

**1. Semester 2026**  
**(19. Januar bis 01. Juli 2026)**



**Volkshochschule  
der Universitätsstadt  
Gießen**

**Wissen und mehr**

---

## **Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen**

- vhs in kommunaler Trägerschaft -

**Dezernent**  
Stadtrat Francesco Arman

**Geschäftsstelle**  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

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



### **Die Volkshochschule bietet zertifizierte Qualität**

---

Seit 2005 wird die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen in regelmäßigen Abständen zertifiziert. Im Juli 2024 wurde uns erneut eine erfolgreiche Qualitätsarbeit attestiert.

**telc** Kompetenzzentrum  
Hochschule

## Allgemeine Informationen

Sehr geehrte Teilnehmer\*innen,

wir bitten Sie, die folgenden Punkte zu beachten:

### Schriftliche Anmeldung zu den Kursen erforderlich!

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

Die Anmeldung zu den Deutschkursen bleibt unverändert.

### Für alle Angebote gilt: Bitte immer im Vorfeld anmelden

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

Ihr Team der vhs Gießen (Stand: Dezember 2025)



### 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.

### Wie funktioniert die vhs.cloud?

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

### Unterstützung bei der Nutzung der vhs.cloud

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

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

## Ihre Ansprechpartner\*innen:

### Verwaltung und Finanzen:

David Häupl, E-Mail: vhs@giessen.de  
Lorine Seebruch, E-Mail: vhs@giessen.de  
Doris Feuster, E-Mail: vhs@giessen.de

### Aufsicht:

Tim Krienke, Simon Julian Bauer, Sebastian Böning, Tel. 0641 306-1462

### Programmbereiche:

#### **Gesellschaft, Kultur, Spezial**

##### **Programmbereichsleitung Kultur, Spezial:**

Waltraud Burger (Amtsleiterin), E-Mail: Gesellschaft-Kultur@giessen.de

##### **Programmbereichsleitung Gesellschaft und Grundbildung:**

Amalka Hermann, E-Mail: Gesellschaft-Kultur@giessen.de

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

Anna Adami, E-Mail: Gesellschaft-Kultur@giessen.de



#### **Beruf, EDV, Gesundheit**

##### **Programmbereichsleitung:**

Florian Rüther (stellv. Amtsleiter), E-Mail: Gesundheit-Beruf@giessen.de

##### **Anmeldung und Auskünfte zu Kursen:**

Anja Gural und Petra Dederichs, E-Mail: Gesundheit-Beruf@giessen.de



#### **Fremdsprachen**

##### **Programmbereichsleitung:**

Amalka Hermann, E-Mail: Fremdsprachen@giessen.de

##### **Anmeldung und Auskünfte zu Kursen:**

Leah Schug, E-Mail: Fremdsprachen@giessen.de

#### **Deutsch als Zweitsprache, Integration und Grundbildung**

##### **Programmbereichsleitung:**

Sabine Giesick, E-Mail: deutsch@giessen.de

##### **Pädagogische Assistenz:**

Leonore Blütgen-Walther, E-Mail: deutsch@giessen.de

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

Safa Karout und Isabel Sánchez Ruiz, Tel. 0641 306-1466, E-Mail: deutsch@giessen.de

##### **Integrationsprojekte (Grundbildung):**

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



Sprechzeiten in der vhs, Fröbelstraße 65, Gießen

**Persönlich:** Nur nach Terminvereinbarung

**Telefonische Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag von 09:00 - 13:00 Uhr

**Neu!** Donnerstag von 14:00 – 17:00 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@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de)
- **über unsere Webseite** [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

Telefonische Anmeldungen für Stammteilnehmer\*innen sind leider nicht mehr möglich. Näheres hierzu finden Sie auf der Seite 1.

## Ferien und Feiertage

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

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

**Ferien:** Osterferien inkl. Ostern 30. März - 10. April  
Sommerferien 29. Juni - 07. August

**Feiertage:** Fasching 16. und 17. Februar  
Tag der Arbeit 1. Mai  
Christi Himmelfahrt und Brückentag 14. und 15. Mai  
Pfingsten 24. und 25. Mai  
Fronleichnam und Brückentag 04. und 05. Juni

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

**Das nächste Semester beginnt am 17. August 2026.**

## Sonderveranstaltungen

Wir werden am **11. Dezember 2025** von **12:00 – 18:30 Uhr** mit einem **Stand auf dem Weihnachtsmarkt** in Gießen vertreten sein. Kommen Sie gerne vorbei!

Am **15. Januar 2026** findet bei uns der **2. Anmeldetag** statt. Sie können zwischen **14:00 Uhr und 17:00 Uhr** bei uns vorbeikommen, um sich über unsere Kurse zu informieren und sich anzumelden.

## Ermäßigungen auf die Kursgebühr

Mit dem **Gießen-Pass** wird der Besuch von Kursen und Vorträgen günstiger. Gießen-Pass-Inhaber\*innen erhalten eine **Ermäßigung von 50 %** auf Kurse und Vorträge. Den Gießen-Pass können alle Einwohner\*innen der Stadt Gießen bekommen, wenn sie Sozialleistungen beziehen. Der Gießen-Pass ist kostenlos, ermöglicht eine Reihe weiterer Vergünstigungen und kann beim Amt für soziale Angelegenheiten beantragt werden.

Weitere Ermäßigungen in Höhe von 20 % erhalten z. B. Schüler\*innen, Studierende, Auszubildende, Inhaber\*innen von der Ehrenamtscard oder Juleica usw., sie können in der Gebührenordnung der vhs (Seite 83) nachgelesen werden.

## Beratungsangebote

### Einstufungsberatung für Englisch-Sprachkurse

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

### Termin:

Wir können in diesem Semester leider keinen Informationstag Englisch anbieten. Bei Beratungsbedarf bitten wir Sie, zunächst einen Einstufungstest auf <https://www.sprachtest.de> zu machen. Das Ergebnis können Sie dann mit uns besprechen, wir helfen gerne bei der Suche nach dem besten Kurs für Sie!

### Einstufungs- und Prüfungsberatung für Deutsch

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

### Beratung zur Kinderbetreuungssuche:

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

Telefon: 0641/306-2228 (Jugendamt der Stadt Gießen)  
E-Mail: [kita-einstieg@giessen.de](mailto:kita-einstieg@giessen.de)

**vhs Info**

Allgemeine Informationen .....	1
vhs.cloud .....	1
Mitarbeiter*innen.....	2
Sprechzeiten .....	3
Beratungsangebote.....	3
Neu: LernRaum Alltag.....	5

**Gesellschaft**

Geschichte .....	6
Politik, Gesellschaft .....	6
Politik online .....	7
Klima, Umweltbildung und Nachhaltigkeit .....	8
Philosophie .....	10
Pädagogik und Alltag .....	11
Technik und Alltag.....	11
Recht, Finanzen, Verbraucherberatung .....	12
<b>vhs Gießen unterwegs (inkl. Fachbereich Kultur)</b> .....	14
Gedenkstättenfahrt 2026.....	14
Kunst und Architektur in Gießen .....	14
Ausstellungsbesuche und Ausstellungsfahrten .....	15
Architekturtouren .....	16
Naturkundliche Führungen in Gießen .....	17
Kulturwanderungen in Mittelhessen .....	17

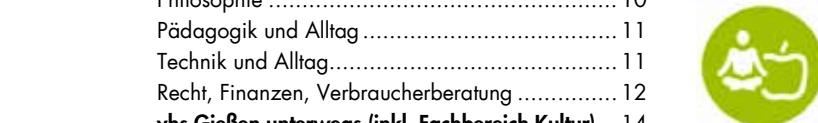
**Beruf**

Berufliche Kompetenz .....	19
Betriebswirtschaftliche u. kaufmännische Praxis .....	22
EDV .....	23

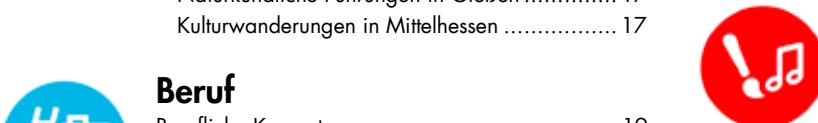
**Grundbildung und Sprachen**

<b>Grundbildung</b> .....	28
Deutsch 4U (AMIF) .....	28
<b>Deutsch als Zweitsprache</b> .....	29
Prüfungsformate .....	29
Integrationskurse .....	30
Abendkurse für Selbstzahler.....	33
<b>Fremdsprachen</b> .....	35
Gebärdensprache .....	35
Englisch.....	36
Französisch .....	40

Italienisch .....	41
Spanisch .....	43
Arabisch .....	45
Griechisch .....	46
Hebräisch.....	46
Hindi .....	46
Japanisch .....	47
Persisch.....	47
Polnisch.....	47
Portugiesisch.....	48
Russisch .....	48
Tschechisch.....	48

**Gesundheit**

Entspannung .....	49
Körpererfahrung .....	52
Gesundheitspflege .....	55
Geistiges und seelisches Wohlbefinden .....	56
Gymnastik, Fitness und Bewegung.....	57
Tanz .....	60
Ernährung .....	62

**Kultur und Gestalten**

Kunst- und Kulturgeschichte.....	67
Theaterpraxis .....	68
Literatur .....	69
Malen, Zeichnen, kreatives Gestalten .....	70
(Kunst-) Handwerkliches Gestalten .....	73
Fotografie.....	73
Textiles Gestalten.....	74
Rhythmus, Musik und Stimme .....	75

**Anhang**

Leitbild .....	78
Anmeldekarten .....	79
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	81
Gebührenordnung .....	83





## Neu: LernRaum Alltag

Werden Sie gemeinsam mit der vhs Gießen fit für den Alltag!  
Wir bieten Kurse rund um verschiedene Alltagsthemen an, um Sie für die Herausforderungen des Alltags zu stärken.

### Hilfe beim Lesen und Schreiben

#### Fit in Lesen und Schreiben

In diesem Kurs werden das Lesen und Schreiben verbessert.

- **Nr. AT3191** Leonore Blütgen-Walther  
24.02., 03.03., 17.03., 24.03., 31.03.,  
dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr  
10 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
Spendenbasis  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A, Raum 3  
Keine Anmeldung erforderlich



© freepik

### Hilfe im Umgang mit Word, Windows und Android

#### EDV-Basiswissen. Word 2019 und Windows 11 für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahren

Die Nutzung der multimedialen Computertechnik in fast allen Lebensbereichen und Altersgruppen ist nicht aufzuhalten. Auch für Sie gibt es viele Gründe, endlich mitzumachen. Nach einer Einführung in das Betriebssystem Windows 11 lernen Sie, Ihre Arbeitsumgebung am PC mit verschiedenen Standardeinstellungen und angelegten Ordner 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. AT2910** Jürgen Peuker

16. April, donnerstags, 9:00 - 12:15 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
€ 76,10 (ermäßigt € 63,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 116,10 (ermäßigt € 95,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

### 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.

Die Einrichtung und Bedienung, die am häufigsten genutzten Anwendungen, Energiespartipps und Fragen zur sicheren Nutzung des Gerätes werden auch praktisch vermittelt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mit. Eine begrenzte Zahl von Leih-Tablets sind in der VHS vorhanden. Sprechen Sie uns an!

- **Nr. AT2808** André Peuker

28. März, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März



© freepik

### Schon gewusst?

Inhaber\*innen des Gießen-Passes erhalten  
eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr.



## Gesellschaft

### Willkommen im Programmreich Gesellschaft!

Hier finden Sie Kurse und Veranstaltungen zu den Themen (historisch-)politische Bildung, Geschichte, Philosophie, Psychologie, Pädagogik und Alltag, Verbraucher\*innen-Informationen, Naturwissenschaften, Ökologie, Nachhaltigkeit, Botanik und Natur.

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

## Geschichte

### Neu Die Römer in Hessen

Der Kurs gibt einen Überblick über die Zeit der römischen Herrschaft sowie deren Einflussnahme im Gebiet des heutigen Bundeslandes Hessen und darüber hinaus. Dabei wird auch die Frage behandelt, ob das Zusammenleben zwischen Römern, keltischen und germanischen Stämmen nur von Kriegen und Konflikten geprägt war oder ob es auch ein friedliches Miteinander gab. Außerdem werden im Kurs Alltag und Spiritualität in der römischen Zeit vorgestellt. Es gibt zudem zahlreiche Hinweise auf das römische Erbe, das bis in unsere heutige Zeit nachwirkt. Der Kurs ist lebendig gestaltet und basiert auf historischen Dokumenten sowie archäologischen Funden, die in Wort und Bild präsentiert werden. Evtl. fallen Kosten in Höhe von € 2,00 für Kopien an, die direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen sind.

#### ■ Nr. AT1047 Dr. Birgitta Meinhardt

06. Mai, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 42,60 (ermäßigt € 34,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 63,60 (ermäßigt € 51,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 84,10 (ermäßigt € 68,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnnaue" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

## DAS GEISTIGE LEBEN DER JUDEN

### Teil 1

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

6 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 21,30 (ermäßigt € 17,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 31,80 (ermäßigt € 25,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 43,30 (ermäßigt € 35,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

#### ■ Nr. AT1053 Dr. Vladislav Soskin

18. Februar, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

#### ■ Nr. AT1055 Dr. Vladislav Soskin

06. Mai, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

## DAS GEISTIGE LEBEN DER JUDEN

### Fortsetzung/Teil 2

Der Kurs richtet sich an die gegenwärtigen und früheren Teilnehmer\*innen des Kurses 1053. Der Fortsetzungskurs bietet die Möglichkeit, Themen der jüdischen Geistesgeschichte zu vertiefen.

6 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 21,30 (ermäßigt € 17,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 31,80 (ermäßigt € 25,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 43,30 (ermäßigt € 35,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

#### ■ Nr. AT1054 Dr. Vladislav Soskin

11. März, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März

#### ■ Nr. AT1056 Dr. Vladislav Soskin

27. Mai, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. Mai

## Politik, Gesellschaft

Demokratie lebt von Menschen, die engagiert, urteilsfähig und politisch gebildet sind. Die Volkshochschulen bieten den passenden Raum, um politische Bildung zu erleben und die eigene Urteilstatkraft zu stärken. So tragen wir gemeinsam dazu bei, Verständnis, Respekt und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu fördern.

### Neu Demagogie und Populismus als Gefährdung der Demokratie?

#### Ein Streifzug durch die Geschichte von der Antike bis heute

Das demokratische Prinzip basiert darauf, dass die Menschen aktiv an politischen Entscheidungen beteiligt sind. Seit der Antike gab es aber auch immer wieder Phasen, in denen mit Beteiligung des Volkes Demokratie eingeschränkt oder gar abgeschafft wurde, als vermeintliche Führungsfiguren vereinfachte Lösungen für komplexe Fragen anboten, um letztlich die eigene Machtposition zu stärken - mit Zustimmung des Volks: Demagogen, Populisten in der Antike, autoritäre "Volksführer" und ihre Parteien in der Neuzeit, z.B. in der Welt nach 1945 bzw. nach 1990.

#### ■ Nr. AT1059 Dr. Udo Engbring-Romang

14. April, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 68,10 (ermäßigt € 55,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 99,80 (ermäßigt € 80,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 111,30 (ermäßigt € 90,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## **Neu Vortrag. Rechtsextremistische Narrative und Verschwörungserzählungen**

Ein Vortragsangebot in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Rechtsextremismus (Korex) vom Landesamt für Verfassungsschutz Hessen und der Dext-Fachstelle Gießen. Die Anmeldung ist ausschließlich über die Volkshochschule möglich!

### ■ Nr. AT1063 Lea Sofia Plavcic

12. März, Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr  
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
gebührenfrei  
JOKUS, Ostalange 25a, 35390 Gießen  
An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 08. März



## Politik online

In dieser digitalen Veranstaltungsreihe erklären renommierte Referentinnen und Referenten verständlich, fundiert und auf den Punkt genau unterschiedliche politische Themen. Sie liefern Hintergründe, analysieren Zusammenhänge und helfen, Desinformation zu entlarven. Anmeldung erforderlich.

## **Schleichende Militarisierung. Beobachtungen zur Veränderung der Zivilgesellschaft. Online-Kurs**

■ Nr. AT1070 Margot Dr. Käßmann  
16. März, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Afrikas Rolle in der Welt. Online-Kurs**

■ Nr. AT1071 Prof. Dr. Martin Welz  
27. April, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Abschied von den Allerweltsparteien? Die Volksparteien der Mitte. Online-Kurs**

■ AT1072 Prof. Dr. Michael Koß  
20. April, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Klimasteuern. Online-Kurs**

■ AT1073 Prof. Dr. Laura Seelkopf  
30. April, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Autoritäre Geschlechterpolitik. Online-Vortrag**

■ AT1074 Prof. Dr. Franziska Martinsen  
22. Juni, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Ordnung und Chaos: Mit der Informationsflut umgehen und den Durchblick behalten. Online**

■ AT1075 Judith Schönicke M.A.  
23. April, Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
Gebührenfrei  
Online

## **Der Taiwankonflikt – Entwicklungen und Akteure. Online-Kurs**

■ AT1076 Dr. Angela Stanzel  
28. Januar, Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Wie Künstliche Intelligenz unsere Lebens- und Arbeitswelt verändert. Online-Kurs**

■ AT1077 Dr. Michael Stöps  
11. Mai, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Vorschläge zum Umgang mit Verschwörungstheorien. Online-Kurs**

■ AT1078 Prof. Dr. Michael Butter  
08. Juni, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## **Ein Gesellschaftsdienst für alle? Online-Vortrag**

■ AT1079 Dr. Rabea Haß  
05. Mai, Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## Opfererzählungen im politischen Diskurs.

### Online-Kurs

- **AT1080** Prof. Dr. Mario Gollwitzer  
09. März, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## Doppelgänger, Meinungsmacher, Trolle – wie Russland seine Narrative verbreitet – Online-Kurs

- **AT1081** Dr. Christian F. Trippé  
13. April, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## EU-Beitritt der Ukraine: Chance, Risiko oder Lüftschloss? Online-Kurs

- **AT1082** Prof. Dr. Heiko Pleines  
02. März, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## Vortrag. Rechtsextremistische Narrative und Verschwörungserzählungen

- **AT1083** Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer  
18. Mai, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## Polen und die PiS – Wirkung und Nachwirkungen einer rechtspopulistischen Regierung. Online-Kurs

- **AT1084** Dr. Mareike zum Felde  
15. Juni, Montag, 19:00 - 20:30 Uhr  
1 Termin  
gebührenfrei  
Online

## Klima, Umweltbildung und Nachhaltigkeit

Die vhs Gießen ist seit Frühjahr 2025 Teil des Bundesprojekts „vhs goes green“ und setzt sich aktiv dafür ein, nachhaltiger zu werden. Der Schutz unserer Umwelt ist eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit. Umweltbildung hilft uns, die Zusammenhänge zwischen unserem Handeln und der Natur besser zu verstehen. Nachhaltigkeit bedeutet, Ressourcen so zu nutzen, dass sie auch für zukünftige Generationen erhalten bleiben. Klimafragen betreffen uns alle, denn der Klimawandel beeinflusst unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Zukunft.



Massives, auftauendes Bodeneis in der Arktis  
© Foto Lorenz King, 1987

### **Neu Vortrag. Auftauen von Permafrost gefährdet Siedlungen und Verkehrswägen**

Seit den 1990er-Jahren nehmen Murgänge und Felsstürze in den Bergen deutlich zu. Zum Beispiel verschüttete im Jahr 1991 der Bergsturz von Randa die Straße und die Bahlinie nach Zermatt. 2017 führte der Bergsturz vom Piz Cengalo (GR) zu großen Zerstörungen, ebenso gab es 2006 am Eiger ähnliche Vorfälle. Im Mai 2023 mussten die Bewohner von Brienz ihr Dorf verlassen, weil eine große Felsmasse abgestürzt war. Ende Mai 2025 wurde im Lötschental das Dorf Blatten durch einen Bergsturz und Eislawinen verschüttet. Ein wichtiger Faktor bei diesen Ereignissen ist der auftaueende Permafrost, der als Kitt die Alpen zusammenhält. Schmilzt das Eis, verliert der Berg an Stabilität. Auch in polaren Regionen führt das Abschmelzen von Permafrost zu Problemen bei Verkehrswegen und Gebäuden.

- **Nr. AT1088** Prof. Dr. em. Lorenz King  
28. April, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr  
1 Termin  
€ 10,00 (keine Ermäßigung)  
Museum für Gießen, Netanyasaal,  
Brandplatz 2, 35390 Gießen

## Grundlegende Fahrradpflege für den Alltag

Ob im Alltag oder beim Sport, Räder werden stark beansprucht. Um gut und sicher zum Ziel zu kommen, müssen Schaltung, Bremsen und Reifen „in Schuss“ sein. Die Teilnehmenden lernen gemeinsam zu erkennen, wann ein Tausch nötig ist, wie das Rad gereinigt und gepflegt werden kann, um die Lebenszeit zu verlängern und wann ein Werkstatt-Termin sinnvoll ist. Für den Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Das Mitbringen des eigenen Fahrrads wird sehr empfohlen. Wer lernen möchte, typische Wartungen auch selbst durchzuführen, ist herzlich bei meinen weiteren Kursen willkommen. Kosten für Material in Höhe von € 2,00 sind in den Kursgebühren enthalten.

- **Nr. AT1131** Sebastian Hildebrand  
19. April, Sonntag, 10:00 - 12:15 Uhr  
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 17,90 (ermäßigt € 14,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
€ 22,90 (ermäßigt € 19,00) bei 5 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

## Reibungslos schalten

Ein Gang springt nicht rein, die Kette runter... Probleme am Antrieb können einem jeden Weg verriesen. Wir betrachten, wie man die Kette einstellt, den üblichen Verschleiß erkennt und eine passende Kette findet und einsetzt. Die Teilnehmenden können dies direkt am eigenen Rad üben und gemeinsam Fragen klären, es wird kein Vorwissen benötigt. Ich empfehle sehr, das eigene Fahrrad und bei Bedarf Ersatzteile mitzubringen, dies ist aber keine Voraussetzung. Kosten für Material in Höhe von € 2,00 sind in den Kursgebühren enthalten.

■ **Nr. AT1132** Sebastian Hildebrand

25. April, Samstag, 9:00 - 13:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 33,80 (ermäßigt € 27,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 43,30 (ermäßigt € 35,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)



## Rund um abgefahrenre Mäntel, Platten und Achter im Rad

Die Kursteilnehmenden beschäftigen sich mit den gängigsten Mängeln am Reifen, sei es ein abgefahrener Mantel, ein „Plattfuß“ oder ein Achter im Rad. Gemeinsam wird neben der Theorie, wie man z.B. das Problem erkennt und passenden Ersatz auswählt, auch die Umsetzung praktisch geübt. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Das eigene Fahrrad und bereits vorhandene Ersatzteile können gerne mitgebracht werden. Bitte bringen Sie ein Flickenset mit. Weitere Kosten für Material in Höhe von € 2,00 sind in den Kursgebühren enthalten.

■ **Nr. AT1133** Sebastian Hildebrand

30. Mai, Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 17,90 (ermäßigt € 14,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 22,90 (ermäßigt € 19,00) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

## Radtouren planen

Reisen mit dem Rad entschleunigt und lässt uns die Umgebung intensiver und flexibler erleben. Doch stellen sich Fragen, beispielsweise wie die Tour geplant und navigiert werden soll, was benötigt wird und ob das Fahrrad überhaupt fit ist? Gemeinsam werden solche Fragen geklärt und Sorgen abgebaut. Neben einer Einführung in die Routenplanung (mit Komoot), Erfahrungswerten und Tipps zur Planung sowie Ausrüstung, wird die Kontrolle typischer Verschleißteile sowie die Reparatur von Platten geübt. Das eigene Fahrrad kann mitgebracht werden (nicht verpflichtend). Kosten für Material in Höhe von € 2,00 sind in den Kursgebühren enthalten. Max. 10 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT1134** Sebastian Hildebrand

15. April, Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 12,70 (ermäßigt € 10,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 17,90 (ermäßigt € 14,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 22,90 (ermäßigt € 19,00) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Lahnaue (barrierefreier Zugang)

## Halt Stop! - Bremsenwechsel & -einstellung

Damit ihr Fahrrad weiterhin/wieder sicher bremst, lernen Sie für die gängigen Bremsenvarianten alles vom Erkennen von Abnutzung, übers Finden passenden Ersatzes bis zum Einbau und Einstellung von Bremsen. Dies orientiert sich direkt an den Rädern der Teilnehmenden und kann an diesen geübt werden. Das eigene Fahrrad und bereits vorhandene Ersatzteile können gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht nötig, es wird gemeinsam und voneinander gelernt.

■ **Nr. AT1135** Sebastian Hildebrand

20. Juni, Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 12,70 (ermäßigt € 10,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 17,90 (ermäßigt € 14,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 22,90 (ermäßigt € 19,00) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

Webinar-Reihe „Klima und Wir“:  
Klimaschutzwissen für alle!



## Klima und Kultur. Online

■ **Franziska Mohaupt**

18. März, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Live Webinar

Kostenfrei. Ohne vorherige Anmeldung.

Login über die Startseite der vhs Gießen:

<https://www.vhs-giessen.de>, oder:

<https://app.sli.do/event/eCg3ZVbRfdkjepF7u8oD9Y/live/polls>

## Klima und Beteiligung. Online

■ Dr. Jonathan Seim

22. April, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Live Webinar

Kostenfrei. Ohne vorherige Anmeldung.

Login über die Startseite der vhs Gießen:

<https://www.vhs-giessen.de>, oder:

<https://app.sli.do/event/d5UaAH1UVpETsFJ3M6M5ia>

## Klima und Psychologie. Online

■ Anna-Sophie von Agris

07. Mai, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Live Webinar

Kostenfrei. Ohne vorherige Anmeldung.

Login über die Startseite der vhs Gießen:

<https://www.vhs-giessen.de>, oder:

<https://app.sli.do/event/rasUW3ws6TPCFJ34CFKYbd/live/polls>

## Klima und Finanzen. Online

■ Michael Herte

03. Juni, Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Live Webinar

Kostenfrei. Ohne vorherige Anmeldung.

Login über die Startseite der vhs Gießen:

<https://www.vhs-giessen.de>, oder:

<https://app.sli.do/event/7e7StH8z2PGivMqqVCNNgi>

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.vhs-bw.de/projekte/vhs-goes-green-2/>

## Philosophie

### Neu Freiheit - wichtiger denn je!

Freiheit ist ein zentrales Thema der Philosophie. Dabei gilt es, verschiedene Formen von Freiheit zu unterscheiden: Willensfreiheit, Selbstbestimmung und politische Freiheit. Wir werden im Kurs diese drei Bereiche kennenlernen, indem wir Textauszüge von der Antike bis zur Gegenwart gemeinsam lesen und diskutieren. Wir werden dabei feststellen, dass letztlich der ganze Zusammenhang zu großen Fragen wie "Wie frei sind wir?" oder "Ist Freiheit nur eine Illusion?" führt. Dadurch können wir auch viel über die menschliche Natur als solche erfahren. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wir benötigen für den Kurs folgendes Buch: Texte zur Freiheit Hg. v. Jonas Pfister.

Reclam ISBN: 978-3-15-018997-9, € 12,00.

■ Nr. AT1150 Dr. phil. Manfred Klein

19. Januar, montags, 19:30 - 21:00 Uhr (nicht am 16.02.)

18 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 63,90 (ermäßigt € 52,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 95,40 (ermäßigt € 77,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 124,90 (ermäßigt € 101,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südansage 3 A, Raum 2

### Neu Nachdenken über Mensch, Kultur und Moral

Die großen menschlichen Themen sollen im Mittelpunkt dieses Kurses stehen, wobei die Kernfrage sein kann: Wie entwickelt sich der Mensch,

dass er kulturelle Werte entwickeln und sich moralisch verhalten kann? Wir werden mit Texten von verschiedenen Philosoph\*innen miteinander in Dialog treten und prüfen, ob ihre Antworten für uns tragfähig sind. Dabei zählt nicht das Fachwissen und -können des Einzelnen, sondern nur das Bedürfnis und die Lust aller, sich miteinander einen etwas freieren Blick in das zu verschaffen, was eigentlich ist oder sein soll. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

■ Nr. AT1151 Dr. phil. Manfred Klein

03. Februar, dienstags, 15:30 - 17:00 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 42,60 (ermäßigt € 34,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 63,60 (ermäßigt € 51,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 84,10 (ermäßigt € 68,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"



### Neu Hoffnung, Verbindung, Erkennen – Einführung in die rationale Mystik

Im Sinne eines religiösen Urphänomens überschreitet die Mystik historische, geografische, konfessionelle und weltanschauliche Grenzen und kann in spirituellen Erfahrungen des Absoluten münden. Sie kann auch den Blick auf den eigenen Lebenswandel schärfen und erweitern. Wichtig erscheint es aber auch, den Begriff Mystik näher zu bestimmen und ihn von seinem alltagssprachlichen Kontext zu befreien. Im Kurs werden wir uns nach einer gründlichen Einführung in erster Linie mit Meister Eckhart beschäftigen, denn seine Gedanken wirken insbesondere auf Philosophie und Literatur bis in unsere Gegenwart, gleichzeitig werden wir feststellen, wie brillant der Meister zu formulieren wusste, denn er prägte maßgeblich die deutsche Sprache. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

■ Nr. AT1152 Dr. phil. Manfred Klein

22. April, mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 71,00 (ermäßigt € 58,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 106,00 (ermäßigt € 86,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 138,50 (ermäßigt € 112,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südansage 3 A, Raum 2

## Pädagogik und Alltag



### Pflegefamilie – Was ist das?

#### Wie wird man Pflegefamilie?

Die Informationsveranstaltung richtet sich an interessierte Menschen aus Stadt und Landkreis Gießen, die sich mit dem Gedanken tragen, ein fremdes Kind in die eigene Familie zu nehmen und sich auf die Besonderheiten eines Pflegeverhältnisses einzulassen. Anmeldung erforderlich!

- **Nr. AT1165** Petra Sommer, Liane Becker  
10. Februar, Dienstag, 20:00 - 22:00 Uhr  
3 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
gebührenfrei  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

### Biografiearbeit mit Pflege- und Adoptivkindern – über die Lebensgeschichte unserer Kinder sprechen.

#### Aber wie? Ein Workshop voller Praxis für Herzelttern.

Sie leben bereits Ihr persönliches Abenteuer Familie? Ihr Kind hat neben Ihnen noch weitere Eltern? Sie sind manchmal verunsichert, wie Sie diesen Umstand mit Ihrem Kind gut besprechen können? Oder es gibt schwierige Themen und Sie möchten mehr Sicherheit, wie Sie diese konkret angehen können? Sie sind offen, sich konstruktiv mit der Herkunft Ihres Kindes auseinanderzusetzen? Im Kurs erarbeiten wir neben nützlicher Theorie gemeinsam eine Haltung zum guten Umgang mit verschiedenen Lebenswirklichkeiten. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, selbstwirksam mit dem Kind in einen guten Prozess zur Biografiearbeit zu kommen.

- **Nr. AT1169** Bianca Cinka  
13. April, montags, 18:00 - 20:30 Uhr  
15 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 53,30 (ermäßigt € 43,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 79,50 (ermäßigt € 64,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
€ 104,50 (ermäßigt € 85,00) bei 5 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 06. April

## Workshop: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Geboten wird ein Einblick in die Methode der "gewaltfreien Kommunikation". Sie fördert die innere Haltung zu einer wertschätzenden Kommunikation – interessant für alle, die Techniken der Konfliktbewältigung und Vermeidung erlernen und selbstständig erfolgreich anwenden möchten. Min. 6/max. 10 Teilnehmer\*innen.

- **Nr. AT1189** Elke Klein

Termin wird noch bekannt gegeben, Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr  
5 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 17,80 (ermäßigt € 14,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 26,50 (ermäßigt € 21,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

## Technik im Alltag

### Heizen mit der Klimaanlage bzw. Luft/Luft-Wärmepumpe

Im Anschluss 15 Min. für Fragen / Antworten.

Ein Handout mit allen Daten und "Linksammlungen" kann im Kurs käuflich für € 6,00 erworben werden. Min./Max. 6 / 10 Teilnehmende.

- **Nr. AT1191** Wolfgang Wunderle

17. März, Dienstag, 18:00 - 21:30 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
€ 29,70 (ermäßigt € 24,50) bei 5 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

### Neu Klimaanlage bzw. Luft/Luft-Wärmepumpe": Technik, Einsatzmöglichkeiten und Einsparpotenziale

Laut der aktuellen Analyse des Robert-Koch-Instituts - im Auftrag des Umweltbundesamtes stellen schon einzelne heiße Tage eine Hitzebelastung dar, die, wenn die nächtliche Abkühlung ausbleibt, zu einer Erhöhung der Sterblichkeit führen können. Dies gilt für Tage mit einer mittleren Temperatur von über 20°C, also Tag- und Nachtwerte zusammenggerechnet. Bleibt es über mehrere Tage in Folge heiß, ohne nächtliche Abkühlung, steigt die Sterblichkeit weiter an und erreicht ein nach etwa drei bis vier Tagen gleichbleibend hohes Niveau. Man geht davon aus, dass es künftig vermehrt zu extremen Hitzeperioden kommen werde und das Problem der Übersterblichkeit im Sommer sich weiter verschärft, bekräftigt UBA Präsident Dirk Messner. Hier bieten Klimaanlagen die Möglichkeit, die Raumtemperaturen auf ein erträgliches Maß zu regeln. Die Installation der Geräte an Bestandsgebäuden ist einfacher als viele denken. Am Beispiel der im Oktober 2023 in einem 2-Familienhaus eingebauten Klimaanlage lassen sich Einbaukosten, Optik und Nutzungsmöglichkeiten praktisch darstellen.

- **Nr. AT1192** Wolfgang Wunderle

23. April, Donnerstag, 16:00 - 19:30 Uhr  
4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 € 25,20 (ermäßigt € 21,20) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 € 29,70 (ermäßigt € 24,50) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April

## Barrierefrei Wohnen, dargestellt am Beispiel BAD + WC!

Während und nach dem Vortrag steht Ihnen der Kursleiter zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung. In den Kursgebühren sind € 6,00 für ein Handout mit allen Daten und "Linksammlungen" enthalten. Es werden Baumaßnahmen aufgezeigt, welche nur von Hauseigentümer\*innen beauftragt und durchgeführt werden dürfen. Min./max. 6 / 10 Teilnehmende.

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 € 29,70 (ermäßigt € 24,50) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

■ **Nr. AT1193** Wolfgang Wunderle  
 26. März, Donnerstag, 16:00 - 19:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

■ **Nr. AT1194** Wolfgang Wunderle  
 05. Mai, Dienstag, 18:00 - 21:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

## Recht, Finanzen, Verbraucherberatung

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

Dieser Kurs will Ihnen Grundkenntnisse zu den Rechten und Pflichten von Mieter\*innen und Vermieter\*innen vermitteln: Abschluss des Vertrags, unwirksame Vertragsklauseln, Kündigung, Nebenkosten, Mietminderung, Rückgabe der Mietsache, Renovierungspflicht, Kaution. Kosten für Kopien und Arbeitsmaterial in Höhe von etwa € 3,00 bis € 5,00 werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

■ **Nr. AT1214** Klaus Peter Jesse  
 25. April, Samstag, 9:30 - 15:45 Uhr  
 7 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 24,90 (ermäßigt € 20,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 37,10 (ermäßigt € 30,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 € 50,10 (ermäßigt € 41,00) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 vhs-Unterr.-Raum 1  
 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

### "Sichere deine digitale Identität" – Vortrag in Kooperation mit der Polizei Mittelhessen zum Thema Cyber-Kriminalität

Kriminalhauptkommissar Ulrich Kaiser von der Polizei in Mittelhessen referiert zum Thema "digitale Identität". Es geht zunächst um die Frage: Was ist die „digitale Identität“? Nach Klärung des Begriffs werden Formen von „Identitätsdiebstahl“ vorgestellt und anhand von Beispielen näher beleuchtet sowie Schutzmöglichkeiten aufgezeigt.

■ **Nr. AT1222** Ulrich Kaiser  
 05. Februar, Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr  
 1 Termin  
 gebührenfrei  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

### **Neu** Sicher shoppen im Internet

Das Einkaufen im Internet wird zunehmend beliebter. Das wissen auch Kriminelle, die versuchen, mit unterschiedlichen Methoden an Geld oder sensible Daten zu gelangen. Im Vortrag erhalten Sie jede Menge Tipps, wie Sie das Risiko eines Betrugs reduzieren können. Auch das Thema „Kleinanzeigen-Portale“ wird im Vortrag behandelt. Der Vortrag ist aus der Veranstaltungsreihe "Sicherheit im Internet" des Polizeipräsidiums Mittelhessen.

■ **Nr. AT1223** Ulrich Kaiser  
 05. März, Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr  
 1 Termin  
 gebührenfrei  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

### **Neu** Meine persönlichen Daten – Wie kann ich feststellen, wer welche Daten von mir hat und was damit gemacht wird?

Wir wissen oft nicht, bei welchen Unternehmen/Behörden welche Daten über uns vorhanden sind und zu welchen Zwecken diese genutzt werden. Oft sind auch Daten bei diesen Stellen vorhanden, die diese gar nicht zur Erfüllung ihrer Aufgaben benötigen. Manchmal geben diese Stellen auch Daten über uns an andere Stellen weiter. Jede Person hat allerdings das gesetzliche Recht, Information und Auskunft von diesen Stellen zu erhalten und unter bestimmten Umständen u. a. die Berichtigung oder Löschung von Daten zu fordern. In der Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre Datenschutzrechte zum Umgang mit Ihren persönlichen Daten einfach selbst in der Praxis umsetzen können. Materialkosten in Höhe von ca. 1,00 € können anfallen und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

■ **Nr. AT1247** Ilse Römer  
 07. Mai, Donnerstag, 18:15 - 19:45 Uhr  
 1 Termin  
 gebührenfrei  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)





## Richtig investieren in Aktien und ETFs (Zoom)

**Zielgruppe:** Einsteiger\*innen.

Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und folgende Punkte:

Eigene Anlageziele festlegen

Allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen und

Risikobetrachtungen

Kostenaspekte bei der Geldanlage

Investitionen in Aktien

Passiv investieren mit ETFs

Die richtige Mischung/Diversifizierung

Zugang zu Finanzinformationen und Umsetzung der Anlagestrategie

■ **Nr. AT1253** Hartmut Nehme

24. Februar, Dienstag, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin

€ 14,00 (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs findet über Zoom statt.

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 24. Februar

## Neu Richtig investieren in Aktien und ETFs.

**Kompaktkurs (Zoom) Zielgruppe:** Einsteiger\*innen.

Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und folgende Punkte:

Eigene Anlageziele festlegen

Allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen

und Risikobetrachtungen

Kostenaspekte bei der Geldanlage

Investitionen in Aktien

Passiv investieren mit ETFs

Die richtige Mischung/Diversifizierung

Zugang zu Finanzinformationen und Umsetzung der Anlagestrategie

■ **Nr. AT1254** Hartmut Nehme

07. März, Samstag, 9:00 - 13:00 Uhr

1 Termin

€ 24,00 (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs findet über Zoom statt.

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 06. März

Und so können Sie an den Webinaren teilnehmen:

Für die Webinare benötigen Sie "Zoom". Zum Anmeldeschluss muss Ihre Anmeldung vorliegen. Dieser ist am selben Tag um 12:00 Uhr.

Den Zugangslink zum Webinar erhalten Sie über die vhs Gießen ca. 7 Werkstage vor dem Start des Webinars.

## Neu Der Finanzkompass. Online-Workshop (MS Teams)

In diesem 2stündigen Online-Workshop findet eine Vermittlung zu den Themen Geldpolitik und Geldsystem, Vermögensaufbau statt. Anlageberatung oder Anlageempfehlungen sind keine Inhalte des Workshops. Wir bearbeiten folgende Punkte:

1. Geldsystem und Geldpolitik verstehen

- Entstehung und Evolution des Geldes: Historische Entwicklung, Formen von Geld und moderne Geldschöpfung (Giralgeld, Zentralbankgeld, digitale Währungen).

- Zentralbanken und Geldpolitik: Aufgaben der EZB, Instrumente der Geldpolitik (Leitzinsen, Offenmarktgeschäfte, Mindestreservepolitik) und deren Einfluss auf Wirtschaft und Finanzmärkte.

- Inflation, Deflation und Geldwertstabilität: Ursachen, Messung (z. B. Verbraucherpreisindex), volkswirtschaftliche Auswirkungen und Bedeutung für langfristigen Vermögensaufbau.

2. Grundlagen des wissenschaftlich fundierten Vermögensaufbaus

- Budgetierung und Liquiditätsmanagement: Methodik zur Erfassung und Steuerung von Einnahmen und Ausgaben, Bedeutung von Sparquoten für Vermögensbildung.

- Schulden- und Risikomanagement: Unterschied zwischen produktiven und konsumtiven Schulden, Strategien zur Minimierung finanzieller Risiken.

- Investitionsstrategien und Portfoliotheorie: Prinzipien effizienter Portfolios (Diversifikation, Risikoprofil, langfristige Renditeerwartungen), Asset-Klassen, ETFs und wissenschaftlich fundierte Methoden.

3. Versicherungen und Risikoabsicherung im Vermögenskontext

- Versicherungsarten und ökonomische Funktion: Lebens-, Sach- und Gesundheitsversicherungen, deren Rolle in der finanziellen Risikoabsicherung.

- Optimale Versicherungsdeckung: Analyse des individuellen Bedarfs, Kosten-Nutzen-Abwägung und Vermeidung von Überversicherung.

- Risikobewertung und Absicherungsstrategien: Bewertung persönlicher und wirtschaftlicher Risiken, Gestaltung eines effizienten Versicherungsschutzes im Rahmen des Vermögensaufbaus.

Max. 20 Personen. Versand des Einladungslinks 1 Woche vorab.

■ **Nr. AT1257** Kevin Böhml

13. März, Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 15,00 (keine Ermäßigung)

Dieser Kurs findet über Zoom statt.

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 12. März

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

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die  
vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 79)

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

### ... in Gießen und überregional

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

### Gedenkstättenfahrt 2026

#### Exkursion: Gedenkstätte und Museum Trutzhain

Die Gedenkstätte und das Museum Trutzhain befinden sich in Schwalmstadt-Trutzhain. Die 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 "Flüchtlingsssiedlung" Trutzhain (1948-1951). Spuren der Vergangenheit sind im Ortskern mit seinen zu Wohnhäusern umgebauten ehemaligen Lagerbaracken und den ehemaligen Lagerfriedhöfen allgegenwärtig. Wir besuchen die Dauerausstellung, den Ortskern mit historischen Barackenbauten und die beiden Friedhöfe. Bitte Proviant mitnehmen. Für weitere Informationen siehe: <https://www.gedenkstaette-trutzhain.de/>

Anfahrt: Fahrgemeinschaften ab vhs Gießen ca. 10:00 Uhr. Die ersten 6 Angemeldeten können in einem Kleinbus mitfahren. Das Benzingeld (ca. 18 Euro für den Fahrer) wird auf die Teilnehmer\*innen umgelegt.

#### ■ Nr. AT1265 Waltraud Burger

13. Juni, Samstag, 12:00 - 17:00 Uhr

1 Termin

€ 10,00 (keine Ermäßigung)

Gedenkstätte Trutzhain, Seilerweg 1,  
34613 Schwalmstadt-Trutzhain

An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 07. Juni

#### Vorbereitungstreffen zum Besuch der Gedenkstätte Trutzhain – nicht nur für Exkursionsteilnehmer\*innen Dokumentarfilm Trutzhain.

##### Erinnerungen an ein Kriegsgefangenenlager

Zur Vorbereitung der Gedenkstättenexkursion werden der historische Ort und die Gedenkstätte und das Museum Trutzhain vorgestellt. Im Anschluss schauen wir gemeinsam den Dokumentarfilm "Trutzhain. Erinnerungen an ein Kriegsgefangenenlager". In diesem Film (ca. 35 Min.) berichten ehemalige Kriegsgefangene und ehemalige Mitarbeiter\*innen der Lagerverwaltung vom Lageralltag. Der Film schließt mit einem Ausblick auf die Befreiung und die Umwidmung des Lagers zur Flüchtlingsssiedlung für Heimatvertriebene ab. Der Film und das Filmgespräch mit Waltraud Burger, Leiterin der vhs Gießen, richtet sich insbes. an Teilnehmer\*innen der Exkursion zur Gedenkstätte Trutzhain (siehe Kurs 1130).

Die Teilnahme am Filmabend verpflichtet Sie nicht zur Teilnahme an der Exkursion. Wir bitten Sie zwecks besserer Planbarkeit um eine vorherige Anmeldung.

#### ■ Nr. AT1266 Waltraud Burger

01. Juni, Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin

gebührenfrei

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

Waltraud Burger ist Historikerin und hat 10 Jahre lang die Gedenkstätte Trutzhain geleitet (2000-2010), die Gedenkstättenausstellung konzipiert und die Filmarbeiten wissenschaftlich begleitet. Von 2010 bis 2018 war sie pädagogische Leiterin an der KZ-Gedenkstätte Dachau. An der vhs Gießen verantwortet sie seit 2018 die Programmberäcke Gesellschaft und Kultur.



### Kunst und Architektur in Gießen

#### Organisatorische Hinweise:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, entsprechend den Bedingungen der vhs Gießen. Sie sollten mobil sein und eine Grundkondition für einen Spaziergang von 2 Stunden besitzen. Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt individuell. An-/Abmeldeschluss: Wir bitten um Anmeldung bei der vhs bis zum vermerkten Anmeldeschluss. Max. 20 Teilnehmer\*innen.

#### Exkursion: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Kunst auf dem Gelände der Juristen/Wirtschaftswissenschaftler

Kursort/Treffpunkt: Eingang Licher Straße, oberhalb Alter Friedhof, Lageplan: <https://www.uni-giessen.de/de/fbz/fb01>

#### ■ Nr. AT5085 Dagmar Klein

24. April, Freitag, 16:30 - 18:30 Uhr

1 Termin

€ 9,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 13,50 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Eingang Licher Straße, oberhalb Alter Friedhof  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 23. April

## **Exkursion: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Kunstweg im Philosophikum**

Kursort/Treffpunkt: Treffpunkt: Skulptur "Wiehernder Hengst", vor dem Haupteingang Philosophikum 1, Gebäude A, Otto-Behaghel-Str. 10  
<https://www.uni-giessen.de/fbz/fb04/institute/kunstgeschichte/studium/dateien/phil1/view>

■ **Nr. AT5086** Dagmar Klein

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

1 Termin

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

€ 13,50 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Skulptur "Wiehernder Hengst"

vor dem Haupteingang Philosophikum 1

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 28. Mai

## **Safe the Date Lange Gießener Kulturnacht**

### **Rundgang: Unbekannte Kunst im Stadtraum Gießen: Theaterpark**

■ **Dagmar Klein**

16. Mai, Freitag

Die Uhrzeit wird über die Website der vhs Gießen mitgeteilt

1 Termin

Ohne Gebühr und ohne Anmeldung

Eingang Licher Straße, oberhalb Alter Friedhof

Treffpunkt: Haupteingang Theater Gießen



## **Ausstellungsbesuche in Gießen und Ausstellungsfahrten**

### **Neu Ausstellungsbesuch. „Under Construction“**

Am Rande des Gießener Kirchenplatzes entsteht derzeit das neue Stadtmuseum, um Raum zu schaffen für eine neue Erzählung der Gießener Stadtgeschichte. Kommen Sie mit in die Sonderausstellung "Under

Construction". Museumsleiterin Katharina Weick-Joch nimmt Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise zum zukünftigen Museum. Erfahren Sie aus erster Hand alles von der ersten Idee bis zur Konzeption und Gestaltung der künftigen Dauerausstellung. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen: Was bedeutet es, ein neues Museum zu planen? Welche Entscheidungen müssen getroffen, welche Kompromisse gefunden werden? Denn die Sonderausstellung ist nicht die kommende Dauerausstellung im Kleinen. "Under Construction" ist eine Vorschau auf das, was Sie 2027 erwarten. Sie zeigt erstmals Pläne und Raumansichten und gibt eine Vorstellung von der Entstehung einer stadtgeschichtlichen und modernen Dauerausstellung mit vielen kleinen und großen Neuheiten zum Entdecken und Erkunden. Es soll ein Museum nicht nur in, sondern ein Museum für Gießen entstehen.

■ **Nr. AT5067** Katharina Weick-Joch

12. Februar, Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin

€ 4,00 (keine Ermäßigung)

Museum für Gießen, Altes Schloss, Brandplatz 2

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. Februar



© Museum für Gießen

### **Neu Exklusive Führung durch die Ausstellung „Under Construction“**

für Kursleitende und Mitarbeiter\*innen der vhs Gießen

■ **Nr. AT5068** Katharina Weick-Joch

13. April, Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

1 Termin

gebührenfrei

Museum für Gießen, Altes Schloss, Brandplatz 2

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

### **Exkursion zur Leica World in Wetzlar**

Wir besuchen die aktuelle Fotografausstellung in der Leica World und das Mitmachmuseum zu Fototechniken. Die Kosten für den Eintritt (8,00 Euro) und die Busfahrt, zus. ca. € 21,00 / erm. ca. 16,00 €, sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Diese Kosten werden bei der Kursleiterin entrichtet. Bus 11 um 9:50 Uhr ab Gießen-Johanniskirche, 9:53 Uhr ab Gießen-Klinikstrasse. Ankunft 10:27 Uhr am Leitz-Park Wetzlar. Rückfahrt Bus 11 ab Wetzlar Leitz-Park um 15:07 Uhr (16:07 Uhr). An Gießen 15:44 Uhr (16:44 Uhr) Johanniskirche. Min. 6, max. 18 Personen.

■ **Nr. AT5076** Mechthild Kersken (Exkursionsleitung und Führung)

07. März, Samstag, 9:50 - 15:00 Uhr

1 Termin

€ 15,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 22,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 € 25,00 (keine Ermäßigung) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 Am Leitz-Park 6, 35578 Wetzlar  
 An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 01. März

### **Neu Exkursion zur Ausstellung „Monet: Etretat“ im Städel, Frankfurt am Main**

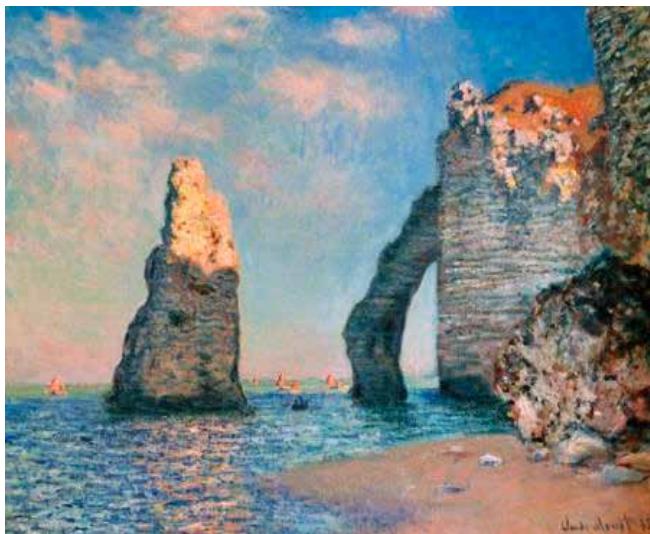
Die Kosten für den Eintritt (16,00 Euro) und die Fahrt (Anteil am Hessenticket), zus. ca. € 29,00 / erm. ca. 24,00 €, sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Diese Kosten werden bei der Kursleiterin entrichtet. Abfahrt ab Gießen 9:22 Uhr (Hessenticket), Rückfahrt gegen 16:00 Uhr. Min. 6, max. 18 Personen.

■ **Nr. AT5077** Mechthild Kersken (Exkursionsleitung und Führung)

30. Mai, Samstag, 9:00 - 19:00 Uhr

1 Termin

€ 16,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 23,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 € 27,00 (keine Ermäßigung) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 Städel Museum, Schaumainkai 63,  
 60596 Frankfurt am Main  
 An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 24. Mai



### **Neu Exkursion zur Insel Hombroich bei Neuss (seit 1996)**

Auf der Insel Hombroich besteht eine Ausstellung in mehreren Häusern (Gestalter: Bildhauer Erwin Heerich/Architekt Hermann H. Müller) inmitten einer wild gepflegten Flusslandschaft an der Erft (Landschaftsarchitekt Bernhard Korte). Versammelt ist Kunst der Klassischen Moderne: Corinth, Ives Klein, Giacometti, Matisse, Graubner, Fautrier, Pitabia, Schwitters, dazu afrikanische Plastik und kambodschanische Kmer-Plastik, chinesische Plastiken. Im 21 Hektar großen Außenbereich überwiegen Plastiken von

Anatol Herzfeld. Abfahrt ab Gießen 7:09 Uhr (9:09 Uhr), Ankunft 12:09 Uhr (14:09 Uhr) in Hombroich. Aufenthalt in dem Park mit Kunst und Imbiss etwa 4,5 Stunden. Rückfahrt ab Hombroich 17:40 Uhr (18:40 Uhr) - Gießen 21:50 Uhr (22:50 Uhr). Die Kosten für den Eintritt mit Essen in der Cafeteria (15,00 Euro) und die Fahrt (Anteil am Quer-durchs-Land-Ticket), zus. ca. € 45,00 / erm. ca. 33,00 €, sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Diese Kosten werden bei der Kursleiterin entrichtet. Max. 9 Teilnehmer\*innen. Alternativ kann eine Anreise per Fahrgemeinschaften organisiert werden. Fahrzeit: 2 Stunden.

■ **Nr. AT5078** Mechthild Kersken (Exkursionsleitung und Führung)

20. Juni, Samstag, 9:00 - 19:00 Uhr

1 Termin

€ 18,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 26,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 € 31,00 (keine Ermäßigung) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 Insel Hombroich bei Neuss  
 An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 14. Juni

Bei allen Exkursionen von Frau Kersken erhalten Sie eine Woche vor dem Termin einen detaillierten Ablauf- und Reiseplan mit aktuellen Fahrzeiten. Kontakt zur Kursleiterin: 0151 1941 2382.

### **Architekturtouren**

#### **Die neue Frankfurter Altstadt**

Die Frankfurter Altstadt bietet sich in besonderem Maße an, um einen Eindruck zu gewinnen, wie in diesem wichtigen Zentrum der Innenstadt in den Jahrzehnten nach 1945 unterschiedliche Prioritäten gesetzt wurden. Sie ist daher eine Art Architekturmuseum. Als neues "Exponat" kam 2018 ein Stück Fachwerkstadt mit hohem Erinnerungswert an die Vorkriegsbebauung hinzu. Der geplante Rundgang beginnt mit einem Blick auf die 1950er-Jahre-Gebäude. Es folgt eine Rückschau auf die Bauwerke, die Ende der 1960er Jahre entstanden und mittlerweile abgerissen sind, dann die Betrachtung der Projekte aus den 1980er Jahren und der aktuellen "Alt-Neubauten" gegen Ende der Exkursion. Zur Kursgebühr hinzu kommt ein Fahrkostenanteil am Hessenticket (ca. € 8,00 - € 10,00), der beim Kursleiter zu zahlen ist. Min 6/max. 20 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT5081** Paul-Martin Lied

28. März, Freitag, 9:30 - 13:00 Uhr

1 Termin

€ 13,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 20,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 € 24,00 (keine Ermäßigung) bei 5 Teilnehmer\*innen  
 Treffpunkt: Gießen, Schalterhalle Hbf Gießen  
 An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 19. März

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

Großer Wohnungsbedarf und der Wunsch nach kostengünstigem Wohnen führten in den 1920er Jahren in Frankfurt zum Bau von 15.000 Wohnungen durch den Frankfurter Architekten und Städteplaner Ernst May. Mit der Siedlung "Römerstadt" zeigte sich seine Neigung zu

landschaftsbezogenem Planen und seine Ignoranz gegenüber der Archäologie, denn die Reste der echten Römerstadt "Nida" wurden hier beim Bau rücksichtslos beseitigt. Entstanden ist eine weitgehend aus Reihenhäusern bestehende Siedlung mit einigen markanten Wohnblocks dazwischen. Über das Innovative der Wohnungen, die Erwartungen und den "neuen Menschen", der hier geprägt werden sollte, wird die Führung informieren, die mit dem Besuch des Ernst-May-Hauses endet, einem in den Ursprungszustand zurückversetzten Reihenhaus. In der Kursgebühr nicht enthalten ist der Eintritt ins Ernst-May-Haus (€ 5,00 p. P.), der vor Ort zu zahlen ist.

■ **Nr. AT5082** Paul-Martin Lied

25. April, Samstag, 9:30 - 13:00 Uhr

1 Termin

€ 13,00 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 20,00 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 24,00 (keine Ermäßigung) bei 5 Teilnehmer\*innen

Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136, 60439 Frankfurt am Main

An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 19. April

## Naturkundliche Führungen in Gießen



### Exkursion: Kräuter- und Pflanzenwelt auf dem Schiffenberg

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

■ **Nr. AT1120** Aja Reisewitz

09. Mai, Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 08. Mai

## Kulturwanderungen in Mittelhessen

### Allgemeine Hinweise zu den Kulturwanderungen:

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

**Kontakt zum Wanderleiter** Burkhard Muth: Tel.: 0641 494846, Mobil: 0151 65137379

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

### Wanderung: Amanaburctour, 10 km

Die Amanaburctour 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.

■ **Nr. AT1310** Burkhard Muth

18. Januar, Sonntag, 11:00 - 16:30 Uhr

1 Termin

€ 9,00 (ermäßigt € 8,00)

Treffp.: an der Brücker Mühle, Am Friedenstein 6,  
35287 Amöneburg

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 16. Januar

### Wanderung: 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: 35305 Grünberg-Lardenbach, Akazienweg 14. Ende der Wanderung: ca. 15 Uhr. keine Endeinkehr

■ **Nr. AT1311** Burkhard Muth

15. Februar, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr

1 Termin

€ 9,00 (ermäßigt € 8,00)

Treffp.: Akazienweg 14, 35305 Grünberg-Lardenbach

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 13. Februar

## Grenzsteinwanderung: Zwischen Preußen und Hessen, 12 km

Ebersgöns tritt urkundlich zum ersten Mal gegen Ende des 12. Jhds. in Erscheinung. Im Mittelalter gehörte es zur Grafschaft Cleberg und war ab Ende des 13. Jhds. nassauisch. Nach dem Wiener Kongress, in dem nach der Niederlage Napoleons Europa neu geordnet wurde, kam Ebersgöns durch einen Tausch zum Königreich Preußen und damit zum Landkreis Wetzlar. Die Grenze zwischen Preußen und Hessen-Darmstadt verlief zwischen Ebersgöns und seinen Nachbarorten Pohl-Göns und Butzbach. Mit der Gebietsreform anno 1977 wurde Ebersgöns nach Butzbach eingemeindet und gehört jetzt zum Wetteraukreis. Die Wanderung, deren Streckenführung sich an den Grenzsteinen orientiert, führt durch eine abwechslungsreiche, zauberhafte Landschaft mit Wäldern und Wiesen, an Pferdekoppeln, Schafherden und einer Asinerie vorbei; sehr schön auch der Blick auf das in eine Hügellandschaft eingebettete Cleberg. Ende der Wanderung 16 Uhr. Keine Endeinkehr. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr Schützenhaus in Butzbach-Ebersgöns; Naviadresse: Butzbach, Marienbader Str. 32; Auto nicht auf den Parkplatz des Schützenhauses stellen (Privatparkplatz), sondern irgendwo in der Marienbader Straße parken.

### ■ Nr. AT1312 Burkhard Muth

22. März, Sonntag, 11:00 - 16:00 Uhr

1 Termin

€ 9,00 (ermäßigt € 8,00)

Treffp.: Schützenhaus Butzbach-Ebersgöns,

Marienbader Str. 32

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 20. März

## Jugendstil in Bad Nauheim, 14km

Das Stadtbild von Bad Nauheim ist maßgeblich vom Jugendstil geprägt. Dies verdankt die Stadt dem kunstbegeisterten Großherzog Ernst Ludwig von Hessen und bei Rhein, der auch Gründer der berühmten Künstlerkolonie auf der Darmstädter Mathildenhöhe war. Charakteristisch für den Bad Nauheimer Jugendstil ist der Bezug zum Wasser als regenerierende bzw. heilende Kraft. Unsere Wanderung führt uns stadteinwärts zur ehemaligen Kuranlage mit Sprudelhof und wir werden das größte geschlossene Jugendstil-Ensemble Europas sehen. Prächtige Jugendstil-Zeugnisse sind des Weiteren der 1912 erbaute Bahnhof, die Trinkkuranlage, das Theater im ehemaligen Kurhaus sowie viele nicht öffentliche Bauten (Hotels, Pensionen, Wohnhäuser), die alle im sogenannten Darmstädter Stil errichtet wurden. Der Weg führt weiter zum Johannisberg über das Segelfluggelände. Von dort geht es zurück nach Bad Nauheim. Die Wanderstrecke ist auch bei schlechtem Wetter gut begehbar. Ende der Wanderung ca. 16 Uhr. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr, beim Rockenbäcker. Naviadresse: 61231 Bad Nauheim, Frankfurter Str. 109, gegenüber ist ein großer Parkplatz. Vom Bahnhof ist der Treffpunkt in ca. 15 Minuten zu erreichen.

### ■ Nr. AT1313 Burkhard Muth

26. April, Sonntag, 11:00 - 16:00 Uhr

1 Termin

€ 9,00 (ermäßigt € 8,00)

Treffp.: Rockenbäcker, Frankfurter Str. 109,

61231 Bad Nauheim

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 24. April



## Glücksweg Grünberg, 13 km

Der Rundweg rund um Grünberg begeistert durch eine abwechslungsreiche Wegführung. Gleich zu Beginn durchwandern wir das Brunnental mit seinen zahlreichen Quellen und Biotopen, vorbei am ehemaligen Wasserwerk und einer alten Mühle. Danach schauen wir auf das pittoreske Schwedendorf und wandern bergauf zur Queckborner Höhe, wo man den wunderbaren Weitblick genießen kann. Danach geht es weiter in Richtung Göbelnrod, dort überqueren wir die Bahnschienen und folgen dem Weg durch sanft hügelige Feld- und Wiesenlandschaften, bis wir wieder den Bahnhof erreichen. Bei der Wanderung soll anhand von ausgewählten Dokumenten der Begriff "Glück" thematisiert werden. Ende der Wanderung ca. 16 Uhr.

### ■ Nr. AT1314 Burkhard Muth

17. Mai, Sonntag, 11:00 - 16:00 Uhr

1 Termin

€ 9,00 (ermäßigt € 8,00)

Treffp.: Bahnhof Grünberg / Oberhessen

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 15. Mai

## Wandern in der Maibacher Schweiz, 10 km

Wenn eine Landschaft besonders schön ist und durch Berge und Täler geprägt ist, gibt man ihr gern den Beinamen „Schweiz“, in diesem Fall ist es die sogenannte Maibacher Schweiz. Maibach ist ein Ortsteil von Butzbach mit einem ganz entzückenden Schwimmbad. Von hier aus laufen wir an der Kirche, die aus der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts stammt, vorbei und queren bald das Tal des Forbachs. Nach ca. 2 km gelangen wir zum Jugendgästehaus Hubertus des Wetteraukreises. Wir überqueren die Taunushöhe. Wo sich das Bachtal verengt, werfen wir einen Blick nach oben: Mehrere Felsformationen sind zu sehen. Wir laufen weiter, haben das Bachtal weiter im Blick und kehren zum Maibacher Schwimmbad zurück. Ende der Wanderung ca. 15 Uhr. Treffpunkt/Start: 11:00 Uhr am Schwimmbad Maibach Naviadresse: 35510 Maibach, Schulstraße 26, Endeinkehr im Schwimmbad-Bistro

### ■ Nr. AT1315 Burkhard Muth

21. Juni, Sonntag, 11:00 - 15:00 Uhr

1 Termin

€ 9,00 (ermäßigt € 8,00)

Treffp.: Schwimmbad Maibach, Schulstraße 26,

35510 Maibach

An-/Abmeldeschluss: Freitag, 19. Juni



## Beruf

### Berufliche Kompetenz

### Sozial- und Persönlichkeitskompetenzen



#### Einführung in das Zürcher Ressourcenmodell

Hierbei handelt es sich um eine wissenschaftlich fundierte und weit verbreitete Methode, wie wir uns selbst strukturiert unterstützen können. Wir alle haben zur Bewältigung kritischer Situationen unbewusste Fähigkeiten und Kraftquellen zur Verfügung. Wie können wir diese Ressourcen in kritischen oder problematischen Situationen erfolgreich abrufen? Der Kurs möchte hierauf Antworten geben.

##### ■ Nr. AT2000 Björn Rech

13. Juni, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. Juni

- **Nr. AT2025 Petra Knoth-Repp**  
29. Juni – 03. Juli, Montag - Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr  
40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. Juni



**Dozentinnenporträt  
Petra Knoth-Repp**

Petra Knoth-Repp ist Betriebswirtin (MBA) und zertifizierte Counsellor. Aus eigener Erfahrung weiß sie, wie viel Unsicherheit – aber auch Gestaltungskraft – in der Zielgeraden zum Ruhestand liegt. In ihren Bildungsurlauben begleitet sie Menschen dabei, biografisch zu reflektieren, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und die Zukunft bewusst zu entwerfen. Denn wer loslässt, braucht Richtung – und wer neu beginnt, verdient Tiefe.

#### Grundlagen der Rhetorik und Achtsamkeit

Entdecken Sie die verbindende Wirkung zwischen Rhetorik und Achtsamkeit. In diesem Grundlagenkurs erfahren Sie, wie Sie mit Worten Brücken bauen und Achtsamkeit ihre Kommunikationsfähigkeiten als auch Ihr inneres Gleichgewicht fördern werden. Die Übungen sind so angelegt, dass Sie diese nach Kursende in Ihrem (Arbeits-) Alltag regelmäßig anwenden und integrieren können.

##### ■ Nr. AT2126 Markus Wißner

30. Mai, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. Mai

#### Bildungsurlaub: Den Übergang meistern: Aktiv und erfüllt in den Ruhestand starten

Der Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand stellt einen bedeutenden Lebensabschnitt dar, der sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich bringt. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherige berufliche Laufbahn zu reflektieren, Ihre persönlichen Werte und Bedürfnisse zu erkennen und neue Perspektiven für die nachberufliche Phase zu entwickeln.



### **Neu Die Kunst der „weißen Rhetorik“ – überzeugen statt manipulieren**

Weißer Rhetorik zeigt, wie Sie überzeugend und verantwortungsvoll kommunizieren: fair, transparent und auf Augenhöhe – statt manipulierend. Ergänzungen durch Methoden wie das Harvard-Modell.

#### ■ Nr. AT2128 Cate Trillmich

14. März, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März

### **Die Schlüsselrolle der Empathie: Optimal kommunizieren**

Im privaten und im beruflichen Bereich spielt die Beziehung, die wir zu unserem Gegenüber aufbauen, eine wichtige Rolle. Im Kurs werden wir Empathie praktisch üben und erfahren. Es werden zudem Wege für eine optimale Kommunikation aufgezeigt.

#### ■ Nr. AT2130 Hartmut Grün

09. Mai, Samstag, 10:00 - 14:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 23,80 (ermäßigt € 19,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 34,30 (ermäßigt € 28,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

### **Wertschätzende Kommunikation**

In Anlehnung an Marshall B. Rosenbergs Konzept der "Gewaltfreien Kommunikation" ist eine wertschätzende Kommunikation verbindend und

nicht trennend. Der Kurs ist praktisch orientiert und übungssintensiv. Eigene Gesprächssituationen aus dem Alltag können sehr gerne eingebracht werden.

#### ■ Nr. AT2134 Hartmut Grün

25. April, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April

### **Neu Klar und souverän – Gespräche führen für Frauen**

Souverän, klar, empathisch: Lernen Sie im Kurs, heikle Gespräche im Beruf und Alltag professionell zu führen. Praxisnahe Übungen zu Gesprächsführung, Feedback und Kommunikation runden den Kurs ab.

#### ■ Nr. AT2136 Cate Trillmich

20. Juni, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. Juni



**Dozentinnenporträt  
Cate Trillmich**

Meine Leidenschaft fürs Lernen und Lehren hat sich schon in frühen Kindertagen gezeigt und ist seitdem mein steter Begleiter. Als Psychologin und Personalreferentin habe ich mich besonders auf die Themenfelder Kommunikation, Führung und Gesundheit am Arbeitsplatz spezialisiert. Seit 2024 biete ich als Solopreneur in diesem Bereich Coachings und Trainings an, schwerpunktmäßig für Kitas und Führungskräfte. Umso mehr freue ich mich, als Kursleiterin bei der VHS auch ein weiteres Publikum hierfür begeistern und stärken zu können. In der Zusammenarbeit ist mir ein wertschätzender Dialog auf Augenhöhe wichtig, gezeugt von gegenseitigem Respekt. Ich freue mich daher auf unseren gemeinsamen Kurs: ☺

### **"NIE WIEDER SPRACHLOS!"**

Manchmal ist es nur ein "dummer Spruch" oder eine harmlose Frage, die mich verstummen lässt. Ich ringe nach einer passenden Antwort, erröte, werde wütend oder schäme mich gar. Und Stunden später fällt mir die

passende Antwort ein. Das ist ärgerlich und lässt mich oft hilflos zurück. Wenn Sie solche Situationen auch kennen und gerne wieder Ihre eigene Sprache finden wollen, haben Sie in diesem Seminar vielfältige Trainingsmöglichkeiten, um Ihre Kommunikation in schwierigen beruflichen und privaten Situationen zu optimieren.

**■ Nr. AT2138** Hartmut Grün

28. März, Samstag, 9:30 - 16:30 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

## Konflikte konstruktiv lösen: Gewaltfreie Kommunikation

Die "Gewaltfreie Kommunikation" ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. An diesem Tag werden Zusammenhänge und Hintergründe erläutert, gleichzeitig wird die Gelegenheit gegeben sein, an Beispielen mit Freude und Leichtigkeit zu üben.

**■ Nr. AT2139** Björn Rech

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

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

## Nutzen Sie die Kraft von Flipcharts

Ansprechende und aussagekräftige Flipcharts für effektive Informationsvermittlung und Kommunikation. Bilder mit Farben, gut lesbarer Schrift und Struktur wecken Neugier, fesseln Aufmerksamkeit und bleiben in Erinnerung.

Inhalte:

- Grundlagen und Materialkunde
- Schriften, Ankerbilder, Struktur- und Verbindungselemente
- Gesichter und Figuren
- Tipps und Tricks

**■ Nr. AT2144** Ines Höfliger

07. Februar, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Januar

## Sketchnoting: Das kreative Tool für leichteres Lernen

Nutzen Sie den "Bildüberlegenheitseffekt" und lernen Sie, wie Sie Informationen visuell protokollieren. Nein, dafür müssen Sie nicht zeichnen können! Wir kombinieren Texte mit einfachen Zeichnungen und strukturieren mit Rahmen, Pfeilen und Farben. So werden Lernzettel, Rezepte, Anleitungen, Urlauberinnerungen oder Vortragsmitschriften kreativ gestaltet, so machen Lernen oder Wissensvermittlung plötzlich Spaß. Sketchnotes eignen sich hervorragend für Kinder ab 10 Jahren, kommen und lernen Sie gemeinsam! Ich persönlich sketchnote analog,

d. h. mit Stiften auf Papier. Sie können die Methode natürlich auch auf Ihrem Tablett oder iPad erlernen, dazu sollten Sie aber Ihre Zeichenapp schon kennen. Bringen Sie gerne Ihr Notizbuch und Ihre Lieblingsstifte mit.

**■ Nr. AT2146** Ines Höfliger

28. Februar, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar



**Dozentinnenporträt  
Ines Höfliger**

Hello! Ich bin Ines Höfliger, 52 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Seit gut 25 Jahren bin ich als Fremdsprachensekretärin an der JLU Gießen beschäftigt, aktiv im Hochschulsekretariats-Netzwerk Justus Sekretariate und begeisterte Sketchnoterin und Visualisiererin. Kommunikation vereinfachen, Lernen nachhaltiger gestalten und Wissenstransfer fördern sind hier wichtige Ziele. Aber auch privat Wort UND Bild zu nutzen, um klarer und effektiver zu kommunizieren und den Alltag kreativ strukturiert zu bewältigen, bringt Spaß und Kraft und unterstützt bei den vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit.

## Bullet Journaling: Organisieren

### Sie sich mit Ihrem ganz eigenen Journal

Sie möchten entspannt sein und trotzdem alle Aufgaben und Termine im Blick haben? Neue Routinen etablieren und Ziele endlich erreichen? Dann ist das individuelle Selbstmanagement-Tool "Bullet Journaling" genau richtig für Sie. Lernen Sie, wie Sie Ihr Journal optimal auf Ihre Bedürfnisse anpassen und mit Spaß und Kreativität mehr Struktur in Ihr Leben bringen. Bringen Sie gerne Ihr Notizbuch/Journal und Ihre Lieblingsstifte mit.

**■ Nr. AT2148** Ines Höfliger

21. März, Samstag, 9:00 - 16:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

## 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 zusammen gesetzte Buchungssätze; Kontenrahmen, Erfolgskonten einschließlich direkte Abschreibung, Privatkonto, Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte, Buchen nach Belegen, Kontokorrent. Bitte Taschenrechner, Lineal, Bleistift und T-Kontenblock mitbringen. Im Kurs werden die Lehrbücher "Finanzbuchführung 1-Lehrbuch" und "Finanzbuchführung 1-Übungen und Musterklausuren" des Hueber Verlages verwendet. Bitte bringen Sie auch diese Unterlagen zu Kursbeginn mit.

#### ■ Nr. AT2301 Frank Waßmuth

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

54 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 194,20 (ermäßigt € 159,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 288,70 (ermäßigt € 234,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Samstag, 15. Januar

### Finanzbuchführung - Grundlagen (Teil II)

vhs-Berufsweiterbildungskurs mit Zertifikatsabschluss

Im Lehrgang werden folgende Themen behandelt: Besonderheiten bei Produktionsbetrieben (Ein- und Verkaufskonten, halbfertige u. fertige Erzeugnisse, Bestandsveränderungen), Jahresabschluss u. Bilanzierungsgrundsätze, sachliche und zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Wiederholung Umsatzsteuer (steuerfreie Umsätze, erhaltene und gezahlte Anzahlungen), Bewertungsgrundlagen

und Bewertung von Anlage- und Umlaufvermögen sowie Verbindlichkeiten, Rückstellungen. Voraussetzung: Kurs "Finanzbuchführung - Grundlagen (Teil I)" oder vergleichbare Vorkenntnisse. (Bitte Taschenrechner, Lineal, Bleistift und T-Kontenblock mitbringen). Im Kurs werden die Lehrbücher "Finanzbuchführung 1-Lehrbuch" und Finanzbuchführung 1-Übungen und Musterklausuren" des Hueber Verlages verwendet. Bitte bringen Sie auch diese Unterlagen zu Kursbeginn mit.

#### ■ Nr. AT2302 Frank Waßmuth

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

54 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 194,20 (ermäßigt € 159,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 288,70 (ermäßigt € 234,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. April

### Ihr Weg in die erfolgreiche Selbstständigkeit: 100% startklar; Gründungsseminar: 1. Teil

In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Dieses Seminar wendet sich an alle, die sich mit Gedanken an eine Selbstständigkeit tragen, die mitten in der Gründungsphase stecken oder einfach ihr Wissen vervollständigen wollen. Durch eine begrenzte Teilnehmer\*innenzahl (maximal 10 Personen) besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Die Kosten in Höhe von € 8,00 für ein dazugehöriges Skript sind bei der Kursleiterin in bar zu entrichten.

#### ■ Nr. AT2304 Elena Mohr

21. Februar, Samstag, 9:00 - 13:30 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 23,80 (ermäßigt € 19,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 34,30 (ermäßigt € 28,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

### Finanzen im Fokus: Wege zu Fördermitteln; Gründungsseminar: 2. Teil

In Zusammenarbeit mit der Wirtschaftsförderung der Stadt Gießen

Dieses Seminar richtet sich an Gründer\*innen, Freiberufler\*innen und Kleingewerbetreibende, die eine Geschäftsidee haben und diese in die Realität umsetzen wollen. Ob eine klassische Finanzierung durch eine Bank, Venture Capital, Fördermittel oder Zuschüsse von öffentlichen Institutionen für Sie in Frage kommt, wird in diesem Seminar aufgezeigt. Durch eine begrenzte Teilnehmer\*innenzahl (maximal 10 Personen) besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Die Kosten in Höhe von € 4,00 für ein dazugehöriges Skript sind bei der Kursleiterin in bar zu entrichten.

#### ■ Nr. AT2307 Elena Mohr

07. März, Samstag, 9:00 - 12:15 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 16,70 (ermäßigt € 14,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 23,70 (ermäßigt € 19,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Februar

## Gründungsseminar:

### 3. Teil Buchhaltung entmystifizieren.

### Die Einnahmen-Überschuss-Rechnung meistern!

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

Dieses Seminar richtet sich an Gründer\*innen, Freiberufler\*innen und Kleingewerbetreibende, die Grundkenntnisse rund um das Thema Einnahmen-Überschuss-Rechnung (Gewinnermittlung nach § 3 [4] EStG) und Buchhaltung erwerben wollen. Im Seminar werden folgende Themen behandelt: allgemeine Grundlagen, Steuern, Melde- und Abgabefristen und die Kleinunternehmerregelung gem. § 19 USiG sowie die ordnungsgemäßen Grundsätze einer Buchhaltung. Durch eine begrenzte Teilnehmer\*innenzahl von maximal 10 Personen besteht die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Kosten in Höhe von € 4,00 für ein dazugehöriges Skript sind bei der Kursleiterin in bar zu entrichten.

#### ■ Nr. AT2308 Elena Mohr

21. März, Samstag, 9:00 - 12:15 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 16,70 (ermäßigt € 14,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 23,70 (ermäßigt € 19,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

## EDV

### KI und Social-Media



### Werde zum Social-Media-Profi! (Grundlagen)

Perfekt für alle, die gerade erst in die Welt von Instagram eintauchen und noch wenig Erfahrung mit Social Media haben. Bitte Smartphone, Tablet oder Laptop incl. Ladekabel mitbringen. Um Instagram nutzen zu können, ist eine Registrierung vor dem Kurs erforderlich.

#### ■ Nr. AT2309 Torsten Jaunich

07. Februar, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 63,30 (ermäßigt € 52,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 92,10 (ermäßigt € 75,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Januar

### Werde zum Social-Media-Profi! (Fortgeschrittene)

Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an alle, die bereits Grundlagen in Instagram haben und ihre Fähigkeiten auf das nächste Level heben möchten. Wir fokussieren uns auf Strategien, fortgeschrittenen Techniken und Insider-Tipps, um Ihre Reichweite zu maximieren und eine authentische Community aufzubauen. Bitte Smartphone, Tablet oder Laptop incl. Ladekabel mitbringen.

#### ■ Nr. AT2310 Torsten Jaunich

21. Februar, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 63,30 (ermäßigt € 52,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 92,10 (ermäßigt € 75,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

### Neu Künstliche Intelligenz für Einsteiger: Mit praktischen Beispielen lernen

In diesem praxisorientierten Kurs entdecken Sie, was KI wirklich ist und wie sie funktioniert – ganz ohne Vorkenntnisse oder Programmiererfahrung. Der Kurs ist besonders geeignet für Neugierige, die KI praxisnah und verständlich erleben möchten. Der Fokus liegt auf aktivem Ausprobieren. Bitte bringen Sie Ihren Laptop und Ihr Smartphone inklusive Ladekabel mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

#### ■ Nr. AT2591 Zohreh Fouladi

28. Februar, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

### Einführung in die KI, ChatGPT, Gemini und KI-Apps

Der Kurs bietet einen ersten Überblick über KI-Chatbots bis zur KI-Bildgenerierung und richtet sich an alle, die mehr über KI erfahren möchten und ein Interesse an KI/AI haben. Der Workshop wird in Form von Vorträgen, Übungen und Diskussionen durchgeführt und ermöglicht den Teilnehmer\*innen, die Inhalte selbst zu entdecken und mit ChatGPT, Gemini und KI-Bildgeneratoren zu experimentieren. Zusammen designen wir LIVE Bilder mit der KI. Bitte bringen Sie Ihren Laptop und ihr Smartphone inklusive Ladekabel mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 63,30 (ermäßigt € 52,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 92,10 (ermäßigt € 75,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

- **Nr. AT2593** Torsten Jaunich  
13. Juni, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. Juni
- **Nr. AT2594** Torsten Jaunich  
27. Juni, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Juni

### **Neu KI - Workshop: KI im Alltag und für Social Media nutzen**

Bereit für den nächsten Schritt in die faszinierende Welt der KI? Wenn Sie bereits Grundkenntnisse in Künstlicher Intelligenz (ChatGPT, Gemini und Copilot) besitzen und Ihre Fähigkeiten ausbauen möchten, sind Sie hier richtig. Bitte bringen Sie Ihren Laptop und Ihr Smartphone inklusive Ladekabel mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

- **Nr. AT2595** Torsten Jaunich  
21. März, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 63,30 (ermäßigt € 52,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 84,80 (ermäßigt € 67,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Lahnaue" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

### **Neu Bilder mit KI erstellen: Kreative Einführung in KI-Bildgeneratoren**

In diesem kreativen Kurs lernen Sie, wie künstliche Intelligenz aus Texten Bilder erschafft, und gestalten Ihre eigenen Werke mit Tools wie DALL-E oder Craiyon. Dabei erfahren Sie, wie sogenannte Prompts funktionieren, wie sich Stil und Inhalt steuern lassen – und was KI (noch) nicht kann. Bitte bringen Sie Ihren Laptop und Ihr Smartphone inklusive Ladekabel mit. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

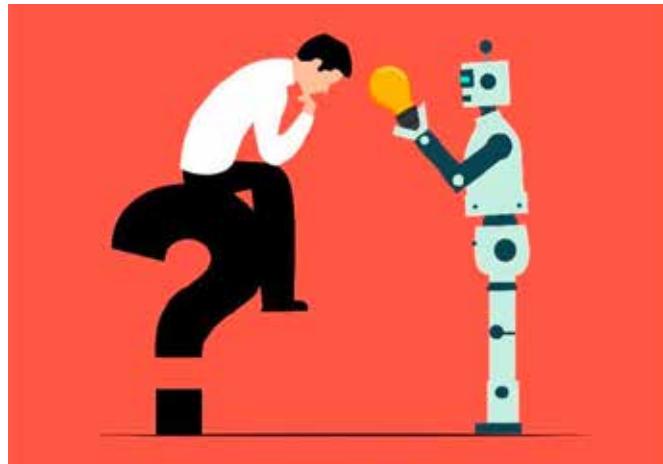
- **Nr. AT2599** Zohreh Fouladi  
29. März, Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Lahnaue" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

### **Canva für Einsteiger/innen**

In diesem Kurs lernen Sie alles, was Sie brauchen, um mit Canva selbstbewusst und einfach tolle Präsentationen zu designen. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von Canva und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen. Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop. Um Canva nutzen zu können, ist eine Vorabregistrierung erforderlich. Eine begrenzte Zahl von Leih-Tablets sind in der VHS vorhanden. Sprechen Sie uns an!

- **Nr. AT2824** Torsten Jaunich  
07. März, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 63,30 (ermäßigt € 52,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 84,80 (ermäßigt € 67,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Lahnaue" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Februar



### **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 11 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. AT2601** Karl-Horst Hausmann  
26. Februar, donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
€ 94,50 (ermäßigt € 78,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 144,50 (ermäßigt € 118,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

#### **Aufbaukurs:**

#### **EDV-Grundlagen und Internet-Nutzung**

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Absolvent\*innen des Kurses "EDV-Grundlagen und Internet-Nutzung", aber auch Quereinsteiger\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Schwerpunkt ist das Arbeiten mit Dateien und Ordnern 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 Ordnern; Umgang mit Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick); Einrichten einer E-Mail-Adresse; Senden und Empfangen von E-Mails; Versenden und Abspeichern von Anhängen.

■ **Nr. AT2602** Karl-Horst Hausmann

16. April, donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
 12 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
 € 55,70 (ermäßigt € 48,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 87,70 (ermäßigt € 72,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## Arbeiten mit MS-Office.

### 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.

■ **Nr. AT2620** Jürgen Peuker

21. und 22. März, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 76,10 (ermäßigt € 63,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

■ **Nr. AT2621** Jürgen Peuker

14. April, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr  
 15 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 71,50 (ermäßigt € 59,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 109,10 (ermäßigt € 89,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 07. April

## Textverarbeitung mit Word

### Word - Basiswissen

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.

■ **Nr. AT2630** Steffen Reul

17. und 18. April, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr;  
 Samstag, 09:00 - 16:15 Uhr  
 12 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 55,70 (ermäßigt € 48,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 87,70 (ermäßigt € 72,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

### Professionelle Textgestaltung mit Word

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Word, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

■ **Nr. AT2632** Steffen Reul

29. und 30. Mai, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr;  
 Samstag, 09:00 - 16:15 Uhr  
 12 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 55,70 (ermäßigt € 48,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 87,70 (ermäßigt € 72,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. Mai

## Tabellenkalkulation mit Excel

### Excel-Basiswissen mit Excel

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.

16 Unterrichtsstunden, 4 Termine

€ 76,10 (ermäßigt € 63,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)

■ **Nr. AT2640** Marc Michael Groth

23. Februar, montags, 18:00 - 21:15 Uhr  
 4 Termine  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Februar

■ **Nr. AT2642** Jörg Raiber

09. und 10. Mai, Samstag und Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr  
 2 Termine  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

### Professionelles Arbeiten mit Excel

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen, nahezu mächtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

■ **Nr. AT2648** Marc Michael Groth

13. April, montags, 18:00 - 21:15 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
 € 76,10 (ermäßigt € 63,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 06. April

## 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. Bringen Sie, falls vorhanden, Ihr iPad mit.

■ **Nr. AT2800** Karl-Horst Hausmann

14. März, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März

### **iPhone und iPad entspannt kennenlernen: Teil II**

Sie haben schon etwas Erfahrung mit den iDevices und eventuell den Grundlagenkurs besucht? In diesem Kurs lernt man wichtige Funktionen für den erweiterten privaten und beruflichen Einsatz kennen. Bringen Sie, falls vorhanden, Ihre Geräte mit. Der Besuch des Kurses "iPhone und iPad entspannt kennenlernen, Teil I" oder gleichwertige Kenntnisse sind Voraussetzung.

■ **Nr. AT2802** Karl-Horst Hausmann

28. März, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

### **iPhone/iPad entspannt kennenlernen (Spezial)**

- **Fotokurs**

Mit dem iPhone kann man "fast" wie mit einem herkömmlichen Fotoapparat schöne Fotos "schießen". Das Smartphone ist leicht und man hat es eigentlich immer dabei. In diesem speziellen Fotokurs lernen Sie,

wie Sie das Beste aus Ihrem iPhone/iPad herausholen und die schönsten Fotos machen. Was Sie in dieser Schulung lernen:

Wir sprechen über Handhabung und Technik, aber auch über künstlerische bzw. kreative Aspekte des Fotografierens und mögliche Hilfsmittel zu deren Umsetzung.

Inhalte des Kurses:

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

Bitte ein aufgeladenes iPhone/iPad mit ausreichendem Speicherplatz mitbringen.

■ **Nr. AT2803** Karl-Horst Hausmann

26. April, Sonntag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April

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

Lernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Grundlagen Ihres Tablets oder Smartphones mit dem Android-Betriebssystem kennen. Die Einrichtung und Bedienung, die am häufigsten genutzten Anwendungen, Energiespartipps und Fragen zur sicheren Nutzung des Gerätes werden auch praktisch vermittelt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel mit. Eine begrenzte Zahl von Leih-Tablets sind in der VHS vorhanden. Sprechen Sie uns an!

■ **Nr. AT2808** André Peuker

28. März, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

### **Schon gewusst?**

Inhaber\*innen des Gießen-Passes erhalten eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr.

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldearten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 79)

## Aufbaukurs für Tablets und Smartphones mit dem Android-Betriebssystem

Lernen Sie in diesem Kurs fortgeschrittene Nutzungsmöglichkeiten und Anwendungen Ihres Tablets oder Smartphones mit Android-Betriebssystem kennen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inkl. Ladekabel mit. Eine begrenzte Zahl von Leih-Tablets sind in der VHS vorhanden. Sprechen Sie uns an!

■ **Nr. AT2810** André Peuker

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

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April



© Freepik

## **Neu** Workshop: Einführung in die Programmierung von Android-Apps

Der Workshop bietet einen praxisnahen Einstieg in die App-Entwicklung für Android-Smartphones – ganz ohne Vorkenntnisse im Programmieren. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone inkl. Ladekabel mit.

■ **Nr. AT2812** Zohreh Fouladi

20. Juni, Samstag, 9:00 - 16:15 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 39,30 (ermäßigt € 32,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. Juni

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

## EDV-Kurse „60plus“



## EDV-Basiswissen, Word 2019 und Windows 11 für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahren

Die Nutzung der multimedialen Computertechnik in fast allen Lebensbereichen und Altersgruppen ist nicht aufzuhalten. Auch für Sie gibt es viele Gründe, endlich mitzumachen. Nach einer Einführung in das Betriebssystem Windows 11 lernen Sie, Ihre Arbeitsumgebung am PC mit verschiedenen Standardeinstellungen und angelegten Ordner 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. AT2910** Jürgen Peuker

16. April, donnerstags, 9:00 - 12:15 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 4 Termine

€ 76,10 (ermäßigt € 63,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 116,10 (ermäßigt € 95,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

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

Vorkenntnisse: Kurs "EDV-Aufbaukurs für Teilnehmer\*innen ab 60 Jahre" oder gleichwertige Kenntnisse.

■ **Nr. AT2944** Jürgen Peuker

04. März, mittwochs, 9:00 - 12:15 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 4 Termine

€ 76,10 (ermäßigt € 63,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 116,10 (ermäßigt € 95,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 25. Februar



## Grundbildung

### Grundbildung an der Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen

Wir beraten, begleiten und unterstützen Sie – individuell und vertraulich!

#### Grundbildungsangebot, zweimal wöchentlich

„Treffpunkt Alltagswissen“ ist ein Angebot, in dem man wichtige Dinge für den Alltag lernen kann. Neben Lesen und Schreiben werden auch ein guter Umgang mit Geld, der eigenen Gesundheit, politischen Themen behandelt wie auch die Bedienung von Smartphone/Computer. In kleinen Gruppen erlernen Sie dies von Grund auf. Vor und nach dem Kurs besteht die Möglichkeit zur persönlichen Beratung. Dieses Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Firma ZAUG gGmbH und der vhs Landkreis Gießen statt (Der Schreibtreff und die Termine bei den Bildungsberater\*innen sind für Sie kostenfrei)!

Für nähere Informationen kontaktieren Sie gerne Frau Christina Sarkis (Christina.Sarkis@giessen.de; Tel.: 0641 306-1468) oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de). Dieses Projekt wird von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen gefördert.

■ **Nr. 3198** Silke Paulsen

dienstags, 9:00 - 12:00 Uhr  
donnerstags, 14:00 - 17:00 Uhr

gebührenfrei  
Z AUG Selbstlernzentrum, Reichenberger Str. 15,  
35396 Gießen

Gefördert von der Europäischen Union und aus Mitteln des Landes Hessen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



HESSEN  
Hessisches  
Kultusministerium

## Erste Schritte in Deutschland

### Deutsch 4U - AMIF

#### „Sprachkurse Deutsch4U“ im Rahmen des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF)

Die Volkshochschule Gießen bietet im Rahmen des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF), Sprachmaßnahmen – „Deutsch4U“ zum frühzeitigen Spracherwerb an. In diesen Kursen werden die Sprache, aber auch Themen wie Alltag in Deutschland, gesellschaftliche Werte, Strukturen, Politik und Rechtsstaat, Frauenrechte, menschenfeindliches Verhalten, Antisemitismus, aber auch das Gesundheits- und Bildungssystem und der Arbeitsmarkt behandelt.

Es werden wichtige Institutionen besucht. Das Aufnahmegericht dient zur Ermittlung Ihrer bisherigen Lern- und Sprachkompetenzen. Ein weiteres Ziel unseres Projekts ist es, Sie in eine fortführende Maßnahme – wie zum Beispiel in einen Integrations- oder berufsbezogenen Deutschsprachkurs (DeuFöV) zu begleiten. Diese Maßnahme ist kostenlos! Sie haben Interesse an unserem Sprachkurs?

Zur Prüfung der Teilnahmevoraussetzungen und Vereinbarung eines Beratungstermins nehmen Sie bitte Kontakt zu Frau Christina Sarkis (Christina.Sarkis@giessen.de; Tel.: 0641 306-1468) auf oder besuchen Sie uns auf unserer Homepage [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de). Dieses Projekt wird aus Europäischen Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) gefördert.

■ **Nr. 3001:** Tobias Wessel

19. Januar 2026

Montag bis Freitag: 08:15 – 12:30 Uhr  
300 Unterrichtsstunden, 60 Termine  
kostenfrei

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum Vetzberg

■ **Nr. 3002:** Lucia Dumencic (Mo-Mi) / Melkun Sarkis (Do & Fr)

19. Januar 2026

Montag bis Freitag: 09:00 – 13:15 Uhr  
300 Unterrichtsstunden, 60 Termine  
kostenfrei  
vhs in der Kongresshalle – Raum wird noch benannt!



## Prüfungsformate an der Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen

Im Fachbereich „Deutsch als Zweitsprache“ bietet die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen – auch im Auftrag des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) – verschiedene Prüfungen der telc gGmbH und der Gesellschaft für Akademische Studienförderung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) an. Die Prüfungen orientieren sich am "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" und prüfen unterschiedliche Fertigkeiten. Unter [www.gast.de/dtz](http://www.gast.de/dtz) finden Sie Informationen und einige kostenlose DTZ Modell- und Übungstests. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de).

### telc Deutsch-Prüfungsvorbereitungskurse

#### Vorbereitungskurs-Termine für Prüfung telc Deutsch A2-B1

- **Nr. AT 7001** Freitag, 30.01.2026, 15 bis 17 Uhr, 15,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss 23.01.2026
- **Nr. AT 7002** Freitag, 27.02.2026, 15 bis 17 Uhr, 15,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss 20.02.2026
- **Nr. AT 7003** Freitag, 27.03.2026, 15 bis 17 Uhr, 15,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss 20.03.2026
- **Nr. AT 7004** Freitag, 24.04.2026, 15 bis 17 Uhr, 15,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss 17.04.2026.
- **Nr. AT 7005** Freitag, 12.06.2026, 15 bis 17 Uhr, 15,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss 03.06.2026

#### Vorbereitungskurs-Termin für Prüfung telc Deutsch B2

- **Nr. AT 7006** Freitag, 29.05.2026, 15 bis 17 Uhr, 15,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss 22.05.2026

Sie möchten eine telc Deutsch A2-B1 oder B2 Prüfung ablegen und Genaueres über den Ablauf der Prüfung erfahren? Dann finden Sie weitere Informationen auf unserer Website: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de).

### telc Deutsch Prüfungstermine A2-B1

#### Prüfungen für Selbstzahler\*innen im 1. Semester 2026

Sie können unter [deutsch@giessen.de](mailto:deutsch@giessen.de) weitere Informationen zur Prüfungsanmeldung erhalten. Zur Anmeldung benötigen Sie einen gültigen Ausweis/Pass mit Lichtbild. Für Rückfragen zu Inhalten und Anforderungen der Prüfungen informieren wir Sie auch gerne persönlich unter 0641 306-1461 oder 0641 306-1466. Die Teilnehmer\*innenzahlen bei den

Prüfungen sind begrenzt. Bitte beachten Sie die Anmeldefristen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum bearbeitet.

#### telc A2-B1 Prüfung

Unter [www.telc.net](http://www.telc.net) finden Sie Informationen über telc Sprachprüfungen. Unter telc Deutsch A2-B1: Die Prüfung auf zwei Stufen für Deutsch - telc finden Sie einen Modelltest zum Üben.

- **Nr. AT 7020** Samstag, 07.02.2026, ab 09:00 Uhr, € 180,-  
An- bzw. Abmeldeschluss: 09.01.2026
- **Nr. AT 7021** Samstag, 14.03.2026, ab 09:00 Uhr, € 180,-  
An- bzw. Abmeldeschluss: 13.02.2026
- **Nr. AT 7022** Samstag, 18.04.2026, ab 09:00 Uhr, € 180,-  
An- bzw. Abmeldeschluss: 20.06.2026.
- **Nr. AT 7023** Samstag, 09.05.2026, ab 09:00 Uhr, € 180,-  
An- bzw. Abmeldeschluss: 09.04.2026
- **Nr. AT 7024** Samstag, 27.06.2026, ab 09:00 Uhr, € 180,-  
An- bzw. Abmeldeschluss: 29.05.2026

### telc Deutsch Prüfungstermin B2

#### telc B2 Prüfung

Unter [www.telc.net](http://www.telc.net) finden Sie Informationen über telc Sprachprüfungen. Unter <https://www.telc.net/sprachpraefungen/zertifikatspraefung/deutsch/telc-deutsch-b2/> finden Sie einen Modelltest zum Üben.

- **Nr. AT 7010** Samstag, 13.06.2026, ab 09:00 Uhr, € 220,-  
An- bzw. Abmeldeschluss: 13.05.2026

### Einbürgerungstests

#### Informationen zum Einbürgerungstest:

Den Fragenkatalog zum Üben finden Sie unter: [BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Infothek - Gesamtfragenkatalog zum Test "Leben in Deutschland" und zum "Einbürgerungstest"](#)

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Website: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de).

#### Termine Einbürgerungstest:

- **Nr. AT 7063** Mittwoch, 25.02.2026, 13:15 Uhr, 25,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss: 28.01.2026
- **Nr. AT 7064** Mittwoch, 25.02.2026, 14:45 Uhr, 25,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss: 28.01.2026
- **Nr. AT 7065** Mittwoch, 25.02.2026, 16:15 Uhr, 25,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss: 28.01.2026
- **Nr. AT 7066** Mittwoch, 18.03.2026, 13:15 Uhr, 25,- €  
An- bzw. Abmeldeschluss: 18.02.2026

- **Nr. AT 7067** Mittwoch, 18.03.2026, 14:45 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 18.02.2026
- **Nr. AT 7068** Mittwoch, 18.03.2026, 16:15 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 18.02.2026
- **Nr. AT 7069** Mittwoch, 29.04.2026, 13:15 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 01.04.2026
- **Nr. AT 7070** Mittwoch, 29.04.2026, 14:45 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 01.04.2025
- **Nr. AT 7071** Mittwoch, 29.04.2026, 16:15 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 01.04.2025
- **Nr. AT 7072** Mittwoch, 27.05.2026, 13:15 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 29.04.2026
- **Nr. AT 7073** Mittwoch, 27.05.2026, 14:45 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 29.04.2026
- **Nr. AT 7074** Mittwoch, 27.05.2026, 16:15 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 29.04.2026
- **Nr. AT 7075** Mittwoch, 24.06.2026, 13:15 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 27.05.2026
- **Nr. AT 7076** Mittwoch, 24.06.2026, 14:45 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 27.05.2026
- **Nr. AT 7077** Mittwoch, 24.06.2026, 16:15 Uhr, 25,-€  
An- bzw. Abmeldeschluss: 27.05.2026

## Deutsch als Zweitsprache

Die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen bietet Integrationskurse am Vormittag, Nachmittag und Abend an. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de).



## Deutsch als Zweitsprache Integrationskurse am Vormittag A1.1 - B1.2

### Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A1.1 (Modul 1)

- **Nr. AT3101-1** Gerlinde Deibel-Herzog, Alla Rother  
09. Februar, montags, dienstags, donnerstags, freitags,  
9:00 - 12:15 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.  
Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

### Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A1.2 (Modul 2)

- **Nr. AT3101-2** Alla Rother, Gerlinde Deibel-Herzog  
27. März, montags, dienstags, donnerstags, freitags  
9:00 - 12:15 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.  
Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

### Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A2.1 (Modul 3)

- **Nr. AT3101-3** Gerlinde Deibel-Herzog, Alla Rother  
01. Juni, montags, dienstags, donnerstags, freitags  
9:00 - 12:15 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.  
Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

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

- **Nr. AT3102-1** Dagmar Lotz-Winter, Joachim Gerber  
16. März, montags - freitags, 9:00 - 12:15 Uhr  
100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.  
Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.  
Nordstadtverein e.V., Großer Saal, EG,  
Reichenberger Straße 9

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

- **Nr. AT3102-2** Dagmar Lotz-Winter, Joachim Gerber  
06. Mai, montags - freitags, 9:00 - 12:15 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 25 Termine  
 Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.  
 Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.  
 Nordstadtverein e.V., Großer Saal, EG,  
 Reichenberger Straße 9

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

- Nr. AT3102-3 Dagmar Lotz-Winter, Joachim Gerber

18. Juni, montags - freitags, 9:00 - 12:15 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 25 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Nordstadtverein e.V., Großer Saal, EG,  
 Reichenberger Straße 9



### **Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A1.1 (Modul 1)**

- Nr. AT3103-1 Petra de la Vega Zubiaurre, Liliya Gancheva

20. April, montags - freitags, 8:15 - 12:30 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

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

### **Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A1.2 (Modul 2)**

- Nr. AT3103-2 Petra de la Vega Zubiaurre, Liliya Gancheva

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

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

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

### **Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A2.1 (Modul 3)**

- Nr. AT3103-3 Petra de la Vega Zubiaurre, Liliya Gancheva

25. Juni, montags - freitags, 8:15 - 12:30 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

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

### **Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A1.1 (Modul 1)**

- Nr. AT3104-1 Dr. Jale Richter

01. Juni, montags - donnerstags, 8:30 - 12:45 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Nordstadtverein e.V., Großer Saal, UG,  
 Reichenberger Straße 9

### **Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A1.2 (Modul 2)**

- Nr. AS 3104-2 Dr. Berndt Tilp

20. Januar, dienstags - freitags, 09:00–13:15 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

vhs in der Kongresshalle  
 Südanhänge 3 A, Unterer Raum 1

### **Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A2.1 (Modul 3)**

- Nr. AS 3104-3 Dr. Berndt Tilp

26. Februar, dienstags - freitags, 09:00–13:15 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

vhs in der Kongresshalle  
 Südanhänge 3 A, Unterer Raum 1



## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A2.2 (Modul 4)

### ■ Nr. AS 3104-4 Dr. Berndt Tilp

16. April, dienstags - freitags, 09:00–13:15 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

vhs in der Kongresshalle

Südanlage 3 A, Unterer Raum 1

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs B1.1 (Modul 5)

### ■ Nr. AS 3104-5 Dr. Berndt Tilp

27. Mai, dienstags - freitags, 09:00–13:15 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

vhs in der Kongresshalle

Südanlage 3 A, Unterer Raum 1

## Zweitschriftlerner Kurs, Aufbaukurs A-3 (Modul 6)

### ■ Nr. AR3110-6 Leonore Blütgen-Walther, Maria Schmock

01. Dezember, montags, 8:30 - 12:35 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"

## Zweitschriftlerner Kurs, Aufbaukurs A1 (Modul 7)

### ■ Nr. AR3110-7 Leonore Blütgen-Walther, Maria Schmock

26. Januar, montags - donnerstags, 08:30 – 12:35 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Botanik"

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs B1.1 (Modul 5)

### ■ Nr. AR 3103-5 Dr. Jale Richter

26. Januar, montags - donnerstags, 08:30–12:45 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Nordstadtverein e.V., Großer Saal UG, Reichenberger Straße 9

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs B1.2 (Modul 6)

### ■ Nr. AR 3103-6 Dr. Jale Richter

05. März, montags - donnerstags, 08:30–12:45 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Nordstadtverein e.V., Großer Saal UG, Reichenberger Straße 9

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A2.2 (Modul 4)

### ■ Nr. AS 3102-4 N.N.

18. Februar, montags - freitags, 9:15 - 12:30 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 25 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs B1.1 (Modul 5)

### ■ Nr. AS 3102-5 N.N.

26. März, montags - freitags, 9:15 - 12:30 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 25 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs B1.2 (Modul 6)

### ■ Nr. AS 3102-6 N.N.

19. Mai, montags - freitags, 9:15 - 12:30 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 25 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs A2.2 (Modul 4)

■ Nr. AS 3103-4 Hanna Bär

04. Februar, 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.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

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

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs B1.1 (Modul 5)

■ Nr. AS3103-5 Hanna Bär

09. März, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

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

## Deutsch als Zweitsprache – Integrationskurs B1.2 (Modul 6)

■ Nr. AS3103-6 Hanna Bär

21. April, montags - freitags, 8:30 - 12:45 Uhr

100 Unterrichtsstunden, 20 Termine

Kursgebühren je nach Förderung, weitere Details erhalten Sie bei der Anmeldung oder auf Anfrage.

Das Kursbuch wird in der ersten Woche besprochen.

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



## Deutsch als Zweitsprache

### Abendkurse für Selbstzahler\*innen

Diese Kurse werden nicht durch das BAMF gefördert

Haben Sie nach der Arbeit oder dem Studium erst am Abend Zeit, einen Kurs zu besuchen? Dann ist ein Abendkurs das richtige Angebot für Sie: zweimal in der Woche ab ca. 18:00 bis 21:15 Uhr.

Sie können Ihr Sprachniveau nicht genau einschätzen?

Testen Sie Ihr Sprachniveau unter: [Testen Sie Ihr Deutsch - Goethe-Institut.](#)

## Deutsch als Zweitsprache – Zielsprachniveau A1 - zweimal wöchentlich

### Deutsch auf Anfängerniveau

In diesem Kurs werden elementare Kenntnisse in den Bereichen Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen zu den Themen des Alltags in einfacher Form vermittelt. Sie lernen in Dialogen und kommunikativer Atmosphäre, sich in alltäglichen Situationen zu verständigen. Ferner wird vermittelt, einfache Lesetexte zu verstehen und kleine Mitteilungen selbst zu schreiben. Dazu werden die Grundkenntnisse in Grammatik vermittelt. 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. AT3161 Mareike Lämmerzahl

03. Februar, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr

120 Unterrichtsstunden, 30 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 428,50 (ermäßigt € 350,50)

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 307

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 27. Januar

## Deutsch als Zweitsprache – Zielsprachniveau A2 - zweimal wöchentlich

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Deutschkenntnisse aus dem A1-Kurs. Sie lernen mehr Grammatik und Ihr Wortschatz wird größer. Im Kurs werden vertiefend Kenntnisse in den Bereichen Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen für Themen des Alltags vermittelt. Sie lernen in Gesprächen und kommunikativer Atmosphäre, sich in verschiedenen Situationen auszudrücken. Zudem lernen Sie Lesetexte zu verstehen und Texte selbst zu verfassen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

■ Nr. AT3162 Anke von Galler, Gayane Tovmasyan

03. Februar, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr

120 Unterrichtsstunden, 30 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 428,50 (ermäßigt € 350,50)

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 303

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 27. Januar

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

## Deutsch als Zweitsprache – Zielsprachniveau B1 - zweimal wöchentlich

Sie haben schon Vorkenntnisse in der deutschen Sprache?

In diesem Kurs wird die Grammatik wiederholt und verbessert. Der Wortschatz wird erweitert, sowohl inhaltlich als auch die Themenvielfalt betreffend. Sie lernen einen Beitrag in Diskussionen zu leisten und verbessern Ihren mündlichen Ausdruck. Sie verbessern Ihren schriftlichen Ausdruck, verfassen Briefe und trainieren Texte zu schreiben. 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. AT3163 Abderrahim En-Nosse

02. Februar, montags und donnerstags, 17:30 - 20:45 Uhr  
 120 Unterrichtsstunden, 30 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen  
 € 428,50 (ermäßigt € 350,50)  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 301  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Januar

## Deutsch als Zweitsprache – Zielsprachniveau B2 - zweimal wöchentlich

Sie haben ein solides fortgeschrittenes Niveau und Sprachverständnis der deutschen Sprache? In diesem Kurs wird geübt, komplexere Texte zu verstehen, z. B. Fachtexte aus einem bestimmten Bereich. Sie lernen, gut mit anderen zu kommunizieren und die eigenen Gedanken klar auszudrücken. Es wird die Fähigkeit geübt, die Sprache in verschiedenen Situationen anzuwenden und die eigene Meinung samt Begründung klar zu formulieren. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit soliden Vorkenntnissen, die erstmalig einen B2-Kurs besuchen. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. AT3165 Tobias Wessel

02. Februar, montags und mittwochs, 18:00 - 21:15 Uhr  
 120 Unterrichtsstunden, 30 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen  
 € 428,50 (ermäßigt € 350,50)  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 304  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Januar

## Deutsch als Zweitsprache – Zielsprachniveau B2/2 - zweimal wöchentlich

Sie haben ein solides fortgeschrittenes Niveau und Sprachverständnis der deutschen Sprache? In diesem Kurs wird geübt, komplexere Texte zu verstehen, z. B. Fachtexte aus einem bestimmten Bereich. Sie lernen, gut mit anderen zu kommunizieren und die eigenen Gedanken klar auszudrücken. Es wird die Fähigkeit geübt, die Sprache in verschiedenen Situationen anzuwenden und die eigene Meinung samt Begründung klar zu formulieren. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit soliden Vorkenntnissen, die schon einmal einen B2.1-Kurs besucht haben. Dieser Kurs ist KEIN vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) geförderter Integrationskurs!

### ■ Nr. AT3166 Tobias Wessel

03. Februar, dienstags und donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
 120 Unterrichtsstunden, 30 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen

€ 428,50 (ermäßigt € 350,50)  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 304  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 27. Januar

**Deutsch als Zweitsprache:**  
 Onlinekurse für Selbstzahler\*innen  
 Diese Kurse werden nicht durch das BAMF gefördert

## Antra-Anfänger-Training A1/A2 als dozentenbegleitetes, rückmeldungsgestütztes, individualisiertes Lernen

### ■ Nr. AT3168 Dr. Martina Claus-Bachmann

02. März, montags - freitags, 10:00 - 12:00 Uhr  
 100 Unterrichtsstunden, 50 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen  
 € 363,50 (ermäßigt € 298,50)  
 Online-Kurs  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Februar

## Vorbereitung auf die Telc-B2-Prüfung

### ■ Nr. AT3169 Dr. Martina Claus-Bachmann

02. März, montags - freitags, 8:00 - 10:00 Uhr  
 100 Unterrichtsstunden, 50 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen  
 € 363,50 (ermäßigt € 298,50)  
 Online-Kurs  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Februar

## Online-Training C1

### ■ Nr. AT3167 Dr. Martina Claus-Bachmann

02. März, montags - freitags, 15:00 - 17:00 Uhr  
 100 Unterrichtsstunden, 50 Termine, ab 10 Teilnehmer\*innen  
 € 363,50 (ermäßigt € 298,50)  
 Online-Kurs  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 23. Februar

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:  
[www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de).



## Fremdsprachen

Wir freuen uns, dass Sie sich für unser Sprachenangebot interessieren. Bei Beratungsbedarf bitten wir Sie, zunächst einen Einstufungstest auf <https://www.sprachtest.de> zu machen. Das Ergebnis können Sie dann mit uns besprechen, wir helfen gerne bei der Suche nach dem besten Kurs für Sie! Nähere Informationen darüber erhalten Sie unter 0641 306-1467 oder per Mail unter [Fremdsprachen@giessen.de](mailto:Fremdsprachen@giessen.de).

### 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, Einstufungscheck, Beratung und Teilnahmebescheinigungen sind im Paket enthalten. Wir beraten Sie gerne. **Bitte beachten Sie auch unsere „Bildungswochen-Angebote“ im Februar und April 2026.** Bei Interesse melden Sie sich per Mail an [Fremdsprachen@giessen.de](mailto:Fremdsprachen@giessen.de).

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 Referenz-Stufe - bestimmt den Schwierigkeitsgrad anhand seiner Zuordnung in der Reihenfolge im Semesterprogramm. Sehr gerne stehen wir Ihnen beratend zur Seite!

## 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 0641-306-1461 oder 0641 306-1466 oder unter [deutsch@giessen.de](mailto:deutsch@giessen.de) an.

## Gebärdensprache

**Neu Workshop: Wenn Hände sprechen – Einführung in die Deutsche Gebärdensprache und die Gehörlosenkultur**

### Blockseminar an zwei Wochenenden

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine selbstständige Sprache, die mit ihrem Einsatz von Gestik und Mimik eine ganz eigene visuelle Poesie entfaltet. Sie ist das Produkt einer jahrhundertelangen, weltweiten Entwicklung verschiedener Gebärdensprachen und formt sich – nicht zuletzt im Dialog mit der deutschen Lautsprache – beständig weiter. In diesem Kurs erlernen Sie das Fingeralphabet sowie wichtige Alltagsvokabeln und einige grammatischen Besonderheiten dieser Sprache. Daneben sensibilisiert der Kurs für den Umgang mit Gehörlosen und gibt Einblicke in ihre Kulturgeschichte. Lehrbuch: "Deutsche Gebärdensprache - Teil 1 Grundkurs für Anfänger", Thimo Kleyboldt/Margit Hillenmeyer; Viko-Medien. Norddeutsche Ausgabe (nur direkt über den Verlag zu bestellen).

### ■ Nr. AT3200 Daniel Schneider

28.02./01.03. und 07.03./08.03., Samstag und Sonntag, 10:00 - 15:30 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 4 Termine

€ 120,10 (ermäßigt € 98,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 177,70 (ermäßigt € 144,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

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

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

**Neu Bildungsurwahl: Wenn Hände sprechen – Einführung in die Deutsche Gebärdensprache und die Gehörlosenkultur**

Die deutsche Gebärdensprache ist eine selbstständige Sprache, die mit ihrem Einsatz von Gestik und Mimik eine ganz eigene visuelle Poesie entfaltet. Sie ist das Produkt einer jahrhundertelangen, weltweiten Entwicklung verschiedener Gebärdensprachen und formt sich – nicht zuletzt im Dialog mit der deutschen Lautsprache – beständig weiter. In diesem Bildungsurwahl-Angebot lernen Sie zunächst das Fingeralphabet, dann grundlegende Vokabeln der deutschen Gebärdensprache und werden mit ihren grammatischen Strukturen vertraut gemacht. So lernen Sie nach und nach, eigenständig Sätze der Alltagskommunikation zu gebärden. Daneben bietet der Kurs Einblicke in die Kultur der Gehörlosen, sensibilisiert für ihre Geprägtheiten und zeigt Formen von gehörloser Kunst auf. Auch die bewegte Geschichte dieser Sprachgemeinschaft sowie ihre aktuelle gesellschaftspolitische Stellung werden diskutiert. Dieser Kurs ist für Hörende konzipiert. Der Kursleiter Dr. Daniel Schneider ist Autor, Dozent, Moderator und Übersetzer. Als CODA (Child of Deaf Adults) ist er mit Gebärdensprache und an der Schnittstelle zwischen hörender und gehörloser Welt aufgewachsen. Bitte bringen Sie folgendes Unterrichtsmaterial mit: -Deutsche Gebärdensprache -Teil 1 Grundkurs für Anfänger, Thimo Kleyboldt/Margit Hillenmeyer; Viko-Medien, Norddeutsche-Ausgabe. -Deutsche Gebärdensprache -Teil 2 Aufbaukurs für Fortgeschritten I, Thimo Kleyboldt/Margit Hillenmeyer; Viko-Medien. (Die Bücher sind nur direkt über den Verlag bestellbar)

- **Nr. AT3202** Daniel Schneider  
 23. – 27. Februar, Montag - Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr  
 40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 281,00 (ermäßigt € 229,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 413,00 (ermäßigt € 334,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 02. Februar

## Englisch

### Englisch A1

#### Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit keinen Englischkenntnissen, die sich auf typische Situationen des Alltags vorbereiten möchten. In thematischen Lektionen lernen Sie praxisorientierte Redewendungen für den Alltag unterwegs. Der Fokus liegt auf entspanntem Lernen ohne komplexe Grammatik, leicht einprägsamen Wendungen und nützlichen landeskundlichen Informationen. Hörübungen mit authentischen Dialogen unterstützen das Sprachverständnis.

- **Nr. AT3300** Amirhossein Zangooeinab  
 25. Februar, mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 73,50 (ermäßigt € 60,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 108,50 (ermäßigt € 88,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Februar

#### Englisch für Anfänger\*innen – Intensivkurs A1.1

Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer\*innen, die keine oder nur geringe Englischkenntnisse besitzen, aber auch an Interessierte, die ihr Schulenglisch auffrischen wollen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. AT3301** Dr. rer. nat. Salah Tawill  
 19. Februar, donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
 24 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
 € 87,70 (ermäßigt € 72,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 129,70 (ermäßigt € 105,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs Unterr.-Raum 1  
 (Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

#### Englisch für Anfänger\*innen – Intensivkurs A1.1/2 - Fortsetzung

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer\*innen mit geringen Englischkenntnissen und an Interessierte, die ihr Schulenglisch auffrischen wollen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. AT3302** Dr. rer. nat. Salah Tawill  
 16. April, donnerstags, 18:00 - 21:15 Uhr  
 24 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
 € 87,70 (ermäßigt € 72,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 129,70 (ermäßigt € 105,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanlage 3 A, Raum 2  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

#### Englisch für Anfänger\*innen A1.2

Dies ist ein Fortsetzungskurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen, auch für Wiedereinsteiger\*innen gedacht. Schnuppern Sie doch mal rein!

- **Nr. AT3304** Wolfgang Döring  
 20. Januar, dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 210

#### Englisch für Seniorinnen und Senioren A2.1

(aufbauend mit Vorkenntnissen)

Weiterbildung kennt kein Alter! Dieser Kurs richtet sich an Senior\*innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten – ideal für Alltag und Ehrenamt. Im Fokus stehen mündlicher und schriftlicher Ausdruck, unterstützt durch Rollenspiele zur Überwindung von Sprachhemmungen. Ein Lehrbuch begleitet den Kurs.

- **Nr. AT3305** Mary Scherer  
 29. Januar, donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanlage 3 A, Raum 3

#### Englisch "50plus" – Lernen im eigenen Tempo A1/2

Sie möchten Ihre früher erworbenen Englischkenntnisse auffrischen? Auch mit unvollständigen Kenntnissen bietet dieser Kurs Ihnen die Möglichkeit, in angenehmer Atmosphäre zu lernen. Interessierte mit Vorkenntnissen sind willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. AT3306** Gerda Schwab  
 03. Februar, dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr  
 (außer am 14.04.)  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

#### Englisch für Anfänger\*innen – A1.1 - Fortsetzungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen.

- **Nr. AT3307** Wolfgang Döring  
 21. Januar, mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanlage 3 A, Raum 2

## Englisch A2

### **Englisch A2.1 - 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. AT3320** Dr. rer. nat. Salah Tawill

02. Februar, montags, 18:15 - 21:30 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 87,70 (ermäßigt € 72,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 129,70 (ermäßigt € 105,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 102

An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Januar

### **Englisch A2.2/B1.1 –**

### **Aufbau-/Intensivkurs - Fortsetzung**

Dies ist der Fortsetzungskurs zum Kurs „Englisch A2.2 - Aufbau-/Intensivkurs“ für Teilnehmer\*innen, die sich in einfachen, routinemäßigen Situationen auf Englisch verstündigen und z. B. die eigene Herkunft und Ausbildung beschreiben können. Auch Neueinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Headway: Elementary, Oxford-Verlag

■ **Nr. AT3321** Zohreh Fouladi

02. Februar, montags, 18:15 - 21:30 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 87,70 (ermäßigt € 72,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 129,70 (ermäßigt € 105,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 210

### **Englisch A2.1 - Fortsetzung**

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

■ **Nr. AT3322** Wolfgang Döring

20. Januar, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 210

### **Englisch für Seniorinnen und Senioren – A2.1**

#### **(aufbauend mit Vorkenntnissen)**

Weiterbildung kennt kein Alter! Dieser Kurs richtet sich an Senior\*innen, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten – ideal für Alltag und Ehrenamt. Im Fokus stehen mündliche und schriftliche Ausdrucksmöglichkeiten, unterstützt durch Rollenspiele zur Überwindung von Sprachhemmungen. Ein Lehrbuch begleitet den Kurs.

■ **Nr. AT3323** Mary Scherer

26. Januar, montags, 10:30 - 12:00 Uhr (außer 18.05.)

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 3

### **Englisch für IT – A2/B1**

Verbessern Sie Ihr technisches Englisch mit praxisnahen Übungen, IT-spezifischem Wortschatz und realen Szenarien. Lernen Sie, Berichte zu schreiben, Prozesse zu dokumentieren und technische Konzepte zu erklären – für erfolgreiche Kommunikation im IT-Bereich!

■ **Nr. AT3324** Vahid Farnia

02. Februar, montags, 16:30 - 18:00 Uhr

14 Unterrichtsstunden, 7 Termine

€ 52,20 (ermäßigt € 43,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 76,70 (ermäßigt € 62,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 4

An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Januar



#### **Dozentenporträt**

#### **Vahid Farnia**

Für mich sind Sprachen weit mehr als Worte; sie sind Brücken zwischen Gedanken, Kulturen und Herzen. Seit über sechzehn Jahren begleite ich meine Schüler auf der ganzen Welt auf ihrem Weg zur englischen Sprache, stets mit Leidenschaft, Kreativität und dem Anspruch, mich weiterzuentwickeln und meine Unterrichtsmethoden regelmäßig zu erneuern. Ich bin ein echter Sprachmensch. Als mehrsprachiger Englischlehrer, der neben Deutsch auch Italienisch, Spanisch und Französisch spricht, kenne ich die Freude und die Herausforderungen des Lernens aus eigener Erfahrung. Diese Nähe hilft mir, Lernende aufrichtig zu verstehen, sie hinsichtlich ihrer Lerngewohnheiten zu beraten und individuell zu motivieren, da ich glaube, dass Motivation der Schlüsselfaktor auf jeder Lernreise ist.

Mein Unterricht geht weit über das Lehrbuch hinaus und stellt die Kommunikation in den Mittelpunkt. Durch den Einsatz vielfältiger Medien und authentischer Materialien entsteht ein lebendiger Raum, in dem Lernen leicht, inspirierend, voller positiver Energie ist und Spaß macht. Mein Ziel ist es, dass alle ihre eigene Stimme finden, mit Selbstvertrauen sprechen und Englisch als Teil ihres Lebens begreifen. Mit Humor, Einfühlungsvermögen und echter Begeisterung möchte ich Mut machen, Neues zu entdecken und den Weg des Lernens zu einer erfüllenden Erfahrung werden lassen.

## 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 Small Talk, Reisen, Restaurantbesuch, Landeskunde und Kultur 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.

■ **Nr. AT3325** Mary Scherer

29. Januar, donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 3

## Bildungssurlaub: Englisch –

### Auffrischungskurs A2 - B1

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse im Rahmen eines Bildungssurlaubs auf. Gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltagsleben. Gemeinsam üben wir die wichtigsten grammatischen Regeln, sodass Sie Ihre noch vorhandenen Englischkenntnisse auffrischen können. Diese Veranstaltung entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Beantragung von Bildungssurlaub bei Ihrem Arbeitgeber. Der Kurs ist aber auch für "Nicht-Bildungssurlauber\*innen" offen. Vorkenntnisse: 3 bis 4 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse.

■ **Nr. AT3327** Dr. rer. nat. Salah Tawill

07. - 11. April, Dienstag - Samstag, 9:00 - 16:45 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. März

## Englisch für die geschäftliche Kommunikation –

### Stufe A2/B1

Im Mittelpunkt des Kurses steht 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. Im Kurs wird ein Lehrbuch eingesetzt, welches sich die Teilnehmer selbst besorgen müssen.

■ **Nr. AT3328** Mary Scherer

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

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 3

## A2 to B2 Intensive - Expresskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die sich zwecks bevorstehenden Studienbeginns, Berufseinsteigs/-wechsels, Arbeitssuche o. Ä. eine gründliche, jedoch schnelle Grundlage der englischen Sprache aneignen möchten. Da wir im Kurs zügig vorankommen wollen, eignet sich der Kurs optimal für Teilnehmer\*innen, die sich schon einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern können. Das Sprachziel ist z. B. die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

■ **Nr. AT3330** Dr. rer. nat. Salah Tawill

20. Januar, dienstags, 18:15 - 21:30 Uhr

36 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 130,30 (ermäßigt € 106,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 193,30 (ermäßigt € 157,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110

An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Januar

## Englisch B1

## Business English B1, TALK TALK TALK

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit Englischkenntnissen auf B1-Niveau, die ihre Sprachkompetenz im beruflichen Kontext verbessern möchten. Behandelt werden praxisnahe Themen wie geschäftlicher Wortschatz, Kommunikation in Meetings und Telefonaten, das Verfassen von E-Mails sowie Präsentationen und Standard-Verhandlungen auf Englisch. Hörs- und Leseverständnis werden anhand authentischer Materialien geschult, ergänzt durch interaktive Übungen und Rollenspiele.

■ **Nr. AT3331** Amirhossein Zangooeinasaab

11. Februar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 73,50 (ermäßigt € 60,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 108,50 (ermäßigt € 88,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202



## Englisch B1.1 - Aufbau-/Intensivkurs - Fortsetzung

Dies ist der Fortsetzungskurs zum Kurs „Englisch B1.1 - Aufbau-/Intensivkurs“ für Teilnehmer\*innen, die die meisten Situationen bewältigen können, denen man z. B. auf Reisen im englischen Sprachraum begegnet. Auch Neueinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

### ■ Nr. AT3332 Zohreh Fouladi

13. April, montags, 18:15 - 21:30 Uhr  
 24 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
 € 87,70 (ermäßigt € 72,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 129,70 (ermäßigt € 105,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 210

## Englisch B1/2

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

### ■ Nr. AT3333 Gerda Schwab

26. Januar, montags, 17:15 - 18:45 Uhr (außer am 13.4.)  
 32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 172,10 (ermäßigt € 140,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

## Bildungsurlaub: Business English B1

This course will include some telephoning and e-mail writing. We will also cover small talk, product descriptions and several grammar points. Current news items as well as other topics of interest will be discussed. Join us to learn a lot in just one week! Diese Veranstaltung entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Beantragung von Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber. Der Kurs ist aber auch für "Nicht-Bildungsurlauber\*innen" offen. Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch oder ähnliche Kenntnisse. Gerne können Sie vorab auf [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) einen kostenlosen Sprachtest absolvieren. Die Unterrichtsmaterialien werden in der vhs-cloud zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer\*innen erhalten eine Woche vor Kursbeginn die Zugangsdaten zur vhs-Cloud. Bitte bringen Sie für die Nutzung der Unterlagen in dem Kurs ein mobiles Endgerät mit.

### ■ Nr. AT3340 Chris König

07. – 11. April, Dienstag - Samstag, 9:00 - 16:45 Uhr  
 40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. März

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

Teilnehmer\*innenkreis: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (m/w/d), die Englisch am Arbeitsplatz benötigen. Vermittelt wird die Sprachkompetenz für folgende alltägliche Situationen:

- Standardsituationen am Arbeitsplatz: Erfragen und Weitergeben von Informationen

- Sachverhalte und Prozeduren erklären, Anweisungen geben
- Einführung von Basisbegriffen, englisches Amtsvokabular
- Englisch als internationale Verkehrssprache
- Übungen zum Schriftverkehr: Form des englischen Briefes, Standardformulierungen
- Telefonieren auf Englisch
- Basisgrammatik

Es soll vor allem behutsam die Sprachfertigkeit trainiert werden. Durch Rollenspiele werden die Hemmungen vor dem Gebrauch der englischen Sprache abgebaut.

### ■ Nr. AT3341 Mary Scherer

29. Juni – 03. Juli, Montag - Freitag, 9:00 - 16:45 Uhr  
 40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Juni

## Englisch Conversation am Vormittag B1

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.

### ■ Nr. AT3343 Dr. rer. nat. Salah Tawill

26. Januar, montags, 9:15 - 10:45 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
 € 59,30 (ermäßigt € 48,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 87,30 (ermäßigt € 71,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 19. Januar



## 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. A good command of the English language is a prerequisite.

■ **Nr. AT3344** Mary Scherer

18. Februar, mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr  
 (außer am 20. und 27.05.2026)  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 8

### Englisch B1.2 - 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. AT3345** Wolfgang Döring

19. Januar, montags, 11:00 - 12:30 Uhr  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanslage 3 A, Raum 5

### Englisch B1.1 am Vormittag

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

■ **Nr. AT3346** Mary Scherer

30. Januar, freitags, 10:30 - 12:00 Uhr  
 (außer am 22. und 29.05.2026)  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanslage 3 A, Raum 3

### Englisch B2

### Fast to good English B2 - am Vormittag

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

■ **Nr. AT3360** Vera Shehu

21. Januar, mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanslage 3 A, Raum 2

### Business English - General

This is a general Business English course, designed to improve reading, writing and conversation skills for both in and out of office business

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

■ **Nr. AT3361** Laurence Henry

29. Januar, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Lahnaua" (barrierefreier Zugang)

### English B2

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

Kostenanteil: € 5,00 für Kopien

■ **Nr. AT3362** Mary Scherer

19. Februar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
 (außer am 21. und 28.05.2026)  
 30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
 € 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanslage 3 A, Raum 3



### Französisch

### Französisch A1

**Neu Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

In diesem Kurs werden Sie die Basiskenntnisse der französischen Sprache erwerben. Sie lernen grundlegende Wörter und Formulierungen, mit denen Sie sich im Alltag und Urlaub verständigen können. Ein Blick in die

Grammatik der französischen Sprache bringt Ihnen die Pronomen, Präpositionen und die Zahlenwelt der Sprache näher. Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden, wobei besonderer Wert auf die Aussprache und Intonation gelegt wird. Zudem lernen Sie, sich zu begrüßen und vorzustellen, anderen Fragen zur Person zu stellen sowie selbst auf solche Fragen zu antworten. Das Kursmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

■ **Nr. AT3400** Marianne Magnus

03. März, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 73,50 (ermäßigt € 60,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 108,50 (ermäßigt € 88,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 24. Februar

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

In diesem Kurs erwerben Sie Basiskenntnisse der französischen Sprache. Sie lernen grundlegende Wörter, einfache Sätze, Pronomen, Präpositionen und Zahlen. Zudem üben Sie, sich vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und zu beantworten.

■ **Nr. AT3401** Manon Soulier

20. Januar, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs-Unterr.-Raum 1

(Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)



### Französisch A2

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. AT3420** Manon Soulier

21. Januar, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs-Unterr.-Raum 1

(Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

### Französisch B1

#### Französisch B1 - Aufbaustufe

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

■ **Nr. AT3430** Manon Soulier

19. Januar, montags, 18:15 - 19:45 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs-Unterr.-Raum 1

(Parkplatz/Parkscheinautomat an der Kongresshalle)

### Französisch aktuell - B1/B2

Ce cours propose aux participants de pratiquer leur français écrit et oral à partir d'articles concernant l'actualité tirés de la "REVUE DE LA PRESSE". En lisant des textes touchant la société, la politique et la culture ils élargiront considérablement leur vocabulaire et leur compétence à communiquer. 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. AT3431** Marianne Magnus

15. April, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 73,50 (ermäßigt € 60,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 108,50 (ermäßigt € 88,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)

### Italienisch

### Italienisch A1

#### Italienisch sprechen schon von Anfang an

Dieser Kurs ist ideal für Liebhaber\*innen der italienischen Sprache, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Wir üben die verschiedenen Alltagssituationen, um sich im Land zurechtzufinden. Wir benutzen das Lehrwerk "Chiaro! A1 nuova edizione" (Hueber Verlag). Im Kurs sprechen wir schon Italienisch. Herzlich willkommen! Benvenuti a tutti in Eataly!

- **Nr. AT3500** Giulia Klöckner  
26. Februar, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
22 Unterrichtsstunden, 11 Termine  
€ 80,60 (ermäßigt € 66,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 119,10 (ermäßigt € 97,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 108  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

### **Italienisch A1 - Continuiamo! (Fortsetzung von AR3500)**

In diesem Kurs erweitern wir Ihre Italienischkenntnisse über einfache Sätze im Präsens hinaus. Sie lernen, eine Wohnung oder ein Haus zu beschreiben und führen Dialoge über Probleme im Hotel. Dabei arbeiten wir mit Substantiven, Adjektiven und der 3. Konjugation. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Grundkenntnissen in Italienisch.

- **Nr. AT3501** Dr. phil. Alessandra Riva  
20. Januar, dienstags, 17:45 - 19:15 Uhr  
(nicht am 10.02., 10.03.)  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Lahnaue" (barrierefreier Zugang)

### **Parliamo Italiano:**

#### **Italienisch für Anfänger\*innen - Fortsetzung**

Lieben Sie die italienische Sprache, ihre Melodie und die Küche? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Gemeinsam werden wir diese Sprache in alltäglichen Situationen lernen und in Rollenspielen üben. Wir machen mit der 7. Lektion des Lehrbuches "Chiaro A1 Nuova Edizione" (Hueber Verlag) weiter. Benvenuti in "Eataly".

- **Nr. AT3502** Giulia Klöckner  
02. Februar, montags, 17:30 - 19:00 Uhr  
28 Unterrichtsstunden, 14 Termine  
€ 101,90 (ermäßigt € 83,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 150,90 (ermäßigt € 122,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202



### **Italienisch A2**

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

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur ein digitales Gerät und eine stabile Internetverbindung, die Kursleiterin macht Sie mit der vhs.cloud vertraut. A1-Kenntnisse sowie condizionale und imperfetto werden vorausgesetzt. Wir befassen uns mit unerwarteten Ereignissen im Ausland (z. B. Polizei, Arzt) und dem imperativo. Zum Abschluss treffen wir uns persönlich in einem italienischen Restaurant!

- **Nr. AT3520** Dr. phil. Alessandra Riva  
22. Januar, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
(nicht am 12.03.)  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

### **Italienisch 60plus und jünger – B1 Fortsetzung von AR3530**

Questo corso è rivolto a chi ha concluso il livello A2, sa conversare su temi quotidiani e vuole comunicare con italiani in ambito privato o di volontariato. Lavoreremo con Dieci B1 e materiali extra per approfondire la grammatica (congiuntivo, periodo ipotetico, pronomi, passivo). Esercizi e giochi aiuteranno ad applicare quanto appreso. Le proposte dei partecipanti sono sempre benvenute!

- **Nr. AT3521** Dr. phil. Alessandra Riva  
20. Januar, dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr  
(nicht am 10.02., 10.03.)  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum "Lahnaue" (barrierefreier Zugang)

### **Italienisch B1 - Fortsetzung**

Questo corso comincia con la prima lezione del libro Azzurro B1 Più (edizione Klett). La conversazione rimane il centro e l'obiettivo del corso per acquisire sicurezza con la lingua parlata. Inoltre vogliamo ampliare le nostre conoscenze linguistiche tramite nuove strutture. Parliamo solo italiano. Benvenuti in "Eataly"!

- **Nr. AT3522** Giulia Klöckner  
05. Februar, donnerstags, 17:15 - 18:45 Uhr  
28 Unterrichtsstunden, 14 Termine  
€ 101,90 (ermäßigt € 83,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 150,90 (ermäßigt € 122,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 108

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 79)

## Spanisch

### Spanisch A1



#### Spanisch für Anfänger\*innen A1

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

##### ■ Nr. AT3600 Edwin Acevedo

03. Februar, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
26 Unterrichtsstunden, 13 Termine  
€ 94,80 (ermäßigt € 77,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 140,30 (ermäßigt € 114,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 205  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 27. Januar

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

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Buch "Eñe A1", ab Lektion 3. Auf Interessen der Teilnehmer\*innen wird gerne eingegangen.

##### ■ Nr. AT3601 Edwin Acevedo

16. April, donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 87,30 (ermäßigt € 71,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 205

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

Sie haben bereits einen Kurs besucht und können sich begrüßen, verabschieden und einfache Fragen und Antworten stellen? Dann sind Sie im Kurs richtig. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlichkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### ■ Nr. AT3602 Gerda Schwab

22. Januar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
(außer am 16.4.)

32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
€ 116,10 (ermäßigt € 95,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 172,10 (ermäßigt € 140,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

#### Spanisch für Anfänger\*innen A1 (zweimal wöchentlich)

##### Fortsetzung von Kurs AS3600

In diesem Kurs bekommen Sie ein beginnendes Verständnis für eine lebendige Weltsprache und erwerben Grundkenntnisse für kleine Gespräche auf Muttersprachniveau. Ob Sie Ihren Familiennamen buchstabieren oder eine Reservierung per Mail bestätigen wollen, das wird für Sie künftig ein Leichtes sein. Dieser Anfängerkurs begleitet Sie beim Einüben dieser für Sie neuen Sprache.

##### ■ Nr. AT3603 María del Carmen Pérez y Pérez

27.Januar, dienstags und donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
30 Unterrichtsstunden, 15 Termine  
€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 201

#### Spanisch A1

Sie haben schon erste Eindrücke in der spanischen Sprache und können sich vorstellen, jemanden begrüßen, sich verabschieden, und vielleicht können Sie auch schon kurze und einfache Sätze formulieren. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Interessierte ohne Vorkenntnisse sind auch willkommen. Das Lerntempo passt sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

##### ■ Nr. AT3604 Gerda Schwab

04. Februar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr (außer am 15.4.)  
32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
€ 116,10 (ermäßigt € 95,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 172,10 (ermäßigt € 140,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

#### Spanisch am Vormittag - A1 Fortsetzung

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

##### ■ Nr. AT3605 Edwin Acevedo

26. Januar, montags, 11:30 - 13:00 Uhr  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 87,30 (ermäßigt € 71,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A, Raum 2

#### Spanisch A1/2

Soll es nach Spanien gehen oder vielleicht nach Mexiko, Chile...? Haben Sie bereits Grundkenntnisse in der spanischen Sprache? Benötigen Sie Spanisch für ein Ehrenamt, oder haben Sie spanischsprechende Verwandte, Freunde oder Nachbarn, mit denen Sie sich verstündigen möchten? Neben Sprechen und Hören vertiefen wir die erlernten grammatischen Strukturen (Verbformen, Zeiten...) und erlernen anhand eines Lehrbuches weiterführende grammatischen Regeln. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. AT3606** Gerda Schwab  
 26. Januar, montags, 18:45 - 20:15 Uhr (außer am 13.4.)  
 32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 172,10 (ermäßigt € 140,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

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

Sie haben schon einige Grundkenntnisse aus dem Vorsemester oder auch sonst geringe Vorkenntnisse erworben. Dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Wir lernen, uns im Alltag in der spanischen Sprache zu verständigen. Grammatikalische Grundregeln helfen uns dabei. Neueinsteiger\*innen sind herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. AT3607** Gerda Schwab  
 04. Februar, mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr (außer am 15.4.)  
 32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 172,10 (ermäßigt € 140,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

### **Spanisch am Vormittag A1 - Fortsetzung**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache und ist eine Fortsetzung des vorherigen Kurses. Auch Neueinsteiger\*innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. AT3608** Gerda Schwab  
 27. Januar, dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr (außer am 14.4.)  
 32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 172,10 (ermäßigt € 140,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A, Raum 3

### **Bildungsurlaub: Spanische Woche – Intensivkurs A1**

Spanisch für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur. Die Veranstaltung entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Beantragung von Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber. Der Kurs ist aber auch für "Nichtbildungsurlauber" offen.

- **Nr. AT3609** Galya Constanza Velasco Uribe  
 07. -13. April, Dienstag - Montag, 9:00 - 16:45 Uhr  
 40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. März

### **Bildungsurlaub: Spanische Woche A1.2**

Spanisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen des Niveaus A1.1. In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit,

innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert. Gewinnen Sie Einblicke in Land, Leute und Kultur. Die Veranstaltung entspricht den gesetzlichen Bestimmungen zur Beantragung von Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber. Der Kurs ist aber auch für "Nichtbildungsurlauber" offen.

- **Nr. AT3610** Galya Constanza Velasco Uribe  
 06. - 10. Juli, Montag - Freitag, 9:00 - 16:45 Uhr  
 40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Lahnau" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Juni

### **Spanisch-Auffrischungskurs - Wochenendkurs**

Wir bieten Ihnen an zwei aufeinanderfolgenden Wochenenden die Möglichkeit zur gründlichen Wiederholung grammatischer Grundregeln, sich in Alltagssituationen (Einkauf, Hotel, Restaurant etc.) sicherer und spontaner zurechtzufinden. Für diesen Kurs sind Kenntnisse der Stufe A1 gewünscht. Auf Wunsch kann der Kurs weitergeführt werden. Die Kosten für das Kursmaterial wird mit der Kursleiterin abgerechnet.

- **Nr. AT3612** Gerda Schwab  
 12. - 13. Juni und 19. - 20. Juni  
 Freitags, 17:15 Uhr - 20:30 Uhr  
 samstags, 09:00 Uhr - 12:15 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
 € 59,30 (ermäßigt € 48,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 87,30 (ermäßigt € 71,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. Juni

### **Spanisch am Vormittag - A1.2 Fortsetzung**

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Buch "Ene A1", ab Lektion 4. Auf die Interessen der Teilnehmer\*innen wird gerne eingegangen!

- **Nr. AT3615** Edwin Acevedo  
 13. April, montags, 11:30 - 13:00 Uhr  
 18 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
 € 66,40 (ermäßigt € 54,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 97,90 (ermäßigt € 79,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A, Raum 2

### **Spanisch A2**

Sie haben die Sprachkompetenzen für das Niveau A1 erreicht und fühlen sich fit für das Niveau A2. Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir konzentrieren uns auf das Sprechen, üben Dialoge und erlernen neue grammatischen Strukturen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

- **Nr. AT3620** Gerda Schwab  
 03. Februar, dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr (außer am 14.4.)  
 32 Unterrichtsstunden, 16 Termine  
 € 116,10 (ermäßigt € 95,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 172,10 (ermäßigt € 140,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 109

**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 (morphológico, 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 "microtareas comunicativas" basadas en la experiencia del alumno.

**■ Nr. AT3640 Edwin Acevedo**

05. Februar, donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

26 Unterrichtsstunden, 13 Termine

€ 94,80 (ermäßigt € 77,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 140,30 (ermäßigt € 114,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 205

**Español conversación B1**

En este curso vamos a practicar la velocidad y cadencia con la cual se expresan los nativos en su lengua materna y simultáneamente se ampliarán el vocabulario, así como, la gramática. El material para el curso se dará en el mismo.

**■ Nr. AT3641 María del Carmen Pérez y Pérez**

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

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 201

**Spanisch B1 "con gusto"**

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Lehrbuch "con gusto" ab Lektion 1. Auf Interessen der Teilnehmer\*innen wird gerne eingegangen.

**■ Nr. AT3642 Edwin Acevedo**

02. Februar, montags, 10:00 - 11:30 Uhr

26 Unterrichtsstunden, 13 Termine

€ 94,80 (ermäßigt € 77,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 140,30 (ermäßigt € 114,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanhage 3 A, Raum 2

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

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben und die arabische Schrift bereits kennen. Er ist als Zugang zur arabischen Welt, ihren Buchstaben sowie zu ihrer Schrift und überhaupt zur arabischen Kultur gedacht. Wir werden lernen, Fragen zu stellen, jemanden nach seinem Namen zu fragen, sich vorzustellen, über die Herkunft und den Beruf zu sprechen, das Aussehen und den Charakter zu beschreiben, Begrüßen und Verabschieden, Gefallen und Missfallen zu äußern und noch vieles mehr.

**■ Nr. AT3700 Albair Gorais**

25. Februar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

28 Unterrichtsstunden, 14 Termine

€ 101,90 (ermäßigt € 83,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 150,90 (ermäßigt € 122,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 102

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Februar

**AHLAN - Arabisch Fortsetzung (1) – A1**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (z. B. ein Kurs an der vhs), die die arabischen Buchstaben sowie die Schriftweise schon gelernt haben. Wir lernen, alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu lesen und zu verstehen. Sie werden zuhören, antworten und Fragen stellen. Wiedereinsteiger\*innen sind herzlich willkommen!

**■ Nr. AT3701 Albair Gorais**

03. Februar, dienstags, 18:45 - 20:15 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 102

**AHLAN - Arabisch Fortsetzung (2) – A1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit ausreichenden Vorkenntnissen (bspw. 2 Kurse an der vhs), die bereits einfache Unterhaltungen mit Fragen und Antworten führen können. Wir arbeiten weiter an der Verbesserung dieser Sprachkenntnisse.

**■ Nr. AT3702 Albair Gorais**

04. Februar, mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110

**MARHABA - Arabisch für Fortgeschrittene (1) – A1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit ausreichenden Vorkenntnissen (bspw. 2 Kurse an der vhs), die bereits einfache Unterhaltungen mit Fragen und Antworten führen können. Wir arbeiten weiter an der Verbesserung dieser Sprachkenntnisse.

**■ Nr. AT3703 Albair Gorais**

03. Februar, dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 102

**Griechisch****Griechisch A1 - Kompaktkurs am Wochenende**

Dieser Wochenendkurs wendet sich an Teilnehmer\*innen, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

**■ Nr. AT3707 Nickie Berg-Halikiopoulos**

30. und 31. Januar, Freitag, 16:30 – 19:45 Uhr;  
 Samstag, 10:30 – 13:45 Uhr  
 8 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südalanlage 3 A, Raum 3  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Januar

**Griechisch A2- Fortsetzung**

Der Kurs ist geeignet für Personen, die bereits Grundkenntnisse haben und diese erweitern, auffrischen, festigen und mündlich üben möchten.

**■ Nr. AT3708 Nickie Berg-Halikiopoulos**

19. Januar, montags, 18:00 - 19:30 Uhr  
 26 Unterrichtsstunden, 13 Termine  
 € 94,80 (ermäßigt € 77,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 140,30 (ermäßigt € 114,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 110

**Griechisch-Arbeitskreis B1**

Αυτό το τμήμα είναι για όσους έχουν βασικές γνώσεις στη γλώσσα και θέλουν να προχωρήσουν περισσότερο. Γι' αυτό το σκοπό συζητάμε, διαβάζουμε μια ιστορία, λύνουμε αστικές και απορίες σε θέματα της γραμματικής και όλα αυτά με πολὺ κέφι! 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. AT3709 Nickie Berg-Halikiopoulos**

20. Januar, dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr  
 26 Unterrichtsstunden, 13 Termine  
 € 94,80 (ermäßigt € 77,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 140,30 (ermäßigt € 114,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

**Schon gewusst?**

Inhaber\*innen des Gießen-Passes erhalten eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr.

**Hebräisch****Hebräisch A1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse, die Hebräisch von Anfang an lernen möchten.

**■ Nr. AT3712 Liliana Schwartzberg**

14. April, dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 73,50 (ermäßigt € 60,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 108,50 (ermäßigt € 88,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Schwanenteich" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 6. April

**Hindi****Entdecken Sie Hindi (Indisch) in Sprache und Schrift - A1**

Lernen Sie Hindi in entspannter Atmosphäre und erweitern Sie Ihr Verständnis für die indische Kultur. In diesem Kurs werden grundlegende Sprachfähigkeiten und die Devanagari-Schrift, ideal für (Geschäfts-)reisende und Kulturinteressierte, vermittelt. Der Kurs wird von einem qualifizierten Muttersprachler angeboten, individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt.

**■ Nr. AT3714 Vinod Varma**

14. April, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 73,50 (ermäßigt € 60,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 108,50 (ermäßigt € 88,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 07. April

**Hindi II Sprachkurs Teil 2**

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses „Hindi I“. Sie lernen wesentliche grammatische Strukturen, sodass Sie in kurzer Zeit den Aufbau der Sprache verstehen und einfache Sätze bilden können, um sich in wichtigen Alltagssituationen verständigen zu können. Zahlreiche Beispielsätze ermöglichen Ihnen auf fortschrittliche und effektive Weise, einen modernen Grundwortschatz zu erlernen. Eignen Sie sich ein solides Grundwissen der Hindi-Sprache an, indem Sie alle wesentlichen grammatischen Phänomene der Sprache systematisch, nachvollziehbar und mit vielen Beispielen illustriert lernen. Schritt für Schritt werden Sie mit leicht verständlichen Regeln vertraut. Mit den zahlreichen Beispielsätzen mit nützlichen Redewendungen haben Sie die Möglichkeit, nicht nur Ihre Grammatikkenntnisse zu vertiefen, sondern auch Ihren Wortschatz zu erweitern. Das Lehrwerk ist gegen Entgelt beim Kursleiter erhältlich.

**■ Nr. AT3715 Vinod Varma**

15. April, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 73,50 (ermäßigt € 60,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 108,50 (ermäßigt € 88,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

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

## Japanisch

**Neu Japanisch A1/1 mit Landeskunde und Kultur**

In diesem speziellen Sprachkurs lernen die Teilnehmer\*innen nicht nur Grundkenntnisse der japanischen Sprache, sondern auch vielseitige Themen der Landeskunde und Kultur Japans. Diese Themen sind von Gesellschaft bis Geographie breit gefächert und eignen sich hervorragend zur Reise- oder Dienstreisevorbereitung. Auch allgemeine Interessenten zu Japan und Japanisch bekommen in diesem Kurs ein fundiertes Wissen vermittelt.

■ **Nr. AT3720** Anna Niewianda

24. Februar, dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

28 Unterrichtsstunden, 14 Termine

€ 101,90 (ermäßigt € 83,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 150,90 (ermäßigt € 122,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 202

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Februar



**Dozentinnenporträt**  
**Anna Niewianda**

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

## Persisch

**Persisch für Anfänger\*innen A1**

Lernen Sie eine Sprache voller Kultur, Kunst und Poesie – von Rumi bis Hafez. In meinem A1-Kurs für Anfänger\*innen erwerben Sie Schritt für Schritt Sprachkenntnisse für den Alltag, von einfachen Gesprächen bis zur persischen Schrift. Erleben Sie Persisch interaktiv, praxisnah und mit Freude.

■ **Nr. AT3730** Vahid Farnia

03. Februar, dienstags, 14:45 - 16:15 Uhr

14 Unterrichtsstunden, 7 Termine

€ 52,20 (ermäßigt € 43,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 76,70 (ermäßigt € 62,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 4

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 27. Januar

**Persisch für Anfänger\*innen A1.2**

Lernen Sie eine Sprache voller Kultur, Kunst und Poesie – von Rumi bis Hafez. In meinem A1-Kurs für Anfänger\*innen erwerben Sie Schritt für Schritt Sprachkenntnisse für den Alltag, von einfachen Gesprächen bis zur persischen Schrift. Erleben Sie Persisch interaktiv, praxisnah und mit Freude.

■ **Nr. AT3731** Vahid Farnia

26. Januar, montags, 14:45 - 16:15 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 59,30 (ermäßigt € 48,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 87,30 (ermäßigt € 71,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 4

An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 18. Januar

## Polnisch

**Online-Kurs: Polnisch – język polski**

Unsere Arbeit basiert nach wie vor auf dem Lehrbuch „Langenscheid Praktisches Lehrbuch Polnisch“ ab Lektion 9. Der Titel dieser Lektion „Restaurant staropolska“ verrät, dass wir versuchen werden, in einem polnischen Restaurant ein Festmahl zu bestellen. Zu diesem Zweck erwerben die Kursteilnehmer\*innen den notwendigen Wortschatz und äußern ihre Wünsche bei der Bestellung von Speisen im Restaurant.

■ **Nr. AT3735** Maria Legiec-Abramow

04. Februar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 12 Termine

€ 87,70 (ermäßigt € 72,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 129,70 (ermäßigt € 105,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Januar

## Portugiesisch

### Portugiesisch für Anfänger\*innen A1

Wollen Sie Portugal, das westlichste Land Europas, besuchen? Wollen Sie Brasilien, das größte Land Südamerikas, kennenlernen? Dann ist es vielleicht ratsam, Portugiesisch zu lernen. Denn Portugiesisch ist sowohl die offizielle Sprache dieser beiden Länder als auch von weiteren 8 Staaten auf 4 Kontinenten. Portugiesisch wird von über 300 Millionen Muttersprachlern gesprochen und ist somit die achtmeist gesprochene Sprache des Planeten, die dritte unter den westlichen Sprachen. In diesem Kurs werden Grundlagen vermittelt, um sich bei einem Aufenthalt sprachlich zurechtzufinden, d. h. ein gewisses Hörverständnis zu entwickeln und eine einfache Konversation zu betreiben. Lehrbuch: *Oi, Brasil!* Aktuell A1.

#### ■ Nr. AT3738 Ana Tupiassú-Deubler

24. Februar, dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 87,70 (ermäßigt € 72,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 129,70 (ermäßigt € 105,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 8

An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. Februar

## Russisch

### Russisch - Fortsetzungskurs von AS3750

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Auf dem Kursplan steht das russische Alphabet sowie das Lesen und Schreiben in Druckschrift. Außerdem lernen wir erste Redewendungen zu Alltagssituationen kennen.

#### ■ Nr. AT3750 Natalia Drozd

28. Januar, mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

### Russisch - Fortsetzungskurs von AS3751

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die z. B. den Anfänger\*innenkurs abgeschlossen haben. Wir arbeiten in diesem Kurs weiter mit Lehrbuch „Moct“ ab Lektion 3.

#### ■ Nr. AT3751 Natalia Drozd

26. Januar, montags, 19:30 - 21:00 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

### Russisch - Fortsetzungskurs von AS3752

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen, die z. B. einige Fragen stellen und beantworten können zu den Themen Essen,

Farben und Verkehr. Wir arbeiten in diesem Kurs weiter mit dem Lehrbuch „Moct“ ab Lektion 7/8.

#### ■ Nr. AT3752 Natalia Drozd

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

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

## Russisch - Fortsetzungskurs von AS3753

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer\*innen, die Vorkenntnisse haben und sich in einigen Alltagssituationen zurechtfinden können. Wir arbeiten in diesem Kurs weiter mit dem Lehrbuch „Moct“ ab Lektion 9/10.

#### ■ Nr. AT3753 Natalia Drozd

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

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 109,00 (ermäßigt € 89,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 161,50 (ermäßigt € 131,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 114

## Tschechisch

### Tschechisch für Anfänger\*innen A1

Ahoj! Chcete mluvit česky? Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne tschechisch lernen möchten und keine oder geringe Vorkenntnisse haben.

#### ■ Nr. AT3755 Renata Schmidt

09. März, montags, 19:00 - 20:30 Uhr

22 Unterrichtsstunden, 11 Termine

€ 80,60 (ermäßigt € 66,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 119,10 (ermäßigt € 97,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule B, Bismarckstraße 21, Raum 204

An-/Abmeldeschluss: Montag, 02. März





## Gesundheit

### Entspannung

Die vhs der Universitätsstadt Gießen bietet in der Rubrik "Entspannung" verschiedene Kurse an, die darauf abzielen, Hetze und Stress im beruflichen wie privaten Alltag zu reduzieren. Kompetente Kursleiter\*innen vermitteln praxisnahe Methoden, die darauf abzielen, Körperübungen entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen zu fördern. Durch Selbstwahrnehmung, Körperübungen und einer bestimmten Atemtechnik wird eine Harmonisierung von Körper, Seele und Geist angestrebt. 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-Massage für den Alltag

Stressbewältigung und Entspannung durch wirkungsvolle Massagegriffe, die Sie an diesem Wochenende an Ihrem Partner/Ihrer Partnerin für eine Anwendung zu Hause erproben. Sie lernen Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten von Massage-Techniken für Schultern, Nacken, Rücken, Hände, Gesicht oder Füße - entsprechend Ihrer Auswahl. Anmeldung ausschließlich zu zweit. Bitte bequeme Kleidung tragen, Verpflegung, dicke Socken, Isomatte, 2 Handtücher, Öl, Creme, je eine Decke und Kissen mitbringen.

#### ■ Nr. AT4011 Caren Reich

20. und 21. März, Freitag, 18:00 - 21:15 Uhr;

Samstag, 09:00 - 13:45 Uhr

10 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 35,50 (ermäßigt € 29,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 53,00 (ermäßigt € 43,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

### Workshop: Entspannung für Schulter, Nacken und Kiefer

Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Zähneknirschen und Kieferbeschwerden sind typische Symptome unserer Zeit. In diesem Seminar beleuchten wir diese Körperregion genauer. Was sind mögliche Ursachen für Schmerzen oder Verspannungen? Welche Zusammenhänge gibt es? Welchen Einfluss haben Körperhaltung, Stress und Alltagstätigkeiten? Sie werden anatomische Zusammenhänge kennenlernen und einen Einblick in physiotherapeutische Behandlungsmethoden erhalten. Neben einem theoretischen Teil werden wir praktisch arbeiten. Dabei werden Sie aus den Bereichen Körperwahrnehmung, Entspannung sowie Kräftigung und Dehnung sinnvolle Übungen erlernen. Ziel ist es, durch das Seminar ein besseres Bewusstsein für diese Region zu haben und Übungsmethoden zur Selbsthilfe an die Hand zu bekommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen mit. Das Seminar ersetzt keine physiotherapeutische oder ärztliche Behandlung.

#### ■ Nr. AT4013 Caren Reich

26. Februar und 05. März, donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 21,30 (ermäßigt € 17,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 31,80 (ermäßigt € 25,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

### Vortrag: Bewegte Augen sehen besser

#### Praxisabend zum 'Ganzheitlichen Sehtraining'

Die Augen sind der „Spiegel unserer Seele“, der Prozess des Sehens, des Denkens und der Gefühlempfindungen bilden eine Einheit. Nicht organgemäße Sehgewohnheiten im Zusammenhang mit Überforderung, Stress und Bildschirmarbeit können zur Anspannung im Sehprozess führen und das Sehen verschlechtern. „Ganzheitliches Sehtraining“ kann eine Möglichkeit sein, Blockierungen des Sehens aufzulösen und mögliche Potentiale des Sehens zu entwickeln. Durch alltagstaugliche Entspannungs- und Augenübungen (z. B. Augen-Yoga) können Sie an diesem Abend erfahren, wie Sie Ihre Augen im Alltag wie auch im beruflichen Kontext unterstützen können. Bringen Sie bitte ein passendes Behältnis für Ihre Sehhilfe mit, da bei den Übungen weder Brillen noch Kontaktlinsen getragen werden dürfen.

#### ■ Nr. AT4018 Ingeborg Reich

19. Februar, Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

2 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 7,10 (ermäßigt € 5,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 10,60 (ermäßigt € 8,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

### Bewegte Augen sehen besser

Ein Sehtraining für gute Sehkraft und einen entspannten Blick

Die Augen sind im heutigen Alltag stark beansprucht und nicht selten überlastet durch Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, Kunstlicht und wenig Entspannung. Dies kann die Sehkraft schwächen und führt häufiger zu müden, brennenden Augen, Trockenheit, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit und unklarem Sehen. Mit Hilfe des ganzheitlichen Sehtrainings können Sie dem entgegenwirken und selbst aktiv Ihre

Augengesundheit unterstützen. Im Kurs erlernen Sie kurze, einfache Übungen und Entspannungsverfahren, die Sie bequem im Alltag, zu Hause und am Arbeitsplatz durchführen können. Das Programm ist geeignet bei bestehenden Sehproblemen, zur Vorbeugung und Entspannung sowie für die Unterstützung der Sehkraft am PC sowie im Alter. Bringen Sie bitte ein passendes Behältnis für Ihre Sehhilfe mit, da bei den Übungen weder Brillen noch Kontaktlinsen getragen werden dürfen.

**■ Nr. AT4019** Ingeborg Reichl

14. März, Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 24,90 (ermäßigt € 20,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 37,10 (ermäßigt € 30,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März

## 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. Für den Workshop sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Sie benötigen eine Decke, ein dickeres Sitzkissen und etwas zum Schreiben.

**■ Nr. AT4020** Nancy Ameli

14. März, Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März



## Workshop: Beweglich und frei mit der Feldenkrais®-Methode

In diesem Workshop lernen Sie Feldenkrais als eine Methode kennen, die die Möglichkeit anbietet, die Qualität, die Bandbreite und den Komfort Ihrer Bewegungen zu verbessern und einen Weg für einen besseren Umgang mit den eigenen Ressourcen zu finden. Warme, bequeme Kleidung und ein Handtuch bitte mitbringen.

**■ Nr. AT4022** Miranda Glikson

18. April, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## Workshop: Atmung in Aktion mit Feldenkrais®

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Perspektiven der Atmung zu erfahren. Mit kleinen und langsamen Bewegungen werden wir uns darauf konzentrieren, wie und wo wir in unserem Körper atmen, und uns bewusst werden, was für uns am besten funktioniert. Bitte bequeme, warme Kleidung und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

**■ Nr. AT4023** Miranda Glikson

09. Mai, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

## Neu Fortlaufender Kurs: Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkrais-Methode

Viele von uns wünschen sich weniger Schmerzen, Steifheit und körperliches Schweregefühl - also mehr Leichtigkeit im Alltag. Die Feldenkrais-Methode fördert bewegungsorientiertes Lernen und berücksichtigt dabei die aktuelle persönliche Situation. Wir lernen, einfühlsamer, aufmerksamer und bewusster mit uns selbst umzugehen. In diesem Kurs werden wir uns auf die grundlegenden Lektionen konzentrieren und vorrangig Bewegungen in Rücken- und Seitenlage durchführen. Im Kurs herrscht eine ruhige und entspannte Atmosphäre, damit wir auch auf die eigenen Grenzen hören können. Während sanfte Bewegungsabläufe individuell erkundet werden, können Alternativen zu bisherigen Strategien und Bewegungsmustern entwickelt werden. Sie werden merken, dass es sich auf andere Lebensbereiche positiv auswirkt, wenn Sie Ihre Körperhaltung und den Umgang mit sich selbst verbessern. Sowohl Neueinsteiger\*innen als auch Feldenkrais-Kenner\*innen sind willkommen! (Bitte bequeme Kleidung mitbringen.)

**■ Nr. AT4024** Miranda Glikson

29. Januar, donnerstags, 13:00 - 14:15 Uhr

15 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 53,30 (ermäßigt € 43,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 79,50 (ermäßigt € 64,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Januar

## Life Kinetik – Bewegtes Training für ein fitteres Gehirn

Steigern Sie Konzentration, Reaktion und mentale Stärke – mit Spaß und Bewegung! Life Kinetik kombiniert Gehirntraining mit Bewegung und macht Sie schneller, fokussierter und stressresistenter. Starten Sie jetzt mit Life Kinetik und entdecken Sie Ihr ungenutztes Potenzial.

**■ Nr. AT4025** Sebastian Krieb

04. März, mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr  
 12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
 € 42,60 (ermäßigt € 34,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 63,60 (ermäßigt € 51,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 25. Februar

**Neu Workshop für Frauen:  
Entspannung im Beckenraum**

Nackenverspannungen /-schmerzen sind jedem bekannt. Im tiefen Bauch- und Beckenraum können diese Beschwerden sehr diffus und unterschiedlich wahrgenommen werden. Die Ursachen sind sehr vielfältig und reichen von Senkungen, Zyklusbeschwerden, Endometriose, Narben, überaktiver Blase, zurückliegende Blasenentzündungen, Unfälle bis hin zu ständigem Stress und vielem mehr. In diesem Workshop werden wir Gleichgewicht und Wohlbefinden in diese Region bringen. Bitte mitbringen: Ein Handtuch, ein rechteckiges Geschirrtuch, wer mag ein Badetuch. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**■ Nr. AT4026** Kerstin Bäcker

11. April, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr  
 4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 16,70 (ermäßigt € 14,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 23,70 (ermäßigt € 19,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 02. April

**Kurs für Frauen: Ein gesunder Beckenboden**

Mal entspannt, mal kraftvoll muss der Beckenboden vielen Aufgaben flexibel begegnen. In diesem Kurs lernen wir, ihn entsprechend anzusteuern. Der Beckenboden steht im ständigen Miteinander mit dem Zwerchfell und der Atmung, sowie der Tiefen- und Hüftmuskulatur. Auch der Kiefer und die Fußstellung haben Einfluss. Mit einem liebevollen Blick auf das Thema und konkreter Anleitung wird sich ein deutlich besseres Beckenbodengefühl und mehr Sicherheit im Alltag einstellen. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**■ Nr. AT4027** Kerstin Bäcker

15. April, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
 14 Unterrichtsstunden, 7 Termine  
 € 52,20 (ermäßigt € 43,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 76,70 (ermäßigt € 62,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

**Workshop für Frauen: Und ich?  
– Selbstfürsorge für Frauen**

Ein Kurs für Frauen, die viel für andere tun – im Job, in Beziehungen, als Mutter- und sich selbst dabei oft vergessen. Gemeinsam entdecken wir, was Ihnen Kraft gibt, wie Sie gesunde Grenzen setzen und wieder bei sich selbst ankommen.

**■ Nr. AT4030** Anika Gnatzy

21. Februar, Samstag, 13:30 - 18:00 Uhr  
 6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 21,30 (ermäßigt € 17,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 31,80 (ermäßigt € 25,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

**Neu Bildungsurlaub: Mental gesund und stark  
in herausfordernden Zeiten**

Stärken Sie Ihre mentale Gesundheit: Lernen Sie, Stress bewusst zu erkennen, Gedanken zu steuern, abzuschalten und Belastungen vorzubeugen – für mehr Resilienz und Work-Life-Balance.

**■ Nr. AT4040** Cate Trillmich

07. – 10. April, Di - Fr, 9:00 - 16:30 Uhr  
 32 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
 € 181,80 (ermäßigt € 149,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 279,60 (ermäßigt € 227,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 10. März

**Bildungsurlaub: Selbstbewusst –  
authentisch - weiblich - wertvoll**

Dieser Kurs thematisiert Selbst- und Fremdwahrnehmung im Wertekontext einer modernen Gesellschaft und Arbeitswelt. Selbst- und Fremdbild weichen häufig sehr stark voneinander ab. Erfahren Sie, wie Sie einen authentischen Auftritt im (Berufs-)Alltag erreichen, ohne sich selbst untreu zu werden.

**■ Nr. AT4048** Janine Allnoch

06. – 10. Juli, Mo - Fr, 9:00 - 16:30 Uhr  
 40 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Juni



## MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

### Ein 8-Wochen-Programm

#### zur Schulung der Achtsamkeit

Das Training „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ ist ein wirksames, weltanschaulich neutrales, alltagstaugliches Programm, das gleichermaßen zur Stressprophylaxe wie zur Stressbewältigung eingesetzt werden kann. Eine kontinuierliche Übungspraxis der Achtsamkeit fördert die individuelle Resilienz. Automatisierte Stressmuster können erforscht, kritisch reflektiert und Verhaltensalternativen im Umgang mit Stress erlernt werden. Die Kursinhalte bestehen aus angeleiteten Übungen zur Körperwahrnehmung (BodyScan), Yoga, angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen sowie kurzen Vorträgen zum Thema Stress, Umgang mit schwierigen Gedanken, Gefühlen, Schmerzen und achtsamer Kommunikation. Für die tägliche Übungspraxis erhalten die Teilnehmer\*innen ein Handbuch (72 Seiten) und Audiodateien (BodyScan, Yogapraxis, Meditationsanleitungen). Am Sonntag, dem 08. März, 10:00 – 16:00 Uhr findet dafür ein Vertiefungstag statt. Die Kosten von 39,00 € für das Lehrmaterial sind in bar zu Kursbeginn an die Kursleiterin zu entrichten. Die Kursleiterin ist seit 2014 ausgebildete MBSR-Lehrerin.

#### ■ Nr. AT4050 Ingeborg Reichl

27. Januar, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr

32 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 113,60 (ermäßigt € 92,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 169,60 (ermäßigt € 137,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 20. Januar

#### Neu Workshop: TaKeTiNa® - mit Freude in den Rhythmus kommen

Rhythmus ist in diesem Kurs eine Brücke zu einem völlig neuen Lernkonzept. Hier lernen Sie, ganzheitlich, mühelos und freudvoll Ihr verborgenes Potential zu entfalten. Mit elementaren Rhythmusübungen, begleitet von den erdigen Sounds einer Basstrommel, lernen Sie Verbundenheit und Getragensein im Rhythmusfeld kennen. So kann der Taktetina-Prozess ein Weg zu einem erfüllten Leben und einer lebenswerten Gesellschaft sein. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig - alle sind herzlich willkommen.

#### ■ Nr. AT4060 Dorothea Niedecken

22. Februar, Sonntag, 10:30 - 17:15 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 24,90 (ermäßigt € 20,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 37,10 (ermäßigt € 30,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Lilienweg 27a, 35396 Gießen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

#### Neu TaKeTiNa® - mit Freude in den Rhythmus kommen

#### ■ Nr. AT4062 Dorothea Niedecken

15. April, mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr

18 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 63,90 (ermäßigt € 52,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 95,40 (ermäßigt € 77,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Lilienweg 27a, 35396 Gießen

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 08. April



#### Dozentinnenporträt

##### **Dorothea Niedecken**

*Musiklehrerin (L2),*

*TaKeTiNa®-Rhythmus-*

*pädagogin (Advanced)*

Mein Anker im Leben ist Rhythmus - Frequenzen sind Energie und Medizin. Rhythmus stellt ganz natürlich die gesunde "Ordnung" wieder her. Ich bin froh, seit neuestem einen großen Raum mit wunderschönem Ambiente zu haben, in dem ich mich musikalisch entfalten und weiterentwickeln kann - mit Singen, Trommeln, Berimbau und Gitarre spielen. Mein Raum Puls & Raum bietet mir – und meinen Teilnehmer\*innen – Weite, Tiefe und Inspiration. Sehr gerne begleite ich Menschen durch den Taktetina-Prozess und liebe die besonderen Energien, die im gemeinsamen Rhythmuskreis entstehen.

#### Körpererfahrung

"Körpererfahrung" als Oberbegriff vereint Kurse aus 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" bzw. "für Fortgeschrittene" gekennzeichnet sind.

#### Kundalini- /Hatha-Yoga

Yoga-Übungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Mithilfe bestimmter Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) werden im planmäßigen Üben körperliche und physische Kräfte bewusst entfaltet und gelenkt. Yoga hilft, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, innere Ausgeglichenheit zu gewinnen und bewusst Entspannung herbeizuführen, die zur Kraftquelle wird. Hinweis: Die verschiedenen Kursgebühren ergeben sich aus den unterschiedlichen Laufzeiten der Kurse.



## Mit Kundalini-Yoga entspannt ins Wochenende

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. Bitte bequeme Kleidung tragen, rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen.

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

- **Nr. AT4100-A** Nancy Ameli  
 30. Januar, freitags, 16:00 - 17:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Januar
- **Nr. AT4100-B** Nancy Ameli  
 17. April, freitags, 16:00 - 17:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## Hatha-Yoga am Vormittag für Geübte und Ungeübte

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, die den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Es 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. Bitte rutschfeste Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

■ **Nr. AT4108-A** Nancy Ameli  
 22. Januar, donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 71,00 (ermäßigt € 58,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 106,00 (ermäßigt € 86,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

■ **Nr. AT4108-B** Nancy Ameli  
 16. April, donnerstags, 11:00 - 12:30 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## Hatha-Yoga für Geübte und Ungeübte

■ **Nr. AT4109-A** Christina Reile-Link  
 20. Januar, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 13. Januar

■ **Nr. AT4109-B** Christina Reile-Link  
 14. April, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 71,00 (ermäßigt € 58,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 106,00 (ermäßigt € 86,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 07. April

## 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. 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. AT4114-A** Dr. Barbara Siebertz  
 28. Januar, mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr  
 18 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
 € 63,90 (ermäßigt € 52,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 95,40 (ermäßigt € 77,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
 Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 21. Januar

■ **Nr. AT4114-B** Dr. Barbara Siebertz  
 15. April, mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 71,00 (ermäßigt € 58,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 106,00 (ermäßigt € 86,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Korczakschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
 Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 08. April

■ **Nr. AT4117-A** Silke Pleyer  
 24. Januar, samstags, 11:45 - 13:15 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

■ **Nr. AT4117-B** Silke Pleyer

18. April, samstags, 11:45 - 13:15 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 71,00 (ermäßigt € 58,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 106,00 (ermäßigt € 86,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

**Yin-Yoga**

Yin-Yoga ist ein sehr ruhiger und entspannter Yoga-Stil. Die länger gehaltenen Dehnungen wirken auf die Gelenke und gehen tief ins Bindegewebe. Es wird dadurch flexibel und gestärkt.

■ **Nr. AT4119-A** Silke Pleyer

24. Januar, samstags, 10:00 - 11:30 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

■ **Nr. AT4119-B** Silke Pleyer

18. April, samstags, 10:00 - 11:30 Uhr  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 71,00 (ermäßigt € 58,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 106,00 (ermäßigt € 86,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 08. April

18 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
 € 63,90 (ermäßigt € 52,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 95,40 (ermäßigt € 77,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

■ **Nr. AT4121-A** Nancy Ameli

19. Januar, montags, 15:30 - 17:00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Januar

■ **Nr. AT4121-B** Nancy Ameli

13. April, montags, 15:30 - 17:00 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 06. April

**Neu Alexandertechnik für Yoga-Praktizierende**

Möchten Sie die Bewegungen Ihrer Yoga-Praxis freier, leichter und einfacher gestalten? Wir gehen hier nicht direkt an die Bewegung heran, um etwas zu verändern, sondern machen uns eine grundlegende Idee der Alexandertechnik zunutze, nämlich: Denken verursacht Bewegung.

■ **Nr. AT4125** Evelin Kleinbub

25. April, samstags, 15:30 - 17:00 Uhr  
 8 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
 € 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April

**Neu Bildungsurwahl: Strategien für ein gesundes und ausgeglichenes Leben mit Hilfe von Yoga, Qi-Gong und Rückentraining**

In diesem Bildungsurwahl lernen die Teilnehmenden, Stress besser zu verstehen, emotionale Herausforderungen zu meistern und so die persönliche Resilienz zu stärken.

■ **Nr. AT4150** Lisa Emely Sheperd

07. - 10. April, Di - Fr, 9:00 - 16:30 Uhr  
 32 Unterrichtsstunden, 4 Termine  
 € 146,60 (ermäßigt € 121,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 226,60 (ermäßigt € 185,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. März



**Dozentinnenporträt**

**Liz Sheperd**

Liz Sheperd ist Yogalehrerin und Dozentin für Bewegung, Rückengesundheit und Emotions- und Stressregulation. In ihren Kursen verbindet sie wissenschaftlich fundierte Konzepte mit Yoga und weiteren östlichen Prinzipien, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und innere Balance zu fördern.

**Workshop: Qi-Gong**

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und stabilisiert sowohl die körperliche als auch die geistige Mitte. Durch Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen können Sie Gleichgewicht, Koordination und Kraft stärken. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters, mit und ohne körperliche Einschränkungen geeignet.

■ **Nr. AT4160** Ulrike Holler

07. Februar, Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr  
 4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Januar

## Qi-Gong

Das Shaolin Kranich QiGong stärkt bei regelmäßigem Üben Ihre Sehnen, Muskeln und Gelenke und dadurch auch das Gleichgewicht. Es wird gleichzeitig die Standfestigkeit und die Leichtigkeit gefördert, die innere Mitte stabilisiert. Die einfach erlernbaren und fließenden Bewegungen fördern die Beweglichkeit, den Energiefluss im Körper und somit die Selbstheilungsprozesse des Körpers und der Seele.

■ **Nr. AT4162** Ulrike Holler

18. Februar, mittwochs, 11:00 - 12:30 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 42,60 (ermäßigt € 34,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 63,60 (ermäßigt € 51,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 11. Februar

€ 45,10 (ermäßigt € 37,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 66,10 (ermäßigt € 54,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 11. Februar

## 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.

## Taijin quan und Qi-Gong für Anfänger\*innen

Taijin quan (auch Tai-Chi oder Tai-Chuan genannt) ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dient. Ziele von Taijiquan 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. Bitte bequeme Kleidung tragen.

■ **Nr. AT4166** Bernd Bartsch

02. Februar, montags, 19:00 - 20:30 Uhr

28 Unterrichtsstunden, 14 Termine

€ 99,40 (ermäßigt € 81,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 148,40 (ermäßigt € 120,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Januar

## Workshop: Make-up Kurs für Anfänger – Schminke dich selbst!

Falls Sie Ihre eigene Schönheit betonen und Ihr Selbstbewusstsein stärken möchten, dann sind Sie bei unserem Kurs genau richtig. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit den neuesten Techniken Ihr Gesicht auf einfache Weise zu schminken.

■ **Nr. AT4202** Olga Önder

28. Februar, Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 10,70 (ermäßigt € 8,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 15,90 (ermäßigt € 12,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

## Neu Workshop: Schminken für Fasching und Karneval!

Das Wichtigste an Fasching sind die Karnevalskostüme. Doch ein Kostüm wird erst durch das Make-up vollendet. Entdecke kreative und schöne Schminktipps für Fasching 2026. Der Schmink-Workshop ist für Anfänger\*innen, die sich zu Fasching stylish schminken wollen.

■ **Nr. AT4204** Olga Önder

31. Januar, Samstag, 14:00 - 16:15 Uhr

3 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 10,70 (ermäßigt € 8,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 15,90 (ermäßigt € 12,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Januar

## Taijin quan und Qi-Gong für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die schon Erfahrung mit Taijin quan und Qi-Gong haben. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke mitbringen.

■ **Nr. AT4168** Bernd Bartsch

02. Februar, montags, 17:30 - 19:00 Uhr

28 Unterrichtsstunden, 14 Termine

€ 99,40 (ermäßigt € 81,20) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 148,40 (ermäßigt € 120,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Montag, 26. Januar

## Rücken- und gelenkschonend arbeiten mit der Alexander-Technik für alle Berufe

Mithilfe der Prinzipien der Alexander-Technik gehen wir in diesem Kurs in die Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz ein. Die Kursteilnehmer erfahren, bei welchen wiederkehrenden Positionen und Bewegungen sie unnötige und schädliche Verspannungen aufbauen und wie sie diese vermeiden können. Kursteilnehmer aus allen Berufen sind herzlich willkommen.

■ **Nr. AT4182** Evelin Kleinbub

18. Februar, mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 6 Termine

## Workshop: Kinesio Taping

Das Kinesio Tape ist ein hochelastisches, atmungsaktives und hautfreundliches Pflaster aus Baumwolle. In diesem Kurs lernen Sie das Material und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen. Sie sollten die Bereitschaft haben, aneinander zu üben oder sich zu zweit anmelden. Für den praktischen Teil sind kurze Hosen und Trägershirts von Vorteil. Bitte mitbringen: eine scharfe Schere, Schreibsachen. Tape kann auch im Kurs für 5,00 erworben werden.

■ **Nr. AT4205** Alina Rittmeyer

21. März, Samstag, 14:30 - 17:30 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

### Workshop: Faszien

Faszien sind das Stützgerüst unseres Körpers. Sie sind sehr sensibel. Störungen führen häufig zu Schmerzen. In diesem Workshop geht es darum, grundlegende medizinisch-therapeutische Erkenntnisse über Faszien und deren Trainierbarkeit kennenzulernen. Im praktischen Teil werden Sie Übungen erlernen, die Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern können. Auch Personen ohne Vorerfahrungen sind herzlich willkommen.

■ **Nr. AT4206** Esther Scholz

27. und 28. März, Freitag, 18:00 – 20:15 Uhr;

Samstag, 10:00 – 12:15 Uhr

6 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 21,30 (ermäßigt € 17,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 31,80 (ermäßigt € 25,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

### Workshop: "Faszien - Yoga"

Beim Faszien - Yoga werden Bewegungsdefizite und einseitige Haltungen ausgeglichen, die Alltag, Sport, Job und Bewegungsmangel mit sich bringen. Es wird präventiv an der Schmerzfreiheit und nachhaltig an der Lösung von An- und Verspannungen gearbeitet.

■ **Nr. AT4208** Marion Büchner

22. Februar, Sonntag, 16:00 - 19:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

### Workshop: Jenseits von Stress und Burnout

Bist du glücklich mit dem Job, den du machst? Bist du glücklich mit dem Leben, das du führst? Was ist sonst noch für dich möglich? Was hast du entschieden? Ist etwas zu viel für dich? Wo hast du dein Limit gesetzt? Was möchtest du gerne kreieren, was dein Herz höher schlagen lässt? Sie sind eingeladen diese und weitere Fragen mit den Tools der Pragmatischen Psychologie zu erforschen. Sie können Möglichkeiten und neue Perspektiven finden, um ein Leben zu gestalten, das für Sie funktioniert.

■ **Nr. AT4218** Dr. Barbara Siebertz

07. Februar, Samstag, 14:00 - 17:15 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Januar

## 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 der/des Einzelnen bei Problemen des Alltags und in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erweitern und diesbezüglich zu informieren. Die Kurse sind für psychisch stabile Menschen gedacht und können keine Therapie ersetzen.

### Autogenes Training für Anfänger\*innen

Beim Autogenen Training lernen Sie, mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft eine natürliche Entspannungsreaktion in Ihrem Körper auszulösen. Einmal erlernt, ermöglicht Ihnen das Autogene Training, innerhalb kurzer Zeit Entspannung hervorzurufen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Kissen, Decke, dicke Socken. Bei bestehenden Erkrankungen klären Sie die Teilnahme bitte vorab mit Ihrem Arzt ab.

■ **Nr. AT4232** Tanja Kohl

06. Februar, freitags, 17:00 - 18:30 Uhr

14 Unterrichtsstunden, 7 Termine

€ 49,70 (ermäßigt € 40,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 74,20 (ermäßigt € 60,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Botanik" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Januar

### Bildungsurlaub: Resilienz – Was uns innere Stärke verleiht

Die individuelle psychische Widerstandskraft im beruflichen und gesellschaftlichen Kontext

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 resilenter zu werden. Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollen die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit eigenen Themen mitbringen. 5,-€ Materialkosten werden im Kurs bar mit der Kursleitung verrechnet.

■ **Nr. AT4240** Tanja Kohl

03. – 07. August, Mo - Fr, 10:00 - 17:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 23. Juli

### Schon gewusst?

Inhaber\*innen des Gießen-Passes erhalten  
eine Ermäßigung von 50 % auf die Kursgebühr.

**Bildungsurlaub:****Yoga und Gesundheit - Stressbewältigung durch Bewegung, Achtsamkeit, Meditation, Atmung und andere Entspannungstechniken**

Häufig kommt es in Alltag und Beruf zu Situationen, in denen wir uns überfordert fühlen. Solche Distress-Situationen wirken sich langfristig negativ auf unsere Gesundheit aus. Die Folgen sind Müdigkeit, Gereiztheit und Antriebslosigkeit. Was sind äußere Stressfaktoren und wie können wir damit besser umgehen? Wie erreichen wir ein Gleichgewicht zwischen den alltäglichen Anforderungen und mehr Ausgeglichtheit 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. den bewussten Umgang mit Zeit, Schlaf und gesunder Ernährung. (Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, Wasser und eine Yogamatte mitbringen.)

**■ Nr. AT4244 Sandra Walden**

20. – 24. Juli, Mo - Fr, 9:00 - 16:30 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 06. Juli

**Gymnastik, Fitness und Bewegung**

Die vhs der Universitätsstadt Gießen bietet eine Vielzahl von Trainingskursen an, die für die Teilnehmer\*innen unterschiedlich fordernd sind. Wenn bei den Angeboten Begriffe wie Fitness, Aerobic genannt oder auch einzelne Körperpartien erwähnt 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 werden Beweglichkeit und 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. Ziel ist Achtsamkeit in der Bewegung zu erlangen.

**■ Nr. AT4300 Mirja Gutzer**

26. Januar, montags, 17:30 - 18:45 Uhr

25 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 90,80 (ermäßigt € 74,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 134,50 (ermäßigt € 109,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 19. Januar

**■ Neu Workshop: Ganzheitliche Rückengesundheit**

In diesem intensiven Workshop werden Ihnen wissenschaftlich fundierte Kenntnisse über die Grundlagen der Rückengesundheit nähergebracht. Eine Veranstaltung für alle, die ihre Rückengesundheit nachhaltig verbessern und langfristig von einer gesunden Wirbelsäule profitieren möchten.

**■ Nr. AT4304 Lisa Emely Sheperd**28. und 29. März, Samstag und Sonntag,  
9:00 - 16:30 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 61,30 (ermäßigt € 50,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 89,30 (ermäßigt € 73,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Südalanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

**"Mach mit - bleib (Rücken)-fit!"**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die ihren Rücken mit Wirbelsäulgymnastik und BBP (Bauch-Beine-Po) -Übungen stärken möchten. Bitte bequeme Kleidung tragen und Isomatte mitbringen.

**■ Nr. AT4306 Charlotte Beck**

19. Januar, montags, 17:00 - 18:30 Uhr

32 Unterrichtsstunden, 16 Termine

€ 118,10 (ermäßigt € 97,30) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 174,10 (ermäßigt € 142,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Gemeindehaus Ev. Pankratius Gemeinde,

Georg-Schlosser-Str. 9

An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Januar

**Rücken-Fitness-Mix**

Ein gutes Zusammenspiel der Muskulatur ist die Voraussetzung für eine gute Haltung. In diesem Kurs wird dafür Wirbelsäulgymnastik mit Bauch-Beine-Po-Übungen kombiniert. Die Mobilisierung der Wirbelsäule sowie Kräftigung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur stehen im Mittelpunkt.

**■ Nr. AT4308 Susanne Dingeldey**

23. Januar, freitags, 10:30 - 12:00 Uhr

24 Unterrichtsstunden, 12 Termine

€ 89,70 (ermäßigt € 74,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 131,70 (ermäßigt € 107,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Südalanlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
(Ab Seite 79)

## Wochenend-Schnupperkurs Bogenschießen

Wir wollen an diesem Wochenende erkunden, wie diese Sportart funktioniert und welche technischen Grundlagen zu beachten sind. Der Bogensport Club Gießen stellt die Bögen und das Übungsmaterial zur Verfügung. Dafür wird, zusätzlich zur Kursgebühr, ein Kostenbeitrag von € 15,00 - € 20,00 Euro für das Wochenende, je nach Anzahl der Teilnehmer\*innen fällig (Zielauflagen, Leihbögen, Leihpfeile, sonstige Ausrüstung). Dieser Betrag ist vor Ort beim Kursleiter bar zu entrichten.

■ Nr. AT4310 Chris König

09. und 10. Mai, Samstag und Sonntag,  
10:00 - 13:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 26,00 (ermäßigt € 20,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 40,00 (ermäßigt € 32,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
1. Bogensportclub Gießen, Bogenschießanlage,  
Monroe-Road 8

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April



## Neu Wochenend-Einstiegskurs

### Klettern in der Kletterhalle

Dieser Kurs richtet sich an alle Anfänger, die den Einstieg in die Welt des Kletterns suchen. In dem Kletterkurs zum "DAV Kletterschein Toprope" vermitteln wir unter fachkundiger Leitung umfangreiche Kenntnisse und Fähigkeiten, die für das Klettern im Toprope in Kletterhallen notwendig sind. Die Kosten von 28,00 € Eintritt in die Kletterhalle und 7,00 € für Klettergurt, Kletterschuhe und Sicherungsgerät, sind vor Ort beim Kursleiter bar zu entrichten.

■ Nr. AT4312 Lea-Alexandra Klamm

21. und 22. Februar, Samstag und Sonntag,  
13:00 - 16:00 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

DAV Kletter- und Boulderzentrum, Rödgener Straße 70  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

## 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. AT4318 Sonja Ander-Wirth

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

34 Unterrichtsstunden, 17 Termine

€ 125,20 (ermäßigt € 103,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 184,70 (ermäßigt € 150,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26,  
Gymn.-Raum (Turnhalle 2), barrierefreier Zugang  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

## Moderne Gymnastik "60plus"

Es werden folgende Kursinhalte angeboten: Beweglichkeit aufbauen, schulen und fördern (bei Arthrose), Wirbelsäulen- und Beckenboden-gymnastik, Stretching, isometrische Übungen (bei Osteoporose), Ausdauertraining für Herz und Kreislauf, Entspannung zu erholsamer Musik.

30 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 111,00 (ermäßigt € 91,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 163,50 (ermäßigt € 133,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

■ Nr. AT4320 Susanne Dingeldey

20. Januar, dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 13. Januar

■ Nr. AT4322 Susanne Dingeldey

20. Januar, dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr

An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 13. Januar

## Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein von Joseph Pilates (1883–1967) in den 1920er Jahren des letzten Jahrhunderts entwickeltes, systematisches Körpertraining, das auf den ganzen Körper abzielt und nicht nur auf einzelne Teile desselben. Dadurch soll eine Verbindung zwischen Psyche und Physis hergestellt werden. Das Pilates-Mattentraining ist eine ruhige Trainingsform, bei der Konzentration und bewusstes Ausführen der Übungen im Mittelpunkt stehen. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden dabei gefördert. Zugleich wird auch die Koordination und Körperwahrnehmung trainiert. Das Bewusstsein für die eigene Atembewegung wird geweckt und die tiefliegende rumpfstabilisierende Muskulatur stimuliert. Das führt auch zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden - durch Haltung, Spannung und einem Gefühl für die sichere Körpermitte. Pilates ermöglicht uns, unseren Körper ganz neu in seinen Bewegungsmöglichkeiten zu erfahren. (Bitte bequeme Kleidung tragen, Handtuch und Isomatte mitbringen.)

20 Unterrichtsstunden, 15 Termine

€ 75,50 (ermäßigt € 62,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 110,50 (ermäßigt € 90,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

■ **Nr. AT4325** Michaela Schuhmann  
19. Januar, montags, 10:15 - 11:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Januar

■ **Nr. AT4326** Michaela Schuhmann  
19. Januar, montags, 11:15 - 12:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Januar

■ **Nr. AT4330-A** N.N.  
03. Februar, dienstags, 16:30 - 17:30 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 32,90 (ermäßigt € 27,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 46,90 (ermäßigt € 38,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 27. Januar

■ **Nr. AT4330-B** N.N.  
14. April, dienstags, 16:30 - 17:30 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 47,10 (ermäßigt € 39,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 68,10 (ermäßigt € 56,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 07. April

■ **Nr. AT4336-A** Manuela Brandl  
03. Februar, dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 32,90 (ermäßigt € 27,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 46,90 (ermäßigt € 38,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczaksschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 27. Januar

■ **Nr. AT4336-B** Manuela Brandl  
14. April, dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 47,10 (ermäßigt € 39,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 68,10 (ermäßigt € 56,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczaksschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 07. April

■ **Nr. AT4338-A** Manuela Brandl  
03. Februar, dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 32,90 (ermäßigt € 27,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 46,90 (ermäßigt € 38,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczaksschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 27. Januar

■ **Nr. AT4338-B** Manuela Brandl  
14. April, dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 47,10 (ermäßigt € 39,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 68,10 (ermäßigt € 56,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczaksschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 07. April

## METALZA® - Rock-Fitness-Workout

METALZA® ist ein in Deutschland einmaliges, lizenziertes Bewegungskonzept zu Rock/Hardrock und Metal für Leute, die sich außerhalb von Mainstream-Angeboten sportlich betätigen wollen. Das Training wird mit METALZA® zu einem besonderen Erlebnis: die Energie und Dynamik der speziell ausgewählten Songs und Bewegungselemente entführt die Teilnehmer\*innen in ein Workout mit einzigartigem "Abrockfeeling".

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 49,10 (ermäßigt € 41,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 70,10 (ermäßigt € 58,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
(Eingang über Treppe), Südanhage 3 A

■ **Nr. AT4340-A** Laura Voigt  
22. Januar, donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

■ **Nr. AT4340-B** Laura Voigt  
16. April, donnerstags, 19:00 - 20:00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## ZUMBA® - Tanz-Fitness-Workout

Heiße lateinamerikanische Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia, Cha Cha & Co. regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. ZUMBA®-Fitness ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand bei ausgelassener Stimmung einfach "wegtanzen" möchten. Alle Altersklassen sind willkommen. ZUMBA® verlangt keine Tanzkenntnisse. (Bitte geeignete Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen)

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
€ 49,10 (ermäßigt € 41,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 70,10 (ermäßigt € 58,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Korczaksschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)

■ **Nr. AT4345-A** Regina Rau  
19. Januar, montags, 17:00 - 18:00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 12. Januar

■ **Nr. AT4345-B** Regina Rau  
13. April, montags, 17:00 - 18:00 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 06. April



## **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. AT4347 Peter Bartelt

28. März, Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr  
 5 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 22,30 (ermäßigt € 19,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 31,00 (ermäßigt € 26,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

## **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. Es wird ein Theraband (mind. 2 Meter lang) benötigt.

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
 € 47,10 (ermäßigt € 39,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 68,10 (ermäßigt € 56,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Ricarda-Huch-Schule, Dammstraße 26,  
 Gymn.-Raum (Turnhalle 2), barrierefreier Zugang

### ■ Nr. AT4357-A Claudia Hanitsch

20. Januar, dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 13. Januar

### ■ Nr. AT4357-B Claudia Hanitsch

14. April, dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Dienstag, 07. April

## **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 Wohlfühl nach Hause gehen wollen. Mit einem Mix aus Kraft- und Ausdauertraining sowie Gleichgewichts- und Dehnübungen sorgen wir dafür, dass die Muskeln gefestigt werden und der Körper elastisch bleibt. So steigert sich nicht nur das allgemeine körperliche Wohlbefinden, sondern auch das seelische. Sport hebt die Stimmung und bringt gute Laune. (Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk mitbringen).

12 Unterrichtsstunden, 9 Termine  
 € 47,10 (ermäßigt € 39,30) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 68,10 (ermäßigt € 56,10) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Korczaksschule, Alter Steinbacher Weg 26,  
 Gymn.-Raum (barrierefreier Zugang)

### ■ Nr. AT4362-A Laura Gietz

21. Januar, mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 14. Januar

### ■ Nr. AT4362-B Laura Gietz

15. April, mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr  
 An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 08. April

## **Nordic Walking am Schiffenberg**

Für Einsteiger\*innen/ weniger Geübte zum Erlernen der Nordic-Walking-Lauftechnik sowie für Fortgeschrittene zur Aufrischung. Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem 90% ihrer Muskulatur zum Einsatz kommen. Mitzubringen sind: Dem Wetter angepasste, bequeme Kleidung, Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke, Trinkflasche.

### ■ Nr. AT4369 Elisabeth Hartmannshenn

21. Februar, samstags, 14:00 - 15:30 Uhr  
 10 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 35,50 (ermäßigt € 29,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 53,00 (ermäßigt € 43,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg

## **Neu Workshop: Nordic Walking am Schiffenberg**

**Für alle, die Nordic Walking schon für sich als Freizeitsport entdeckt haben.**  
 Falls Sie die Lauftechnik noch nicht sicher beherrschen, bekommen Sie Tipps zur Verbesserung. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Laufschuhe, Nordic-Walking-Stöcke.

### ■ Nr. AT4371 Elisabeth Hartmannshenn

18. und 25. April, samstags, 14:00 - 15:30 Uhr  
 4 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Treffpunkt: Oberer Parkplatz Schiffenberg  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## **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.

## **Neu Workshop:**

### **Zeitgenössischer Tanz & Bewegung**

Gemeinsam entdecken wir, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und ihm im Tanz Ausdruck zu verleihen. Du lernst Techniken des zeitgenössischen Tanzes kennen und entwickelst dein eigenes Bewegungsvokabular. Rollen, Drehen, Schieben, Ziehen, Atmen, Schütteln, Strecken – unser Körper lernt, mit der Schwerkraft zu tanzen. Dabei fördern wir Koordination, Kraft und Körperbewusstsein.

### ■ Nr. AT4407 Hannah Ruth Breuker

15. März, Sonntag, 10:00 - 15:00 Uhr  
 5 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 24,30 (ermäßigt € 21,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 33,00 (ermäßigt € 28,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum  
 (Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März

## Neu Zeitgenössischer Tanz & Bewegung

### ■ Nr. AT4409 Hannah Ruth Breuker

16. April, donnerstags, 17:00 - 18:30 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 63,30 (ermäßigt € 52,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 91,30 (ermäßigt € 75,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Mittwoch, 08. April

## Workshop: Line-, Square- und Kreistänze aus aller Welt

Nicht nur die Füße tanzen - nein, auch der Kopf! Tanzen ist die schönste und charmanteste Art, sich zu bewegen. Musik beschwingt, die Bewegung lockt die Muskulatur, kräftigt Herz und Kreislauf, macht die Gelenke beweglich. Tanzen ist Ganzkörper- und Gedächtnistraining, Balsam für Körper, Geist und Seele und macht sehr viel Spaß. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf schwungvollen Block-, Line- und Squaredances zu peppiger Musik. In der Gruppe wird ohne feste Partner getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, alle können mitmachen. Sie können mit oder ohne Partner\*in kommen. Ziel des Kurses ist es, durch geselliges Tanzen die Freude an rhythmischen Körperbewegungen zu wecken, den Geist zu aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Miteinander zu fördern. Zudem trägt der Kurs zur Erhaltung der Lebensfreude und der Gesundheit bei. Für Neu-Einsteiger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Bei Interesse kann dieser Kurs als fortlaufender Kurs - eventuell mit anderen Tanzthemen - fortgeführt werden.

Bitte bringen Sie zum Kurs Turnschuhe mit heller Sohle mit.

### ■ Nr. AT4413 Peter Bartelt

21. März, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 20,70 (ermäßigt € 18,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 27,70 (ermäßigt € 23,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

## Fortlaufender Kurs Line-, Square- und Kreistänze aus aller Welt für Anfänger

### ■ Nr. AT4414-A Peter Bartelt

21. Januar, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

18 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 70,40 (ermäßigt € 58,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 101,90 (ermäßigt € 83,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

### ■ Nr. AT4414-B Peter Bartelt

15. April, mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 63,30 (ermäßigt € 52,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 91,30 (ermäßigt € 75,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April



## Fortlaufender Kurs Line-, Square- und Kreistänze aus aller Welt (Fortgeschritten)

### ■ Nr. AT4416-A Peter Bartelt

20. Januar, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 63,30 (ermäßigt € 52,90) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 91,30 (ermäßigt € 75,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

### ■ Nr. AT4416-B Peter Bartelt

14. April, dienstags, 18:15 - 19:45 Uhr

20 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 77,50 (ermäßigt € 64,50) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 112,50 (ermäßigt € 92,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April



## Workshop: Latino-Tänze in der Gruppe

In der Gruppe wird zu Rhythmen wie z. B. Samba, Cha-Cha, Salsa, Merengue ohne feste Partner getanzt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie können mit oder ohne Partner\*in kommen. Ziel des Kurses ist es, durch geselliges Tanzen die Freude an rhythmischen

Körperbewegungen zu wecken, den Geist zu aktivieren und Gemeinschaft im fröhlichen Miteinander zu fördern. Zudem trägt der Kurs zur Erhaltung der Lebensfreude und der Gesundheit bei. Für Neu-Einsteiger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Bitte bringen Sie zum Kurs Turnschuhe mit heller Sohle oder Tanzschuhe mit.

■ **Nr. AT4418** Peter Bartelt

18. April, Samstag, 14:00 - 17:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 20,70 (ermäßigt € 18,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 27,70 (ermäßigt € 23,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle; Gymnastikraum

(Eingang über Treppe), Süd-Anlage 3 A

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## Ernährung

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 bezahlt. Auch für von Ihnen versäumte und bei den Kursleiter\*innen abgesagte Kurstermine nach dem Anmeldeschluss, muss aus organisatorischen Gründen die Lebensmittelpauschale erhoben werden. Bitte bringen Sie Getränke, Schürze, Geschirrtuch und Vorratsdosen (für Essensmitnahmen) mit.

## Bildungsurlaub:

### "GESUND & Kraftvoll mit Fastenwandern" – nach der optimierten Buchinger-Methode

#### Stärkung der Gesundheitskompetenzen zur

#### Bewältigung der Belastungen im Alltag und Berufsleben

Entdecken Sie die transformative Kraft von Fastenwandern nach Buchinger: Eine einzigartige Synergie aus Fasten, vitalisierender Naturbewegung, tiefer Entspannung und fundiertem Ernährungswissen. Das bewährte Konzept bietet zahlreiche positive Auswirkungen, darunter ein gestärktes Immunsystem, verbesserte Darmgesundheit, Verlangsamung des Alterungsprozesses und eine Steigerung Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit. Tauchen Sie ein in ein ganzheitliches Konzept, das nicht nur Ihren Körper stärkt, sondern auch Ihre Energiereserven auflädt. Während des Bildungsurlaubs entdecken Sie die Zusammenhänge von Ernährung und Stress im Berufsleben und erfahren, wie Sie ernährungsbedingte Beschwerden am Arbeitsplatz lindern können. Folgende Personen sind ausgeschlossen:

- Schwangere und Stillende
- Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Essstörungen

\*Hinweis: Die Säfte sind glutenfrei und nussfrei. Der Aufenthalt in der Natur und in der Küche inkl. Umgang mit Küchenutensilien erfolgt auf eigene Gefahr. Je nach Witterung kann sich der Ablaufplan, unter Berücksichtigung der vom Bildungsgesetz vorgegebenen Sollstunden, etwas

ändern. Die Teilnahme erfordert Trittsicherheit und beansprucht etwa 11 Tage (3 Entlastungstage - 5 Fastentage und 3 Aufbaustage). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einige Wochen vor dem Kurs bekommen Sie einen Zugang zum Einführungskurs in der vhs-cloud als Vorbereitung für die Fastenwanderung. Mitzubringende Utensilien werden dort aufgelistet. Die Lebensmittellumlage in Höhe von € 30,00 wird im Kurs abgerechnet.

■ **Nr. AT4500** Elena Jenike

06. – 10. Juli, Montag - Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 181,00 (ermäßigt € 149,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 281,00 (ermäßigt € 229,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Montag, 22. Juni

## Bildungsurlaub: "Basenfasten als Schlüssel zu mehr Vitalität und Gesundheit"

Dank Basenfasten und einem neuen Bezug zum Essen können ernährungsbedingte Beschwerden im Beruf und gesellschaftlichen Umfeld gelindert werden.

Basenfasten kann als kraftvolle Quelle für Gesundheit und Vitalität sein. Es ist eine sanfte Kur, bei der ausschließlich basenbildende Lebensmittel in Bio-Qualität genossen werden. Dabei kann der Körper entgiften, entsäuern und neue Energie schöpfen. Die Mahlzeiten sind wohlgeschmeckend, sättigend und alltagstauglich – ganz ohne Hungern. Während des Bildungsurlaubs erleben Sie, wie Basenfasten entlastend und stärkend wirken kann – körperlich wie mental. Sie lernen eine natürliche, genussvolle Ernährungsform kennen und bereiten gemeinsam Gerichte zu, die leicht im in der Arbeitswelt umzusetzen sind. Das Programm wird ergänzt durch körperliche Aktivität, Impulse zum Stressmanagement sowie praxisnahe Strategien für mehr Achtsamkeit und Balance im Berufsleben. Sie erhalten Wissen und alltagstaugliche Ansätze, um Ihre Ernährung bewusst und wohltuend zu gestalten. Entdecken Sie Basenfasten als kraftvolle Methode zur Selbstfürsorge. Die Gebühr von € 100,- p. P. für Unterrichtsmaterialien (Lebensmittel und Workbook) wird im Kurs bar an die Kursleiterin entrichtet.

Folgende Personen dürfen nicht teilnehmen:

- Schwangere und Stillende
- Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen
- Menschen mit Essstörungen
- Psychische Erkrankung wie Psychosen oder Schizophrenie

#### Wichtige Hinweise:

Zur Vorbereitung sind drei Entlastungstage wünschenswert. Ein Zugang zu einem vorbereitenden Online-Kurs wird einige Wochen vor Beginn über die vhs-cloud freigeschaltet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir kochen laktosefrei, glutenfrei und pflanzlich. Der Aufenthalt in der Natur und in der Küche, einschließlich des Umgangs mit Küchenutensilien, erfolgt auf eigene Gefahr.

■ **Nr. AT4501** Elena Jenike

13. – 17. Juli, Mo - Fr, 8:30 - 15:30 Uhr

40 Unterrichtsstunden, 5 Termine

€ 193,00 (ermäßigt € 158,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 301,00 (ermäßigt € 240,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 25. Juni

## Bierbrauen! (Theorie)

In diesem Workshop erklärt ein erfahrener Braumeister die einzelnen Herstellungsschritte, die benötigten Gerätschaften und gibt Tipps für eigene Brauversuche, um eigenes Bier mit einfachen Mitteln in der heimischen Küche herzustellen. Diese Kenntnisse ermöglichen eine effektivere Teilnahme an dem Praxis-Kurs. Eine Verkostung rundet das Seminar ab. Das Mindestalter für eine Teilnahme: 18 Jahre. Don't drink and drive.

■ **Nr. AT4504** Volker Fahrenstück

21. März, Samstag, 10:00 - 15:30 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 27,40 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 39,60 (ermäßigt € 32,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März



## Bierbrauen - Praxisseminar

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. Max. 6 Teilnehmer\*innen. Achtung: Die Verkostung findet am 13. Juni 2026 in der vhs Gießen, Fröbelstraße 65 statt.

■ **Nr. AT4505** Volker Fahrenstück

18. April, Samstag, 10:00 – 18:00 Uhr

13. Juni, Samstag, 16:00 – 18:00 Uhr

13 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 71,40 (ermäßigt € 58,30) bei 6 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## Neu Wilde Getränke fermentieren – von Ingerbier bis Blütenlimo

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie wilde, spritzige Getränke wie Ingwerbier, Blütenlimo und Erdbeerbrause selbst fermentieren können. Wir arbeiten mit wilden Hefen, die natürlicherweise auf Blüten, Wurzeln und Pflanzen vorkommen. Die spritzigen Getränke sind nicht nur erfrischend, sondern auch belebend und abwechslungsreich. Perfekt für warme Tage und besondere Anlässe. Lebensmittel-/Materialkosten von ca. € 25,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen.

■ **Nr. AT4507** Lucie Preißler

12. Juni, Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 16,70 (ermäßigt € 14,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 23,70 (ermäßigt € 19,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. Juni

## Neu Gemüsefermentation – die Grundlagen

In diesem Grundlagen-Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Gemüse ganz einfach selbst fermentieren können – ob Kraut, Möhren, Gurken oder bunte Mischungen. Dabei zeigen wir Ihnen zwei verschiedene Techniken, die Fermentation in Salzlake und die Fermentation im eigenen Saft. Lebensmittel-/Materialkosten von ca. € 25,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen.

■ **Nr. AT4513** Lucie Preißler

27. März, Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 16,70 (ermäßigt € 14,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 23,70 (ermäßigt € 19,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März

## Neu Ayurveda im Alltag – Ernährung, Balance und Wohlbefinden

In diesem Workshop werden die Grundlagen des Ayurveda – der traditionellen indischen Gesundheitslehre – vorgestellt. Die Teilnehmenden erfahren, wie Ayurveda durch Ernährung, Lebensstil und einfache Selbstfürsorge zu mehr Ausgeglichenheit im Alltag beitragen kann. Mit einfachen Rezepten und ayurvedischen Gewürzen werden kleine Gerichte zubereitet, die Balance und Gesundheit fördern. Am Kurstag werden die Lebensmittelkosten i. H. v. € 22,- mit der Kursleitung bar verrechnet.

■ **Nr. AT4515** Dr. Ranjithkumar Rajendran

08. Mai, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

## Abenteuer der Kochkunst – Grund- und Aufbaukurse

### Nudeln mit Soßen & Strudel

In kleinen Mengen stellen wir u. a. mit Weizen- oder Dinkelmehl, Grieß oder Getreide wie Rotkorn verschiedene Nudelteige her, mit Gewürzen und Kräutern aromatisiert und natürlich eingefärbt. Außerdem erlernen Sie die Herstellung von Schokoladennudeln und Spätzle. Die Umlage für Lebensmittel und Skript von ca. € 14,00 wird direkt bar mit der Kursleiterin verrechnet.

#### ■ Nr. AT4516 Ingeborg Jost

28. Februar, Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr  
 6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 23,80 (ermäßigt € 19,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 34,30 (ermäßigt € 28,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
 Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

### Heimat schmecken! – Lovely Handkäs

Wir zeigen die kulinarische Vielfalt des handlichen Käses, nicht nur „mit Müssig“: als „Salat un Süppche“, „Uffstrich“, Hauptgericht, Dessert u. a. Außerdem stellen wir weitere hessische Käsespezialitäten wie Kochkäs, Spundekäs und Schniegesteröber her. Die Umlage von ca. € 13,00 für Lebensmittel und Skript wird im Kurs mit der Kursleiterin bar abgerechnet.

#### ■ Nr. AT4518 Ingeborg Jost

09. Mai, Samstag, 11:00 - 15:30 Uhr  
 6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 23,80 (ermäßigt € 19,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 34,30 (ermäßigt € 28,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
 Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April



### **Neu** Zur Grillsaison: Senf, Dips und Soßen fermentieren

In diesem Workshop stellen wir gemeinsam fermentierten Senf, würzige Soßen und cremige Dips her – alles probiotisch, aromatisch und haltbar ohne Kochen. Sie lernen, wie Sie durch Fermentation neue Geschmackstiefen erreichen können und wie sich durch Gewürze und Kräuter ganz unterschiedliche Varianten herstellen lassen. Ideal für alle,

die ihre Küche kreativ erweitern möchten. Lebensmittel-/Materialkosten von ca. € 30,00 sind direkt mit der Kursleitung bar zu verrechnen.

#### ■ Nr. AT4519 Lucie Preißler

29. Mai, Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr  
 4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 16,70 (ermäßigt € 14,10) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 23,70 (ermäßigt € 19,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
 Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. Mai

### Vegetarische Küche aus Persien

Wir kochen gemeinsam eine schmackhafte Suppe, Gerichte mit reichlich frischen Kräutern, mit Auberginen und anderen Gemüsesorten sowie würzige Vorspeisen und Beilagen. Alles vegetarisch! Die Kosten für die Lebensmittel von € 22,00 sind (bitte passend!) direkt an den Kursleiter bar zu entrichten.

#### ■ Nr. AT4520 Dr. Farhad Golafra

31. Januar, Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr  
 8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
 Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Januar

### Orientalisch & vegan

Bei diesem Kochkurs werden Sie viele Informationen über Zutaten der landesüblichen Küchen zwischen Indien und Mittelmeer erhalten. Wir werden zusammen sieben wohlgeschmeckende vegane Gerichte aus der Küche von Tausendundeiner Nacht frisch zubereiten. Die Kosten für die Lebensmittel (z. T. Bioprodukte) in Höhe von € 22,00 sind direkt an den Kursleiter bar zu entrichten (bitte passend!). Bitte Geschirrhandtuch und Lieblingskochmesser mitbringen.

#### ■ Nr. AT4521 Dr. Farhad Golafra

07. Februar, Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr  
 8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
 Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 29. Januar

### Indisches Masala und Gewürze – authentischer und einzigartiger Geschmack

Dieser indische Kochkurs bietet eine faszinierende Einführung in die vielfältige und aromatische Küche Indiens. Unter Anleitung eines erfahrenen Kochs lernen die Teilnehmer\*innen, wie man authentische indische Gerichte zubereitet, von Gemüsepakora, Reis und Curry über Koriander-Chutney bis hin zu Süßem und Nachspeisen und v. a. m. Am Kurstag werden die Lebensmittelkosten i. H. v. € 20,00 mit der Kursleitung bar verrechnet.

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 27,40 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 39,60 (ermäßigt € 32,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
 Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

- **Nr. AT4525** Dr. Ranjithkumar Rajendran  
20. Februar, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar
- **Nr. AT4527** Dr. Ranjithkumar Rajendran  
17. April, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

## Wiener Küche

Es erwarten Sie klassische Speisen aus Wiens Heimstätten der Gemütlichkeit - dem Heurigen, "Beisl" und Kaffeehaus. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript in Höhe von € 15,00 wird direkt in bar mit der Kursleiterin abgerechnet.

- **Nr. AT4529** Ingeborg Jost  
31. Mai, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 23,80 (ermäßigt € 19,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 34,30 (ermäßigt € 28,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. Mai

## Viva México - Mexikanische Küche

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, Guacamole, scharfe Soße und Suppe. Alle Zutaten sind gluten- und laktosefrei. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von € 20,00 sind direkt bei der Kursleiterin bar zu entrichten.

- **Nr. AT4533** Mirna Arredondo Espinosa  
30. Mai, Samstag, 17:00 - 22:15 Uhr  
7 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 27,40 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 39,60 (ermäßigt € 32,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 21. Mai

## Geheimnisse der persischen Kochkunst: leichte Gerichte für den Sommer

In diesem Sommerkochkurs werden vor allem leichtverdauliche Gerichte für laue Sommerabende zubereitet, die bei Ihrem nächsten Fest einen besonderen Platz einnehmen können. Eine vitaminreiche Suppe, Lachs in Safransauce, dazu Kräuterreis mit Joghurtkruste, persische Frikadellen mit Kichererbsenmehl, Kücklein aus Kräutern sowie auch kalte Beilagen werden an diesem Tag frisch zubereitet. Die Kosten für die Lebensmittel (z. T. Bioprodukte) in Höhe von € 25,00 (bitte passend!) sind direkt bei dem Kursleiter bar zu entrichten. Bitte Geschirrtuch und Lieblingskochmesser mitbringen.

- **Nr. AT4534** Dr. Farhad Golafra  
20. Juni, Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. Juni

## Neu Persische Küche

In dem Kurs werden wir ein bekanntes Schmorgericht, dazu Reis mit goldener Kruste, persisch zubereiten, ebenso eine vitaminreiche Kräutersuppe, eine Gemüsepflanne, viele typische Beilagen und natürlich auch einen Nachtisch.

Die Kosten für die Lebensmittel (z. T. Bioprodukte) in Höhe von € 25,00 (bitte passend!) sind direkt bei dem Kursleiter bar zu entrichten. Bitte Geschirrtuch und Lieblingskochmesser mitbringen.

- **Nr. AT4535** Dr. Farhad Golafra  
27. Juni, Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 18. Juni

## Neu Klassische russische Küche

In diesem Kurs erlernen Sie die Zubereitung klassischer Gerichte aus Russland. Für die bunte, legendäre Sakuska-Tafel gibt es Selbstgemachtes wie eingelegtes Gemüse und Kefir, Vorspeisen wie Pilzkaviar, Salat „Olivier“ und anderes mehr. Die Umlage für Lebensmittel und Skript in Höhe von ca. € 15,00 wird im Kurs mit der Kursleiterin bar abgerechnet. Bitte Geschirrtuch, Schürze, Kochmesser und Behälter für Reste mitbringen.

- **Nr. AT4537** Ingeborg Jost  
22. Februar, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 23,80 (ermäßigt € 19,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 34,30 (ermäßigt € 28,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

## Curry & Curry

Wir kochen beliebte "Saucengerichte": aromatisch und sehr farbenfroh, mal scharf, mal mild, mit Gemüse, Früchten, Fleisch oder Fisch. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, 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. AT4539** Ingeborg Jost  
14. Juni, Sonntag, 11:00 - 15:30 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
€ 23,80 (ermäßigt € 19,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 34,30 (ermäßigt € 28,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5  
Küche (Zugang über Reichenberger Straße)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 08. Juni

## Neu Levantinisch-vegetarische Küche

Bei diesem Kochkurs werden wir viele Gerichte aus dem gerade neu erschienenen Kochbuch des Kursleiters zubereiten: Ein bekanntes Schmorgericht, dazu Reis mit goldener Kruste, eine vitaminreiche Kräutersuppe, eine Gemüsepfanne, viele typische Beilagen und natürlich auch ein Nachtisch. Die Kosten für die Lebensmittel (z. T. Bioprodukte) in Höhe von € 22,00 (bitte passend!) sind direkt an den Kursleiter in bar zu entrichten. Bitte Geschirrhandtuch und Lieblingskochmesser mitbringen.

### ■ Nr. AT4540 Dr. Farhad Golafrā

28. März, Samstag, 13:00 - 19:00 Uhr

8 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 30,90 (ermäßigt € 25,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 44,90 (ermäßigt € 36,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. März



## Neu Kimchi – die koreanische, würzige Art zu fermentieren

In diesem Workshop dreht sich alles um Kimchi, das fermentierte Nationalgericht Koreas. Sie lernen die traditionelle Zubereitung kennen – mit Chinakohl, Rettich, Frühlingszwiebeln und einer würzigen Paste. Wir besprechen, wie Sie das Rezept individuell abwandeln könnten, z. B. mit saisonalem Gemüse oder milderer Schärfe. Lebensmittel-/Materialkosten in Höhe von ca. € 25,00 sind direkt mit der Kursleitung in bar zu verrechnen.

### ■ Nr. AT4541 Lucie Preißler

08. Mai, Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 16,70 (ermäßigt € 14,10) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 23,70 (ermäßigt € 19,70) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

## Neu Französische Küche:

### Le début du Printemps en Bretagne

"Nourris bien ton corps, ton âme y restera plus longtemps" (laut bretonischem Sprichwort). Diese französische Region zieht jedes Jahr

viele Touristen an, nicht nur durch ihre Klippen, Buchten, geschichtsträchtige Schlösser, Granitkirchen usw., sondern auch durch ihre vielfältigen kulinarischen Produkte. Crêpes und Galettes sind natürlich das berühmteste Emblem dieser traditionsreichen Region, aber lässt Euch an diesem Abend auch von anderen Spezialitäten überraschen! Bevor Breizh (Vive la Bretagne) und "kalon digor". Lebensmittelkosten: von ca. € 18,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

### ■ Nr. AT4557 Anne Courtois

20. März, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 27,40 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 39,60 (ermäßigt € 32,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

## Neu Französische Küche: La cuisine aux herbes (Teil 10)

"Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün" (H. von Bingen) Noch einmal werden wir mehr oder weniger bekannte Küchenkräuter sowohl als Gewürz als auch als Getränke für unser heutiges leichteres "Buffet" benutzen, da der für unser besseres Wohlbefinden nach den "schokoladigen" Osterfesttagen erwartete Frühling schon einige sprudeln lässt... Lasst Euren Gaumen sich an den heimischen Gaben der Natur erfreuen! Lebensmittelkosten in Höhe von ca. € 17,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

### ■ Nr. AT4558 Anne Courtois

24. April, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 27,40 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 39,60 (ermäßigt € 32,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April

## Neu Französische Küche – La cuisine méditerranéenne

"La variété est l'épice de la Vie, celle qui donne toute sa saveur" (N. Cowper) Süd-Frankreich ist durch sein Licht, seine strahlenden Farben, seine unterschiedlichsten Düfte, und dies nicht nur von Künstlern, sehr begehrte, was sich in seiner Gastronomie widerspiegelt. Ich lade Sie zu einem bunten, aromatischen, würzigen Buffet ein, das Sie vielleicht zum Träumen bringt... gerade wenn man sich nicht dorthin begeben kann! Bon appétit! Lebensmittelkosten: von ca. € 18,00 sind direkt mit der Kursleiterin bar zu verrechnen.

### ■ Nr. AT4559 Anne Courtois

19. Juni, Freitag, 17:00 - 22:15 Uhr

7 Unterrichtsstunden, 1 Termin

€ 27,40 (ermäßigt € 22,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 39,60 (ermäßigt € 32,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Georg-Büchner-Schule, Egerländer Straße 5

Küche (Zugang über Reichenberger Straße)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. Juni



## Kultur und Gestalten

### Kunst-, Kultur- und Musikgeschichte, Architektur

Kulturelle Bildung ist ein zentraler Bestandteil der Allgemeinbildung und des lebenslangen Lernens. In Mal- und kunsthändlerischen 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 Programmreich „Kultur“ Ihrer vhs Gießen!

#### **Neu** Zeitgenössische Kunst ab 1970

In fünf Kursterminen besprechen wir zeitgenössische Kunst und Kunstrichtungen ab 1970. 1. Termin: Künstlergespräch über Anselm Kiefer, 2. Künstlergespräch über Miriam Cahn und Elvira Bach.

■ **Nr. AT5090** Mechthild Kersken

09. März und 08. Juni, montags, 15:30 - 17:00 Uhr

4 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 14,20 (ermäßigt € 11,60) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 21,20 (ermäßigt € 17,20) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 29,70 (ermäßigt € 24,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Lahnaue" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März

Bitte beachten Sie auch unsere Kunst- und Architekturexursionen von Frau Kersken, Frau Klein und Herrn Lied auf den Seiten 14 - 17.

#### **Neu** Vortrag. Rilke als Dichter und Mensch

Rainer Maria Rilke (1875-1926) starb vor 100 Jahren im Sanatorium Valmont bei Montreux am Genfer See (Schweiz). Er gilt als einer der wichtigsten deutschsprachigen Lyriker des 20. Jahrhunderts und war ein entscheidender Vertreter der modernen Literatur. Als Mensch war er davon überzeugt, einen besonderen Anspruch als Dichter erfüllen zu müssen, weshalb es ihm äußerst schwerfiel, Kunst und Leben in Einklang zu bringen. Im Vortrag wird ein Überblick zu Rilkels Leben und seiner Zeit gegeben und exemplarisch auf ausgewählte Gedichte, Prosatexte und seine ästhetischen Betrachtungen eingegangen.

■ **Nr. AT5094** Dr. Andreas Woyke

26. Februar, Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin

€ 5,00 (keine Ermäßigung)

Museum für Gießen, Netanyaasaal, Brandplatz 2,  
35390 Gießen

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar



**Dozentenporträt**  
*Dr. Andreas Woyke*

Ich habe Chemie, Physik, Erziehungswissenschaft und Philosophie studiert und bin als Dozent und Lektor tätig. Seit meiner Jugend lese ich Rilke und beschäftige mich seit längerem mit rechtspopulistischen Tendenzen. Auch musikgeschichtlichen Fragen gilt mein besonderes Interesse, wobei sich ein Fokus auf die Entwicklung der Musik im 19. und 20. Jhd. richtet. Meine Motivation zum Lehren entspringt dem Interesse an anderen Meinung über den akademischen Bereich hinaus und anderseits auf das Bemühen, wirklich wichtige Themen und Inhalte zu vermitteln.

#### **Neu** Von Debussy bis Schönberg: Musik im 20. Jahrhundert

Die klassische Moderne, die historisch etwa dem Zeitraum 1870-1950 zugeordnet werden kann, ist durch Aufbrüche, Innovationen, Kreativität und Fortschritt bestimmt, was sich in allen Kunstmitteln zeigt. Auch die Komponisten der Zeit lösen sich von traditionellen Vorgaben und entfalten einen besonderen Stilpluralismus, wobei allerdings vieles beim Publikum vor allem auf Ablehnung und scharfe Kritik traf. Im Kurs soll anhand wichtiger Komponisten ein Überblick zur Musik des 20. Jhd. und wichtiger Weiterentwicklungen hinsichtlich der sog. "Neuen Musik" gegeben werden. In sechs Terminen werden wichtige Komponisten anhand ihrer Biografien, des historischen Hintergrunds und ihrer Werke vorgestellt. Ausgewählte Stücke werden genauer erklärt und durch Hörbeispiele erlebbar gemacht. Ziel ist es, die Teilnehmer\*innen zu einer reflektierten Interpretation und Bewertung der Musik und der verschiedenen Strömungen anzuregen.

■ **Nr. AT5095** Dr. Andreas Woyke

04. Mai, montags, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 43,60 (ermäßigt € 35,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 64,60 (ermäßigt € 52,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April



### **Dozentinnenporträt Dr. Turit Fröbe**

Ich bin Architekturhistorikerin und Urbanistin, war lange an der Universität der Künste Berlin als Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Gastprofessorin tätig und habe 2014 meine STADTDENKERI gegründet. Ich interessiere mich für alles, was mit Architektur und Städtebau zusammenhängt. Seit Jahren kämpfe ich auf theoretischer, praktischer und politischer Ebene dafür, dass sich die baukulturelle Allgemeinbildung in unserer Gesellschaft verbessert. Ich liebe es, meinen Mitmenschen, die Augen für Ihre Alltagsumgebung und die vielen verborgenen oder übersehenden Qualitäten zu öffnen und ihnen zu zeigen, dass der Schlüssel zu einer schöneren, interessanteren Lebensumwelt in ihrem eigenen Kopf zu finden ist! **Webside:** [www.die-stadtdenkerei.de](http://www.die-stadtdenkerei.de); **Social Media:** Turit Fröbe auf LinkedIn, Facebook, Instagram.

### **■ Nr. AT5098 Dr. Turit Fröbe**

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.  
Teilnahmegebühr an BBO Baukulturelle Bildung.online GmbH:  
€ 35,00. Dieser Kurs findet online statt.

## **Theaterpraxis**

### **Neu Welten entdecken – Welten erschaffen! Ein Theaterworkshop**

Ohne zu Reisen andere Welten entdecken, völlig neue Erfahrungen sammeln, ein anderer sein und sich selbst dabei ein klein bisschen besser kennenlernen. Ein Theaterworkshop, um dem Alltag zu entfliehen. Um neue Welten zu erschaffen oder bestehende Welten in eigene Farben zu tauchen. Eigene Talente entdecken, einen Einblick in das Handwerkszeug des Schauspiels gewinnen. In diesem zweitägigen Workshop werden wir anhand von vorgegebenen Texten zum einen in die Interpretation bestehender Werke und die darin liegende Kreativität entdecken, zum anderen gemeinsam aber auch komplett Neues erschaffen, uns Geschichten, Situationen und Charaktere uns ausdenken und darstellen. Unter Anleitung des professionellen Schauspielers und Regisseurs Martin P. Koob, brechen wir aus dem Hier und Jetzt aus und schauen, wie wir uns mit Bewegung und Sprache Welten erschaffen können. Wichtige Hinweise: Das Tragen von sportlicher Bekleidung und rutschfesten Socken (alternativ barfuß) ist erwünscht. Bitte Snacks und Getränke selbst mitbringen. Max. 16 Teilnehmer\*innen.

### **■ Nr. AT5105 Martin Koob**

21. und 22. Februar, Samstag und Sonntag,  
jeweils 13:00 - 19:00 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule, Bismarckstraße 21, 35390 Gießen,

Liebigschule, Haus B, Bühnenraum

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar



### **Neu Selbstlern-Kurs (online): Baukulturelle Bildung – Sensibilisierung für die gebaute Umwelt**

Schluss mit der Alltagsblindheit! Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Baukultur interessieren und/oder Kindern und Jugendlichen spielerisch Zugänge zur Baukultur eröffnen möchten. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in Architekturpsychologie und erfahren, warum sich gerade die vertraute Alltagsumgebung besonders für die Baukulturvermittlung eignet. Sie lernen, wie sie mithilfe des SpielRaumStadt-Konzepts an jedem beliebigen Ort mit Kindern Jugendlichen oder anderen Erwachsenen ins Gespräch über die gebaute Umwelt kommen können und trainieren in verschiedenen Übungen ihre Wahrnehmung. Kursumfang: Video- und Audiomaterial: ca. 95 Minuten; empfohlene zusätzliche Lernzeit: ca. 85 Minuten = Gesamtdauer: ca. 180 Minuten. Eine Kooperation von BBO Baukulturelle Bildung.online GmbH und vhs Gießen. Start: jederzeit. Teilnahmegebühr an BBO Baukulturelle Bildung.online GmbH: 35,00 €. Zugang zum Kurs: <https://akademie.baukulturelle-bildung.online/ng/lp/imported-landing-id-32764>. Weitere Informationen: [www.die-stadtdenkerei.de](http://www.die-stadtdenkerei.de).

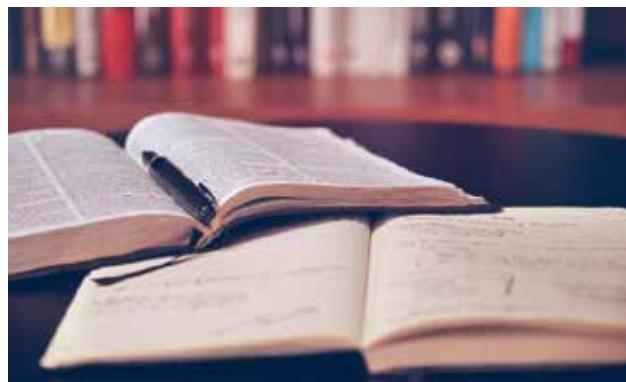
## **Neu Schauspiel – Impro oder klassisch, was geht da eigentlich?**

Sie wollten schon immer mal aus der eigenen "Rolle" ausbrechen? Ihren Horizont erweitern, die Komfortzone verlassen? Sich ausprobieren und jemand Anderes sein? Oder auch nur ein bisschen Bühnenluft schnuppern... Gemeinsam wollen wir uns das Handwerk "Schauspiel" näher anschauen, Techniken erlernen, hinter die Kulissen blicken und uns dabei auch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Anhand von gemeinsam ausgewählten Texten aus Schauspiel und/oder Film schauen wir unter Anleitung des professionellen Schauspielers und Regisseurs Martin P. Koob, wie wir uns mit Bewegung und Sprache Welten erschaffen können. Wichtige Hinweise: Das Tragen von sportlicher Bekleidung und rutschfesten Socken (alternativ barfuß) ist erwünscht. Requisiten und Kostüme sowie Unterrichtsmaterialien werden im Laufe der Produktion benötigt und können zu Mehrkosten führen, die mit dem Kursleiter abgerechnet werden; bzw. ab und an ist der eigene Ausdruck von Textmaterial erforderlich. Min. 6, max. 16 Teilnehmer\*innen. Kurstermine: 04.03.; 18.03.; 15.04.; 29.04.; 13.05.; 27.05.; 10.06.; 24.06.2026

### **■ Nr. AT5106 Martin Koob**

04. März, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr (Alle 14 Tage)  
 16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Liebigschule, Bismarckstraße 21, 35390 Gießen,  
 Haus B, Bühnenraum  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 26. Februar'

## Literatur



## **Lesekreis zu Kaffee oder Tee: Streifzüge durch die Literatur - Romane modern interpretiert**

Lektüre, Interpretation, Diskussion: Darum soll es in dem Kurs "Streifzüge durch die Literatur - Romane modern interpretiert" gehen. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne lesen und sich mit anderen hierüber austauschen möchten. Dabei geht es weder um ein bestimmtes Genre, einen Autorenkanon noch eine ausgewählte Epoche. In der ersten Sitzung

beschäftigen wir uns mit dem Roman Cash von Richard Prize. Die Lektüre der darauffolgenden Sitzungen - im Abstand von vier Wochen - ergibt sich aus Ihren Vorschlägen. Gelesen werden die Romane vor Kursbeginn. Die Sitzungen stehen ganz im Zeichen der individuellen Leseerfahrung. Die Kursgebühr beinhaltet für Nicht-Mitglieder der Stadtbibliothek die kostenlose Ausstellung eines Leseausweises. Max. 22 Teilnehmer\*innen. Kurstermine: 16.02., 16.03., 13.04., 4.05., 8.06.2026.

### **■ Nr. AT5114 Frauke Itzeroth**

16. Februar, montags, 18:30 - 21:00 Uhr  
 15 Unterrichtsstunden, 5 Termine  
 € 53,30 (ermäßigt € 43,50) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 79,50 (ermäßigt € 64,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Stadtbibliothek Gießen, Berliner Platz 1, 35390 Gießen  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

## **Neu Wege zur Literatur:**

### **Lesen rund um das Thema Lebensentwürfe**

Wie man sein Leben gestaltet, ist individuell unterschiedlich und beruht nicht immer auf einer freien, bewusst getroffenen Entscheidung. Lebensentwürfe können gelingen oder scheitern, müssen hinterfragt, womöglich geändert werden. Gehen oder bleiben? Diese Frage beantworten zwei Kindheitsfreundinnen aus einer Kleinstadt in der Provinz unterschiedlich. Welche führt das glücklichere Leben? Zwei junge Frauen übernehmen einen Hof und bewirtschaften ihn eigenständig. Wie der herumstreifende kaltblütige Fuchs das Federvieh, bedroht ein aus dem Krieg zurückkehrender junger Soldat ihre Gemeinschaft. Zu spät! Eine Zufallsbekanntschaft im Flugzeug lässt eine beruflich erfolgreiche Frau ihre unwiederbringlich verpassten Lebenschancen erkennen. Ausgewählte Geschichten und Romanauszüge werden uns in solche spannenden Konstellationen eintauchen lassen! In den Kurgebühren ist eine Kopierpauschale von € 2,00 enthalten. Max. 15 Teilnehmer\*innen.

### **■ Nr. AT5119 Katrin Lange**

11. Februar, mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
 (nicht am 01.04. und 08.04.)  
 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
 € 73,00 (ermäßigt € 60,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 108,00 (ermäßigt € 88,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. Februar

## **Neu The English Book Club**

Sie sind interessiert an Literatur? Gleichzeitig möchten Sie gerne Ihr Englisch verbessern oder auffrischen, ohne dabei an Zertifikate oder theoretische Lektionen zu denken? Dann ist dies vielleicht die passende Gelegenheit - ob Klassiker, neu erschienene Werke oder auch mal ein Theaterstück, gemeinsam werden wir über den Zeitraum eines Halbjahres uns mit englischsprachiger Literatur beschäftigen. Nicht nur mit deren Inhalt, sondern auch gezielt mit der Sprache. Die Unterrichtseinheiten finden überwiegend in Englisch statt, um Konversation und freies Sprechen zu üben. Eigene Wünsche und Ideen sind im Kursus gerne willkommen, auch der Besuch einer englischsprachigen Theateraufführung mit vorheriger Betrachtung des Textes sowie Nachbearbeitung unter Einbeziehung des Produktionsteams ist möglich. Max. 20 Teilnehmer\*innen. Vor Kursbeginn wird der erste Buchtitel, mit dem wir

uns befassen werden, rechtzeitig mitgeteilt. Kurstermine: 25.02.; 11.03.; 25.03.; 22.04.; 06.05.; 20.05.; 03.06.; 17.06.2026

■ **Nr. AT5120** Martin Koob

25. Februar, mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 8 Termine

€ 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Liebigschule, Bismarckstraße 21, 35390 Gießen,

Haus B, Bühnenraum

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 19. Februar

## Malen, Zeichnen, kreatives Gestalten



### KREATIVES SCHREIBEN – auf dem Weg zu einer ERZÄHLUNG

An diesem Wochenende erhalten Sie Einblicke in das Entwerfen und Gestalten einer Erzählung. Sie erfahren das Zusammenspiel von Intuition und Konstruktion. Wir beleuchten folgende Aspekte zur Gestaltung einer Erzählung:

- Den Erzählpunkt,
- Die Figuren (Hauptfigur, Nebenfiguren) und mögliche Figurenkonstellationen,
- Mögliche Konflikte und ihre Zuspitzung,
- Die erzählerische Spannung,
- Die Erzählperspektiven.

Am Ende des Workshops halten Sie den Beginn einer Erzählung oder auch mehr in den Händen. Min./Max. 5/15 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT5123** Angela Schmid-Bernhardt

17. und 18. April, Freitag und Samstag,

Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr; Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr

13 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 46,20 (ermäßigt € 37,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 68,90 (ermäßigt € 55,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 90,90 (ermäßigt € 74,00) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Gleiberg"

An-/Abmeldeschluss: Sonntag, 09. April

### Freie Malerei

Die Teilnehmer\*innen bringen die Materialien und Farben mit, mit denen sie arbeiten möchten. (...) Gemalt und gezeichnet werden kann auf Papier verschiedenster Qualität. (...) Es werden keine Themen vorgegeben; die Teilnehmer\*innen entwickeln von Anfang an ihre Ideen selbst, zusammen mit den Materialien ihrer Wahl - abstrakt, gegenständlich oder beides. (...) Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Alle Infos unter: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de). Max. 10 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT5205** Daniel Horvat

21. Januar, mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr

30 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 106,50 (ermäßigt € 87,00) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 159,40 (ermäßigt € 129,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 15. Januar

■ **Nr. AT5206** Daniel Horvat

15. April, mittwochs, 18:00 - 20:30 Uhr

33 Unterrichtsstunden, 11 Termine

€ 117,10 (ermäßigt € 95,70) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 174,90 (ermäßigt € 141,90) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 09. April

### Neu Kohle-Zeichnung nach Meistern.

Zielgruppe: Erwachsene

In diesem Kurs widmen wir uns dem Zeichnen mit Kohle auf Grundlage klassischer Meisterwerke. Durch das Kopieren von Zeichnungen und Gemälde berühmter Künstler\*innen trainieren wir unser Auge für Proportion, Komposition, Licht und Schatten. Sie können aber auch gerne Ihr eigenes Vorbild mitbringen, wenn Sie ein bestimmtes Werk nachzeichnen möchten. Kohle eignet sich perfekt für ausdrucksstarkes Zeichnen - von feinen Linien bis zu kräftigen Schattierungen. Die erlernten Techniken lassen sich später auch auf Porträt, Akt, Landschaft oder Malerei



anwenden. Das Lerntempo wird flexibel an die Gruppe angepasst. Bitte bringen Sie mit: weiche Zeichenkohle, Canson Zeichenpapier oder -block DIN A3 (160 g), Knetgummiradierer, 2 Borstenpinsel (1 cm und 2 cm Breite), Klebeband oder Klammern zum Befestigen des Papiers. Bei Bedarf kann eine Beratung zum Materialeinkauf gerne in der ersten Stunde erfolgen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre zeichnerischen Grundlagen aufbauen oder vertiefen möchten.

**■ Nr. AT5212 Faezeh Alavidamanabi**

28. April, dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr

18 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 63,90 (ermäßigt € 52,20) bei 9 Teilnehmer\*innen

€ 95,40 (ermäßigt € 77,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 124,90 (ermäßigt 101,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),

Südanlage 3 A, Raum 2

An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 23. April



**Dozentinnenporträt  
Faezeh Alavidamanabi**

Die Bildende Kunst begleitet mich seit vielen Jahren als mein wichtigstes Ausdrucksmittel. Mit der Zeit habe ich durch Übung meinen eigenen künstlerischen Stil gefunden – irgendwo zwischen realistischer Darstellung und persönlichem Ausdruck. Diese Erfahrung möchte ich gerne an Sie weitergeben, damit Sie nicht nur Techniken in Malerei und Zeichnung erlernen, sondern auch mit Freude kreativ Ihren eigenen Weg finden können.

relevant. Bitte mitbringen: Malschürze/Malhemd. Die Grundausstattung aus Acrylfarben, Papier und Malpinseln werden bereitgestellt. Kosten dafür in Höhe von ca. 20,00 Euro werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Max. 9 Teilnehmer\*innen.

**■ Nr. AT5215 Sascha Chernova**

06. März, freitags, 15:30 - 18:00 Uhr

(nicht am 03.04., 10.04. und 01.05.)

20 Unterrichtsstunden, 6 Termine

€ 71,00 (ermäßigt € 58,00) bei 9 Teilnehmer\*innen

€ 106,00 (ermäßigt € 86,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 138,50 (ermäßigt 112,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier und Botanik" (barrierefreier Zugang)

**Neu Monotypie**

Monotypie (Monoprinting) ist eine Drucktechnik, die einen breiten Raum für das Experimentieren eröffnet. Das Hauptprinzip: Es wird von einer glatten, mit Farbe bemalten Oberfläche per Hand gedruckt. Wir werden unterschiedliche Ansätze und Schwierigkeitsgrade ausprobieren und somit verschiedene Ästhetiken erzeugen. Es entsteht ein Materialbeitrag von 15,00 Euro, der bei der Kursleitung bezahlt wird. Min. 5/max. 9 Teilnehmer\*innen. Kurszeiten: Freitag, 15:30 - 19:30 Uhr, Samstag und Sonntag, 10:00 - 14:00 Uhr.

11 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 39,10 (ermäßigt € 31,90) bei 9 Teilnehmer\*innen

€ 58,30 (ermäßigt € 47,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 77,30 (ermäßigt € 63,00) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)

**■ Nr. AT5216 Sascha Chernova**

27. Februar bis 01. März, Freitag bis Sonntag, Zeiten siehe Text

**■ Nr. AT5217 Sascha Chernova**

Termin wird noch bekannt gegeben, Freitag bis Sonntag,

Zeiten siehe Text



**Neu Intuitives und experimentelles Malen**

In diesem Kurs gehen wir über die Grenzen des in der Regel ergebnisorientierten Malens hinaus und nutzen es als Weg zu einer stärkeren Verbundenheit mit sich selbst und zur Freisetzung der eigenen schöpferischen Kraft. Die Sitzungen bestehen aus auflöckernenden Übungen, kreativitätsfördernden Aktivitäten und Phasen des freien Malens. Die Inputs aus den Übungen können frei verarbeitet und anschließend reflektiert werden. Künstlerische Vorerfahrungen sind für die Teilnahme nicht

## 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 richtungentscheidend sein. Auch lassen sich alle Techniken spielerisch miteinander kombinieren. Als Bildideen können Sie gerne Fotos oder Zeichnungen mitbringen. Die angebotenen Techniken finden Anwendung in einfachen Kompositionen, Stillleben, fantasiebezogenen Themen und in der Landschaftsmalerei. Gemalt wird auf Büttenpapier oder Leinwand. Die Motive nehmen Rücksicht auf Anfänger\*innen bzw. Fortgeschrittene. An den ersten beiden Terminen werden (bei freier Auswahl) Farben gestellt. Die Materialkosten von 1,30 € / Termin werden im Kurs eingesammelt. Bitte nur bereits vorhandenes Material zu Kursbeginn mitbringen. Material-Informationen erhalten Sie am ersten Kursabend. Min. / Max. 10 Teilnehmende pro Kurs.

27 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 117,00 (ermäßigt € 95,20) bei 9 Teilnehmer\*innen

€ 175,00 (ermäßigt € 142,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)

### ■ Nr. AT5220 Gerhard Sprey

19. Januar, montags, 13:30 - 15:45 Uhr (nicht am 16.02.)

### ■ Nr. AT5221 Gerhard Sprey

19. Januar, montags, 15:45 - 18:00 Uhr (nicht am 16.02.)

### ■ Nr. AT5222 Gerhard Sprey

19. Januar, montags, 18:00 - 20:15 Uhr (nicht am 16.02.)

### ■ Nr. AT5223 Gerhard Sprey

20. Januar, dienstags, 14:45 - 17:00 Uhr (nicht am 17.02.)

### ■ Nr. AT5224 Gerhard Sprey

20. Januar, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr (nicht am 17.02.)

### ■ Nr. AT5225 Gerhard Sprey

20. Januar, dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr (nicht am 17.02.)

30 Unterrichtsstunden, 10 Termine

€ 130,00 (ermäßigt € 105,80) bei 9 Teilnehmer\*innen

€ 195,00 (ermäßigt € 157,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)

### ■ Nr. AT5226 Gerhard Sprey

22. Januar, donnerstags, 17:00 - 19:15 Uhr

### ■ Nr. AT5227 Gerhard Sprey

22. Januar, donnerstags, 19:15 - 21:30 Uhr

### ■ Nr. AT5228 Joline Mueller-Thuemen

13. April, montags, 13:30 - 15:45 Uhr (nicht am 25.05.)

### ■ Nr. AT5229 Joline Mueller-Thuemen

13. April, montags, 15:45 - 18:00 Uhr (nicht am 25.05.)

### ■ Nr. AT5230 Joline Mueller-Thuemen

13. April, montags, 18:00 - 20:15 Uhr (nicht am 25.05.)

33 Unterrichtsstunden, 11 Termine

€ 143,00 (ermäßigt € 116,40) bei 9 Teilnehmer\*innen

€ 214,50 (ermäßigt € 173,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

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

### ■ Nr. AT5231 Joline Mueller-Thuemen

14. April, dienstags, 14:45 - 17:00 Uhr

### ■ Nr. AT5232 Joline Mueller-Thuemen

14. April, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr

### ■ Nr. AT5233 Joline Mueller-Thuemen

14. April, dienstags, 19:15 - 21:30 Uhr

27 Unterrichtsstunden, 9 Termine

€ 117,00 (ermäßigt € 95,20) bei 9 Teilnehmer\*innen

€ 175,00 (ermäßigt € 142,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)

### ■ Nr. AT5234 Joline Mueller-Thuemen

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

(nicht am 14.05. und 04.06.)

### ■ Nr. AT5235 Joline Mueller-Thuemen

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

(nicht am 14.05. und 04.06.)

## 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 und eine Malunterlage mit. Max. 6 Teilnehmer\*innen.

### ■ Nr. AT5245 Heike Blumentritt

20. bis 22. Februar, Freitag bis Sonntag,

Freitag, 13:00 - 19:00 Uhr, Samstag, 09:00 - 19:00 Uhr,

Sonntag, 09:00 - 13:30 Uhr

26 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 137,80 (ermäßigt € 111,80) bei 6 Teilnehmer\*innen

€ 179,30 (ermäßigt € 145,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum "Atelier" (barrierefreier Zugang)



## Handlettering

Handlettering oder die Kunst des schönen Schreibens ist der Überbegriff für den Bereich der gezeichneten und gemalten Buchstaben. Ob schöne Kreidetafeln, ausgefallene Grußkarten oder Deko-Bilder mit schön gestalteten Sprüchen, würden Sie auch gerne solche kleinen Kunstwerke gestalten? Ein weicher Bleistift und Pinselstifte können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden. Es entstehen Materialkosten von ca. € 5,00, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden. Mehr Infos unter: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de). Max. 9 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT5249** Anja Petry

21. und 28. Mai, donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr  
 8 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 28,40 (ermäßigt € 23,20) bei 9 Teilnehmer\*innen  
 € 42,40 (ermäßigt € 34,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 14. Mai

## Kreative Karten mit Lettering gestalten.

### Kunstvolle Schrift für jeden Anlass.

#### Kreative Gruß-, Geburtstagskarten mit der Technik Lettering (Faux-Kalligrafie) und einfachen Verzierungen

Gestalten Sie effektvolle Grußkarten und lernen Sie die Kunst der Faux-Kalligrafie kennen! In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit einfachen Materialien den Kalligrafie-Effekt selbst erzielen können - ganz ohne teure Spezialstifte. Kreative Schriftelelemente und einfache Verzierungen machen Ihre Karten zu einzigartigen Kunstwerken. Der Kurs wird immer an die Saison und Feiertage angepasst, sodass Ihre Karten immer zum Anlass passen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es entstehen Materialkosten von ca. € 5,00, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden. Max. 12 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT5253** Victoria Stratmann

17. März, Dienstag, 18:00 - 21:00 Uhr  
 4 Unterrichtsstunden, 1 Termin  
 € 21,20 (keine Ermäßigung) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 29,70 (keine Ermäßigung) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 09. März

## (Kunst-) Handwerkliches Gestalten

### Tiffany - Glas macht süchtig

Herzlich willkommen sind alle Anfänger\*innen und fortgeschrittenen Teilnehmer\*innen, die die Tiffany-Technik bei Kaffee, Tee und Gebäck erlernen oder sich in deren Anwendung weiterentwickeln möchten. Bitte bringen Sie mit: Schutzbrille, alte Küchentücher (Lappen), Glasreiniger, Bleistift, Filzstift, Schere, einige Bogen Papier sowie Butterbrot- oder Transparenzpapier. Das Glas wird nach Verbrauch berechnet. Es fallen Kosten in Höhe von ca. € 15,00 an, die direkt mit der Kursleiterin abzurechnen sind. Mehr unter: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de).

18 Unterrichtsstunden, 2 Termine

€ 67,90 (ermäßigt € 56,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 99,40 (ermäßigt € 81,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

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

■ **Nr. AT5345** Renate Vogl

11. und 12. April, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00 Uhr

■ **Nr. AT5346** Renate Vogl

30. und 31. Mai, Samstag und Sonntag, 9:30 - 18:00  
 9:30 - 18:00

## Töpfern

Dieser Kurs eröffnet Ihnen einen ersten Einstieg in die Welt des Töpferns und gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr eigenes Werk zu 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 getöpferten Formen glasiert und anschließend nochmals gebrannt. Max. 8 Teilnehmer\*innen. Kurszeiten: Dienstag, den 18.02.2026 von 18:00-21:00 Uhr (Töpfern) und Dienstag, den 04.03.2026 von 18:00-20:30 Uhr (Glasierten). Die Materialpauschale von 4,00 €/pro Person wird bei der Kursleiterin entrichtet.

■ **Nr. AT5357** Ulrike Johannsen

18. Februar und 04. März, mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr  
 7 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 57,10 (keine Ermäßigung)  
 bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Töpferwerkst. im Jugendzentrum Jokus,  
 35390 Gießen, Ostanlage 25a  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. Februar

## Fotografie

### Neu Makrofotografie im Botanischen Garten Gießen

Gemeinsam lernen wir, wie beeindruckende Nahaufnahmen von Blumen und diversen Details in der Natur entstehen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre fotografischen Fähigkeiten erweitern möchten. Ich gebe Ihnen praktische Tipps und Tricks und zeige Ihnen, wie Sie das Beste aus Ihren Bildern herausholen. Max. 10 bis 12 Teilnehmende.

■ **Nr. AT5363** Rolf K. Wegst

09. und 10. Mai, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
 Sonntag, 10:00 – 13:00 Uhr  
 12 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 42,60 (ermäßigt € 34,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 63,60 (ermäßigt € 51,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Botanischer Garten Gießen,  
 Eingang Sonnenstrasse, 35390 Gießen  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

### Architekturfotografie und "Blaue Stunde" in Frankfurt

Der Fotoworkshop richtet sich an Hobbyfotograf\*innen, Fotografier-Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Bitte digitale Kamera mit vollem Akku und ein Stativ mitbringen. Ein Weitwinkelobjektiv ist von Vorteil. Für

den Workshop ist bequemes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung hilfreich. Für die Zugfahrt nach Frankfurt fallen eventuell zusätzliche Fahrtkosten an. Max. 10 Teilnehmende. Mehr Infos unter: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

Kursbeginn/1. Termin:

20.03.2026, Freitag, 19:00–21:00 Uhr Vorbesprechung und Einführung in vhs Gießen.

2. Termin:

21.03.2026, Samstag, 14:00 Uhr - 22:00 Uhr, unterwegs in Frankfurt.

3. Termin/Kursende:

24.03.2026, Dienstag, 19:00–21:30 Uhr Nachbesprechung, Erfahrungsaustausch und gemeinsame Bildanalyse.

■ **Nr. AT5364** Rolf K. Wegst

20. – 24. März, Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr,  
 Samstag, 14:00 - 22:00 Uhr, Dienstag, 19:00 – 21:30 Uhr  
 16 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 12. März

### Einstiegskurs digitale Fotografie. Wochenendkurs

Moderne Spiegelreflex- und Systemkameras erschlagen viele "User" mit einer unendlichen Vielzahl von Knöpfen und Einstellmöglichkeiten. Dahinter verbirgt sich ein durchaus einfaches System, das jeder verstehen kann. In diesem Einstiegskurs mit eigener Kamera geht es neben der Vermittlung des theoretischen Basiswissens um die technischen Grundlagen, die Funktion und Bedienung der Kamera und um die praktische Umsetzung. Erklärt wird das Zusammenwirken von Zeit, Blende und ISO, die Vermittlung von Grundkenntnissen in Bildgestaltung und Bildaufbau und Basiswissen rund um das Thema Fotografie. Max. 14 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT5365** Rolf K. Wegst

25. und 26. April, Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
 Sonntag, 10:00 – 13:00 Uhr  
 12 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 42,60 (ermäßigt € 34,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 63,60 (ermäßigt € 51,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April

### Faszination Porträtfotografie –

### Wie macht man "Das" Porträt? Wochenendkurs

In diesem Kurs, der unter der Leitung eines professionellen Fotografen stattfindet, lernen Sie, wie ausdrucksstarke Porträtfotos zustande kommen. Vorkenntnisse in der digitalen Fotografie sollten vorhanden sein! Bitte eine digitale Spiegel-Reflexkamera oder Systemkamera mit vollem Akku sowie ein Ladegerät und - wenn vorhanden - einen Laptop mitbringen. Bitte auf wettertaugliche Kleidung achten, da wir auch im Freien fotografieren. Max. 10 Teilnehmer\*innen.

■ **Nr. AT5366** Rolf K. Wegst

20. und 21. Juni, Samstag und Sonntag,  
 10:00 - 17:00 Uhr

16 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
 € 56,80 (ermäßigt € 46,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 84,80 (ermäßigt € 68,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum "Wieseck" (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 11. Juni

### Textiles Gestalten

#### Informationen zu unseren Nähkursen

Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, ob Sie eine Leihmaschine benötigen oder Ihre eigene Nähmaschine mitbringen können. Im Kursraum sind 5 Nähmaschinen und verschiedene Nähmaterialien, Fachbücher, Modehefte mit Schnittmustern und Anregungen zum Ausprobieren vorhanden. Bei Anmeldung bekommen Sie in der Stoff- und Kurzwarenabteilung bei Karstadt und in Gießener Stoffgeschäften 10% Rabatt.

**Zu den Kursen bringen Sie bitte selbst mit:** Stoff, Schere für Stoff und Papier, Stecknadeln, Nähmaschinennadeln - in Nadelstärken (70-100) sortiert, Nähgarn für die Näharbeit, Maßband und Handmaß, Kreide und/oder Marker, Notizblock und Stift.



### Kreatives Nähen. Werde kreativ, entwirf deine Mode selbst: Nähen mit Erfolg und Freude.

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. Max. 10 Teilnehmer\*innen. Alle Informationen zum Kurs: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

■ **Nr. AT5371** Dorothea Landgraf

09. Februar, montags, 18:00 - 20:15 Uhr  
 18 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
 € 63,90 (ermäßigt € 52,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
 € 95,40 (ermäßigt € 77,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
 Südanlage 3 A, Raum 5  
 An-/Abmeldeschluss: Montag, 02. Februar

- **Nr. AT5372** Dorothea Landgraf  
23. März, montags, 18:00 - 20:15 Uhr  
21 Unterrichtsstunden, 7 Termine  
€ 74,60 (ermäßigt € 60,90) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 111,30 (ermäßigt € 90,30) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A, Raum 5  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. März

### **„Mutter und Kind“ Nähkurs**

Dieser Nähkurs ist für Mütter, Väter, Omas und Tanten die mit (ihren) Kindern (ab 7 Jahren) gemeinsam nähen möchten. Nähanfänger\*innen wie Näherfahrene sind im Kurs willkommen! Zunächst werden wir die Nähmaschine kennenlernen und ein Gefühl für das Nähen entwickeln. Anschließend nähen wir verschiedene Alltagsgegenstände wie Kissen, Taschen, Mäppchen, einen einfachen Rock, ein Kleid oder Dinge nach Ihren und Ihren Ideen und Wünschen. Herzlich willkommen in meinem Kurs! Der Kurs beginnt mit einem Einführungsbend, 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. Max. 10 Teilnehmer\*innen.

18 Unterrichtsstunden, 6 Termine  
€ 63,90 (ermäßigt € 52,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 95,40 (ermäßigt € 77,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
vhs in der Kongresshalle (Eingang über Treppe),  
Südanlage 3 A, Raum 5

- **Nr. AT5373** Dorothea Landgraf  
10. Februar, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 02. Februar

- **Nr. AT5373** Dorothea Landgraf  
24. März, dienstags, 17:00 - 19:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 16. März

## Rhythmus, Musik und Stimme



### **Westafrikanisches Trommeln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

**Djembe/Congas/Canjons-Trommelkurs mit Amadabo Diallo aus dem Senegal**

Der Kurs ist für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene mit Trommel-Erfahrung geeignet. 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! Mehr Infos unter: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

- **Nr. AT5384** Amadabo Diallo  
14. Juni, sonntags, 14:00 - 17:00 Uhr  
12 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
€ 43,60 (ermäßigt € 35,80) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 64,60 (ermäßigt € 52,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Montag, 08. Juni

### **Ukulelekurs für Anfänger\*innen**

Die Ukulele ist ein viersaitiges Instrument und lässt sich daher etwas leichter spielen als eine Gitarre. Mein Kurs richtet sich an Anfänger\*innen. Sie werden einfache Lieder und Spieltechniken, das Melodispiel und die Akkordbegleitung erlernen. Bitte bringen Sie zum Kurs eine Ukulele mit - und, falls vorhanden, ein Stimmgerät. Kopierkosten von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

- 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 74,00 (ermäßigt € 61,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 109,00 (ermäßigt 89,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

- **Nr. AT5386** Bertram Hinz  
27. Januar, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Januar

- **Nr. AT5387** Bertram Hinz  
22. April, mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April

### **Ukulele für Fortgeschrittene**

Der Kurs "Ukulele für Fortgeschrittene" richtet sich an alle Teilnehmer\*innen des Kurses "Ukulele für Anfänger\*innen" und an Ukulelespieler\*innen mit Vorkenntnissen und Menschen, die schon Gitarre spielen können. In dem Kurs soll das Akkord-Repertoire erweitert und neue Rhythmen erlernt werden. Benötigt werden eine Ukulele und ein Stimmgerät. Kopierkosten von 2,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

- 20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 74,00 (ermäßigt € 61,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 109,00 (ermäßigt 89,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65, Raum "Vetzberg"

- **Nr. AT5388** Bertram Hinz  
27. Januar, mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 22. Januar

- **Nr. AT5389** Bertram Hinz  
22. April, mittwochs, 19:45 - 21:15 Uhr  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 16. April



## Chor "Kaleidoskop"

Unser Kursangebot ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die schon immer mal gerne in einem Chor mit einer sehr erfahrenen Leitung singen wollten. Der Chor besteht schon seit einigen Jahren und hat viele Stammänger\*innen, die sich auf neue talentierte Mitglieder, vor allem auf Tenöre und Altistinnen, freuen. Die Auswahl der Lieder richtet sich nach den Fähigkeiten und Wünschen der Chormitglieder. Eventuell entstehen Kopierkosten für Noten, die mit der Kursleiterin abgerechnet werden. Min. 6 / Max. 40 Teilnehmende. Mehr Infos: [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)

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

### ■ Nr. AT5395 Bonita Hyman

22. Januar, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
20 Unterrichtsstunden, 10 Termine  
€ 72,00 (ermäßigt € 59,00) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 107,00 (ermäßigt € 87,00) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

### ■ Nr. AT5396 Bonita Hyman

16. April, donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
(nicht am 14.05. und 04.06.)  
16 Unterrichtsstunden, 8 Termine  
€ 57,80 (ermäßigt € 47,40) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 85,80 (ermäßigt € 69,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

## Fortsetzung. „THE MOTOWN SOUND“ – Spaß und Freude an den legendären Songs

Du hast bereits an unserem Motown-Workshop teilgenommen oder auch nicht und möchtest dein Wissen und deine Freude an den ikonischen Songs dieser Ära vertiefen? Dann ist diese Fortsetzung genau das Richtige für dich! In diesem Kurs widmen wir uns den unvergesslichen Hits von Motown-Künstlern wie The Supremes, Martha and the Vandellas, Smokey Robinson, The Temptations, The Four Tops, Stevie Wonder, The Jackson Five, Diana Ross und Michael Jackson. Wir besprechen die Songs in Detail, analysieren die Arrangements und üben sie gemeinsam. Der Schwerpunkt liegt auf dem Spaß und der Freude an diesen historischen und fantastischen Liedern. Es geht darum, die Musik zu erleben, zu singen und die besondere Atmosphäre des Motown-Sounds zu genießen. Egal, ob du schon Erfahrung hast oder einfach nur Lust auf tolle Musik - hier steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund! Lasst uns zusammen die Magie von Motown wieder auflieben und unvergessliche Momente beim Singen erleben! Kosten für Arbeitsmaterial von ca. € 10,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Max. 12 Teilnehmer\*innen.

### ■ Nr. AT5397 Colenton Freeman

14. und 15. März, Samstag und Sonntag,  
Samstag, 16:00 - 19:00 Uhr  
Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 29,40 (ermäßigt € 24,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 43,40 (ermäßigt € 35,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
€ 56,90 (ermäßigt € 46,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 05. März

## ALL THAT JAZZ!

### Jazz-Workshop: Spaß am Jazz singen

Du hast Freude am Jazz und möchtest deine Stimme in diesem faszinierenden Genre weiterentwickeln? Dann ist unser Jazz-Workshop genau das Richtige für dich! Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene - hier steht der Spaß am gemeinsamen Singen im Vordergrund. In diesem Kurs arbeiten wir sowohl technisch, stilistisch als auch musikalisch. Du lernst, typische Jazz-Elemente zu erkennen und umzusetzen, deine Stimme gezielt einzusetzen und den charakteristischen Swing zu fühlen. Durch praktische Übungen, Improvisation und gemeinsames Singen wirst du dein Gespür für Jazz vertiefen und deine eigene Stimme weiterentwickeln. Der Workshop bietet eine offene und kreative Atmosphäre, in der alle, die Freude am Jazz haben, willkommen sind. Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt dieses Genres und erleben die Freude am Singen in einer inspirierenden Gruppe. Kosten für Arbeitsmaterial von ca. € 10,00 werden direkt im Kurs abgerechnet. Max. 12 Teilnehmer\*innen.

### ■ Nr. AT5398 Colenton Freeman

09. und 10. Mai, Samstag und Sonntag,  
Samstag, 16:00 - 19:00 Uhr  
Sonntag, 14:00 - 17:00 Uhr  
8 Unterrichtsstunden, 2 Termine  
€ 29,40 (ermäßigt € 24,20) ab 9 Teilnehmer\*innen  
€ 43,40 (ermäßigt € 35,40) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
€ 56,90 (ermäßigt € 46,50) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 30. April

## Experiment "Stimme"

Erleben Sie den Zusammenhang zwischen Stimmklang und Körperhaltung, basierend auf der Methode der "Funktionalen Stimmbildung" nach Eugen Rabine. Dabei werden Körper- und Atemübungen mit funktionalen Stimm- und Gesangsübungen kombiniert. Gesungen werden eingängige Kanons, einstimmige und einfache mehrstimmige Lieder. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Kurs 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. Für Kopien sind ca. € 1,50 bei der Kursleiterin zu zahlen.

### ■ Nr. AT5399 Bettina Leukel

12. Juni, freitags, 18:30 - 20:00 Uhr  
6 Unterrichtsstunden, 3 Termine  
€ 22,30 (ermäßigt € 18,40) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 32,80 (ermäßigt € 26,80) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,  
 Raum Botanik (barrierefreier Zugang)  
 An-/Abmeldeschluss: Donnerstag, 04. Juni

### **Mundharmonika-/Blues-Harp-Wochenendkurs für Anfänger\*innen**

Mit keinem anderen Instrument können Sie so einfach an jedem Ort und in jeder Situation Musik machen. Das häufig unterschätzte "Hosentaschensaxophon" bietet die Möglichkeit, von einfachen Melodien bis zum Blues alles zu spielen. Schon nach einem Wochenende können Sie einfache Melodien nach Tabulatur spielen und erfahren auch, wie Sie sich selbst rhythmisch begleiten. Sie lernen, wie man Melodien in Moll auf einer in Dur gestimmten Mundharmonika spielt und auch schon erste Grundlagen des Blues-Spiels. Darüber hinaus erfahren Sie etwas über die Geschichte dieses besonderen Instruments. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich. Der Unterricht basiert auf der einzeltönigen Mundharmonika in Richterstimmung (ugs. "Blues Harp") in C-Dur. Die Instrumente können günstig und in guter Qualität beim Kursleiter erworben werden. Für ein Script fallen im Kurs 6,00 € an.

#### **■ Nr. AT5404 Arnd Hoffmann**

06. bis 08. März, Freitag bis Samstag,

Freitag, 16:00 - 19:15 Uhr

Samstag und Sonntag, 10:00 - 13:15 Uhr

12 Unterrichtsstunden, 3 Termine

€ 43,60 (ermäßigt € 35,80) ab 9 Teilnehmer\*innen

€ 64,60 (ermäßigt € 52,60) bei 6 bis 8 Teilnehmer\*innen

€ 84,10 (ermäßigt € 68,50) bei 5 Teilnehmer\*innen

Volkshochschule Gießen, Fröbelstraße 65,

Raum Botanik (barrierefreier Zugang)

An-/Abmeldeschluss: 26. Februar



Bitte benutzen Sie bei Kursanmeldungen die vorgedruckten Anmeldekarten aus dem Anhang.  
 (Ab Seite 79)



Volkshochschule  
Universitätsstadt  
Gießen



**Die Volkshochschule  
Vielleicht der  
Beginn von etwas  
ganz Großem.  
Wir stärken Demokratie.**

#zukunftsvert\_vhs

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

Gemäß Hessischem Weiterbildungsgesetz ist es eine Pflichtaufgabe von kreisfreien Städten, Landkreisen und kreisangehörigen Gemeinden mit mehr als 50.000 Einwohnern, ein der Nachfrage entsprechendes qualitativer und quantitativer 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 Wetterstraße“ 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.

# 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)

## Pflichtfelder für Anmeldungen zu Deutsch-Kursen:

Geburtsland

Geburtsort

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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.

## 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.

## 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.

## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Mit Ihrer Unterschrift auf der Anmeldekarte erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Gießen an.

Sie können die AGB an folgenden Stellen einsehen:

- im Programmheft
- unter [www.vhs-giessen.de](http://www.vhs-giessen.de)
- in der Geschäftsstelle der vhs an der Infotafel am Eingang

## Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)

Seit dem 25. Mai 2018 entfaltet die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ihre Wirksamkeit. Der Datenschutz für Bürgerinnen und Bürger in der Europäischen Union wird hierdurch deutlich gestärkt. Die vhs Gießen legt besonderen Wert auf die Sicherheit und den vertrauensvollen Umgang bei der Verarbeitung persönlicher Daten.

Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Gießen um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Gießen die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail, über [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de), an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten.

## SEPA-Lastschriftmandat

Bitte ausgefüllt und unterschrieben zurück-senden an:

Magistrat der Stadt Gießen  
Volkshochschule  
Fröbelstraße 65  
35394 Gießen

**Für Rückfragen:**

**Telefon**  
0641 306-1465

**Telefax**  
0641 306-2474

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

**Zahlungsart:**  
Wiederkehrende Zahlungen

<b>Gläubiger</b>	Stadtverwaltung Gießen Berliner Platz 1 35390 Gießen
<b>Gläubiger-identifikationsnr.</b>	DE04ZZZ00000051986

Gültigkeit ab:	Bezeichnung der Abgabenart / Gebühr  Kurs-Nr.:
Name des Kreditinstituts	
BIC	
IBAN	
DE	
Anschrift (freiwillige Angabe)	

Die Einzugsermächtigung wird zukünftig auch für alle weiteren Kurs-Anmeldungen genutzt. Sie können jederzeit Ihre Einzugsermächtigung widerrufen. Dies ist schriftlich an die o. g. Adresse oder auch per Mail an [vhs@giessen.de](mailto:vhs@giessen.de) möglich.

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

<b>Mandatsreferenz</b> Vom Zahlungsempfänger einzutragen!
--

## § 1 Allgemeines

1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter\*in und Vertragspartner\*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler\*in auf.

3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die weibliche Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gelten gleichermaßen auch für männliche/diverse Beteiligte und für juristische Personen.

4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem Verbraucher/der Verbraucherin zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

## § 2 Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2) Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. 3 entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat. Falls Kurse bereits voll sind, erfolgt eine Benachrichtigung durch die vhs. Abmeldungen sind nur in schriftlicher Form bis einen Tag vor Kursbeginn bzw. vor Ablauf des Abmeldeschlusses bei Studienfahrten und -reisen sowie Tages- und Wochenendkursen möglich.

3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingehst, 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 probeweisser Besuch ausgeschlossen. Zweimaliger Kursbesuch wird als Anmeldung gewertet.

6) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze 2 und 4 nicht berührt.

7) Die Vertragssprache ist deutsch.

8) Im Falle einer Online-Anmeldung kann die/der Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätig, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

9) Die vhs speichert das Kursangebot, den die/der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Die/der Anmeldende hat darüber hinaus die Möglichkeit, das Kursangebot über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

## § 3 Vertragspartner\*in und Teilnehmer\*in

1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalter\*in und der Anmeldenden (Vertragspartner\*in) begründet. Die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer\*in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmer\*in bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

2) Für die Teilnehmer\*in gelten sämtliche die Vertragspartner\*in betreffenden Regelungen sinngemäß.

3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmer\*innenkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartner\*in verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartner\*in zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartner\*in von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung der geleisteten Gebühr entsteht.

5) Die Kurse finden nur mit mindestens 10, spezielle Kurse mit mindestens 6, 8, 12 oder 15 Teilnehmern statt. Parallelkurse mit geringer Teilnehmer\*innenzahl 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 zurückgestattet. Die Gebührenzahlung erfolgt an die Kämmerei der Universitätsstadt Gießen oder wird bei erteilter Vollmacht abgebucht.

3) Die Gebühr ist bei jedem Kurs einzeln angegeben. Soweit zwei Gebührenhöhen genannt sind, gilt die ermäßigte Gebühr für Minderjährige, Schüler\*innen, Student\*innen, Referendar\*innen, Auszubildende, Wehrdienstleistende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Empfänger\*innen von Sozialgeld oder ALG II des SGB II, Empfänger\*innen von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und Erwerbsminderung nach dem SGB XII, schwerbehinderte Menschen und Gleichgestellte und Inhaber\*innen der Ehrenamts- oder Jugendleitercard. Inhaber\*innen des Gießen-Passes zahlen bei Kursen und Vorträgen 50 % der Normalgebühr. Zuschläge zu den Gebühren für zusätzliche Aufwendungen, wie z. B. Lernmittel, Material, Benutzungskosten etc. sind nicht ermäßigungsfähig. Ermäßigungsgründe müssen bei der Anmeldung oder bis spätestens eine Woche nach der Anmeldung nachgewiesen werden, anderenfalls werden sie nicht berücksichtigt.

4) Die Kursdauer ist bei jedem Kurs in Unterrichtseinheiten (= 45 Minuten) angegeben. Zusätzlich ist die Zahl der Kurstermine angegeben. In der Regel findet nach zwei Unterrichtseinheiten eine 15-minütige Pause statt.

5) Auf Wunsch kann die regelmäßige Teilnahme an Kursen bescheinigt werden. Für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

6) Die Einzelheiten regelt die Gebührenordnung für die vhs Gießen, einzusehen über die Homepage der Stadt Gießen [www.giessen.de](http://www.giessen.de) – Stadtrecht – Gebührenordnung der vhs oder als printversion in den Geschäftsräumen der vhs.

## § 5 Organisatorische Änderungen

1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozent\*in durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozent\*in angekündigt wurde.

2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartner\*in zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Dozent\*in), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt § 6 Abs. 2 Satz 2 und Satz 3 und Abs. 3 sinngemäß.

4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.

## § 6 Rücktritt und Kündigung durch die vhs

1) Die Mindestzahl der Vertragspartner\*innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Kosten entstehen der Vertragspartner\*in hierdurch nicht.

2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall einer Dozent\*in wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner\*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner\*in ohne Wert ist.

3) Die vhs wird die Vertragspartner\*in über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. 1 und 2 zum Rücktritt berechtigen, informieren und ggf. die vorab entrichtete Gebühr erstatten.

4) Einzelheiten zu den Gebührenerstattungen sind in der Gebührenordnung der vhs der Stadt Gießen unter § 5 geregelt.

5) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Dozent\*in, insbesondere Störung des Informations bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Dozent\*in, gegenüber Vertragspartner\*innen oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartner\*in auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.

Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

## § 7 Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartner\*in

1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartner\*in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartner\*in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

2) Die Vertragspartner\*in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (§ 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartner\*in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartner\*in wertlos ist.

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

4) Macht die Vertragspartner\*in von einem ihr zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

## § 8 Schadenersatzansprüche

1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartner\*in gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

2) Der Ausschluss gemäß Abs. 1 gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartner\*in verletzt, die dieser nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartner\*in regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

## § 9 Schlussbestimmungen

1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartner\*in kann dem jederzeit widersprechen.

4) Die vhs übernimmt keinerlei Haftung bei Diebstahl oder Sachschaden. Bei Unfällen haftet sie nur, soweit sie ein Verschulden trifft.

5) Die vhs-Veranstaltungen finden in gemieteten Räumen statt. Es gilt die jeweilige Hausordnung, die von den Teilnehmer\*innen einzuhalten ist. Rauchen ist in den Räumen nicht gestattet. Die vhs behält sich vor nach Mitteilung an die Beteiligten, aus organisatorischen Gründen die im Programm angegeben Unterrichtsräume zu wechseln.

## Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 11.12.1987<sup>1)</sup>

### §1 Gebührenerhebung <sup>3)</sup>

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs) werden, sofern sie nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Satzungen erhoben.

### §2 Höhe der Gebühren <sup>2), 3), 4), 5), 6)</sup>

(1) Die Gebühren für Kurse und Seminare werden nach der Zahl der Unterrichtseinheiten (Dauer 45 Minuten) zu einer auf eine Euro-Dezimalstelle auf-bzw. abgerundeten Gesamtleistung berechnet.

(2) Die Höhe der Gebühr für die Teilnahme an Kursen und Seminaren ist nach der Zahl der jeweils angemeldeten Gebührenpflichtigen gestaffelt und beträgt pro Unterrichtseinheit bei

1. mindestens 9 angemeldeten Personen:

- |  |         |
|--|---------|
| a) Regelgebühr und Kurse „Deutsch als Fremdsprache“<br>(selbstzahlende Personen) | 3,25 €, |
| b) EDV-Kurse und Bildungsurlaube   | 4,00 €, |

2. 6 bis 8 angemeldeten Personen:

- |  |         |
|--|---------|
| a) Regelgebühr und Kurse „Deutsch als Fremdsprache“<br>(selbstzahlende Personen) | 5,00 €, |
| b) EDV-Kurse und Bildungsurlaube   | 6,50 €. |

Die Höhe der Kursgebühr wird jeweils in der Ankündigung des Kurses bzw. dem gültigen Semesterplan angegeben.

(3) Bei Kursen als Sondermaßnahmen (z. B. geschlossene Veranstaltungen, Kursen bzw. Veranstaltungen in Kooperation mit Dritten), die besondere Aufwendungen erfordern oder nur eine geringe Belegung zulassen, können die Teilnehmergebühren abweichend von Abs. 2 das bis zu Zehnfache der Normalgebühr betragen.

(4) Für zusätzliche Aufwendungen (z. B. Lernmittel, Material, Benutzung von Geräten, Raummiets, GEMA, VG Wort, Software in EDV-Kursen) werden Zuschläge zu den Gebühren in Höhe von 0,10 bis 2,00 € pro Unterrichtseinheit (im Einzelfall pro Kurs von 5,00 bis zu 100,00 €) erhoben.

(5) Für die Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben

- in Höhe von 2,50 € je Bescheinigung aus den letzten 10 Jahren,
- in Höhe von 10,00 € je Bescheinigung aus Semestern, die mehr als 10 Jahren zurückliegen.

(6) Für Prüfungen, die die vhs im Auftrag des Hessischen Volkshochschulverbandes oder anderer Institution durchführt, werden Gebühren von 20,00 bis 500,00 € erhoben, entsprechend den von der vhs abzuführenden Beträgen.

(7) Die Höhe der Gebühr für die Teilnahme an Einzelveranstaltungen (z. B. Vorträgen) beträgt im Normalfall 5,00 € für eine Veranstaltung von 2 Unterrichtseinheiten. Sie kann im Einzelfall (je nach Größe und Aufwand der Veranstaltung) bis zu 15,00 € betragen. Die Höhe der Gebühr wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben.

(8) Die Gebühr für Studienfahrten (eintägig) beträgt 30,00 bis 240,00 €, für Studienreisen (mehrtägig) 90,00 bis 500,00 € pro Tag. Die Höhe der Gebühr wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben.

(9) Soweit eine Gebühr für eine umsatzsteuerpflichtige Tätigkeit anfällt, erhöht sie sich um den jeweils gültigen Satz der Umsatzsteuer.

### § 3 Gebührenpflicht, Entstehung und Fälligkeit der Gebühr <sup>3), 5), 6)</sup>

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

(2) Die Gebührenpflicht entsteht

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

(3) Die Gebührenpflicht entfällt, wenn eine Anmeldung vor einem im Semesterplan angegebenen Anmeldeschluss bzw. vor Kursbeginn (falls kein Anmeldeschluss angegeben ist) schriftlich gegenüber der Geschäftsstelle der vhs widerrufen wird. Ummeldungen von einem zu einem anderen Kurs, die ebenfalls nur in der Geschäftsstelle der vhs vorgenommen werden können, führen nicht zu einem Erlöschen der Gebührenpflicht.

(4) Die Gebühren sind fällig

- bei Kursen und Seminaren 4 Wochen nach Kursbeginn, bei Teilnahme ohne Anmeldung mit der Entstehung der Gebührenpflicht gem. Abs. 2;
- bei Einzelveranstaltungen mit der Anmeldung bzw. der Teilnahme an der Veranstaltung.

(5) Bei Studienreisen ist eine bei der Anmeldung fällig werdende Anzahlung zu leisten. Der Restbetrag wird spätestens 2 Wochen vor Reiseantritt fällig. Die vhs kann unter Berücksichtigung ihrer eigenen Zahlungspflichten frühere Fälligkeitstermine, auch für Teilbeträge, bestimmen.

### §4 Gebührenfreie Veranstaltungen, Gebührenermäßigung und -befreiung <sup>3), 4), 5), 6)</sup>

(1) Kurse und Prüfungen, deren Kosten durch Sonderzuschüsse gedeckt werden, sind gebührenfrei.

(2) Einzelne Veranstaltungen für besondere Zielgruppen und Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit Vereinen oder sonstigen Organisationen können gebührenfrei oder zu ermäßigten Gebühren durchgeführt werden.

(3) Die nach § 2 Abs. 2 zu entrichtenden Gebühren ermäßigen sich für Minderjährige, Schüler, Auszubildende, Studenten, Referendare, Wehrdienst-, Zivildienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Empfänger von Sozialgeld oder Arbeitslosengeld II des SGB II, Empfänger von Hilfe zum Lebensunterhalt, Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung nach dem SGB XII, schwerbehinderte Menschen und Gleichgestellte, Inhaber der Ehrenamts- oder Jugendleitercard um 20 %. Ermäßigungsgründe sind bei der Anmeldung, spätestens aber innerhalb von einer Woche nach der Anmeldung geltend zu machen. Später eintretende oder später geltend gemachte Ermäßigungsgründe werden nicht berücksichtigt. Zuschläge für zusätzliche Aufwendungen (§ 2 Abs. 5) fallen nicht unter die Ermäßigung.

(4) Bei Einzelveranstaltungen erhalten die in Abs. 3 genannten Personen eine Ermäßigung, die in vollen € einem Drittel der Gebühr am nächsten kommt.

(5) Unberührt bleiben Ermäßigungsregelungen, die durch andere Sitzungen (z. B. für den Gießen-Pass) festgelegt werden.

(6) Es kann ferner Gebührenermäßigung oder -stundung gewährt werden, wenn dies mit Rücksicht auf die besonderen wirtschaftlichen Verhältnisse des Teilnehmers oder aus anderen Billigkeitsgründen geboten erscheint.

## § 5 Gebührenerstattung<sup>3), 4), 5), 6)</sup>

(1) Die Teilnahmegebühren werden zurückerstattet

a) in voller Höhe, wenn eine angekündigte Veranstaltung nicht zustande kommt oder wenn gemäß § 3 Abs. 3 die Gebührenpflicht entfällt,

b) anteilig, wenn aus Gründen, die die vhs zu vertreten hat, Kursstunden entfallen und nicht nachgeholt werden oder wenn Gebührenpflichtige wegen einer zeitlichen oder inhaltlichen Änderung eines laufenden Kurses von diesem zurücktreten,

c) anteilig, wenn Gebührenpflichtige aus zwingenden Gründen (z. B. längere Krankheit, Wohnortwechsel) an der Kursteilnahme verhindert sind und dies durch eine Bescheinigung nachweisen; in diesem Falle wird eine Bearbeitungsgebühr von 2,50 € einbehalten.

(2) Erstattungsansprüche nach Abs. 1 Buchstabe c) erlöschen, wenn sie nicht innerhalb von 6 Wochen nach Eintritt der Verhinderung geltend gemacht werden.

(3) Bei dem Rücktritt von einer Studienfahrt (eintägig) nach Anmeldeschluss oder bei Nichtteilnahme wird die volle Gebühr einbehalten.

(4) Bei Rücktritt von einer Studienreise (mehrtägig) werden unabhängig vom Anmeldeschluss die der vhs entstandenen Kosten und eine Bearbeitungsgebühr einbehalten; diese Bearbeitungsgebühr beträgt:

- |            |                           |             |
|------------|---------------------------|-------------|
| a) 5,00 €  | bei einem Reisepreis bis  | 500,00 €,   |
| b) 10,00 € | bei einem Reisepreis bis  | 1.000,00 €, |
| c) 15,00 € | bei einem Reisepreis über | 1.000,00 €. |

## § 6 In-Kraft-Treten

Diese Gebührensatzung tritt am 01. Januar 1988 in Kraft. Gleichzeitig treten alle früheren Entgeltregelungen außer Kraft.

1) Veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 18.12.1987

2) § 2 geändert durch die 1. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 21.08.1992 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 22.08.1992), durch die 2. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 11.07.1994 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 16.07.1994), durch die 3. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 17.07.1996 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 24.07.1996), durch die 4. Satzung zur Änderung der Satzung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 05.11.1999 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 12.11.1999) und durch die 5. Satzung zur Änderung der Satzung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 15.03.2000 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 17.03.2000).

3) §§ 1, 2, 3, 4 und 5 geändert durch die 6. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 19.06.2001 (veröffentlicht in der „Gießener Anzeiger“ am 03.07.2001).

4) § 2 Abs. 1, Abs. 2 Satz 1, Abs. 4, 5, 6 und 7, Abs. 8 Satz 1 und 2, Abs. 9 Satz 1, § 4 Abs. 3 Satz 1 Buchst. a, Abs. 4 und § 5 Abs. 1 Buchst. c und Abs. 4 geändert durch die 7. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 13.11.2008 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 13.12.2008).

5) § 2 Abs. 2 Satz 1, Abs. 3, 5 und 7, § 3 Abs. 4 Buchst. a, § 4 Abs. 3 Satz 1, Abs. 4 und § 5 Abs. 1 Buchst. a, b und c geändert durch die 8. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 16.05.2013 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 18.07.2013).

6) § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1 Buchst. a, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 1 Buchst. b, § 2 Abs. 2 Nr. 1 Buchst. c wird gestrichen, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchst. a, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchst. b, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 2 Buchst. c wird gestrichen, § 2 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 wird gestrichen, § 2 Abs. 4 wird gestrichen, Abs. 5 bis 8 werden zu Abs. 4 bis 8, § 2 Abs. 7 Satz 1, nach § 2 Abs. 8 neuer Abs. 9 angefügt, § 3 Abs. 4 Buchst. a § 4 Abs. 1, § 4 Abs. 3 Satz 2, § 4 Abs. 3 Satz 3 wird die Angabe „§ 2 Abs. 5“ durch die Angabe „§ 2 Abs. 4“ ersetzt, § 5 Abs. 1, § 5 Abs. 1 Buchst. b, § 5 Abs. 1 Buchst. c geändert durch die 9. Satzung zur Änderung der Gebührenordnung für die Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen vom 13.07.2023 (veröffentlicht in der „Gießener Allgemeinen“ und im „Gießener Anzeiger“ am 29.07.2023). Die Satzungsänderung ist damit am 30.7.2023 in Kraft getreten.

---

## Unsere Kursorte

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

Nachfolgend erhalten Sie die genauen Adressen der Kursorte:

- 1) Volkshochschule Gießen (Hauptgebäude): Fröbelstraße 65, 35394 Gießen
- 2) Liebigschule: Bismarckstraße 21, 35390 Gießen
- 3) Kongresshalle: Südanlage 3 und Südanlage 3 A, 35390 Gießen
- 4) Alte Aliceschule: Georg-Schlosser-Str. 16, 35390 Gießen
- 5) Ricarda-Huch-Schule (Turnhalle 2): Dammstraße 26, 35390 Gießen
- 6) DAV Kletter- und Boulderzentrum: Rödgener Str. 70, 35394 Gießen
- 7) M@AUS-Medienzentrum: Ursulum 18a, 35396 Gießen
- 8) Korczakschule: Alter-Steinbacher-Weg 26, 35394 Gießen
- 9) Georg-Büchner-Schule (Küche): Reichenberger Straße 3, 35396 Gießen
- 10) Nordstadtverein e. V.: Reichenberger Straße 9, 35396 Gießen  
Alevitisches Kulturzentrum: Reichenberger Str. 5-7, 35396 Gießen
- 11) Ev.-Freikirchliche Gemeinde: Marburger Str. 37 · 35390 Gießen
- 12) Ev. Pankratius Gemeinde: Georg-Schlosser-Str. 9, 35390 Gießen
- 13) Haus Walltor 3: Walltorstraße 3, 35390 Gießen
- 14) Rathaus Gießen: Berliner Platz 1, 35390 Gießen
- 15) ZiBB & ViBB Gießen (Zentrum für interkulturelle Bildung und Begegnung):  
Hannah-Arendt-Str. 10, 35394 Gießen

Sie finden unsere Kursräume mit den genauen Wegbeschreibungen auch über diesen QR-Code:





Nachdruck, Vervielfältigung und Veröffentlichung jeder Art sowie die Anfertigung von Vergrößerungen und Verkleinerungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Stadtvermessungsamtes der Stadt Gießen statthaft.

November 2021

- 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., Alevitisches Kulturzentrum
- 11 = Evang.- Freikirchl. Gemeinde
- 12 = Ev. Pankratius Gemeinde
- 13 = Haus Walltor 3
- 14 = Rathaus Gießen
- 15 = ZiBB & ViBB Gießen