am 7. Okt. 1824 in Gießen auf dem Schafott. Die Wanderung ist eine der schönsten Wanderungen des Lahn-Dill-Berglandes, gleichzeitig von Gießen aus aber gut zu erreichen. Abwechslungsreiche Landschaft und herrliche Weitblicke prägen die Tour. Höhepunkt der Wanderung ist der Blick von der "Hohen Koppe" auf den Dünsberg, der nur ca. 8 km Luftlinie entfernt ist. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr am Wanderschild in Gladenbach-Mornshausen. Naviadresse: Gladenbach, Subachstr. 19 (gegenüber der Gaststätte "Kornhaus").

Endeinkehr im Kornhaus optional.

■ Nr. 1310 Burkhard Muth

03. September, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 Termin
€ 8,00 (ermäßigt € 7,00)

Treffpunkt: am Wanderschild in Gladenbach-Mornshausen

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 01. September



Neu Amanaburchtour, 10 km

Die Amanaburchtour führt durch eine abwechslungsreiche Landschaft rund um die Amöneburg. Aber auch die historische Altstadt wird durchwandert. Von hier aus hat man einen weiten Blick über das Marburger Land. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr an der Brücker Mühle. Naviadresse: 35287 Amöneburg, Am Friedenstein 6, Endeinkehr in der Brücker Mühle optional

■ Nr. 1311 Burkhard Muth

08. Oktober, Sonntag, 11:00 - 16:00 Uhr
1 Termin

€ 8,00 (ermäßigt € 7,00)

Treffpunkt: an der Brücker Mühle

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 06. Oktober

Wanderung im Nordtaunus, 14 km

Rundwanderung um den Butzbacher Hausberg

Wir wandern zunächst auf den Hausberg, steigen etwas hinab und laufen auf halber Höhe um ihn herum. Dadurch haben wir einen phantastischen Blick über die Wetterau. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr; Forsthaus Butzbach, 35510 Butzbach, Außenliegend 1. Von Butzbach aus auf der L 3053 Richtung Cleebach fahren, das Forsthaus liegt direkt an der Straße rechts, gleich neben dem Flugplatz. Ende der Wanderung: ca. 15 Uhr, Eindeinkehr im Forsthaus Butzbach.

■ Nr. 1312 Burkhard Muth

12. November, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Termin

€ 8,00 (ermäßigt € 7,00)

Treffpunkt: Forsthaus Butzbach

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 10. November

Neu Erzweg Süd, 12km

Fast hundert Jahre lang war die Landschaft im vorderen Vogelsberg rund um Orte wie Freienseen, Weickartshain und Lardenbach geprägt durch Eisenerzbergbau. Bis in die 1950er und 1960er Jahre war neben Land- und Forstwirtschaft der Bergbau eine der wichtigsten Erwerbsquellen der Bevölkerung. Wir wandern entlang der ehemaligen Betriebsstätten und bringen so die Montangeschichte unserer Heimat wieder in Erinnerung. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr Dorfgemeinschaftshaus Lardenbach, Naviadresse: Grünberg-Lardenbach, Akazienweg 14. Ende der Wanderung: ca. 15 Uhr keine Eindeinkehr

■ Nr. 1313 Burkhard Muth

17. Dezember, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Termin

€ 8,00 (ermäßigt € 7,00)

Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus Lardenbach

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 15. Dezember

Ausstellungsfahrten/Exkursionen, nah und fern



Neu "Das Relief in der Moderne"

Wir besuchen die Ausstellung "Das Relief von Rodin bis Picasso" mit einer Einführung durch die Kursleitung im Städel Museum Frankfurt am Main. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382. Min. 6/max. 15 Teilnehmende. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Fahrt (ca. € 8,00 - € 13,00 Anteil am Hessenticket), Eintritt € 14,00 nicht enthalten. Detaillierte Reiseangaben bekommen Sie eine Woche vor der Fahrt.

■ Nr. 5095 Mechthild Kerken

16. September, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr

1 Termin

€ 15,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 22,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Kursort: Städel Museum, Schaumainkai 63, 60596 Frankfurt am Main

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September



Neu "Plastic-World"

In einer Welt, in der die Plastikvermüllung für die Umwelt und Gesundheit bedrohliche Ausmaße angenommen hat, zeigt diese Ausstellung in der Schirn Kunsthalle Frankfurt, wie Künstler*innen, vor allem in der Moderne und zeitgenössischen Kunst mit diesem Material umgegangen sind. Vor der Ausstellung werde ich eine kurze Einführung geben, nach dem Besuch der Ausstellung folgt eine gemeinsame Nachlese. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382. Min. 6/max. 15 Teilnehmende. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Fahrt (ca. € 8,00 - € 13,00 Anteil am Hessenticket) und Eintritt € 14,00 nicht enthalten. Detaillierte Reiseangaben bekommen Sie eine Woche vor der Fahrt.

■ Nr. 5096 Mechthild Kerken

30. September, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr

1 Termin

€ 15,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 22,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Kursort: Schirn Kunsthalle Frankfurt, Römerberg, 60311 Frankfurt

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. September

**Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen**

Neu "Leica-Welt und Ernst Leitz Museum"

Die Leica-Welt im Wetzlarer Leitz-Park zieht Fotografie-Begeisterte aus der ganzen Welt an. In der Leica-Welt werden wechselnde Ausstellungen präsentiert sowie Einblicke in die Manufaktur und die Produktentwicklung ermöglicht. Das Ernst Leitz Museum ist der Unternehmensgeschichte und dem Erfinder der Kamera gewidmet. Besucher*innen, die interaktive Zugänge bevorzugen, können hier aber auch fotografische Techniken ausprobieren: Beleuchtung, Bewegung, Schärfe usw. Außerdem besuchen wir die Ausstellung eines bekannten Fotografen im Erdgeschoss des Museums. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382. Min. 6/max. 15 Teilnehmende. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Fahrt € 7,60 und Eintritt € 6,00 nicht enthalten. Detaillierte Reiseangaben bekommen Sie eine Woche vor der Fahrt.

■ Nr. 5097 Mechthild Kersken

14. Oktober, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin
 € 13,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer*innen
 € 19,00 (keine Ermäßigung bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen)
 Kursort: Am Leitz-Park 6, 35578 Wetzlar
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. Oktober

**Neu "Lyonel Feininger" (1871–1956)**

Es ist mir eine besondere Freude, Sie durch die Ausstellung Lyonel Feininger zu führen, den ich besonders schätze. Berühmt ist u. a. seine Reihe von Plätzen und Kirchen aus Halle/Saale. Sein Kubo-Expressionismus war in seiner Zeit etwas Besonderes: Ineinanderlaufende prismatische Flächen verleihen seinen Bildern eine besondere Transzendenz und flirrende Durchsichtigkeit. Vor der Ausstellung in der Schirn Kunsthalle Frankfurt werde ich in die Ausstellung einführen. Nach dem individuellen Ausstellungsbesuch werden wir uns über unsere Eindrücke unterhalten. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382. Min. 6/max. 15 Teilnehmende. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Fahrt (ca. € 8,00 - € 13,00 Anteil am Hessenticket), Eintritt € 14,00 nicht enthalten. Detaillierte Reiseangaben bekommen Sie eine Woche vor der Fahrt.

■ Nr. 5098 Mechthild Kersken

11. November, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin
 € 15,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer*innen
 € 22,00 (keine Ermäßigung bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen)
 Kursort: Schirn Kunsthalle Frankfurt, Römerberg, 60311 Frankfurt
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. November

Neu "Hans Holbein" der Jüngere

Hans Holbein der Jüngere, geb. 1497 od. 1498, wahrscheinlich in Augsburg, war ein deutsch-schweizerischer Künstler und einer der bedeutendsten Renaissancemaler. Von 1536 bis 1543 war er Hofmaler beim englischen König Heinrich VIII. Im Städel Museum wird uns Nino Pezzella durch die Ausstellung führen. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382. Min. 6/max. 15 Teilnehmende. In der Kursgebühr sind die Kosten für die Fahrt (ca. € 8,00 - € 13,00 Anteil am Hessenticket), Eintritt € 14,00 und Führung (anteilig) ca. € 9,00 nicht enthalten. Detaillierte Reiseangaben bekommen Sie eine Woche vor der Fahrt.

■ Nr. 5099 Mechthild Kersken

09. Dezember, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin
 € 16,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer*innen
 € 23,00 (keine Ermäßigung bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen)
 Kursort: Städel Museum, Schaumainkai 63, 60596 Frankfurt am Main
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. November



Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
 (Ab Seite 89)



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

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



Beruf

Berufliche Kompetenz

Sozial- und Persönlichkeitskompetenzen

Wie sag ich's - meinem Chef, meiner Kollegin, meinem besten Freund...?

Verständlich, nachvollziehbar und so, dass mein Gegenüber mir auch zuhören will? Die Schwierigkeiten fangen unter Umständen schon auf der Sachebene an, und spätestens, wenn die Beziehungsebene eine größere Rolle spielt, kann es sehr sinnvoll sein, sich vorab zu überlegen, was und wie man etwas sagen will. Je nach Situation, Gegenüber und dem Ziel, das ich erreichen will, kann die Beachtung unterschiedlicher Kommunikationsformen hilfreich sein. Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Verständlich erklären und einfach formulieren,
 - Feedback geben,
 - in konflikthafter Situationen die eigene Position konstruktiv mitteilen.
- In praktischen Übungen können Sie die Wirkung der verschiedenen "Kommunikationstechniken" unmittelbar erleben.

■ Nr. 2128 Tanja Kohl

11. November, Samstag, 10:00 - 17:00 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 wird noch bekannt gegeben
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. November

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 eineinhalb und zwei Jahren. Im Alltag als Erwachsene scheint vielen von uns dieses Einfühlungsvermögen wieder verloren gegangen 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

11. November, 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, 02. November

Wertschätzende Kommunikation

In Anlehnung an Marshall Rosenbergs Konzept der "Gewaltfreien Kommunikation" ist eine wertschätzende Kommunikation verbindend und nicht trennend. Die Ziele sind ein wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, um die Beziehung zu anderen - auch in Konfliktsituationen - aufrechtzuerhalten und (wieder) förderlich zu gestalten. Wertschätzende Kommunikation besteht aus dem Wechsel zwischen der eigenen (selektiv) authentischen Mitteilung und dem aufrichtigen Verstehenwollen meines Gegenübers. Dazu bedarf es - neben den notwendigen kommunikativen Werkzeugen - einer inneren Haltung gegenüber meinem Gesprächspartner, 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, wertschätzende Kommunikation 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

09. Dezember, 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, 30. November

"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 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

01. Oktober, 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, 21. September

Modul 2: Mind Mapping - Landkarten fürs 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
14. Oktober, Samstag, 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, 05. Oktober



Modul 3: Speed Reading Schnellesen - aber mit Verstand

Die Menge an wichtigen Informationen, die man heute im beruflichen Umfeld schnell aufnehmen soll, nimmt kontinuierlich zu. Schnellesen 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 Schnellesens,
- schriftliche Informationen effizient erfassen und merken,
- professionelle Merksysteme anwenden,
- Daten, Zahlen, Fakten und Texte effizient erfassen,
- Lesestoff priorisieren.

- **Nr. 2144** Karl-Horst Hausmann
22. Oktober, 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 "Lahnau"
(barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober

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, Wareneinkaufskonto 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
30. September, 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 wird noch bekannt gegeben
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. September

Online: Existenzgründung: Von der Gründungsidee bis zur Finanzierung

In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich mit Gedanken an eine Selbständigkeit tragen, die mitten in der Gründungsphase stecken oder einfach ihr Wissen vervollständigen wollen. Jede Existenzgründung ist, wie der/die Gründer*in selbst, 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 Kurs 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, Businessplan und Finanzierung. 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.

- **Nr. 2305** Elena Mohr
21. Oktober, Samstag, 9:00 - 14:00 Uhr
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 30,00 (ermäßigt € 26,10) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 40,50 (ermäßigt € 34,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Online-Kurs
An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Oktober



Online: Existenzgründung: Die Einnahmenüberschussrechnung: Grundlagen In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Dieser Workshop richtet sich an Gründer*innen, Freiberufler*innen und Kleingewerbetreibende, die Grundkenntnisse rund um das Thema Einnahmenüberschussrechnung (Gewinnermittlung nach §3 (4) EStG) erwerben wollen. Im Workshop werden folgende Themen behandelt: allgemeine Grundlagen, Steuern, Melde- und Abgabefristen und Kleinunternehmerregelung gem. § 19 UStG. Durch eine begrenzte Teilnehmer*innenzahl besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Die Dozentin arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich in der Existenzgründungs- bzw. -sicherungsberatung und im Coaching. Gelistet bei der KfW Bankengruppe, RKW Hessen und im Raum Gießen und Umgebung, ist sie die erste zertifizierte Gründungsberaterin nach BQZ e. V. Die Kosten in Höhe von € 4,00 für ein dazugehöriges Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

- **Nr. 2307** Elena Mohr
18. November, 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
Online-Kurs
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. November

Online: Franchise, Network-Marketing & Co. – Eine sinnvolle Alternative zur eigenen Geschäftsidee In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich ein zweites Standbein ohne Risiko aufbauen möchten oder die sich eine Selbstständigkeit vorstellen, aber keine eigene Geschäftsidee haben. Sie lernen die Merkmale und Grundlagen dieser Spezialformen des Direktvertriebes anhand der Theorie in Verbindung mit aktuellen erfolgreichen Praxisbeispielen kennen. Chancen und Risiken werden aufgezeigt, sodass die nächsten eigenen individuellen Schritte klarer werden. Die Dozentin arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich in den Bereichen Existenzgründungsberatung, Sicherung und Coaching von KMUs. Ihr Erfolgskonzept ist die ganzheitliche Betreuung. Gelistet als Beraterin bei der BAFA, RKW Hessen GmbH und KfW Bankengruppe, ist sie im Gießener Raum die erste zertifizierte Gründungsberaterin nach BQZ e. V. (Bundesqualitätszirkel Gründungsberatung e. V.). Außerdem ist sie Mitglied beim Bundesverband Die KMU-Berater e. V. Kosten in Höhe von € 4,00 für ein dazugehöriges Skript sind in der Kursgebühr enthalten.

- **Nr. 2386** Elena Mohr
09. Dezember, 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
Online-Kurs
An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 03. Dezember

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
05. Oktober, 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 "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

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
16. November, 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, 09. November



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 Privatanzwender 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 selbsterstellte SchulungsvideocDs.

**Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen**

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 und 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 PCs/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
21. Oktober, 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, 12. Oktober

**Effektive Datenverwaltung mit dem Explorer -
(Der Umgang mit Dateien und Ordern EDV-Grundlagen, Baustein 1.2)**
Viele PC-Anwender*innen beherrschen das Windows-Handling mit Maus und Tastatur, wie etwa den Umgang mit Fenstern, das Starten und Beenden von Programmen, und besitzen vielleicht Grundkenntnisse zu Standardprogrammen wie Word oder Excel. Häufig jedoch fehlen wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials, sei es die übersichtliche Einrichtung der Festplatte(n) oder das Sichern wichtiger Daten bzw. Löschen alter Datenbestände. Folgende Themen werden u. a. behandelt: übersichtliche Ordnung der Festplatte(n); Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnernsysteme); Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordern; Umgang mit Datenträgern (Disketten, CD, DVD). Vorkenntnisse: Der Besuch des Bausteins 1 unseres Moduls "Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

- **Nr. 2608** Jörg Raiber
04. November, 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, 26. Oktober

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 "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

■ **Nr. 2620** Jürgen Peuker

14. und 15. Oktober, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. Oktober

■ **Nr. 2622** Karl-Horst Hausmann

02. und 03. Dezember, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Montag, 27. November

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

27. und 28. Oktober, 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, 19. Oktober

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

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

10. und 11. November, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 09:00 - 16:15 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 2 Termine

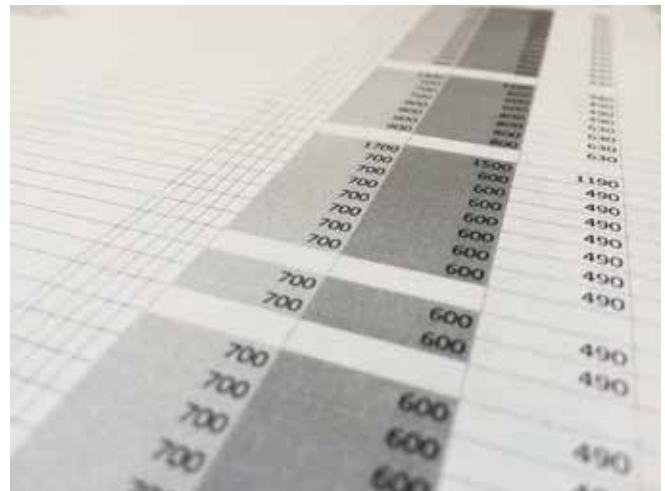
€ 53,50 (ermäßigt € 43,90) ab 9 Teilnehmer*innen

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

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

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. November

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 werden u. a. folgende Themen behandelt: Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms; Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Map-

pen; 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
18. September, montags, 18:00 - 21:15 Uhr; 4 Termine
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. September
- **Nr. 2642** Jörg Raiber
07. und 08. Oktober, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaue" (barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September
- **Nr. 2644** EDV-Fachlösungen Sauer
25. und 26. November, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. November

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, Fehleruche 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

€ 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)
- **Nr. 2648** Marc Michael Groth
06. November, montags, 18:00 - 21:15 Uhr, 4 Termine
An-/Abmeldeschluss: Montag, 30. Oktober
- **Nr. 2649** EDV-Fachlösungen Sauer
09. und 10. Dezember, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. November

Excel 2019 Workshop: Pivot-Tabellen und Power-Pivot

Bei Pivot-Tabellen handelt es sich um ein Hilfsmittel zur Analyse von bestehenden Daten aus Excel selbst, wie auch aus externen Quellen (Datenbanken). Ohne den Datenbestand zu verändern, können Dateninformationen zusammengefasst, berechnet, verschoben, gefiltert und um temporär berechnete Felder ergänzt werden, um insbes. große Datenmengen über-

sichtlicher zu machen und diese aus verschiedenen Blickwinkeln zu "beleuchten" oder in Diagrammen darzustellen. Zusätzlich wird auch das neu hinzugekommene Add-In PowerPivot, vorgestellt, welches die Datenintegration aus verschiedenen Quellen erlaubt. Vorkenntnisse: Besuch der Module "Grundlagen der EDV" sowie "Tabellenkalkulation mit Excel" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

- **Nr. 2660** EDV-Fachlösungen Sauer
31. Oktober, dienstags, 18:00 - 21:15 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: Dienstag, 24. Oktober

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 AutoInhalt-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** EDV-Fachlösungen Sauer
09. November, Donnerstag, 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 "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. November

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 aus Interessen mit anderen zu teilen. WordPress 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

30. Oktober - 03. November, 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, 19. Oktober



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

29. Oktober, Sonntag, 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 "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

iPhone und iPad entspannt kennenlernen Teil II

■ **Nr. 2802** Karl-Horst Hausmann

12. November, Sonntag, 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 "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. November

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 Grundlagen-Kurs 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

26. November, Sonntag, 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 "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. November

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, den 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

18. November, 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, 09. November

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, Geräewartung, 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

02. Dezember, 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, 23. Nov.



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 Online-banking 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 zurecht kommen 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

23. - 27. Oktober, 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: Montag, 16. Oktober

EDV-Kurse „60plus“

EDV-Basiswissen - Word 2019 und Windows 10

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

05., 06., 09. und 10. Oktober, 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, 28. Sept.



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

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer*innen eines Laptops mit dem Betriebssystem Windows 8 oder Windows 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,
- Fenstertechniken,
- Daten organisieren mit dem Explorer,
- einfache Systemeinstellungen und Programme nutzen,
- Einspielen von Updates.

■ Nr. 2912 Jürgen Peuker

16., 17., 20. und 21. November, 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, 09. November

EDV-Club - Neueinsteiger*innen und Stammteilnehmer*innen

Vorkenntnisse: Kurs "EDV-Aufbaukurs" oder gleichwertige Kenntnisse. Bitte bringen Sie Getränke und evtl. etwas zum Essen für die Pause mit.

■ Nr. 2944 Christina Strang-Simons

01. November, 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, 25. Oktober

Einführung in das Tablet und Smartphone mit Android

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 (Signaltöne, 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

12., 13., 16. und 18. Oktober, 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, 05. Oktober

Aufbaukurs für Tablets und Smartphones mit Android

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

02., 03., 06. und 09. November, 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 "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

WhatsApp - Nachrichten, Bilder, Videos und Telefonate via Internet für Tablet und Smartphone mit Android

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

27. November, 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, 20. November



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, 31. August, 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 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 finden Sie weitere Informationen und einige kostenlose Modell- und Übungstests.

Prüfungstermine für Selbstzahler*innen im Herbst-/Wintersemester 2023

Sie können unter 0641 306-1461/-1466 oder unter deutsch@giessen.de einen Termin zur Prüfungsanmeldung vereinbaren. Zur Anmeldung müssen Sie einen gültigen Ausweis/Pass mitbringen. Für Rückfragen zu Inhalten und Anforderungen der Prüfungen informieren wir Sie gerne unter 0641 306-1461/-1466 oder unter deutsch@giessen.de.

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, 11. Oktober, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September
- **Nr. 7051** Mittwoch, 11. Oktober, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September
- **Nr. 7052** Mittwoch 15. November, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober
- **Nr. 7053** Mittwoch, 15. November, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober
- **Nr. 7054** Mittwoch, 13. Dezember, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. November
- **Nr. 7055** Mittwoch, 13. Dezember, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. November

- **Nr. 7056** Mittwoch, 20. September, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 17. August
- **Nr. 7057** Mittwoch, 20. September, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 17. August
- **Nr. 7058** Mittwoch 04. Oktober, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 05. September
- **Nr. 7059** Mittwoch, 04. Oktober, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Dienstag, 05. September
- **Nr. 7060** Mittwoch, 01. November, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September
- **Nr. 7061** Mittwoch, 01. November, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September
- **Nr. 7062** Mittwoch, 29. November, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober
- **Nr. 7063** Mittwoch, 29. November, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober
- **Nr. 7064** Mittwoch, 06. Dezember, 13:15 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober
- **Nr. 7065** Mittwoch, 06. Dezember, 14:45 Uhr, € 25,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober

TELC B1

- **Nr. 7010** Freitag, 06. Oktober, ab 9:00 Uhr, € 180,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 24. August
- **Nr. 7011** Freitag, 01. Dezember, ab 9:00 Uhr, € 180,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober

TELC B2

- **Nr. 7020** Freitag, 19. Januar 2024, ab 09:00 Uhr, € 220,00
An- bzw. Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. November

Erste Schritte in Deutschland

Grundbildungsangebot

Neu Grundbildungsangebot - 2-mal wöchentlich "Treffpunkt Alltagswissen"



Der "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, politische Themen oder die Bedienung vom Smartphone / Computer behandelt. In kleinen Gruppen erlernen Sie dies von Grund auf. Vor und nach dem Kurs besteht die Möglichkeit zur persönlichen Beratung. Wir beraten, begleiten und unterstützen Sie - individuell und vertraulich!

Für nähere Informationen kontaktieren Sie gerne Frau Christina Sarkis (Christina.Sarkis@giessen.de; Tel.: 0641 306-1468) oder besuchen Sie uns auf unsere Homepage www.vhs-giessen.de

Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Firma ZAUG gGmbH und der vhs Landkreis Gießen statt. Dieses Projekt wird von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen gefördert.

■ **Nr. 3000** Silke Paulsen

05. September - 21. Dezember, jeden

Dienstag von 09:00 - 12:00 Uhr und

Donnerstag von 14:00 - 17:00 Uhr

96 Unterrichtsstunden, 32 Termine

Dies ist ein kostenfreies Angebot!

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

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der Europäischen Union



Hessisches Kultusministerium

Grundbildungsangebot - Erstorientierung und Alltag

Neu in Deutschland? – „Leicht in den Alltag!“ Exkursion im Rahmen der Erstorientierung in Deutschland! Gießen genießen – Stadtrundfahrt

Was sollten Sie für den Alltag wissen? Sie müssen Lebensmittel einkaufen? Sie müssen zu einer Apotheke oder zum Bahnhof? Sie müssen in das Rathaus? Oder möchten Sie doch lieber in eine Bibliothek gehen oder einen schönen Spaziergang an einem ruhigen Ort machen? Wir zeigen Ihnen gerne unsere Universitätsstadt Gießen! Melden Sie sich an und machen Sie mit uns eine Stadtrundfahrt zu den wichtigsten „Haltestellen“ in Ihrer Stadt. Gerne können Sie Ihre Wünsche und Ideen an Christina Sarkis (Christina.Sarkis@giessen.de; Tel.: 0641 306-1468) richten.

■ **Nr. 3001-1** Melkum Sarkis, Tobias Wessel

18. Oktober, Mittwoch, 10:00 - 13:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

gebührenfrei

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65

MitSprache – Deutsch 4U

Landesprogramm „MitSprache – Deutsch 4U“ Grundkurs I – A1

Förderung niedrigschwelliger Deutschkurse für Flüchtlinge, Asylbewerber*innen und Geduldete

Sprachniveau A1 (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, die deutsche Sprache zu erlernen. Darüber hinaus gibt es im Kurs auch Infos zu gesellschaftlichen Werten und Strukturen in Deutschland sowie zur Alltagsbewältigung. In den Kursen lernen die Kursteilnehmer*innen nicht nur die deutsche Sprache, sondern auch deren Gebrauch in typischen Alltagssituationen.

300 Unterrichtsstunden, 60 Termine

gebührenfrei

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

■ **Nr. 3001** Melkum Sarkis

04. September, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr

■ **Nr. 3002** Melkum Sarkis

30. Oktober, montags - freitags, 13:30 - 18:00 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.

Landesprogramm „MitSprache – Deutsch 4U“ Aufbaukurs III – B1

Förderung niedrigschwelliger Deutschkurse für Flüchtlinge, Asylbewerber*innen und Geduldete

Sprachniveau B1 (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, die deutsche Sprache zu erlernen. Darüber hinaus gibt es im Kurs auch Infos zu gesellschaftlichen Werten und Strukturen in Deutschland sowie zur Alltagsbewältigung. In den Kursen lernen die Kursteilnehmer*innen nicht nur die deutsche Sprache, sondern auch deren Gebrauch in typischen Alltagssituationen.

■ **Nr. 3003** Tobias Wessel

09. Oktober, montags - freitags, 8:15 - 12:30 Uhr

300 Unterrichtsstunden, 60 Termine

gebührenfrei

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

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 oder 0641 306-1466/-1461.

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

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

- **Nr. 3100-1** Hanna Bär
27. November, 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
Alevitisches Kulturzentrum, Reichenberger Str. 5-7, Raum 1

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

- **Nr. 3100-2** Hanna Bär
15. Januar 2024, 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
Alevitisches Kulturzentrum, Reichenberger Str. 5-7, Raum 1

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

- **Nr. 3101-1** N. N.
30. Oktober, 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
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, UG, Reichenberger Straße 9



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

- **Nr. 3101-2** N. N.
04. Dezember, 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
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, UG, Reichenberger Straße 9

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

- **Nr. 3101-3** N. N.
29. Januar 2024, 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
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, UG, Reichenberger Straße 9

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

- **Nr. 3102-1** Dr. Jale Richter
09. Oktober, 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)

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die Anmeldekarten aus dem Anhang. (Ab Seite 89)

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

- **Nr. 3102-2** Dr. Jale Richter
20. November, 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 A2.1 (Modul 3)

- **Nr. 3102-3** Dr. Jale Richter
15. Januar 2024, 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)

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

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

- **Nr. 3110-1** Anja Radomski, Samar Elsis
18. September, montags - donnerstags, 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
08. November, montags - donnerstags, 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
15. Januar 2024, montags - donnerstags, 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 – Wiederholer*innenkurs (Modul 4)

- **Nr. 3120-4** Petra de la Vega Zubiaurre, Liliya Gancheva
04. Dezember, 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 – Wiederholer*innenkurs (Modul 5)

- **Nr. 3120-5** Petra de la Vega Zubiaurre, Liliya Gancheva
22. Januar 2024, 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: Kurse für Selbstzahler*innen ab Sprachniveau B1

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. 3165** Nader Madjidian
12. September, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine
€ 327,00 (ermäßigt € 262,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 502,00 (ermäßigt € 402,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 303
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 05. September

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** Anke von Gallera
18. September, montags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine
€ 327,00 (ermäßigt € 262,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 502,00 (ermäßigt € 402,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 301

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** Abderrahim En-Nosse

11. September, montags und mittwochs, 17:30 - 20:45 Uhr
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine
€ 327,00 (ermäßigt € 262,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 502,00 (ermäßigt € 402,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 311

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** Tobias Wessel

11. September, montags und mittwochs, 18:00 - 21:15 Uhr
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine
€ 327,00 (ermäßigt € 262,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 502,00 (ermäßigt € 402,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 307

Deutsch als Fremdsprache B2 - 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

12. September, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine
€ 327,00 (ermäßigt € 262,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 502,00 (ermäßigt € 402,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 311

Neu 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

11. September, montags, 18:00 - 19:30 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 306
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 05. September

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

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

Neu 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 und für Gespräche mit Freund*innen und Kolleg*innen. Sie können sich in diesem Kurs auch auf mündliche Deutsch-Prüfungen vorbereiten.

■ **Nr. 3050** Tobias Wessel

18. September, montags, 14:00 - 15:30 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
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Wieseck"
(barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 12. September

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 der 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

- **Nr. 3166** Dr. Martina Claus-Bachmann
12. September, 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
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 05. September

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 oder festigen und 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

- **Nr. 3167** Dr. Martina Claus-Bachmann
14. September, 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
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September

Gebärdensprache

Gebärdensprache für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an der Gebärdensprache interessiert sind, und an Menschen, die im Kontakt mit Schwerhörigen oder Gehörlosen stehen (z. B. Eltern, Verwandte, Lehrer*innen). Die Teilnehmer*innen erwerben Kenntnisse der Gebärdensprache: Dadurch können Sie einfache Gespräche mit Gehörlosen führen. Der Schwerpunkt liegt auf alltäglicher Kommunikation. Auch Rollenspiele wird es geben. Voraussetzung ist Neugierde am Lernen einer Sprache mit Händen, Gestik und Mimik. Dieser Kurs ist nur für "Hörende" konzipiert. Unterrichtsmaterialien werden zu Beginn bekannt gegeben und gestellt.

- **Nr. 3200** Joachim Müller
21. September, donnerstags, 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
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. September

Fremdsprachen

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 Oktober 2023.**

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Schug (leah.schug@gies-sen.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, 31. August, 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
28. September, donnerstags, 18:15 - 21:30 Uhr
40 Unterrichtsstunden, 10 Termine
€ 132,00 (ermäßigt € 106,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 202,00 (ermäßigt € 162,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2
An-/Abmeldeschluss: Montag, 18. September

Englisch für Anfänger*innen A1

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

- **Nr. 3301** Wolfgang Döring
05. September, dienstags, 20:00 - 21:30 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 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. 3302** Mary Scherer
04. September, montags, 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 in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

Englisch für Anfänger*innen A1.2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über ein A1-Niveau verfügen oder ihre Englisch-Grundkenntnisse auffrischen möchten. Im Kurs werden auf vielfältige Weise wichtige Themen dieser Niveaustufe geübt, die als solide Basis (auch für den Aufbaukurs) dienen sollen. Damit die notwendigen Vokabel- und Grammatikkenntnisse erlangt werden können, kommen beispielsweise Songs ebenso zum Einsatz wie Sprachspiele, um das Wissen auch aktiv anzuwenden.

- **Nr. 3303** Thomas Lutz
04. September, montags, 20:00 - 21:30 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

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
07. September, donnerstags, 11:00 - 12:30 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 4

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
12. September, dienstags, 17:00 - 18:30 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 109



Englisch für Anfänger*innen A1 - Fortsetzung

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit "verstaubten" oder geringen Sprachkenntnissen, etwa aus vergangenen Schulzeiten.

- **Nr. 3306** Dr. rer. nat. Salah Tawil
08. September, freitags, 18:15 - 21:30 Uhr
52 Unterrichtsstunden, 13 Termine
€ 171,00 (ermäßigt € 137,20) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 262,00 (ermäßigt € 210,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

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
04. September, 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 für Anfänger*innen A2

Dieser Englischkurs für Anfänger*innen A2 mit Vorkenntnissen bietet die Möglichkeit, die englischen Sprachkenntnisse in Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen zu erweitern. Der Kurs wird von einem erfahrenen Lehrer geleitet und findet in freundlicher und entspannter Umgebung statt. Die Lernenden werden ermutigt, ihre Fähigkeiten in einer Gruppe zu verbessern und neue Vokabeln sowie Grammatik zu erlernen. Der Kurs ist ideal für Lernende, die ihre Englischkenntnisse vertiefen möchten.

- **Nr. 3321** Thomas Lutz
07. September, donnerstags, 20:00 - 21:30 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 202



Dozentenporträt

Thomas Lutz

Sprachen und das Reisen, besonders im englisch- bzw. spanischsprachigen Ausland, z. B. nach London oder Madrid, ist meine Leidenschaft. Meine südamerikanische Frau und mich vereint (unter anderem) die Liebe zu diesen Ländern und Kulturen. Gemeinsam haben wir mehr als zwei Jahre in Madrid gelebt, wo wir viel über die spanische Kultur erfahren konnten. Fremdsprachenlernen erlebe ich aus zwei Perspektiven, einerseits als Lehrer und andererseits selbst als Lernender. Erst durch die aktive Anwendung können wir unser Sprachniveau verbessern. Mit Spanisch und Englisch im Gepäck konnte ich bereits um die ganze Welt reisen sowie neue Einblicke gewinnen, die mich motivieren. Sprachen zu unterrichten. Website: www.teacherlutz.com

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. 3322** Wolfgang Döring
06. September, mittwochs, 16:00 - 17:30 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

Englisch A2

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

- **Nr. 3323** Wolfgang Döring
05. September, dienstags, 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 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. 3324** Gerda Schwab
11. September, montags, 17:15 - 18:45 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 109

Englisch A2/B1 am Vormittag (mit Vorkenntnissen)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Sein Inhalt ist die Wiederholung der Basisgrammatik und üblicher Redewendungen mit Übungen in einer entspannten Atmosphäre.

- **Nr. 3325** Mary Scherer
08. September, 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 in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

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. 3326** Mary Scherer
07. September, donnerstags, 16:30 - 18:00 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 in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3

Bildungsurlaub: Englisch - Auffrischkurs

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse im Rahmen eines Bildungsurlaubs auf, während derer Sie die wichtigsten Aspekte und grammatikalischen Regeln der englischen Sprache wiederholen und 1) schriftlich anhand entsprechender Übungen sowie 2) mündlich durch Konversation über geeignete Themen im Unterricht üben und befestigen. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung auf Englisch in verschiedenen sprachlichen sowie schriftlichen Situationen. 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 - 4 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse. Bitte kommen Sie auf unser Angebot "Englisch-Informationstag" am 31. August 2023 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 (Voranmeldung erforderlich)!

- **Nr. 3327** Dr. rer. nat. Salah Tawill
23. - 27. Oktober, 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, 02. Oktober

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, Arbeitsuche o. Ä. 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. 3328** Dr. rer. nat. Salah Tawill
05. September, 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
Liebigsschule 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. 3329** Mary Scherer
05. September, dienstags, 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 2

Englisch B1

"It's hard to speak but possible"

Speaking will be the core aspect of the course. Through practice and creative thinking, we will not hesitate to express our thoughts. Be welcome.

- **Nr. 3340** Vera Shehu
07. September, donnerstags, 17:30 - 19:00 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

Advanced English Grammar & Conversation: B1 – level for Adults

This english course for lower-intermediate adults at B1 level focuses on grammar and offers the opportunity to improve one's language skills in reading and conversation through interactive games and exercises. The qualified teacher designs the lessons individually and in a friendly and relaxed environment where participants are encouraged to actively exchange ideas. Overall, a unique opportunity to take one's skill to the next level.

- **Nr. 3341** Thomas Lutz
07. September, 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
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202



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 Schülenglisch, 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-Bildungsurlaub*innen" offen. Bitte kommen Sie auf unser Angebot "Englisch-Informationstag" am 31. August 2023 von 15:00 bis 18:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Volkshochschule Gießen, Fröbelstr. 65, 35394 Gießen zurück und lassen Sie sich ggf. einstudien 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. 3342** Mary Scherer
23. - 27. Oktober, 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 "Schwanenteich"
(barrierefreier Zugang)

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 be 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. 3343** Dr. rer. nat. Salah Tawill
04. September, montags, 9:15 - 10:45 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

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. 3344** Marianne Magnus
20. September, mittwochs, 19:15 - 20:45 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
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Schwanenteich"
(barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. September

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. 3345** Wolfgang Döring
04. September, montags, 11:00 - 12:30 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

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. 3346** Mary Scherer
06. September, mittwochs, 16:30 - 18:00 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 8

English B1.2 - 2 times a week

You have an intermediate (B1.1) knowledge of English, and you would like to improve it? You will have a chance to speak freely in a welcoming environment about various topics while improving your language skills as well as grammar and vocabulary. The coursebook will be introduced in the first session, and students have to acquire it themselves. There might be a little additional cost for extra learning materials.

- **Nr. 3347** Hakan Vural
04. September, montags und mittwochs, 18:15 - 19:45 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 205

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. 3348** Dr. rer. nat. Salah Tawill
06. September, 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

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. Be ready to express your opinion.

- **Nr. 3360** Vera Shehu
06. September, mittwochs, 10:00 - 11:30 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die
vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

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
07. September, donnerstags, 18:30 - 20:00 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 102



Dozentenporträt

Laurence Henry

Geboren 1961 und im Osten der Vereinigten Staaten aufgewachsen, sammelte Larry Henry wirtschaftliche und akademische Erfahrungen in mehreren US-Bundesstaaten. Nach der erfolgreichen Beendigung des Studiums (Sportwissenschaften, Ernährung, Gesundheitserziehung) zieht er mit seiner Frau und zwei Jungs 2001 nach Deutschland zurück. Über zehn Jahre unterrichtet er VHS-Kurse und auch verschiedene Englischkurse bei der Phillips-Universität Marburg, der THM und der JLU Gießen und private Institutionen und Firmen. Er ist auch mündlicher Prüfer für (fast) alle Cambridge Prüfungen, dazu auch für IELTS und TELC.

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.

- **Nr. 3362** Mary Scherer
07. September, 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

Your weekly newsroom:

Exploring news and current events - B2

This course at B2 level aims at helping learners achieve a level of proficiency where they can respond appropriately to a range of spoken and written language, participate in discussions and express their ideas. We will read news articles in English, discuss them in class, learn how to use social media accounts in English and how to interact with native speakers. Each session we will discuss controversial topics (such as climate

change, immigration, race and racism, political polarization, education etc.). This will help you improve your fluency, expand your vocabulary and learn more about current events in English-speaking countries.

- **Nr. 3363** Dr. Jale Richter
07. September, donnerstags, 16:30 - 18:00 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

Not just a song, but my song - B2 for learners u50

Sometimes songs express who you are, perfectly. But how do they do this? This course is dedicated to analyzing and understanding the elements that make your favourite song so memorable. Through a combination of listening exercises, discussions and creative assignments, the participants will gain a deeper appreciation for the music and lyrics that touched their hearts and minds. You should be open to sharing personal stories about why a certain song is your favourite. Language goals: Learners (B2 and higher) will become more confident and independent in using the English language.

- **Nr. 3364** Dr. Jale Richter
06. September, mittwochs, 18:00 - 19:30 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 110

English B2.1 - twice a week

You have an intermediate (B1) knowledge of English, and you would like to get to the next level? You will have a chance to speak freely in a welcoming environment about various topics while improving your language skills as well as grammar and vocabulary. The coursebook will be introduced in the first session, and students have to acquire it themselves. There might be a little additional cost for extra learning materials.

- **Nr. 3365** Hakan Vural
05. September, dienstags und donnerstags, 18:15 - 19:45 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 205

Französisch

Französisch A1

Französisch

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

- **Nr. 3400** Abderrahim En-Nosse
07. September, donnerstags, 19:15 - 20:45 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 114

Französisch

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

- **Nr. 3401** Abderrahim En-Nosse
07. September, donnerstags, 17:30 - 19:00 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 114

Französisch A2

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. 3420** Manon Soulier
06. September, mittwochs, 18:15 - 19:45 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

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
04. September, montags, 18:15 - 19:45 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

L'actualité française - 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. Pour 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
20. September, 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"

Französisch B2

"Au plaisir de parler français" - Französisch am Vormittag

"Pour participants avec de bonnes connaissances en français"

- **Nr. 3440** Sophie Perdrizet-Wolf
06. September, mittwochs, 9:00 - 10:30 Uhr
(außer am 15. und 22. November)
22 Unterrichtsstunden, 11 Termine
€ 73,50 (ermäßigt € 59,20) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 112,00 (ermäßigt € 90,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4



Italienisch

Italienisch A1

Italienisch A1 für Anfänger*innen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse und gibt einen ersten Einblick in die italienische Sprache und Kultur. Wir lernen gemeinsam, wie man sich auf Italienisch begrüßt, näher kennenlernt und über seinen Alltag und Gewohnheiten spricht.

- **Nr. 3500** Tobias Fritzsche
04. September, montags, 17:30 - 19:00 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 102
An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August

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. 3501 Giulia Klöckner

21. September, donnerstags, 19:30 - 21:00 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

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

Italienisch A2 – B1



Online-Kurs: Italienisch A1/A2 für alle - Fortsetzung

In der Corona-Zeit haben viele Menschen - und vielleicht auch Sie - die Vorteile der Digitalisierung kennengelernt: nicht nur bei der Arbeit im Home-Office, sondern auch in der Freizeit. Auch in der Didaktik wurde das Potenzial des Digitalen entdeckt und genutzt, und das wollen wir auch in diesem Italienischkurs einsetzen. Wollten Sie schon immer Italienisch lernen, aber die Fahrerei zu einem Kurs war Ihnen zu stressig und zu zeit-aufwendig? Dann besuchen Sie diesen Online-Italienischkurs ganz bequem von Ihrem Wohnzimmer aus! Sie brauchen nur einen PC, ein Notebook, Tablet oder sogar nur ein Smartphone, sowie eine stabile, schnelle Internetverbindung. Keine besonderen PC-Vorkenntnisse sind nötig, jede*r kann ohne Scheu teilnehmen. In der ersten Stunde werde ich Sie mit der Plattform (vhs.cloud) vertraut machen und Ihnen zeigen, wie viele spannende Möglichkeiten ein Digitalunterricht eröffnet. Hörübungen, Videos oder auch Spiele können jederzeit integriert werden und für Abwechslung sorgen. Also: Wenn Sie über Italienisch-Grundlagen (Niveau A1) verfügen und beim Italienischlernen Spaß an einer neuen Lernerfahrung direkt von zu Hause aus haben wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie.

■ Nr. 3520 Alessandra Riva

05. Oktober, donnerstags, 19:30 - 21:00 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

An-/Abmeldeschluss: Montag, 25. September

Italienisch A2 - Fortsetzung

In dem Kurs werden wir mit dem Programm A2 fortfahren, mit dem wir im letzten Semester angefangen haben. Dabei werden Schwierigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer*innen 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

10. Oktober, dienstags, 17:45 - 19:15 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

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

Italienisch B1 - Fortsetzung "60plus"

Questo corso si rivolge a partecipanti con buone conoscenze dell'italiano che abbiano possibilmente concluso il livello A2. 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.

■ Nr. 3522 Alessandra Riva

10. Oktober, dienstags, 16:00 - 17:30 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

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

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

21. September, donnerstags, 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

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

**Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen**

Spanisch

Spanisch A1

Neu Musikclub für Kinder auf Spanisch

Komm zum Kinderclub und lerne Spanisch mit Liedern! Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, wie Ihr Kind auf spielerische Weise Spanisch lernen kann, ist dieser Kinderclub die perfekte Wahl! Hier können Kinder Spanisch mit Hilfe von Liedern lernen und gleichzeitig ihre Hör- und Aussprachefähigkeiten verbessern. Ich bin eine muttersprachliche Fremdsprachenlehrerin und bringe Erfahrung im Unterrichten von Kindern mit. Der Club ist für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren gedacht, und jede Sitzung ist eine Gelegenheit für die Kinder, Spaß an der spanischen Sprache zu gewinnen, zu lernen und neue Freunde zu finden. Die Kinder werden beliebte klassische, als auch moderne spanische Lieder lernen. Darüber hinaus werden meine Aktivitäten durch Spiele, Konversationsübungen und Dynamik ergänzt, die die Beteiligung der Kinder fördern. Der Unterricht findet in einer sicheren und angenehmen Umgebung statt.

- **Nr. 3600** Maria Camacho de Lutz
09. September, samstags, 10:00 - 11:30 Uhr
(außer am 11.11., 25.11., 2.12.)
18 Unterrichtsstunden, 9 Termine
€ 48,80 ab 9 Teilnehmer*innen
€ 74,00 bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"
An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 30. August

Neu Lernen und Spaß haben – Bastelkurs auf Spanisch für Kinder!

Wenn Sie möchten, dass sich Ihre Kinder in ihrer Freizeit kreativ betätigen, ist dieser Bastelkurs für Kinder genau das Richtige! Hier können Ihre Kinder lustige und farbenfrohe Bastelarbeiten herstellen und dabei Spanisch lernen. Der Kurs ist für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren konzipiert und bietet ihnen die Möglichkeit, mit Spaß in einer Gruppe zu lernen und dabei neue Freunde zu finden. Ziel dieses Kurses ist es, den Kleinen zu zeigen, dass das Lernen mit Farben und Freunden mehr Spaß macht.

- **Nr. 3601** Maria Camacho de Lutz
09. September, samstags, 11:30 - 13:00 Uhr
(außer am 11.11., 25.11., 2.12.)
18 Unterrichtsstunden, 9 Termine
€ 48,80 ab 9 Teilnehmer*innen
€ 74,00 bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 31. August

Spanisch - A1

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Lehrbuch "Eñe A1", ab Lektion 5. Auf Interessen der Teilnehmer*innen wird gerne eingegangen!

- **Nr. 3602** Edwin Acevedo
06. September, 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 111

Spanisch für Anfänger*innen A1 - am Vormittag

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Buch "Eñe A1", ab Lektion 5. Auf Interessen der Teilnehmer*innen wird gerne eingegangen!

- **Nr. 3603** Edwin Acevedo
04. September, montags, 11:30 - 13:00 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
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3



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. 3604** Maria Camacho de Lutz
04. September, montags und donnerstags, 20:00 - 21:30 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 201
- **Nr. 3605** Maria Camacho de Lutz
30. Oktober, montags und donnerstags, 20:00 - 21:30 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

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

Spanisch für Anfänger*innen A1 - am Vormittag

Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs. In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Buch "Eñe A1", ab Lektion 8. Auf Interessen der Teilnehmer*innen wird gerne eingegangen.

■ **Nr. 3606** Edwin Acevedo

04. September, montags, 10:00 - 11:30 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

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3

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. 3607** Gerda Schwab

12. September, dienstags, 18:30 - 20:00 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 109

Spanisch A1 - am Nachmittag

Sie haben schon 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. 3608** Gerda Schwab

13. September, mittwochs, 16:30 - 18:00 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 109

Spanisch A1.2

Soll es nach Spanien gehen - oder vielleicht nach Mexiko, Chile ...? Benötigen Sie Spanisch für ein Ehrenamt oder haben Sie spanischsprechende Verwandte, Freunde oder Nachbarn, mit denen Sie sich verständigen möchten? Wir lernen anhand von kurzen Dialogen zu verschiedenen Themen, uns im Alltag und 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. 3609** Gerda Schwab

11. September, montags, 18:45 - 20:15 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 109

Spanisch für Anfänger*innen - 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. 3610** Gerda Schwab

14. September, 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

Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110



Neu Bildungsurlaub Spanisch in Sevilla (A1-B2)

Die VHS Gießen bietet in Kooperation mit der Sprachschule vivahola die einmalige Gelegenheit, bei einem Intensivkurs Spanisch in Sevilla die Sprache vor Ort mit Einheimischen zu lernen und dabei eine der farbenfrohesten, lebhaftesten und schönsten Städte weltweit kennenzulernen. Der Intensivkurs ist anerkannt als Bildungsurlaub in den Bundesländern Hessen, Rheinland-Pfalz und Berlin. Es wird auf praktische und unterhaltsame Weise die Sprache vermittelt, die Teilnehmer*innen festigen und erweitern ihre Kenntnisse in Alltagssituationen anhand von authentischen Texten und Hörübungen, Dialogen und Gesprächsrunden. Auch die Unterkunft wird von vivahola organisiert und ist im Preis eingeschlossen. Die Teilnehmer*innen wohnen in Sevilla in einer zentral gelegenen, modernen 1-Zimmer-Wohnung mit eigener Küche, eigenem Bad und Internet. Der Seminarraum, in dem der Kurs stattfindet, befindet sich im selben Gebäude. Ihre Anmeldung zu den u. g. Kursen wird an die Geschäftsstelle von vivahola weitergegeben, die Abrechnung erfolgt mit der Sprachschule. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Ihre Ansprechpartner*innen bei der vhs.

Eingeschlossene Leistungen:

✓ 5* Übernachtungen in einer 1-Zimmer-Wohnung (mit eigener Küche, eigenem Bad und Internet) im LIV Sevilla. Fantastische Lage im Viapol Viertel, ein beliebtes, modernes Wohnviertel in Sevilla mit sehr guter Anbindung zum Zentrum, nur 15 Minuten zu Fuß. Die Haltestelle der Straßenbahn, die bis zur Kathedrale fährt, liegt nur 5 Gehminuten entfernt.

✓ 40 Unterrichtseinheiten Spanischkurs im Seminarraum

✓ Lernmaterial wird von vivahola erstellt und vor Ort ausgehändigt

Der Flug nach Sevilla ist **nicht** im Preis eingeschlossen. Verlängerungen in der Unterkunft möglich nach Absprache für 70,00 € pro Nacht, Doppelzimmer auch auf Anfrage möglich

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

Gesamtpreis: **790,00 €**

- **Nr. 3611**
06. - 10. November, Montag - Freitag,
08:30 - 13:30 Uhr und 14:30 - 16:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Montag, 21. August
- **Nr. 3612**
13. - 17. November, Montag - Freitag,
08:30 - 13:30 Uhr und 14:30 - 16:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Montag, 21. August
- **Nr. 3613**
20. - 24. November, Montag - Freitag,
08:30 - 13:30 Uhr und 14:30 - 16:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August
- **Nr. 3614**
15. - 19. Januar 2024, Montag - Freitag,
08:30 - 13:30 Uhr und 14:30 - 16:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Oktober
- **Nr. 3615**
22. - 26. Januar 2024, Montag - Freitag,
08:30 - 13:30 Uhr und 14:30 - 16:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Montag, 30. Oktober
- **Nr. 3616**
29. Januar - 02. Februar 2024, Montag - Freitag,
08:30 - 13:30 Uhr und 14:30 - 16:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Montag, 06. November



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
13. September, mittwochs, 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 109

Bildungsurlaub: Spanische Woche - Intensivkurs A2

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer*innen mit Kenntnissen des Spanischniveaus A1. In diesem Intensivkurs (Stufe A2.1) 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 Vielfältigkeit 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-Bildungsurlaubler*innen" offen.

- **Nr. 3621** Galya Constanza Velasco
23. - 27. Oktober, 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, 02. Oktober

Spanisch - A2

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

- **Nr. 3622** Edwin Acevedo
05. September, dienstags, 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 110

Spanisch - A2

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

- **Nr. 3623** Edwin Acevedo
05. September, dienstags, 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 110

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

Spanisch am Vormittag A2

Der Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Interesse an der spanischen Sprache und Kultur gedacht. Die Teilnehmer*innen sollten Vorkenntnisse mitbringen. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

■ Nr. 3624 Gerda Schwab

12. September, dienstags, 9:00 - 10:30 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

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 4

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.

24 Unterrichtsstunden, 12 Termine

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

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

■ Nr. 3625 Maria Camacho de Lutz

05. September, dienstags, 8:00 - 9:30 Uhr

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

■ Nr. 3626 Maria Camacho de Lutz

05. September, dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 2

Spanisch Intensivkurs A2-B1 (2-mal wöchentlich)

Bienvenido al curso intensivo de español nivel A2. Este curso ha sido diseñado para aquellos estudiantes que desean mejorar su competencia comunicativa en español. Durante el curso, utilizaremos el libro *Eñe*, una herramienta excelente para mejorar tus habilidades lingüísticas en español. Con este libro, aprenderás las estructuras gramaticales básicas, así como el vocabulario necesario para comunicarte en situaciones cotidianas. Cada clase será muy interactiva y dinámica, donde tendrás la oportunidad de practicar tus habilidades de conversación, escucha y escritura. También trabajaremos en actividades lúdicas y situaciones reales para que puedas aplicar lo aprendido de manera efectiva. Mi objetivo es que, al final del curso, puedas comunicarte con confianza en español y que hayas mejorado tu nivel en el idioma. ¡No pierdas esta oportunidad de aprender español de manera intensiva y efectiva! Únete a mi curso de español nivel A2 con una profesora nativa.

■ Nr. 3627 Maria Camacho de Lutz

04. September, montags und donnerstags, 18:00 - 19:30 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

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 201

■ Nr. 3628 Maria Camacho de Lutz

30. Oktober, montags und donnerstags, 18:00 - 19:30 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

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 201

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

07. September, donnerstags, 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

Liebigschule 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, jeste programa es perfecto para ti!

- **Nr. 3641** Maria Camacho de Lutz
06. September, 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

Spanisch B2

Spanisch-Arbeitskreis

Este curso está dirigido a personas que en principio ya tienen una base sólida del idioma español y que desean mejorar sus conocimientos así como sus habilidades comunicativas en español, las cuales se ampliarán trabajando en temas culturales, políticos y sociales actuales. El material auténtico como artículos de periódicos y narraciones será el enfoque principal del curso. Los participantes serán introducidos a diferentes tipos de lenguaje, incluyendo el lenguaje cotidiano y formal, lo que les permitirá ampliar su vocabulario y explorar contenido avanzado de gramática española. Se espera que los participantes tomen una participación activa en el curso.

- **Nr. 3650** Katia Grave de Peralta
27. September, mittwochs, 18:00 - 19:30 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 9

Sehr geehrte Sprachen-Interessierte,

bitte beachten Sie auch die zusätzlichen Online-Angebote auf unserer Homepage 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 أمل - 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 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** Al Bair Gorais
09. Oktober, montags, 18:30 - 20:00 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 11
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September

Arabisch AHLAN أهلاً – 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. 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. 3701** Al Bair Gorais
06. September, mittwochs, 18:30 - 20:00 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 11

SALAM سلام – Arabisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

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. 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. 3702** Al Bair Gorais
05. September, 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
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 11

MARHABA مرحباً –

Arabisch für fortgeschrittene Anfänger*innen

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

- **Nr. 3703** Al Bair Gorais
05. September, dienstags, 16:45 - 18:15 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 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
11. Oktober, 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 201
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September

Chinesisch A1.2

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

■ Nr. 3706 Kai Wang

10. Oktober, dienstags, 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 201

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September



Griechisch

Griechisch A2- Fortsetzung

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

■ Nr. 3708 Nickie Berg-Halikiopoulos

04. September, montags, 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 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

05. September, dienstags, 17:30 - 19:00 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



Indisch

Indisch für Anfänger*innen (Hindi) - Einführung A1

Hindi ist wie Deutsch eine indoeuropäische Sprache und neben Englisch die gebräuchlichste Amtssprache Indiens. Ob bei einer Studien- oder Geschäftsreise, als Ayurveda-, Bollywood- oder Yoga-Fan - mit ein paar Wörtern Hindi erleichtern Sie sich den Zugang zur Bevölkerung sowie zur indischen Kultur und Philosophie. Die Teilnehmer*innen erlernen die ersten grundlegenden Sprachfertigkeiten sowie die Devnagri-Schrift. Durch Sprechen in realistischen Alltagssituationen werden Sie schnell ein Gefühl für Hindi bekommen und feststellen, dass Hindi gar nicht so schwer ist. Sie lernen von einem Muttersprachler - dies mit System und strukturierter Vorgehensweise und auch in einer entspannten, humorvollen und kreativen Atmosphäre. Sie lernen Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke aus dem Alltag zu verstehen, z. B. Informationen zur Person und zur Familie sowie Auskünfte, das Einkaufen, die Arbeit, die nähere Umgebung etc. betreffend.

■ Nr. 3712 Vinod Varma

10. Oktober, dienstags, 19:00 - 20:30 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

Unterrichtsort ist Gießen, der Unterrichtsraum

wird noch bekannt gegeben

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September

**Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen**



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

12. Oktober, donnerstags, 19:00 - 20:30 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

An-/Abmeldeschluss: Montag, 02. Oktober

Online-Kurs: Koreanisch A1.2

Planen Sie Ihren nächsten Aufenthalt - ob beruflich oder privat - in Korea? Sie lernen und üben die für viele Urlaubssituationen erforderlichen Wörter und Redewendungen. Der Kurs baut Ihre kommunikativen Möglichkeiten aus. Nach diesem Kurs sollen Sie in der Lage sein, typische Situationen im Alltagsleben selbständig sprachlich zu bewältigen. Ihre Kenntnisse koreanischer Schriftzeichen werden weiter vertieft. Die Kursleiterin arbeitet mit der vhs.cloud.

■ **Nr. 3716** Ji Eun Lee

04. September, montags, 19:00 - 20:30 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

An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August

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

Online-Kurs: Koreanisch A1.3

Der Kurs baut Ihre kommunikativen Möglichkeiten aus. Nach diesem Kurs sollen Sie in der Lage sein, typische Situationen im Alltagsleben selbständig sprachlich zu bewältigen. Ihre Kenntnisse koreanischer Grammatik und deren praktische Verwendung werden mit ergänzenden Lernmaterialien wie Musik und Video-Clips weiter vertieft. Die Kursleiterin arbeitet mit der vhs.cloud.

■ **Nr. 3717** Ji Eun Lee

06. September, mittwochs, 19:00 - 20:30 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

An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August

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. 3730** Bernardus Aret

05. September, dienstags, 17:30 - 19:00 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

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 108



Niederländisch A2 -

Stap 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. 3731** Bernardus Aret
05. September, dienstags, 19:00 - 20:30 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 108

Polnisch

Online-Kurs: Polnisch für Teilnehmer*innen mit geringen Kenntnissen

"Do kina? Na koncert? A moze do teatru?"

In diesem Kurs werden wir lernen: Auskunft über Wohnort und Familienstand geben, Lokativ Singular und Plural, Jahreszeiten, Vergangenheitsformen, zusätzliche lexikalische Konstruktionen - ergänzt durch Übungen - und außerdem etwas über die polnische Sprache im kulturellen Kontext - z. B.: Namen deutscher Städte.

- **Nr. 3735** Maria Legiec-Abramow
06. September, 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
An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August

Portugiesisch

Portugiesisch B1

Este curso dirige-se a pessoas que já tenham um bom conhecimento da língua 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
05. September, dienstags, 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
An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August
Liebigsschule B, Bismarckstraße 21, Raum 8

Russisch

Russisch für Anfänger*innen A1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

- **Nr. 3750** Natalia Drozd
09. Oktober, montags, 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 114
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September

Russisch

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

- **Nr. 3751** Natalia Drozd
06. September, 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 114

Russisch

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

- **Nr. 3752** Natalia Drozd
06. September, mittwochs, 19:30 - 21:00 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 114

Schwedisch

Schwedisch für Anfänger*innen - Fortsetzung

Sie haben bereits im vergangenen Semester einen Schwedischkurs belegt oder haben geringe Vorkenntnisse? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Lehrbuch: Rivstart A1+A2, 2. Auflage von dem Verlag Natur und Kultur (alternativ Klett Verlag).

- **Nr. 3755** Annika Karts-Fiedler
13. September, mittwochs, 18:00 - 19:30 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 204



Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

Tschechisch

Tschechisch für fortgeschrittenen Teilnehmer*innen

Dobry den! Vitáme Vás! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen.

Sie haben bereits mehrere Tschechisch-Kurse bis zur Niveaustufe A2 besucht oder früher schon Tschechisch gelernt? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Schnuppern Sie doch mal rein!

■ **Nr. 3757** Renata Schmidt

18. September, montags, 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 204

**Dozentinnenporträt***Renata Schmidt*

Geboren bin ich in Kolin (Köln) an der Elbe, 50km östlich von Prag. Nach Abschluss des Gymnasiums habe ich für mehrere deutsche Firmen in Tschechien gearbeitet. Damals musste ich Deutsch lernen, und es wäre mir nicht eingefallen, dass ich in der Zukunft einmal in Deutschland Tschechisch lehren würde. Während eines 3-jährigen Auslandsaufenthaltes in Bukarest bekam ich in den ersten persönlichen Kontakt zur Erwachsenenbildung: Ich belegte verschiedene Englischkurse am British Council. Nach unserer Rückkehr nach Deutschland im September 2006 ging ich sofort zur VHS um meine Deutschkenntnisse zu verbessern. Daraus entstand schließlich im Jahr 2008 die Idee, Tschechisch-Kurse anzubieten. Es freut mich, dass das Interesse an der tschechischen Sprache und Kultur so groß ist. Wir können regelmäßig einen Anfänger- und einen Fortgeschrittenenkurs anbieten.



Türkisch

Online-Kurs: Türkisch lernen A1 – für fortgeschrittenen 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. 3760** Mehmet Ali Özen

11. September, 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, 04. September

**Online-Kurs: Türkisch lernen A1 – für fortgeschrittenen 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 und 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 Vorkenntnissen oder 1 - 2 besuchte Kurse an der vhs Gießen) benötigen Sie einen Computer mit Mikrofon und Kamera sowie eine Internetverbindung.

■ **Nr. 3761** Mehmet Ali Özen

13. September, mittwochs, 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, 04. September



Gesundheit

Entspannung

Die vhs der Universitätsstadt Gießen bietet in der Rubrik „Entspannung“ verschiedene Kurse an, um Hitze 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

03. und 04. November, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 09:00 - 13:45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

■ Nr. 4011 Caren Reich

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

Samstag, 09:00 - 13:45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. Januar

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 und ein dickeres Sitzkissen, sowie etwas zum Schreiben.

■ Nr. 4020 Nancy Ameli

04. November, 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, 30. Oktober

Workshop: Entspanntes Sitzen mit der Feldenkrais-Methode

Wer funktionelles, angenehmes Sitzen (wieder-)entdecken möchte, ist bei der Feldenkrais-Methode richtig. Viele von uns merken, dass viele Stunden des Sitzens nicht guttun. Aus Mangel an Alternativen wissen viele 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

07. Oktober, 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, 28. September

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die
vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

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
04. November, 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: Montag, 30. Oktober

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 Aufbaustufen 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 Yogastil 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
15. September, 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

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
11. und 12. November, 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, 09. November



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** Nancy Ameli
14. September, donnerstags, 11:00 - 12:30 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
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A

- **Nr. 4109** Christina Reile-Link
05. September, 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

Yoga für den Rücken

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. Yoga ist Entspannung auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele. 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
13. September, 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
Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26, Gymn.-Raum
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. Sept.
- **Nr. 4117** Silke Pleyer
09. September, 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, 04. September

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** Silke Pleyer
09. September, 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, 04. September

- **Nr. 4121** Nancy Ameli
04. September, montags, 15:30 - 17:00 Uhr
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine
€ 78,00 (ermäßigt € 62,40) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 120,00 (ermäßigt € 96,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),
Südanlage 3 A, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 31. August



Dozentinnenporträt

Nancy Ameli

- Kundalini Yogalererin (3HO)
- Seelenteile 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, Mantras, 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."

Hatha-Yoga - Mittelstufe

Hatha-Yoga ist ein Übungsweg, der 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. 4127** Christiane Bräutigam
13. September, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine
€ 78,00 (ermäßigt € 62,40) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 120,00 (ermäßigt € 96,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),
Südanlage 3 A

**Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen**

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, das 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

04. September, montags, 20:00 - 21:30 Uhr

26 Unterrichtsstunden, 13 Termine

€ 84,50 (ermäßigt € 67,60) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 130,00 (ermäßigt € 104,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August

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

04. September, montags, 18:30 - 20:00 Uhr

26 Unterrichtsstunden, 13 Termine

€ 84,50 (ermäßigt € 67,60) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 130,00 (ermäßigt € 104,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August



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

21. Oktober, 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: Montag, 16. Oktober

Fortlaufender Kurs Stock-Kampf-Kunst (SKK)

12 Unterrichtsstunden, 6 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. 4178 Peter Bartelt

13. September, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September

■ Nr. 4179 Peter Bartelt

01. November, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Oktober

Die Kraft der Selbst-Für-Sorge als Schlüssel zu Selbst-Wirksamkeit und Selbst-Vertrauen

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 Leckeres 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

18. und 19. November, Samstag, 14:00 - 17:15 Uhr

Sonntag, 10:00 - 13:15 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 "Botanik" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. November

Alexander-Technik - Sehen, Atmung und Körperhaltung

In diesem Kurs werden die Prinzipien der Alexander-Technik und die Methode von Bates genauer beleuchtet. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen Auge, Atmungssystem, Körperhaltung und Nervensystem zu verstehen. 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

14. und 15. Oktober, 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

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

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. Oktober

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

25. und 26. November, 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

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

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. November

Geistiges und seelisches Wohlbefinden, Psychologie

Die vhs der Universitätsstadt Gießen bietet verschiedene Kurse an, um aktuelle Erkenntnisse aus dem Bereich der Psychologie zu vermitteln. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit des Einzelnen bei Problemen des Alltags und in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erweitern und zu informieren. Die Kurse sind für psychisch stabile Menschen gedacht und können keine Therapie ersetzen.

Vortrag: Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen...

Haben Sie sich oft gefragt, warum Sie anders sind als alle andern? Kommt Ihnen das Gefühl bekannt vor, in bestimmten Gruppen nicht wirklich dazuzugehören? Oder Sie versinken lange in Gedanken und können Nächte nicht schlafen, weil Sie sich den Kopf zerbrechen und den Alltag nicht

hinter sich lassen können? Sie fühlen sich "nicht in Ordnung" oder werden als schüchtern eingestuft? Dann gehören Sie vielleicht zu den 15 bis 20 Prozent hochsensibler Menschen. Erkennen Sie im Alltag Ihre Vorteile und Stärken und lernen diese anzuwenden. Werden Sie frei von Grübeln und Selbstvorwürfen

■ Nr. 4190 Kristina Steinhauer

11. Oktober, Mittwoch, 19:00 - 21:15 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: Mittwoch, 04. Oktober

Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen...

Einige typischen Eigenschaften von hochsensiblen Menschen:

- Empfänglichkeit für die Stimmung anderer
- Erheblich gesteigerte Reizwahrnehmung
- Schnellere Reizüberflutung
- Häufiges Feedback: "Sei nicht so sensibel."
- Beim Betreten eines Raumes nehmen Sie Dinge wahr, die sich vorher im Raum abgespielt haben
- Intensivere Wahrnehmung von Berührung usw.

Erkennen Sie sich in einigen Punkten wieder?

Viele hochsensible Menschen sehen diese Persönlichkeitseigenschaften als Belastung an. Dabei sind Sie stark, wenn sie gelernt haben, diese besondere Eigenschaft wertzuschätzen und als ein Teil von sich zu betrachten. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Unterstützung suchen, melden Sie sich an. Sie werden sehen, wie leicht es auf einmal werden kann, durch eine neue Sichtweise mit dem Problem umzugehen. Dies ist das Ziel dieses Kurses.

■ Nr. 4191 Kristina Steinhauer

21. und 22. Oktober, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:00 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 2 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

wird noch bekannt gegeben

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Oktober

Vortrag für Frauen:

Mehr Lebensqualität dank Entdeckung der inneren Königin

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Ja, Sie haben richtig gelesen, Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Das ist gerade für uns Frauen immer wieder wichtig, daran zu denken. Gut für uns selbst zu sorgen und nicht erst dann, wenn wir alle um uns herum "glücklich" gemacht haben. In diesem Vortrag werden Methoden und Inhalte vorgestellt, wie Sie Ihren Fokus mehr nach Innen/mehr auf Ihre Bedürfnisse richten können, um mehr Lebensqualität zu leben.

■ Nr. 4192 Kristina Steinhauer

01. November, Mittwoch, 19:00 - 21:15 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: Mittwoch, 25. Oktober

Dein Weg zu einer inneren Königin

Gehören Sie auch zu den Frauen, die im Außen Glück und Wohlbefinden suchen? Wundern Sie sich darüber, dass sich Ereignisse in Ihrem Leben wiederholen? Sie fragen sie WIESO? Viele Frauen sind immer für andere da und kümmern sich um alle. Sie tun so viel und sind trotzdem nicht glücklich. Immer wieder erleben sie etwas, das sie nicht möchten. Sie haben das Gefühl, sich im Kreis zu drehen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Mir ging es in meinem Leben oft so, bis ich eine wichtige Erkenntnis hatte: Ich habe mein Inneres vernachlässigt. Jede Frau hat eine "innere Königin", die entdeckt, beachtet und wertgeschätzt werden möchte. Sie hat es verdient, geliebt zu werden und strahlen zu dürfen. Sobald Sie Ihr wahrhaftiges Ich entdecken und sich bewusst trauen, aus Ihrem Inneren heraus zu leben, haben Sie mehr Lebensqualität. Sie können Ihr Leben in vollen Zügen genießen. Wie geht es Ihnen? Fühlen Sie sich oft einsam oder erschöpft? Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich im Kreis drehen? Möchten Sie mehr über Ihr wahrhaftiges Ich erfahren?

Seien Sie dabei! In meinem Kurs erfahren Sie:

1. Wie Sie aufhören, sich im Kreis zu drehen.
2. Wie Sie neue Wege gehen.
3. Wie Sie aus Ihrem Inneren Kraft schöpfen können.
4. Wie Sie Ihrer "inneren Königin" nahe sind.
5. Wie Sie sich liebevoll um sich selbst kümmern.

Sie sind bereit für diese schöne und spannende Reise zu sich selbst?

Ich freue mich auf Sie!

■ Nr. 4193 Kristina Steinhauer

17. November, freitags, 18:00 - 21:00 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 3 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, 09. November

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: Kinesio Taping

Das Kinesio Tape ist ein hoch elastisches, 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 ruhiggestellt, 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 Klebetechnik 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

18. November, 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, 09. November

Workshop: Faszien

Faszien sind das Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht. Durch zu wenig, zu viel oder falsche Bewegung verkleben sie und limitieren die Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Außerdem wird davon ausgegangen, dass der Großteil der unspezifischen Rückenschmerzen durch zu hohe Zugspannung der Faszien entstehen. Ziel des Workshops ist es, grundlegende sportwissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse über Faszien und deren Trainierbarkeit kennenzulernen. Des Weiteren werden wir in einem praktischen Teil diese Verspannungen lösen und Übungen erlernen, welche uns dabei helfen, beweglicher zu werden. Gleichzeitig verbessern wir unsere Haltung, beugen Verletzungen vor und lösen Bewegungseinschränkungen auf. Dies erreichen wir hauptsächlich durch abwechslungsreiche fließende und federnde Bewegungen, welche gleichzeitige Beweglichkeit und Kraft trainieren. Die Übungen beanspruchen den gesamten Körper, um alle Faszienketten zu erreichen. Außerdem erlernen wir einen sinnvollen Umgang mit der Faszienrolle und das Lösen von Blockaden durch die Bearbeitung von wichtigen Triggerpunkten. Das Faszientraining bietet eine optimale Ergänzung zu sportartspezifischem Training, ist aber auch für alle geeignet, die mehr über das Wunderwerk Faszien lernen wollen oder gezielt etwas gegen Verspannungen tun möchten. Auch Personen ohne Erfahrung zu Faszien sind herzlich willkommen.

■ Nr. 4206 Franz Wolf

04. und 05. November, Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 10:00 - 12:15 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

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

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
02. November, donnerstags, 19:30 - 20:45 Uhr
13 Unterrichtsstunden, 8 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 "Botanik"
(barrierefreier Zugang)



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.

Bildungsurlaub: Resilienz - Was uns innere Stärke verleiht Die individuelle psychische Widerstandskraft im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse und Belastungen, die immer häufiger unseren (Berufs-)Alltag prägen - sie ist sozusagen das Immunsystem der Seele. Sie hilft uns, gelassener in den Stürmen und Turbulenzen des Lebens zu stehen, sie ist die Kraft, die uns immer wieder aufrichtet und weitermachen lässt. Gerade in der zurückliegenden Pandemie-Zeit war diese Fähigkeit immer wieder gefordert. Und glücklicherweise gibt es viele Ansatzpunkte, um sie zu fördern! In diesem Kurs erhalten Sie Gelegenheit, sich mit Ihren individuellen Denk- und Handlungsmustern auseinanderzusetzen und Möglichkeiten zu entdecken, diese zu verändern, um so Schritt für Schritt resilienter zu werden.

Wir arbeiten u.a. an folgenden Themen:

- Förderung einer positiven Grundeinstellung
- Probleme angehen mit System
- Selbst- statt Fremdbestimmung
- Achtsamkeit, Genuss und Akzeptanz
- Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeits-Erleben
- Zukunftsorientierung und Ziele setzen

Grundlagen des Autogenen Trainings sowie einfach auszuführende, unterstützende Meditations- und Achtsamkeitsübungen runden das Programm ab. Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit eigenen Themen mitbringen.

- **Nr. 4240** Tanja Kohl
08. - 12. Januar 2024, Montag - Freitag, 10:00 - 17:00 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: Donnerstag, 21. Dezember

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 Stress-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
23. - 27. Oktober, 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, 12. Oktober



Bildungsurlaub: Erwachen Ihrer mentalen Kraft

Gesundheit ist laut WHO (World Health Organisation) die Summe des körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Sie umfasst also weit mehr als ausgewogene Mahlzeiten und regelmäßige Bewegung. Ebenso ist die eigene Mentalität im Sinne von Denk- und Verhaltensmustern ein wichtiger Faktor, da sie das Wohlbefinden fördern, ihm aber auch im Weg stehen kann. Daher ist es wichtig, sich selbst zu (er-)kennen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Beides sind zentrale Punkte dieses Bildungsurlaubes. Mit Meditations- und Reflexionsübungen erarbeiten wir, wie Sie schrittweise zu immer mehr Selbstvertrauen gelangen und Ihre Erkenntnisse über sich im Alltag umsetzen können. Mit Atemübungen und Body Scan werden die eigenen körperlichen bzw. geistigen Ressourcen ermittelt und auch Methoden gezeigt, um diese in einem persönlichen Zeitmanagement selbstgesteuert einzusetzen. Mit dem Setzen von Prioritäten im Alltag werden "Zeitdiebe" erkannt und Stress vermieden. Im Kontext mit Kenntnissen zu einer vollwertigen Ernährung bietet die Bearbeitung dieser Themen eine gute Grundlage für einen gesunden Lebensstil.

- **Nr. 4246** Kristina Steinhauer
23. - 27. Oktober, Montag - Freitag, 9:00 - 16:00 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, 13. Oktober

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
11. September, montags, 17:30 - 18:45 Uhr
15 Unterrichtsstunden, 9 Termine
€ 48,80 (ermäßigt € 39,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 75,00 (ermäßigt € 60,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Montag, 04. September



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, Spannungsfähigkeit 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
13. September, mittwochs, 20:00 - 21:00 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
Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26, Gymn.-Raum (Turnhalle 2),
barrierefreier Zugang, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. Sept.
- **Nr. 4303** Peter Bartelt
01. November, mittwochs, 20:00 - 21:00 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
Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26, Gymn.-Raum (Turnhalle 2),
barrierefreier Zugang, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

"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
04. September, montags, 17:00 - 18:30 Uhr
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine
€ 78,00 (ermäßigt € 62,40) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 120,00 (ermäßigt € 96,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Gemeindehaus Ev. Pankrätius Gemeinde, Georg-Schlösser-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
15. September, freitags, 10:30 - 12:00 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: Montag, 11. September



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 Schützin/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.

- 1. Bogensportclub Gießen, Bogenschießanlage, Monroe-Road 8
- **Nr. 4310** Christopher König
16. und 17. September, 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, 07. September

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** Sonja Ander-Wirth
14. September, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine
€ 80,10 (ermäßigt € 64,50) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 122,10 (ermäßigt € 98,10) 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
12. September, dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September
- **Nr. 4322** Susanne Dingeldey
12. September, dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September

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 tief liegende 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.)

- **Nr. 4325** Michaela Schuhmann
30. Oktober, montags, 10:30 - 11:15 Uhr
7 Unterrichtsstunden, 7 Termine
€ 22,80 (ermäßigt € 18,20) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 35,00 (ermäßigt € 28,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),
Südanlage 3 A
An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Oktober

- **Nr. 4326** Michaela Schuhmann
30. Oktober, montags, 11:15 - 12:00 Uhr
7 Unterrichtsstunden, 7 Termine
€ 22,80 (ermäßigt € 18,20) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 35,00 (ermäßigt € 28,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),
Südanlage 3 A
An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Oktober
- **Nr. 4336** Manuela Brandl
12. September, 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, 07. September
- **Nr. 4338** Manuela Brandl
12. September, 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, 07. September



Dozentinnenporträt

Michaela Schuhmann

Meine Überzeugung zum Fitness- und Gesundheitssport, den ich seit 1985 als Hobby betreibe, entwickelte sich 1991 noch weiter zu meinem Beruf. Ich absolvierte eine Ausbildung zur Fitness- und Gesundheitstrainerin mit A-Lizenz und bin ausgebildete Pilates-Trainerin sowie auch Rehasport-Übungsleiterin (Orthopädie). Neben meiner fachlichen Ausbildung, meiner Berufstätigkeit u. a. als Fitness-Trainerin, leite ich mit großer Freude seit vielen Jahren Groupfitnesskurse, wie z.B. Pilates, Rücken-Fit (Wirbelsäulengymnastik) sowie Rehasportkurse, auch für Patienten mit psychosomatischen Erkrankungen.

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".

- **Nr. 4340** Angela Beltz
14. September, donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr
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, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September

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
04. September, 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, 31. August



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.

- **Nr. 4357** Claudia Hanitsch
12. September, dienstags, 18:30 - 19:30 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
Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26, Gymn.-Raum (Turnhalle 2),
barrierefreier Zugang

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.)

■ Nr. 4362 Gundula Breyer-Keil

06. September, mittwochs, 18:30 - 19:30 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, 31. August

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 Elisabeth Hartmannshenn

13. September, mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September

■ Nr. 4369 Elisabeth Hartmannshenn

01. November, mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

Tanz

Die vhs der Stadt Gießen bietet Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Tänze kennen zu lernen oder das vorhandene Wissen aufzufrischen. Paartanzkurse sind entsprechend in der Kursbeschreibung aufgeführt.

Hochzeitstanzkurs

Dies ist ein Kurs für angehenden Hochzeitspaare und Paare, die schnell die wichtigsten Tänze für Partys und Bälle erlernen wollen. Damit Sie auch auf dem Parkett eine gute Figur machen, bieten wir Ihnen folgende Tänze an: Disco-Fox, langsamer und Wiener Walzer, Foxtrott. Also einfach anmelden und los geht's. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Um Paar anmeldung wird gebeten.

■ Nr. 4411 Michael Hellmann

04. und 05. November, Samstag, 18:30 - 21:30 Uhr,

Sonntag, 13:30 - 16:30 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 33,50 (ermäßigt € 27,20) inkl. MwSt. ab 9 Teilnehmer*innen

€ 50,10 (ermäßigt € 40,60) inkl. MwSt. bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

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 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-EinsteigerInnen und TeilnehmerInnen 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

30. September, 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, 21. September



Dozentenporträt

Peter Bartelt

Staatl. gepr. Gymnastik und Tanzpädagogin mit dem Schwerpunkt Bewegungstherapie, Lehrer für Stock-Kampf-Kunst, 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-Kampf-Kunst (Escrima) geholfen, beschädigte Gehirnstrukturen wieder zu reparieren. So ist aus Escrí(ma) und (bai)lando Escríl(ando) 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.

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

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
12. September, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
- **Nr. 4417** Peter Bartelt
07. November, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ballettunterricht für Kinder

Ballett bedeutet Strenge und Disziplin? Nur mit Ehrgeiz und viel Training kann ich von Ballett profitieren? Wer Primaballerina werden will, sollte diesen Grundsätzen folgen, aber Ballett bedeutet auch Spaß an Bewegung und Tanz und ist ein wunderbarer Alltagsausgleich, der nebenbei Haltung, und ein Gefühl von Leichtigkeit mit sich bringt.

8 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 22,90 ab 9 Teilnehmer*innen

€ 34,10 bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

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

- **Nr. 4420** Theresa Sophia Gehring
15. September, freitags, 15:45 - 16:45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September
- **Nr. 4421** Theresa Sophia Gehring
03. November, freitags, 15:45 - 16:45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober



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

Argentinischer Tango für Anfänger*innen

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmer*innen die notwendigen Tango-Grundkenntnisse. Der Tangotanz beinhaltet die Improvisation von Bewegungen und die Verbindung zur Partner*in. Während der Unterrichtsstunden werden Sequenzen traditioneller argentinischer Tangoschritte und musikalische Improvisationsressourcen gelehrt, wobei besonderes Augenmerk auf die Entwicklung von Kreativität und persönlichem Ausdruck gelegt wird. Wir üben die Kommunikation zwischen den Tänzer*innen und die "Bewegungs-Codes" auf der Tanzfläche. Argentinischer Tango ist eine Volkskunst und eine Kultur, die Grenzen öffnet. Wir werden auch über seine Geschichte sprechen und über die Beziehung zwischen Musik, Tanz und Poesie. Sie können alleine oder mit Partner*in teilnehmen und wechselnde Rollen üben (die gleiche Person kann lernen, zu führen und zu folgen). Kommen Sie in bequemen Schuhen. Tanzschuhe sind besser, aber nicht erforderlich.



10 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 34,60 (ermäßigt € 28,10) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 52,10 (ermäßigt € 42,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

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

- **Nr. 4425** Sofia Inés Auvieux
20. September, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. September
- **Nr. 4427** Sofia Inés Auvieux
01. November, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

Argentinischer Tango für Tänzer*innen mit Vorerfahrung

10 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 34,60 (ermäßigt € 28,10) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 52,10 (ermäßigt € 42,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

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

- **Nr. 4426** Sofia Inés Auvieux
20. September, mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. September
- **Nr. 4428** Sofia Inés Auvieux
01. November, mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen

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.

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. 4500 Angela Beltz

18. November, samstags, 9:00 - 13:15 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 55,80 (ermäßigt € 47,30) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 78,50 (ermäßigt € 65,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

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 gesundheitliche 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 Brauveruche. Eine Verkostung rundet das Seminar ab. Das Mindestalter für eine Teilnahme: 18 Jahre. Don't drink and drive.

■ Nr. 4504 Volker Fahrenstück

28. Oktober, 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, 19. Oktober

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 06. Januar 2024 in der vhs Gießen, Fröbelstraße 65 statt.

■ Nr. 4505 Volker Fahrenstück

11. November, 10:00 - 18:00 Uhr und 06. Januar, 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, 02. November



Apfel, Birne und Pflaume als Kompott – Leckeren Vorrat für die kühle Jahreszeit anlegen

Wir stellen von 5 Marmeladen aus saisonalem Obst mit Gewürzen wie Zimt für die kühle Jahreszeit her. Dabei verzichten wir auf weißen Industriezucker und nutzen gesunde Alternativen wie Kokosblütenzucker.

5 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 18,20 (ermäßigt € 15,00) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 27,00 (ermäßigt € 22,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

- **Nr. 4507** Lisa-Marie Krieg
09. September, Samstag, 13:00 - 16:45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 31. August
- **Nr. 4508** Lisa-Marie Krieg
16. September, Samstag, 13:00 - 16:45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. September

Abenteuer der Kochkunst - Grund- und Aufbaukurse

Essen für eine gute Darmflora

Der Darm verdaut und verarbeitet nicht nur unsere Nahrung, sondern beeinflusst auch unser Immunsystem, unser Gewicht und unsere Stimmung. Genauer betrachtet sind es die zahlreichen Darmbakterien (Darmflora), die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit mitbestimmen. Mit einem gezielten Nahrungsangebot können wir diese fördern. Wir kochen und genießen "darmfreundliche Gerichte" - garantiert mit Spaß und Leichtigkeit. Und das Beste: Sie schmecken hervorragend und gelingen leicht. In der Kursgebühr sind € 16,00 für Lebensmittel und Material enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und nach Belieben eine Schürze.

- **Nr. 4512** Elke Männle
15. Oktober, Sonntag, 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, 05. Oktober



Dozentinnenporträt

Elke Männle

Vor über 30 Jahren entdeckte ich den wohlthuenden Genuss der vegetarischen Vollwert-Ernährung. Seither praktiziere ich sie nicht nur privat mit anhaltender Begeisterung, sondern beschäftige mich auch beruflich damit: ich bin Diätassistentin sowie Ernährungsberaterin und Gesundheitstrainerin, ausgebildet beim UGB (= Verband für unabhängige Gesundheitsberatung e.V.). In einer Reha-Klinik beriet und begleitete ich übergewichtige und stoffwechselerkrankte Patienten bei der Ernährungsumstellung. Mein küchenpraktisches Knowhow verfeinerte ich in der gehobenen Vollwert-Gastronomie. Ich bin Partnerin im Netzwerk „Gesunde Ernährung“ und Mitglied im Kompetenznetz „fair beraten“. Als Kursleiterin arbeite ich an der VHS Gießen sowie mit privaten Angeboten. Meine Vorlieben in der Küchenpraxis sind: schnelle, einfache Zubereitung, unkompliziert, familien- und alltagstauglich, bewährt und preiswert. Mein Ziel: Ich möchte Interesse wecken, inspirieren, motivieren und Ihre gesundheitliche Eigenkompetenz fördern.

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
05. November, 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, 26. Oktober



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 und 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
14. Oktober, 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, 05. Oktober

Liebe geht durch den Magen - Glutenfrei in den Herbst

Gerade in Herbst und Winter neigen wir zum Naschen. Dazu backen wir knusprige Kekse, herrlichen Kuchen und bereiten schöne Törtchen sowie schokoladenhaltige Pralinen zu - alles in glutenfreien Varianten. Dabei verzichten wir auf weißen Industriezucker und verwenden Mehialternativen auf gesunder Basis wie z. B. Leinsamenmehl.

- **Nr. 4520** Lisa-Marie Krieg
16. September, Samstag, 10:30 - 15:15 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. September



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
23. September, 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, 14. September

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die
vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

Schneegestöber, Spitzbuwe un Bethmänner – mittelhessischer Adventsbrunch

Es erwarten Sie Lieblingsspeisen der Mittelhessen - "Klaanickteite" wie Kochkäs', Schneegestöber, Worschdsalat, Handkäs'-Süppche, Beulches und mehr. Gerichte aus der Vogelsberger Winterküche und Bembel-Town Frankfurt werden traditionell oder interpretiert hergestellt, zum Beispiel als Handkäs'-Eis und Apfel-Chutney. Natürlich "hessisch serviert" mit Dippe, Bembel un Gerippte sowie historischem Küchenwerkzeug und hessischer Musik. Haben Sie hessische Rezepte? Dann bringen Sie sie gerne mit. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Ca. € 15,00 Umlage für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

- **Nr. 4524** Ingeborg Jost
17. Dezember, 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. Dezember

Naschen ohne Reue: "Schokoschmackige" Geschenke für die Advents- und Weihnachtszeit herstellen!

Die Herstellung kleiner Pralinen, gesunder Kekse, alternative Rezepte für Bounty, Snickers und Twix dürfen um die Weihnachtszeit nicht fehlen und werden ohne Weißmehl und Industriezucker in einer gesunden Variante hergestellt. Alles im Kleinformat für Geschenkütchen.

- 5 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 18,20 (ermäßigt € 15,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 27,00 (ermäßigt € 22,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)
- **Nr. 4530** Lisa-Marie Krieg
25. November, Samstag, 11:00 - 14:45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. November
- **Nr. 4531** Lisa-Marie Krieg
09. Dezember, Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. November

Europäische und internationale Küche

Asia-Soup - mit der Suppenschale durch Asien

Die asiatische Küche ist bekannt für ihre vielfältigen Suppen. Wohltuend wärmend in der kalten Jahreszeit, aromatisch, schnell zubereitet und sehr appetitlich anzusehen; zusammen mit Reis und Salat eine vollständige Mahlzeit. Ohne industrielle Fertigpasten zur Suppenherstellung kochen wir mit frischen Zutaten in kleinen Mengen die beliebten Suppenklassiker thailändische Tom Kha Gai, chinesische Wonton-Suppe, indische Mulligatawny und weitere Nationalsuppen. Außerdem lernen Sie, wie Sie beliebten Gemüsesuppen die asiatische Note geben, z. B. als Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer und rotem Curry sowie die einfache Herstellung von selbst gekochter asiatischer Hühner-, Rindfleisch-, Gemüse- und Fischbrühe.

Sie erhalten eine Einführung in asiatische Zutaten. Die Umlage in Höhe von ca. € 14,00 für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin bar abgerechnet. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen.

- **Nr. 4537** Ingeborg Jost
26. November, 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, 16. November



Vegane orientalische Küche

Man sagt, die Sprache des Orients ist seine Küche mit ihrer Geschmacksvielfalt. Vielfalt der Kulturen im Orient bedeutet auch Vielfalt im Zubereiten, also im Mischen von Zutaten und Gewürzen. Der Geschmack und die Gerüche sind gewissermaßen unsere Muttersprache, denn alles, was wir im Orient essen, verbindet für die Zukunft. Betrachtet man die aufgetischten Mahlzeiten, so stellt man fest, dass das meiste aus Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Öle und Gewürzmischungen besteht. Die entstandenen Gerüche, Geschmäcker und die Lebenslust der orientalischen Küche werden oft auf dem Tisch als „Mezze“ sichtbar und von Mund zu Mund gereicht – eine Delikatesse, um Mitmenschen zu beglücken. Das ist der Reichtum der orientalischen Küche. Vegan eben! In diesem Kochkurs möchten wir einen kulinarischen Schatz des Orients heben. Wir möchten kochen, essen, Neues entdecken und auf den orientalischen Geschmack kommen. Salate, Couscous, frisches, gefülltes, gegrilltes und püriertes Gemüse mit typischen orientalischen Gewürznoten werden uns begegnen. Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein) Schneidmesser.

- **Nr. 4542** Abderrahim En-Nosse
30. September, Samstag, 12:00 - 18:00 Uhr
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 28,00 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 42,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. September

Französische Küche –

Premières Recettes automnales (Erste Herbstrezepte)

Was schrieb doch Antonia Till über den Wert des Kochens? "Selbst diejenigen, für die das Kochen eine schwere Aufgabe oder eine Quelle des Zweifels oder der Angst an ihrem Können ist, erkennen an, dass ein gemeinsames Essen mit Familie oder Freunden eines jener Rituale ist, das Bindungen schafft, ohne die die Familie und vielleicht sogar die Gesellschaft zusammenbrechen würde." Keine Zweifel, keine Angst vor dem Kochen, auch wenn der Kurs an einem Freitag dem 13. stattfindet?! Wir kochen gemeinsam typische Rezepte der französischen Küche, die im Sinne der Nachhaltigkeit Zutaten der ausklingenden Erntezeit verwendet. Bonne soirée et bon appétit! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein Schneidmesser). Lebensmittelkosten: von ca. € 16,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

- **Nr. 4555** Anne Courtois
13. Oktober, 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, 05. Oktober

Französische Küche –

"Recettes automnales" (Herbstrezepte)

"Glückliche und erfolgreiche Küche," so der französische Koch Georges Blanc (*1943), "beruht nicht nur auf Know-how: Sie kommt aus dem Herzen, regt den Gaumen an und braucht Begeisterung und einen tiefen Geschmack für das Essen selbst." Die Franzosen sind Meister, wenn es darum geht, mit saisonalen Produkten zu kochen. Wir bereiten Gerichte mit den typischen Zutaten, die im November auf den französischen Märkten zu finden sind. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein Schneidmesser). Lebensmittelkosten: von ca. € 16,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

- **Nr. 4557** Anne Courtois
10. November, 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, 02. November

Französische Küche – "Simple repas de fête" (Einfaches Festessen)

"Küche ist keine Chemie. Es ist eine Kunst, die Instinkt und Geschmack erfordert, anstatt genaue Messungen," schrieb schon der französische Kochbuchautor Marcel Boulestin (1878-1943). Auch wenn die Feiertage sich nähern und manch eine/r schon angespannt ist, weil er/sie an das Kochen denkt, das "unbedingt" gelingen soll, sollten wir uns über einfache, schnell zubereitete, feine Häppchen und Gerichte freuen! Weil eine schöne Adventszeit und frohe Weihnachtstage nicht davon abhängen, wie üppig gegessen und wie viel getrunken wird, bereiten wir typische französische Weihnachtsgerichte zu, die trotz einfacher Zubereitung und "leichten" (kalorienarmen) Zutaten, dem festlichen Rahmen gerecht werden! Bonne soirée et bon appétit... Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein Schneidemesser). Lebensmittelkosten: von ca. € 18,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

- **Nr. 4559** Anne Courtois
01. Dezember, 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, 23. November

Geheimnisse der persischen Kochkunst – Gerichte für Festtage und die Winterzeit

Begeben Sie sich auf eine orientalistisch-kulinarische Entdeckungsreise mit dem Kochbuch- und Rezeptautor Dr. Farhad Golafr. Er weilt Sie in die Geheimnisse der persischen Kochkunst, die Geschichte der Speisen und ihre 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 Winterkurs kochen wir, passend zu dieser Jahreszeit, eine kräftige vitaminreiche Suppe, die mit geschälter Gerste veredelt wird; im Hauptgang zartes Hühnerfleisch, abgerundet durch Safransauce mit persisch zubereitetem Basmati-Reis, der durch Berberitze, Nüsse und Trockenfrüchte perfekt ergänzt wird. Zusätzlich werden an diesem Tag raffinierte Beilagen aus der persischen Küche frisch zubereitet. Ein süßes Dessert schließt unser Menü ab. In der Kursgebühr sind € 20,00 für Lebensmittel enthalten. Bitte bringen Sie eine Küchenschürze und (ein) Schneidemesser mit.

- **Nr. 4566** Dr. Farhad Golafr
16. Dezember, 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, 07. Dezember

Venezolanische Küche in den Herbstferien

Lernen Sie, einige der besten und bekanntesten Gerichte Südamerikas zuzubereiten. In diesem Kochkurs konzentrieren wir uns auf Gerichte, Süßspeisen sowie das traditionelle Frühstück der schönen Region Venezuela und einer Küche, die wegen ihres köstlichen Geschmacks und ihrer Farbvielfalt sehr beliebt ist. Diese Reichhaltigkeit ist einfach, aber so köst-

lich, dass es unmöglich sein wird, sie nicht in Ihre Favoritenliste aufzunehmen. Das Beste daran: Es ist für die Zubereitung nicht notwendig, Küchenexpert*in zu sein, es erfordert einzig Leidenschaft für die lateinamerikanische Küche. Wenn Sie also Liebhaber*in südländischer Kulturen sind, ist dieser Kurs perfekt geeignet, um etwas Karibik-Feeling nach Hause zu holen. Die Lebensmittelkosten von € 22,00 € sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

- 5 Unterrichtsstunden, 1 Termin
€ 19,30 (ermäßigt € 15,90) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 28,70 (ermäßigt € 23,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)
- **Nr. 4570** Maria Camacho de Lutz
21. Oktober, Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Oktober
- **Nr. 4571** Maria Camacho de Lutz
02. Dezember, Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 23. November

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.

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
07. Oktober, 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, 28. September

Vegane orientalische Küche

Man sagt, die Sprache des Orients sei seine Küche und Geschmacksvielfalt. Diese Vielfalt der Kulturen im Orient bedeutet auch Mannigfaltigkeit im Zubereiten, also im Mischen von Zutaten und Gewürzen. Der Geschmack und die Gerüche sind uns gewissermaßen in die Wiege gelegt, denn alles, was wir im Orient essen, verbindet für die Zukunft. Betrachtet man die aufgetischten Mahlzeiten, so stellt man fest, dass die meisten Zutaten aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölen und Gewürzmischungen bestehen. Die entstandenen Gerüche, Geschmacksrichtungen und die Lebenslust der orientalischen Küche werden oft auf dem Tisch als "Mezze" sichtbar und von Mund zu Mund gereicht - eine Delikatesse, um Mitmenschen zu beglücken. Das ist der Reichtum der orientalischen Küche. Vegan eben! In diesem Kochkurs möchten wir einen kulinarischen Schatz des Orients heben. Wir möchten kochen, essen, Neues entdecken und auf den orientalischen Geschmack kommen. Salate, Couscous, frisches, gefülltes, gegrilltes und püriertes Gemüse mit typischen orientalischen Gewürznoten werden uns begegnen. Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen. Bitte mitbringen: Geschirrhandschuh, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und ein Schneidemesser.

■ Nr. 4607 Abderrahim En-Nosse

04. November, 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, 26. Oktober



Orientalische Küche: Köstlichkeiten aus "Tausendundeiner Nacht"

Erfahren Sie mehr über exotische Rezepte - angenehm würzig und köstlich, für jeden Tag, aber auch für besondere Anlässe. Wir werden in diesem Kochkurs Gerichte aus Indien bis zu den Mittelmeerregionen kochen und viele Geschmacksrichtungen dieser aromatischen Küchen kennenlernen. Freunden Sie sich mit der Vielfalt der Gewürze an und entdecken Sie die ausgewogene Aroma-Küche des alten Orients mit unserem Kursleiter, Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golafrä. In der Kursgebühr sind € 20,00 für Lebensmittel enthalten. Bitte bringen Sie eine Küchenschürze und ein Schneidemesser mit.

■ Nr. 4608 Dr. Farhad Golafrä

02. Dezember, 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, 23. November

Die Gaumenspuren von Marrakesch – Marokkanisch Kochen

Tajine und Couscous oder Harirra und grüner Minztee: Die marokkanische Küche ist global geworden. Fast jeder hat von Couscous gehört oder schon mal einen Tajine gegessen oder sogar grünen Minztee 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 wohlthuend 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

13. Januar 2024, 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, 04. Januar

Vegetarische Küche aus Persien

Jetzt wird es spannend! Denn unser Tisch wird mit gesunden vegetarischen Gerichten gedeckt sein, die alle lecker und exotisch schmecken. Begeben Sie sich zusammen mit unserem Kursleiter auf eine Genussreise durch Persien, dem Geburtsland der orientalischen Küche vor über 2000 Jahren. Wir kochen gemeinsam eine schmackhafte Suppe, Gerichte mit reichlich frischen Kräutern, mit Auberginen und anderen Gemüsesorten sowie würzige Vorspeisen und Beilagen. Alles vegetarisch! Auf einen duftig-edlen Basmati-Reis, der mit echtem Safran verfeinert und persisch zubereitet wird, werden wir natürlich nicht verzichten. In der Kursgebühr sind € 20,00 für Lebensmittel enthalten. Bitte bringen Sie eine Küchenschürze und (ein) Schneidemesser mit.

■ Nr. 4613 Dr. Farhad Golafrä

03. Februar 2024, 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, 25. Januar



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 Caravaggio (1571–1610) und die Utrechter Caravaggisten

Der italienische Maler Michelangelo Merisi da Caravaggio aus Bergamo ist ein revolutionärer Künstler, der mit seinen Werken den Manierismus überwindet. Mit ihm beginnt der Barock in Italien. Seine Gemälde verlaufen über ein hohes Maß an Irritierendem und Uneindeutigem. Sie unterlaufen die Grenzen des Bildwürdigen. Caravaggios Behandlung von Licht und Schatten und die Realität in der Darstellung prägen die Malergeneration seiner Zeit in Europa, u. a. auch die "Utrechter Caravaggisten".

- **Nr. 5049** Birgitt Nöske
02. November, donnerstags, 18:00 - 19:30 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 "Vetzberg"
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

Neu "Nouveaux Réalistes" oder "Das Abenteuer des wirklichen Sehens"

Banale Dinge des Alltags und Konsums in Kunst transformieren, eine Poesie im Materiellen finden - das wollten französische Künstler wie u.a. Jean Tinguely, Yves Klein, Niki de Saint Phalle und Christo. Am 27. Oktober 1960 schlossen sie sich zur Gruppe "Nouveaux Réalistes" zusammen. Sie interessierten sich jedoch nicht für die Abbildung der Realität, sondern für die konkreten Dinge, für ihre Materialität, ihre Fähigkeit zur Metamorphose und Verwandlung. Materialkosten von ca. € 2,00 werden bei der Kursleiterin entrichtet.

- **Nr. 5052** Dietlind Stürz
11. September, montags, 17:00 - 18:30 Uhr (nicht 23.10.)
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine
€ 65,00 (ermäßigt € 52,00) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 100,00 (ermäßigt € 80,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnaue"
(barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 31. August

Neu Gespaltenes Europa - geteiltes Land, zerrissene Familien. Die Teilung Deutschlands 1945–1990.

Den detaillierten Text finden Sie im Programmbereich Gesellschaft auf der Seite 10.

- **Nr. 1115** Dr. Birgitta Meinhardt
04. Oktober, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
(nicht am 25.10. und 08.11.)
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 "Lahnaue"
(barrierefreier Zugang)
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September



Dozentinnenporträt

Dr. phil. Birgitta Meinhardt

Als begeisterte Historikerin und Theologin möchte ich mein ständig aktualisiertes Fachwissen an andere weitergeben, wobei ich Wert auf einen lebendigen Dialog mit den Kursteilnehmer*innen lege. Ich richte mein Angebot an alle, die sich weiterbilden wollen, sei es aus beruflichen Gründen oder einfach aus Interesse an historischen oder religionskundlichen Themen. Meine Schwerpunkte liegen im Bereich Geschichte bislang auf Antike (Archäologie), Mittelalter und früher Neuzeit sowie Regionalgeschichte (hier auch Zeitgeschichte). Weiterhin habe ich mich auf Kirchengeschichte, Kulturgeschichte, Archäologie und Alltagsgeschichte und damit verbunden Sozial- und Wirtschaftsgeschichte spezialisiert. Gerne möchte ich meine Begeisterung mit Ihnen teilen!

Studienfahrten, Ausstellungsbesuche, Exkursionen

Sie finden alle Studienfahrten, Ausstellungsbesuche und Exkursionen der Fachbereiche Kultur und Gesellschaft gesammelt auf den Seiten 17 bis 21 des Programmheftes. Viel Spaß beim Stöbern!

Theater, Literatur und Filmgeschichte

Schauspielkurs 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. 12 Teilnehmer*innen. Wichtige Hinweise: Das Tragen von sportlicher Kleidung 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. Der 1. Termin kann als "Schnupperstunde" wahrgenommen werden. Ab dem 2. Termin gilt die Teilnahmegebühr.
Termine Kurs 1 (montags): 6. Sept., 13. Sept., 20. Sept., 27. Sept., 11. Okt., 18. Okt., 1. Nov., 8. Nov., 15. Nov., 22. Nov., 29. Nov.

■ **Nr. 5105** Martin Koob

06. September, mittwochs, 19:00 - 20:30 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
Bühnenraum, Liebigschule, An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August



Schauspielkurs 2

Termine Kurs 2 (mittwochs): 11. Sept., 18. Sept., 25. Sept., 9. Okt., 16. Okt., 30. Okt., 6. Nov., 13. Nov., 20. Nov., 27. Nov., 4. Dez., 11. Dez., 18. Dez.

■ **Nr. 5106** Martin Koob

11. September, montags, 19:00 - 20:30 Uhr
26 Unterrichtsstunden, 13 Termine
€ 84,50 (ermäßigt € 67,60) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 130,00 (ermäßigt € 104,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Bühnenraum, Liebigschule, An-/Abmeldeschluss: Montag, 04. Sept.

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 Autor*innenkanon noch eine ausgewählte Epoche. In der ersten Sitzung beschäftigen wir uns mit dem Roman "Sándor Márai: Die Glut". Die Lektüre der darauf folgenden 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: 18. Sept., 16. Okt., 13. Nov., 11. Dez.

■ **Nr. 5114** Frauke Iizerott

18. September, montags, 18:30 - 21:00 Uhr
12 Unterrichtsstunden, 4 Termine
€ 39,00 (ermäßigt € 31,20) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 60,00 (ermäßigt € 48,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Stadtbibliothek Gießen, Berliner Platz 1, 35390 Gießen
An-/Abmeldeschluss: Montag, 11. September

Neu Wege zur Literatur: Lesen rund um das Thema "Identitäten"

Der Begriff "Identität" geht von der vollständigen Übereinstimmung einer Person mit dem, was sie ist bzw. vorgibt zu sein, aus. Doch trifft das immer zu? Gerade die Literatur widmet sich von jeher auf spannende Weise dieser Frage. In literarischen Werken wimmelt es von verschleierte(n), angenommenen oder gebrochenen Identitäten, Doppelgänger*innen sorgen für Verunsicherung, sowohl bei dem literarischen Personal, als auch bei den Leser*innen. Diesem Gefühl wollen wir uns stellen durch die Lektüre ausgewählter Kurzgeschichten, Erzählungen und kürzerer Romane vom frühen 19. Jahrhundert bis heute: Ein Mann wird in der Wüste Nevadas aufgegriffen und weiß nicht, wer er ist. Ein aus dem Nichts auftauchendes Mädchen konfrontiert eine Frau mit ihrer eigenen Jugendzeit. Eine Frau schlüpft in die Rolle eines Mannes, ein Mann eignet sich die Identität eines Verschwundenen an und führt dessen Leben einfach weiter. Eine verwechselte Telefonnummer erschüttert die Existenzen zweier Männer. In diese und andere Konstellationen führen uns die Texte. Wir wollen sie inhaltlich und literarisch einander gegenüberstellen, Zeittypisches und Überzeitliches herausfinden und nicht zuletzt ihre Wirkung auf uns als Leser*innen diskutieren. In den Kursgebühren ist eine Kopierpauschale von € 2,00 enthalten.

■ **Nr. 5119** Katrin Lange

27. September, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr (nicht am 25.10.)
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 "Wiaseck"
(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Montag, 18. September



Dozentinnenporträt

Katrin Lange

Nach meiner Ausbildung zur Buchhändlerin und meinem Studium der Geschichte und Literaturwissenschaft sowie einer Tätigkeit als Wissenschaftliche Mitarbeiterin war ich über 20 Jahre Dozentin im Fach Deutsch an einer Fachschule. Das Lesen begleitet und bereichert mich seit meiner Kindheit - vom Bücherschrank meiner Eltern bis hin zu einem eigenen umfangreichen Buchbestand! Immer wieder gibt es Neues zu entdecken, sowohl im reichen Schatz der Literatur aus früheren Jahrhunderten als auch unter den Neuerscheinungen auf dem Buchmarkt, den ich aufmerksam beobachte. Freude an Literatur zu vermitteln, war mir in meiner Unterrichtstätigkeit immer wichtig. Nun freue ich mich darauf, mit Literaturbegeisterten in andere Welten einzutreten und Leseerfahrungen auszutauschen. Das Schöne an der Literatur ist ihre Offenheit für verschiedene Deutungen und ihre ganz individuelle Wirkung auf uns als Leser*innen!



Neu Immanuel Kants Schrift "

Zum ewigen Frieden. Ein philosophischer Versuch"

Kants 1795 erstmals veröffentlichtes Libell ist eines der einflussreichsten philosophischen Werke aller Zeiten und so aktuell wie eh und je. Mitten im Krieg Preußens gegen das revolutionäre Frankreich machte Kant in Form eines Friedensvertrages Vorschläge, wie Völker friedlich miteinander leben könnten, und entwickelte dabei die Idee eines Völkerrechts. Erst ein ganzes Jahrhundert später wurde der Völkerbund geschaffen, der schließlich von der UNO (deren Charta von Kants Schrift maßgeblich beeinflusst wurde) abgelöst wurde. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Jede*r ist zum Mitdenken eingeladen!

■ Nr. 1151 Dr. phil. Manfred Klein

04. September, montags, 19:30 - 21:00 Uhr (nicht am 23.10.)

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 Exkursionen des Denkens –

Klassische Texte der Philosophie. Online-Kurs

Wir lesen im Kurs eine Materialsammlung, die klassische Texte der Philosophiegeschichte enthält. Kleine "Häppchen" machen den Leser mit den jeweiligen Zusammenhängen und Hintergründen vertraut, der somit in das Denken klassischer und moderner Philosophen eingeführt wird. Dabei stoßen wir auf Themen wie Geist, Mensch, Erkenntnis, Gott, Kunst, Gerechtigkeit oder Ethik. Gleichzeitig reisen wir durch die lange Zeit des abendländischen Philosophierens. Nach gemeinsamer Lektüre einzelner Stücke erfolgt eine Diskussion, in der entstandene Eindrücke diskutiert und Fragen gestellt werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Wir benötigen für den Kurs: Pfister, Jonas (Hg.): Klassische Texte der Philosophie. Ein Lesebuch. Reclam 6,60 €.

■ Nr. 1152 Dr. phil. Manfred Klein

06. September, mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr (nicht am 25.10.)

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.cloud

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, je nach Raumgröße.

■ Nr. 5123 Angela Schmidt-Bernhardt

15. und 16. September, Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr und
Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

13 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 42,30 (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, 07. Sept.

Rhythmus, Musik und Stimme

Westafrikanisches Trommeln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Djembe/Conga/Canjon-Trommelkurs mit Amadabo Diallo (Senegal)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Rhythmus und Trommelmusik interessieren. Lernen Sie durch das Spiel 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 Trommelfamilie 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*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!

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"

■ Nr. 5150 Amadabo Diallo

07. und 14. Oktober, samstags, 14:00 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. September

■ Nr. 5151 Amadabo Diallo

18. und 25. November, samstags, 14:00 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. November

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die
vordruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)



Dozentenporträt

Amadabo Diallo

Seine Leidenschaft für westafrikanische Trommelmusik kommt nicht von ungefähr: Amadabo Diallo, Jahrgang 1988, stammt aus einer bekannten Musikerfamilie aus Dakar im Senegal. Er genoss eine langjährige Ausbildung zum Lehrer und Meister für verschiedene Trommelinstrumente wie Djembe und Basstrommeln. Auf Reisen durch Afrika und Europa trat er mit der Gruppe „Familie Diallo“, bestehend aus den Brüdern Payoro, Cheihou, Kiere und Amadabo, bei Konzerten auf. TROMMELMUSIK - das bedeutet Entspannung und Lebensfreude pur.

Neu 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. 5154** Bertram Hinz
27. September, mittwochs, 18:30 - 21:00 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 "Gleiberg"
An-/Abmeldeschluss: Montag, 18. September

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 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. 5165** Bonita Hyman
07. September, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr
(nicht am 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10.)
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)

Jazz und Blues: Musikalische Geschwister, Teil II

Dieser Kurs zielt darauf ab, beide Genres anhand eines Repertoires von Jazz-Standards und dessen Schwestergenre Blues vorzustellen. Das in diesem Kurs behandelte Repertoire umfasst unter anderem: Ray Charles, Ella Fitzgerald, um nur einige zu nennen. Die Kursteilnehmer*innen werden die Möglichkeit haben, sowohl in der Gruppe als auch solo zu singen. Es entstehen € 5,00 Materialkosten, die beim Kursleiter entrichtet werden. Max. 12 Teilnehmer*innen.

- **Nr. 5168** Colenton Freeman
13. September, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr (nicht am 25.10.)
24 Unterrichtsstunden, 12 Termine
€ 78,70 (ermäßigt € 63,10) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 120,70 (ermäßigt € 96,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3
An-/Abmeldeschluss: Montag, 04. September



Experiment "Stimme"

Erleben Sie den Zusammenhang zwischen Stimmklang und Körperhaltung, basierend auf der Methode der "Funktionalen Stimmgebung" 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. 5170** Bettina Leukel
03. November, freitags, 18:30 - 20:00 Uhr
6 Unterrichtsstunden, 3 Termine
€ 20,20 (ermäßigt € 16,30) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 30,70 (ermäßigt € 24,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

**Übrigens: Sie finden uns auch auf
der 5. Gießener Seniorenmesse am
7. Oktober 2023 in der Kongresshalle Gießen**

Malen und Zeichnen

Porträt-Werkstatt

Die Porträtmalerei lebt von der reizvollen künstlerischen Herausforderung, die Wiedererkennbarkeit eines Modells zu erreichen. An verschiedenen Porträtmodellen nutzen wir künstlerische Mittel und Wege, um das Wesen und den Charakter der darzustellenden Person und deren Gestalt wiederzugeben. Folgende Arbeitsmittel sind mitzubringen: Zeichenpapier (A4 und größer), Blei- oder Zeichenstift, Kohle, Feder und Tusche. Farben: Aquarell, Acryl, Pastellkreiden. Min./max. 6/10 Teilnehmer*innen.

■ Nr. 5203 Micha Bartsch

06. September, mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 4 Termine

€ 72,00 (ermäßigt € 61,60) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 110,00 (ermäßigt € 94,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Montag, 28. August

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 oder gegenständlich oder beides. Der künstlerische Prozess ist frei und jederzeit offen für Überraschungen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

■ Nr. 5205 Daniel Horvat

06. September, mittwochs, 18:00 - 20:30 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

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 31. August

■ Nr. 5206 Daniel Horvat

01. November, mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 78,00 (ermäßigt € 62,40) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 120,00 (ermäßigt € 96,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober



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 richtungsbestimmend 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 Büttelpapier 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 € 10,00 an, die bereits in der Kursgebühr enthalten sind. Bitte nur bereits vorhandenes Material zu Kursbeginn mitbringen. Material-Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend.

18 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 68,50 (ermäßigt € 56,80) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 100,00 (ermäßigt € 82,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"

(barrierefreier Zugang)

■ Nr. 5211 Gerhard Sprey

05. Oktober, donnerstags, 17:00 - 19:15 Uhr

■ Nr. 5212 Gerhard Sprey

05. Oktober, donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr

■ Nr. 5213 Gerhard Sprey

09. Oktober, montags, 15:45 - 18:00 Uhr

■ Nr. 5214 Gerhard Sprey

09. Oktober, montags, 18:00 - 20:15 Uhr

■ Nr. 5215 Gerhard Sprey

10. Oktober, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr

■ Nr. 5216 Gerhard Sprey

10. Oktober, dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr

■ Nr. 5217 Gerhard Sprey

16. November, donnerstags, 17:00 - 19:15 Uhr

■ Nr. 5218 Gerhard Sprey

16. November, donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr

15 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 58,80 (ermäßigt € 49,00) ab 9 Teilnehmer*innen

€ 85,00 (ermäßigt € 70,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Atelier"

(barrierefreier Zugang)

■ Nr. 5219 Gerhard Sprey

20. November, montags, 15:45 - 18:00 Uhr

■ Nr. 5220 Gerhard Sprey

20. November, montags, 18:00 - 20:15 Uhr

■ Nr. 5221 Gerhard Sprey

21. November, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr

■ Nr. 5222 Gerhard Sprey

21. November, dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr

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.

■ Nr. 5245 Heike Blumentritt

03. bis 05. November,

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

€ 156,00 (ermäßigt € 130,00) bei 5 Teilnehmer*innen

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

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober



Grafik / Malerei, Schrift und Druck

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 Pinselstifte können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Materialkosten von ca. € 4,00, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden. Max. 9 Teilnehmer*innen.

■ Nr. 5249 Anja Petry

02. und 09. November, donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) bei 9 Teilnehmer*innen

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

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau"

(barrierefreier Zugang), An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Oktober

(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 Butterbrot- 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

23. und 24. September, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. September

■ Nr. 5346 Renate Vogl

28. und 29. Oktober, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Oktober

■ Nr. 5347 Renate Vogl

16. und 17. Dezember, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 07. Dezember



Gold- und Silberschmiedekurs

Ein Goldschmiedekurs für alle Menschen! Experimentell oder nach Gold- und Silberschmiedeweise, technisch und/oder künstlerisch; Anfänger und Fortgeschrittene; was ihr wollt, wer ihr seid. € 9,00 Werkzeug- und Löt-pauschale 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 € 79,60) bei 5 Teilnehmer*innen

Ludwig-Rinn-Straße 8-16, Haus C, 2. OG, 35452 Heuchelheim, Haus C

■ **Nr. 5360** Ilona Herbst, Goldschmiedin und Mediatorin

10. Oktober, dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Montag, 02. Oktober

■ **Nr. 5361** Ilona Herbst, Goldschmiedin und Mediatorin

21. November, dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Montag, 13. November

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 getöpferen Formen glasiert und anschließend nochmals gebrannt. Max. 8 Teilnehmer*innen. Kurszeiten: Mittwoch, den 15. November 2023 von 18:00 - 21:00 Uhr (Töpfern) und Mittwoch, den 6. Dezember 2023 von 18:00 - 20:30 Uhr (Glazieren).

■ **Nr. 5367** Ulrike Johannsen

15. November und 06. Dezember, 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, 09. November



Collagetechnik

"Weihnachtsgrüße aus Schokoladenpapier"

Wer an Collagen denkt, der denkt an Basteln mit Kleber und Schere. Aber eine Collage kann weitaus mehr als eine Bastelarbeit sein. Je nach Ausgangsmaterial bietet diese Technik einen sehr anregenden Ausgangspunkt, in völlig neue Bildwelten zu tauchen. Hochglanzzeitschriften, Pralinenpapier oder einfaches Geschenkpapier können euch in ganz neue und anregende Gestaltungsprozesse dieser Kunsttechnik entführen. Was benötigen wir? Einen Pritt-Stift, eine Schere und eine feste Unterlage zum Auflegen und Schneiden der Papiere mit einem Cuttermesser und jede Menge Schokoladen-, Geschenk- und Hochglanzpapier von Zeitschriften, ein Taschenmesser oder schmalen kleinen Schraubendreher. Max. 10 Teilnehmer*innen

■ **Nr. 5369** Micha Bartsch

29. November, Mittwoch, 16:00 - 19:00 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 "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Montag, 20. November

Nähen, Textiles Gestalten

Kreatives Nähen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene - 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 Weitzsteinstr.). Max. 10 Teilnehmer*innen. Mitzubringen sind: Stoff, Schere für Stoff und Papier, Stecknadeln, Nähmaschinenadeln - 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

11. September, montags, 19:00 - 21:15 Uhr

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 3

An-/Abmeldeschluss: Montag, 04. September

- **Nr. 5372** Dorothea Landgraf
30. Oktober, montags, 19:00 - 21:15 Uhr
24 Unterrichtsstunden, 8 Termine
€ 78,00 (ermäßigt € 62,40) ab 9 Teilnehmer*innen
€ 120,00 (ermäßigt € 96,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer*innen
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Südanlage 3 A, Raum 3
An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Oktober



Neu "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. 6, max. 8 Teilnehmende.

- **Nr. 5374** Patricia María Brenes Francis
20. und 27. September, 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 3

Neu 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. 6, max. 8 Teilnehmende.

- **Nr. 5375** Patricia María Brenes Francis
19. September, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr (nicht 24.10.)
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 3

Neu 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. 6, max. 8 Teilnehmende. Es fallen Materialkosten in Höhe von € 8,00 an, die direkt mit der Kursleiterin abgerechnet werden.

- **Nr. 5376** Patricia María Brenes Francis
04. und 11. 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 2

Neu Weihnachtliche Dekorationen

Wir nähen unsere Dekorationen für diesen Advent selbst! In diesem Kurs kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen und schöne Projekte für die Weihnachtszeit umsetzen. Aus den zahlreichen Nähvorlagen kannst du Tischläufer, Servietten, Türkränze, Dekorationen zum Hängen und Hinstellen und sogar Geschenkverpackungen anfertigen! Alles, was du brauchst, ist eine eigene Nähmaschine, Grundkenntnisse im Nähen, weihnachtliche Stoffe oder Stoffreste, eine Grundausstattung an Nähutensilien und Spaß am Nähen! 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. 6, max. 8 Teilnehmende.

- **Nr. 5377** Patricia María Brenes Francis
18. Oktober, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr (nicht am 25.10.)
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 2

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.
(Ab Seite 89)

Vorträge, Filmgespräch

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
19.09.2023	Di	20:00	Pflegefamilie - Was ist das? Wie wird man Pflegefamilie?	Petra Sommer, Liane Becker	1165	12
25.09.2023	Mo	18:30	Dokumentarfilm: Trutzhain – Erinnerungen an ein Kriegsgefangenenlager Einführung und Filmgespräch	Waltraud Burger	1129	11
09.10.2023	Mo	18:30	Energieeffizient durch den Winter	Alexandra Kattge	1248	15
11.10.2023	Mi	19:00	Hochsensibilität als eine Gabe erkennen und wertschätzen	Kristina Steinhauer	4190	60
01.11.2023	Mi	19:00	Vortrag für Frauen: Mehr Le- bensqualität dank Entdeckung der inneren Königin	Kristina Steinhauer	4192	60
17.11.2023	Fr	18:00	Islam & Moderne. Vortrag	Dr. Alexander Rolf Schmidt	1156	12

Historische Stadtspaziergänge

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
29.10.2023	So	14:00	Friedhof auf dem Rodtberg Gießen: Gedenkfelder für Kriegsopfer	Dagmar Klein	1101	17

Ausstellungs-, Museums- und Gedenkstättenbesuche, kulturhistorische Exkursionen

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
14.09.2023	Do	17:00	Führung durch die Sammlung der Kunst der 1950er und 1960er Jahre im Oberhessischen Museum, Altes Schloss Gießen	Mechtild Kersken	5401	18
16.09.2023	Sa	09:00	"Das Relief in der Moderne", Frankfurt am Main	Mechtild Kersken	5059	20
30.09.2023	Sa	09:00	"Plastic-World", Frankfurt am Main	Mechtild Kersken	5096	20
14.10.2023	Sa	09:00	"Leica-Welt und Ernst Leitz Museum", Wetzlar	Mechtild Kersken	5097	21
15.10.2023	So	11:00	Besuch der Gedenkstätte Trutzhain	Waltraud Burger	1130	19
19.10.2023	Do	17:00	Besuch im Oberhessischen Museum. Lernen Sie mit der vhs das Oberhessische Museum kennen	Dr. Katharina Weick-Joch	5402	18
11.11.2023	Sa	09:00	"Lyonel Feininger" (1871-1956), Frankfurt am Main	Mechtild Kersken	5098	21
09.12.2023	Sa	09:00	"Hans Holbein" der Jüngere, Frankfurt am Main	Mechtild Kersken	5099	21

Outdoor-Kurse: Natur, Biologie und Botanik

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
09.09.2023	Sa	11:00	Kräuterwanderung im Herbst	Anja Reisewitz	1250	18
04.11.2023	Sa	14:00	Die bunte Vielfalt unserer heimischen Pilzwelt	Steffen Frühbis	1252	18

vhs unterwegs: Wanderungen

Datum	Tag	Zeit	Titel	Dozent*in	Nummer	Seite
03.09.2023	So	11:00	Die Postraubroute, 14 km	Burkhard Muth	1310	19
08.10.2023	So	11:00	Amanaburchtour, 10 km	Burkhard Muth	1311	19
12.11.2023	So	11:00	Wanderung im Nordtaunus, 14 km	Burkhard Muth	1312	20
17.12.2023	So	11:00	Erzweg Süd, 12km	Burkhard Muth	1313	20

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

Auf der nächsten Seite erhalten Sie eine Übersicht von allen Bildungsurlauben, die von den Volkshochschulen Gießen angeboten werden.

Übersicht Bildungsurlaube vhs der Universitätsstadt Gießen

Bloggen mit WordPress

- Nr. 2708, 30. Okt. - 03. Nov., nähere Informationen siehe 29

(Über-) Leben in einer digitalen Welt

- Nr. 2826, 23. - 27. Oktober, nähere Informationen siehe 31

Englisch - Auffrischkurs

- Nr. 3327, 23. - 27. Oktober, nähere Informationen siehe 41

Englisch für die Verwaltung und kaufmännische Berufe

- Nr. 3342, 23. - 27. Oktober, nähere Informationen siehe 42

Spanisch in Sevilla (A1-B2)

- Nr. 3611, 06. - 10. November, nähere Informationen siehe 48
- Nr. 3612, 13. - 17. November, nähere Informationen siehe 48
- Nr. 3613, 20. - 24. November, nähere Informationen siehe 48
- Nr. 3614, 15. - 19. Januar 2024, nähere Informationen siehe 49
- Nr. 3615, 22. - 26. Januar 2024, nähere Informationen siehe 49
- Nr. 3616, 29. Jan. - 02. Febr. 2024, nähere Informationen siehe 49

Spanische Woche - Intensivkurs A2

- Nr. 3621, 23. - 27. Oktober, nähere Informationen siehe 49

Resilienz - Was uns innere Stärke verleiht

- Nr. 4240, 08. - 12. Januar 2024, nähere Informationen siehe 62

Yoga und Gesundheit - Stressbewältigung

- Nr. 4245, 23. - 27. Oktober, nähere Informationen siehe 62

Erwachen Ihrer mentalen Kraft

- Nr. 4246, 23. - 27. Oktober, nähere Informationen siehe 63

Information, Beratung und Anmeldung: vhs Gießen

E-Mail: vhs@giessen.de

Tel.: 0641/ 306-1467 (Sprachen) oder -1469 (Sonstige)

Web: www.vhs-giessen.de

Übersicht Bildungsurlaube vhs des Landkreises Gießen

WORD 2019 und EXCEL 2019 kompakt erweitert

Montag, 25. Sept. bis Freitag, 29. Sept. 2023, 08.30-16.00 Uhr,
5 Termine, vhs-Haus Lich

Affinity Photo I + II - Professionelle Fotobearbeitung

Montag, 09. Okt. bis Freitag, 13. Okt. 2023, 09.00-16.00 Uhr,
5 Termine, vhs-Haus Lich

Resilient in Beruf und Alltag

Montag, 30. Okt. bis Freitag, 03. Nov. 2023, 09.00-16.00 Uhr,
5 Termine, vhs-Haus Lich

Mehr Achtsamkeit - mehr Bewegung - weniger Stress

Montag, 06. Nov. bis Freitag, 10. Nov. 2023, 09.00-16.30 Uhr,
5 Termine, Insel Langeoog, Seminarraum Pfarrheim St. Nikolaus

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Montag, 06. Nov. bis Freitag, 10. Nov. 2023, 09.00-16.30 Uhr,
5 Termine, Laubach Ananda Yoga & Deli

Printmedien mit der Affinity-Suite professionell gestalten

Montag, 13. Nov. bis Freitag, 17. Nov. 2023, 09.00-16.00 Uhr,
5 Termine, vhs-Haus Lich

Mit Tai Chi und Qi Gong gesund und leistungsfähig im Berufsalltag

Montag, 11. Dez. bis Freitag, 15. Dez. 2023, 09.00-16.30 Uhr,
5 Termine, vhs-Haus Lich

Datenbanken mit Access entwickeln und nutzen

Montag, 18. Dez. bis Freitag, 22. Dez. 2023, 08.30-16.00 Uhr,
5 Termine, vhs-Haus Lich

Information, Beratung und Anmeldung: vhs Landkreis Gießen

E-Mail: kvhs.giessen@lkgi.de

Tel.: 0641/ 9390-5700

Web: 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, 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 oder 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

Bitte schauen Sie auch in das Programm unserer Nachbarvolkshochschule

Volkshochschule Wetzlar
 Steinbühlstr. 5, 35578 Wetzlar
 Tel.: 06441 99-4301 u. 99-4302
 Fax: 06441 99-4304
 E-Mail: vhs@wetzlar.de

Abendschule für Erwachsene Gießen

Sekretariat:

Alter Steinbacher Weg 26, Telefon: 0641 306-3082
 Homepage: 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 umfasst 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.

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
- 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, 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 306-2222 **Telefax** 0641 306-2169
E-Mail
kaemmerei@giessen.de

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlungen	Gläubiger Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
	Gläubiger-identifikationsnr. DE04ZZZ00000051986

Gültigkeit ab:	Bezeichnung der Abgabensart / Gebühr
	Kurs-Nr.:
Name des Kreditinstituts	
BIC	
IBAN	
DE	
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 möglich.

Ort und Datum	Unterschrift (evtl. Firmenstempel)
----------------------	---

Mandatsreferenz 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
- 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, 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 306-2222 **Telefax** 0641 306-2169
E-Mail
kaemmerei@giessen.de

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlungen	Gläubiger Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
Gläubiger-identifikationsnr. DE04ZZZ00000051986	

Gültigkeit ab:	Bezeichnung der Abgabensart / Gebühr
	Kurs-Nr.:
Name des Kreditinstituts	
BIC	
IBAN	
DE	
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 möglich.

Ort und Datum	Unterschrift (evtl. Firmenstempel)

Mandatsreferenz 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 und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler 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 Beteiligte und für juristische Personen.
- 4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher 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 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 Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, das Kursangebot über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

§ 3 Vertragspartnerin und Teilnehmerin

- 1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der Anmeldenden (Vertragspartnerin) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmerin) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
 - 2) Für die Teilnehmerin gelten sämtliche die Vertragspartnerin 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, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin 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 Teilnehmerzahl 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 Gebühreneinzahlung erfolgt an die Kämmererei der Universitätsstadt Gießen oder wird bei erteilter Vollmacht abgebucht.
 - 3) Die Gebühr ist bei jedem Kurs einzeln angegeben. Soweit zwei Gebührenehöhen genannt sind, gilt die ermäßigte Gebühr für Minderjährige, Schüler, Studenten, Referendare, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Inhaber des Freundschaftspasses, Empfänger von Sozialgeld oder ALG II des SGB II, Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und Erwerbsminderung nach dem SGB XII, schwerbehinderte Menschen und Gleichgestellte und Inhaber der Ehrenamts- oder Jugendleitercard. Inhaber 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 zur Fälligkeit der Gebühr 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 – 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 Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin angekündigt wurde.

2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin 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 Dozentin), 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 Vertragspartnerinnen 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 Vertragspartnerin 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 Dozentin 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 Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin ohne Wert ist.

3) Die vhs wird die Vertragspartnerin über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. 1 und 2 zum Rücktritt berechtigten, 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 Dozentin, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozentin, gegenüber Vertragspartnerinnen 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 Vertragspartnerin 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 Vertragspartnerin

1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin 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 Vertragspartnerin nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

2) Die Vertragspartnerin 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 Vertragspartnerin unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin wertlos ist.

3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

4) Macht die Vertragspartnerin 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 Vertragspartnerin 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 Vertragspartnerin 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 Vertragspartnerin 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 Vertragspartnerin 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 Teilnehmern 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 11.12.1987¹⁾**

**§1
Gebührenerhebung³⁾**

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^{2), 3), 4), 5), 6)}**

(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“ (selbstzahlende Personen) 3,25 €,
 - b) EDV-Kurse und Bildungsurlaube 4,00 €,
2. 6 bis 8 angemeldeten Personen:
 - a) Regelgebühr und Kurse „Deutsch als Fremdsprache“ (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

- a) in Höhe von 2,50 € je Bescheinigung aus den letzten 10 Jahren,
- b) 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^{3), 5), 6)}**

(1) Gebührenpflichtig sind alle Teilnehmer*innen von Veranstaltungen der vhs, soweit die Veranstaltungen nicht gebührenfrei sind.

(2) Die Gebührenpflicht entsteht

- a) bei Kurs- bzw. Seminarveranstaltungen mit der Anmeldung oder, falls keine Anmeldung erfolgt ist, mit dem zweimaligen Besuch eines Kurses;
- b) 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

- a) bei Kursen und Seminaren 4 Wochen nach Kursbeginn, bei Teilnahme ohne Anmeldung mit der Entstehung der Gebührenpflicht gem. Abs. 2;
- b) 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^{3), 4), 5), 6)}**

(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 ^{3), 4), 5), 6)}

(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. Diese Satzung tritt am Tag nach der öffentlichen Bekanntmachung in Kraft.

(Bei Redaktionsschluss des Programmheftes stand der Termin der öffentlichen Bekanntmachung noch nicht fest.)

Unsere Kursorte

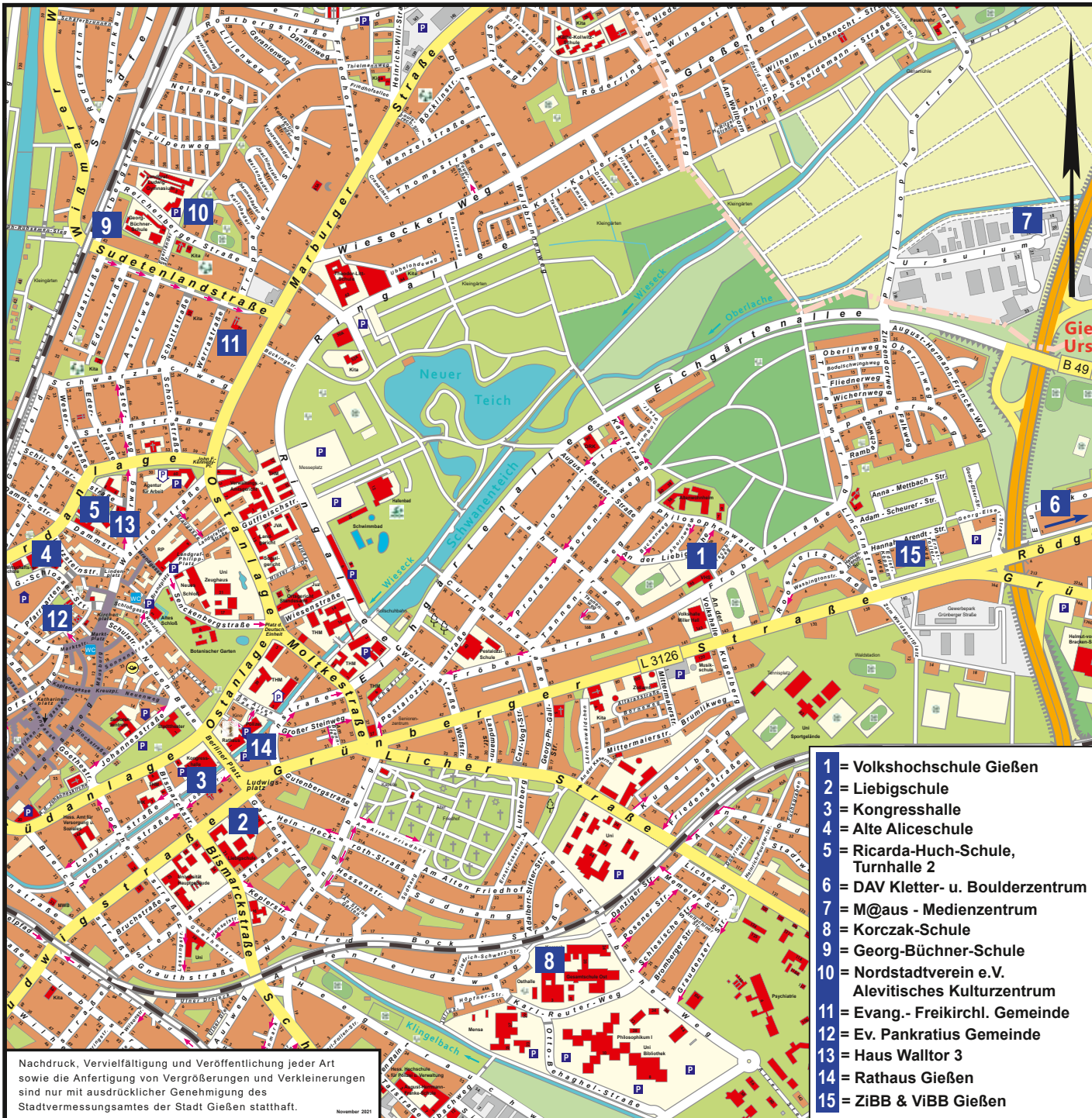
Auf der Rückseite des Programmheftes finden Sie einen Stadtplan mit unseren Kursorten.

Nachfolgend erhalten Sie die genauen Adressen der Kursorte:

- 1) Volkshochschule Gießen (Hauptgebäude): Fröbelstraße 65, 35394 Gießen
- 2) Liebigsschule: 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.