

#zukunftsorT vhs

Gemeinsam das Morgen gestalten



Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprachen



Beruf



Grundbildung



Digitales Lernen



**Zusammenhalt
erleben.
Weiterbilden.**

Programm
Frühjahr 2026

Semesterbeginn
02.02.2026

RZ-Druckhausführungen – *seien Sie live dabei!*



**Jetzt
anmelden!**

Erleben Sie, wie eine Zeitung entsteht.

Wie werden Bilder, Buchstaben und Farben auf das Papier gebracht?

Die Rhein-Zeitung und ihre Heimatausgaben kommen aus einem der **modernsten Druckhäuser Europas**, direkt am Autobahnkreuz Koblenz-Metternich. Egal, ob allein, mit der Familie, Freunden oder mit dem Verein:

Wir heißen Sie herzlich willkommen bei unseren abendlichen Führungen durch ein Druckhaus mit Zukunft.

**Aktuelle Termine und
Anmeldung online:
rz-forum.de/druckhausfuehrungen**

Die Führungen beginnen
jeweils um 18.30 Uhr.

Rhein-Zeitung.de

Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben



Ein aktiver Vorstand der Freunde der vhs unterstützt die vhs mit zahlreichen nachhaltigen Maßnahmen.

Foto: vhs

VORWORT

#zukunftsor vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten

Die Volkshochschulen bieten Räume, um Menschen unterschiedlicher Herkunft, Perspektiven und Lebenswege zusammenzubringen. Doch wir leben auch in einer Zeit, in der demokratische Werte und gesellschaftlicher Zusammenhalt immer häufiger in Frage gestellt werden.

Die Mitgliederversammlung der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz wird daher im Rahmen des Jahresmottos „#zukunftsor vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten“ im Juni 2026 auf dem Hambacher Schloss stattfinden, einer lebendigen Stätte deutscher und europäischer Demokratiegeschichte.

Das Schwerpunktthema greift den zentralen Gedanken auf, dass Bildung und Gemeinschaft untrennbar miteinander verbunden sind. In einer vielfältigen Gesellschaft wie der unseren sind Volkshochschulen nicht nur Orte des Lernens, sondern auch wichtige Begegnungsorte für den Dialog, den Austausch und die Stärkung von Zusammenhalt. Die Herausforderungen unserer Zeit erfordern mehr denn je ein gemeinsames Gestalten. Vielfalt ist dabei eine Stärke – und Begegnung und Bildung sind Schlüssel, um diese Stärke zu fördern.

Als öffentliche Bildungseinrichtungen schaffen Volkshochschulen Räume für Wissensvermittlung, offene Debatten, politische Urteilsbildung und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Bildung und Weiterbildung ist auch der Beitrag der Volkshochschule Koblenz zu einer starken Demokratie und Bürgerkultur in der Kommune.

Der besondere Charakter der vhs zeigt sich auch darin, dass „Bildung und Weiterbildung für alle“, neben- oder ehrenamtlich durch freie und sehr verschiedene Kursleiterinnen und -leiter der unmittelbaren Region getragen wird.

„Wissen teilen“ erfolgt vielfältig und lebendig aus der Mitte der Gesellschaft für die Mitte der Gesellschaft.

Gemeinsam das Morgen gestalten: Die vielseitigen Angebote der Fachbereiche Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf und Grundbildung sollen anregen, diese gezielt für Ihre persönliche Weiterentwicklung nutzen zu können.

Schauen Sie einfach in der vhs vorbei, es gibt hier wieder vieles Wissenswertes neu zu entdecken und gemeinsam zu erleben!

J. Schneider

Ihr Ingo Schneider
Dezernent für Bildung und Kultur

und für das vhs-Team
und alle Kursleitenden:
Nicole Kuprian
vhs-Leiterin



● Hauptberufliche Mitarbeitende:

vhs-Leitung und Fachbereiche Kulturelle Bildung, Gesellschaft, Grundbildung/Schulabschlüsse:
Nicole Kuprian
Tel.: 0261 129-3701, E-Mail: Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de

Fachbereichsleitung Sprachen:
Sandra Schmalz/Stellvertretende vhs-Leitung
Tel.: 0261 129-3703, E-Mail: Sandra.Schmalz@vhs-koblenz.de

Fachbereichsleitung Gesundheit, Beruf & EDV:
Mara Hoffmann (geb. Winkens)
Tel.: 0261 129-3705, E-Mail: Mara.Hoffmann@vhs-koblenz.de

Verwaltungsleitung:
Astrid Müller
Tel.: 0261 129-3731, E-Mail: Astrid.Mueller@vhs-koblenz.de

Direktionsassistentin/Verwaltung/Anmeldung:
N.N.

Kasse/Anmeldung/Verwaltung:
Martina Fries
Tel.: 0261 129-3730, E-Mail: Martina.Fries@vhs-koblenz.de

Anmeldung/Verwaltung:
Katharina Rüber
Tel.: 0261 129-3702, E-Mail: Katharina.Rueber@vhs-koblenz.de

Anmeldung/Verwaltung:
Cäcilia Wahl
Tel.: 0261 129-3711, E-Mail: Caecilia.Wahl@vhs-koblenz.de

Honorare/Verwaltung/Anmeldung:
Anja Dressler
Tel.: 0261 129-3732, E-Mail: Anja.Dressler@vhs-koblenz.de

● Geschäftszeiten

Hoevelstraße 6, 56073 Koblenz, info@vhs-koblenz.de

Persönliche Anmeldung:
Mo./Di.: 08:30 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr
Do.: 08:30 – 13:00 Uhr
Telefonische Anmeldung:
Mo.-Do.: 08:30 – 12:30 und 14:00 – 16:00 Uhr
Fr.: 08:30 – 12:00 Uhr

ACHTUNG:
Am Freitag, **09.01.2026** hat die Kasse von 08:30 – 12:00 Uhr geöffnet.
Am **12.01., 19.01., 26.01., 02.02. & 09.02.2026** montags verlängerte Öffnungszeit bis 18:00 Uhr.
Am **26.01.2026 (Infotag)** montags verlängerte Öffnungszeit bis 19:00 Uhr.
Sprachberatung:
Mo.: 14:00 – 17:00 Uhr, Do.: 10:00 – 12:00 Uhr
Dauer des Semesters: 02.02.2026 bis Juli 2026

Unterrichtsfreie Tage im Frühjahrssemester 2026:

12.02. – 17.02. Karneval
23.03. – 11.04. Osterferien
01.05. – 03.05. Tag der Arbeit
14.05. – 17.05. Christi Himmelfahrt
25.05. Pfingstmontag
04.06. – 07.06. Fronleichnam
Hinweis: Eingeschränkte Geschäfts-, Telefon- und Kassenöffnungszeiten während der Schulferien.
Anfragen bitte an: info@vhs-koblenz.de.

INHALTSÜBERSICHT

Vorwort des Kulturdezernenten	3
Informationen der Geschäftsstelle	3
Semesterbeginn- und Dauer	3
Unterrichtsfreie Tage	3
Häufig gestellte Fragen (FAQ)	5
vhs-Treff	6
Einzel-/ Sonderveranstaltungen	10

Gesellschaft ab Seite 12

Fachgebietsübergreifende/ Sonstige Kurse	12
Geschichte/ Zeitgeschichte	15
Politik/Bürgerschaftliches Engagement	16
Ökonomie/ Recht/ Finanzen	16
Bildung für Nachhaltige Entwicklung/	
Umweltbildung und Verbraucherfragen	17
Persönlichkeitsentwicklung/ Psychologie	18
Philosophie	19
Länder- und Heimatkunde/ Stadtkultur	19
Lokale Agenda 21	21
Naturwissenschaften	21
Kommunikation/Medien	22

Kultur ab Seite 23

Fachgebietsübergreifende/ Sonstige Kurse	23
Literatur (Theorie)	23
Literarische Praxis	24
Theaterarbeit/ Kleinkunst	25
Kunst/ Kulturgeschichte	26
Malen/ Zeichnen/ Drucktechniken	26
Plastisches Gestalten	29
Textiles Gestalten	31
Handwerk/ Kunsthandwerk	31
Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis	32
Musikalische Praxis	34

Gesundheit ab Seite 36

Entspannung/ Stressbewältigung	36
– Stressbewältigung/ Achtsamkeit	36
– Yoga	38
– Tai Chi Chuan	39
– Qigong	39
– Gesundheits- und Wellness Workshops	40
Bewegung/ Fitness	41
– Joggen	41
– Nordic Walking	41
– Gymnastik/ Wirbelsäulengymnastik	41
– Kraft, Ausdauer und Fitness	42
– Tanz	44
– Outdoor-Fitness	46
Wissenswertes rund um die Gesundheit	46
Erste Hilfe	47
Essen und Genießen	47

– Spezielle/ Saisonale Küche	47
– Kochen für Kinder und Jugendliche	49
– Mediterrane Küche	50
– Asiatische Küche	50
– Orientalische Küche	51
– Südamerikanische Küche	51
– Südafrikanische Küche	51
– Backen	51
– Bier, Wein, Whisky & Co.	52

Sprachen ab Seite 55

Kurskosten/ Wie viele Stunden können Sie lernen? ..	55
Europäischer Referenzrahmen	55
Tipps zum Sprachenlernen	55
Altgriechisch – A 0 bis B 1	56
Arabisch – A 0 bis B 1	56
Chinesisch – A 0 bis B 1	56
Deutsch als Fremdsprache – A 0 bis C 1	57
– Deutsch mit System – A 0 bis B 1	57
– Deutsch Intensiv A 0 bis B 1	58
– Deutsch Spezial B 1 bis B 2	58
– Deutsch im Beruf	59
– Deutsch Prüfungsvorbereitung B1 bis C 1	59
– Deutsch Prüfungen A 1 bis C 1	60
Englisch – A 0 bis C 1	60
– Englisch mit System – A 1 bis B 1	60
– Englisch Intensiv – A 1 bis B 1	62
– Englisch Spezial – B 1 bis B 2	62
– Englisch Prüfungsvorbereitung B2 bis C 1	63
– Englisch in der Prüfung – A 2 bis C 1	63
Französisch – A 1 bis C 1	64
– Französisch mit System – A 0 bis B 1	64
– Französisch Intensiv – A 0 bis B 1	65
– Französisch Spezial – B 1 bis B 2	65
Indonesisch – A 0 bis B 1	66
Italienisch – A 0 bis C 1	66
– Italienisch mit System – A 0 bis B 1	66
– Italienisch Intensiv – A 0 bis B 1	68
– Italienisch Spezial – A 1 bis B 2	68
Japanisch – A 0 bis B 1	69
Kroatisch – A 0 bis B 1	69
Kurdisch – A 0 bis B 1	70
Latein – A 0 bis B 1	70
Neugriechisch – A 0 bis B 1	70
Neuhebräisch – Iwrit – A 0 bis B 1	70
Niederländisch – A 0 bis B 1	71
Norwegisch – A 0 bis B 1	71
Persisch – A 0 bis B 1	71
Polnisch – A 0 bis B 1	71
Brasilianisches Portugiesisch – A 0 bis B 1	72
Rumänisch A 0 bis B 1	72
Russisch – A 0 bis B 1	72
Schwedisch – A 0 bis B 1	73
Spanisch – A 0 bis C 1	73
– Spanisch mit System – A 0 bis B 1	73
– Spanisch Intensiv – A 0 bis B 1	74
– Spanisch Spezial – B 1 bis B 2	75
Türkisch – A 0 bis B 1	75
Ungarisch – A 0 bis B 1	75
Reisevorträge/ -berichte	76

Beruf/ EDV ab Seite 77

Offene Angebote	77
Computerkurse für Kinder	77
10-Finger-Schreiben mit System	77
Xpert – Europäischer Computerkurs	78
EDV-Grundlagen/ Windows-Kurse	79
– Office-Kurse	79
– Word	79
– Excel	79
– Android-Kurse	81
– Apple/iPhone-Kurse	81
Onlinehandel	82
3D-Druck und -Design	82
Computerkurse für Senioren	83
– Offene Sprechstunde für Bürger*innen	
rund um Computer, Handy & Co.	83
– KI ChatGPT, Copilot & Co.	83
– Austausch für Senioren	83
Digismart-Kurse	83
– Smartphone	84
– ChatGPT	84
Online-Formate	84
– Word	85
– Excel	85
– KI	85
Softskills für Alltag und Beruf	86
– Zeit-/ Stress und Selbstmanagement	86
– Stimm- und Sprechtraining	86
– Kommunikations- und Konflikttraining	87
Abschlussbezogene Lehrgänge/ Qualifizierungen ..	87
Hauswirtschaft/ Kindertagespflege/ Sprachförderung	87
Betriebliche Abschlüsse/ Qualifizierung	88
– Xpert Business	88

Schule/Schulabschlüsse/ Grundbildung ab Seite 91

Sekundarstufe I/ Realschulabschluss	91
---	----

Spezial ab Seite 92

Kalender/ Kurseinträge	92
Freunde der vhs/ Förderverein/ Integration	93
Leitbild	94
Barrierefreiheit/ Datenschutz	95
Weiterbildung für die Weiterbildung	95
Bildungsfreistellungsangebote	95
Stiftungsfonds „Volkshochschule im Wandel“	96
Koveb Fahrplan	96
Cafeteria	96
Geschäftsbedingungen	97
Impressum	97
vhs-Schulungsorte	98

Digitales Lernen

Die Kurse zum digitalen Lernen finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

Wie und wann erscheint das neue Kursprogramm?

Das neue Programmheft erscheint zweimal pro Jahr, in der Regel im Januar (für das Frühjahrssemester) und im August (für das Herbstsemester). Unser Programmheft erhalten Sie in der Geschäftsstelle der Volkshochschule, in anderen öffentlichen Einrichtungen der Stadt sowie in verschiedenen Einrichtungen im Stadtgebiet, z.B. Sparkassen, Buchhandlungen, usw.

Wie kann ich mich anmelden?

Die Anmeldung ist grundsätzlich nur mit Erscheinen des Programmheftes möglich. Es bestehen mehrere Anmeldemöglichkeiten:

– Im Internet auf www.vhs-koblenz.de

Sie können direkt zu jeder Zeit Ihren Wunschkurs online buchen. Und so funktioniert es:

Kurswählen > „zum Warenkorb“ gehen oder „auf der Seite bleiben“ und weiteren Kurs wählen > „zur Kasse“ gehen > auswählen zwischen „als Gast ohne Login buchen“ oder „Login“ bzw. „Registrieren“ > „Teilnehmerdaten“ eingeben und „Zahlungsart“ auswählen:

3.1. bei Zahlungsart SEPA-Basislastschriftverfahren: AGB bestätigen und Widerrufsbelehrung akzeptieren > „jetzt kostenpflichtig buchen“ klicken. Sie erhalten im Anschluss an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse Ihre „Anmeldebestätigung“ mit einer Pre-Notification (Benachrichtigung des Zahlungspflichtigen zur Abbuchung mit Angabe der Fälligkeitstermine).

3.2. bei Zahlungsart per PayPal: > weiter klicken, Sie gelangen auf die PayPal Seite und können sich dort einloggen und den Bezahlvorgang vornehmen, danach gelangen Sie wieder auf die Internetseite der vhs Koblenz, um den Buchungsvorgang abzuschließen.

3.3. bei Zahlungsart Kreditkartenzahlung: AGB bestätigen und Widerrufsbelehrung akzeptieren > „jetzt kostenpflichtig buchen“ klicken. Bitte beachten Sie, dass zur zusätzlichen Sicherheit bei der Online-Kreditkartentransaktion das **3-D Secure Authentifizierungsverfahren** Anwendung findet. Mit dem Abschluss der Bestellung werden Sie automatisch auf die Seite unseres Zahlungsdienstleisters umgeleitet. Bitte führen Sie die Zahlung aus. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Sollten Sie die Zahlung nicht vollziehen können, erhalten Sie von uns automatisch eine E-Mail zur Zahlungserinnerung. Sollten weiterhin Probleme bei der Durchführung der Zahlung bestehen, bitten wir Sie mit uns Kontakt aufzunehmen. Ein Wechsel der Zahlungsart auf das SEPA-Basislastschriftverfahren ist nur durch eine manuelle Umstellung durch Mitarbeiter der Volkshochschule möglich.

Hinweis: Wenn Sie mehrere Teilnehmer zu einem Kurs anmelden möchten, empfiehlt es sich, sich als Teilnehmer registrieren zu lassen. Legen Sie sich ein Teilnehmerkonto an und buchen Sie nur mit Vor- und Zunamen eine weitere Person dazu.

– Persönlich in der vhs Geschäftsstelle (Hoefelstraße 6, 56073 Koblenz)

Bei der persönlichen Anmeldung können Sie zu den Öffnungszeiten in bar oder per ec-Karte zahlen und erhalten von uns eine Anmeldebestätigung.

Kassenöffnungszeiten/persönliche Anmeldung:

Mo./Di.: 08:30 – 13:00 und 14:00 – 16:00 Uhr

Do.: 08:30 – 13:00 Uhr

– Telefonisch/Schriftlich:

Sie bestellen Ihre/n Kurs/e telefonisch oder schriftlich und möchten die Kurskosten im SEPA-Basislastschriftverfahren begleichen. In diesem Fall benötigt die vhs Koblenz einmalig von Ihnen ein SEPA-Mandat. Die vhs sendet Ihnen Ihr Mandat per Post oder als pdf-Anhang zum Ausdrucken per E-Mail zu. Bitte prüfen Sie Ihre Adress- und

Kontodaten auf dem Mandat. Sie versichern mit Ihrer Unterschrift, dass die Angaben korrekt sind und schicken das unterschriebene Original-Mandat wieder an die vhs zurück. Mandate können auch als Fax, Kopie oder eingescannt per E-Mail zurückgesendet werden. Der gewünschte Kursplatz wird für 5 Werktage für Sie reserviert. Bis dahin sollte das unterschriebene SEPA-Mandat im Original vorliegen. Erst dann wird Ihre Reservierung in eine verbindliche Kursbuchung umgewandelt. Eine Anmeldebestätigung mit Datum der Abbuchung geht Ihnen dann umgehend per Post oder E-Mail zu.

Wie kann ich sichergehen, dass meine Internetanmeldung funktioniert hat?

Sie erhalten sofort im Anschluss an Ihre Internetanmeldung und die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse Ihre „Anmeldebestätigung“. Schauen Sie gegebenenfalls auch in Ihren Spamordner. Sollten Sie keine E-Mail erhalten, ist wahrscheinlich etwas fehl gelaufen. Kontaktieren Sie uns in diesen Fällen.

Wie kann ich mich für den Folgekurs anmelden?

Eine Folgeanmeldung ist mit Erscheinung des neuen Programmheftes möglich.

Wann wird das Kursentgelt von meinem Konto abgebucht?

Die Abbuchungen erfolgen in der Regel nach Kursbeginn, spätestens zum Ende des Semesters.

Bis wann muss ich mich anmelden?

Grundsätzlich kann man sich zu einem Kurs anmelden, solange Plätze frei sind. Allerdings sind viele Kurse ab Kursbeginn ausgebucht. Andererseits müssen wir Kurse aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl frühzeitig absagen. Melden Sie sich also am besten immer frühzeitig direkt nach Erscheinung unseres Programmheftes an.

Kann ich erst mal schauen, ob es für mich der richtige Kurs ist?

Dies ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich. Wenn Sie noch nicht sicher sind, nutzen Sie bitte stattdessen unsere persönlichen und telefonischen Beratungsmöglichkeiten.

Auf welcher Stufe steige ich in einen Sprachkurs ein?

Sie möchten einen Sprachkurs besuchen, wissen aber nicht, welcher der Richtige für Sie ist? Dann kommen Sie zu uns in die Sprachberatung! Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Sprachberatungszeiten (telefonisch oder persönlich) sind:

montags: 14:00 – 17:00 Uhr

donnerstags: 10:00 – 12:00 Uhr

Zudem können Sie online auf unserer Internetseite unter dem Fachbereich Sprachen einen Einstufungstest vornehmen; hier ist jeweils ein Link zu den verschiedenen Tests vorhanden. Mit den Online Einstufungstests können Sie sich selbst testen. Sie erhalten im Anschluss an den Test eine Auswertung, mit der Sie einen für sich geeigneten Kurs finden können. Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

Wie viele Unterrichtsstunden läuft mein Sprachkurs?

Für den Sprachenbereich gilt eine gesonderte Kurskostenregelung, welche die proportionale Unterrichtszeit anhand der vorhandenen Teilnehmer aufzeigt (siehe Kostentabelle im Sprachenbereich). Die Volkshochschule hält ein sehr kostengünstiges Angebot für jedermann vor; gleichzeitig muss die Volkshochschule aber auch in gewissem Maße kostendeckend arbeiten. Daher können manche Sprachkurse aufgrund der geringen Teilnehmerzahl nicht wie geplant mit 14 Doppelstunden durchgeführt werden, sondern müssen dementsprechend gekürzt werden. Für die Sprachkurssteilnehmenden von gekürzten Kursen besteht jedoch am Ende des Kurses die Möglichkeit durch eine Aufzahlung; die nur das Honorar des Dozenten abdeckt, die gekürzte Unterrichtszeit auf die geplante Unterrichtszeit zu verlängern. Bitte kontaktieren Sie uns frühzeitig, wenn Sie eine Verlängerung anstreben.

An welchen Kursterminen findet mein Kurs statt?

Unser Programmheft listet aus Platzgründen nicht immer alle Kurstermine Ihres Kurses auf. Ihre Kurstermine können Sie ganz bequem auf unserer Internetseite unter dem betreffenden Kurs einsehen.

Was passiert, wenn ein Kurstermin ausfällt oder der Kurstermin aus organisatorischen Gründen verschoben wird?

Es passiert leider immer einmal wieder, dass kurzfristige Änderungen im Programm vorgenommen werden müssen; sei es, dass Dozenten erkranken oder aus anderen Gründen ausfallen, sei es, dass Kurse mangels Nachfrage nicht zustande kommen oder bestimmte Räume nicht zur Verfügung stehen.

Wir bitten Sie um Verständnis, wenn "Ihr" Kurs einmal betroffen sein sollte. Unser Team bemüht sich stets um eine rechtzeitige Benachrichtigung der Teilnehmer/-innen (sofern uns die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bekannt gegeben wurde). Aber dies ist aus den unterschiedlichsten Gründen nicht immer erfolgreich. Auch hierfür bitten wir um Ihr Verständnis. Sie können uns unterstützen, wenn Sie für diese Anlässe auch innerhalb des Kurses eine Informationskette selbständig einrichten.

Was passiert, wenn ein Kurs abgesagt wird?

Wenn ein Kurs nicht zustande kommt, benachrichtigen wir Sie so früh wie möglich. Sollten Sie das Kursentgelt bereits entrichtet haben, bekommen Sie dieses selbstverständlich zurückerstattet. Wenn Sie per Abbuchungsverfahren bezahlt haben, überweisen wir Ihnen das Kursentgelt. Haben Sie bar bezahlt, bekommen Sie bei Vorlage der Anmeldebestätigung mit Quittungsaufdruck Ihr Kursentgelt bar zurück.

Wie lange vorher kann ich mich nach einer Kursanmeldung abmelden?

Eine Abmeldung ist bis 8 Werktage vor der Veranstaltung möglich. Für Fernabsatzgeschäfte gilt zudem das gesetzliche Widerrufsrecht. Näheres können Sie aus unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen entnehmen.

Finden Kurse in den Schulferien statt?

Für die meisten Kurse sind die Schulferien zugleich auch Kursferien. Die Ausnahme sind speziell angebotene Ferienkurse.

Gibt es Pausen während der Unterrichtszeit?

Bei Kursen mit einer Dauer von mehr als einer Doppelstunde beinhalten die angegebenen Zeiten in der Regel sämtliche Pausen. Eine ausführlichere Mittagspause (z. B. bei Tages- oder Wochenendseminaren) wird zwischen Dozenten und Teilnehmenden abgesprochen, wenn nichts Anderes vermerkt ist.

Was ist der Club 50?

Sind Sie über 50? Dann haben Sie die Möglichkeit, Mitglied im Club 50 der Volkshochschule Koblenz zu werden und von folgender Vergünstigung zu profitieren: Jeder 5. in Ihrem Club 50-Ausweis eingetragene Kurs ist bis zur maximalen Höhe von 49,00 € frei. Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrer Volkshochschule.

Wird eine Ermäßigung gewährt?

In den Allgemeinen Geschäftsbedingungen können Sie nachlesen, unter welchen Voraussetzungen wir Ermäßigungen gewähren.

Wo kann ich parken?

Die Volkshochschule stellt Ihnen in der Hoefelstraße 6 in 56073 Koblenz ein kostenloses Parkangebot zur Verfügung. Zudem bestehen in den umliegenden Straßen kostengünstige öffentliche Parkmöglichkeiten.

Haben Sie noch weitere Fragen?

Schauen Sie doch noch in unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und unseren Informationsteil oder kontaktieren Sie uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter.



● Viel Lob für alle Dozierenden und ein breit aufgestelltes Angebot

Jüngste Bereichsevaluation bescheinigt der Koblenzer vhs sehr hohe Zufriedenheitswerte/Sprachen und Gesundheit besonders beliebt/Gedrucktes Heft bleibt wichtigstes Buchungsmedium

(mdz) Ab und an, da steht das an: Statistik, Fakten, Zahlen. Die Koblenzer vhs weist in den jüngsten Jahren – vor allem 2023 und 2024 – neben ihrem betont diversifizierten und breit aufgestellten Angebot stabile Kennzahlen auf. Doch es versteht sich von selbst, dass sich auch die Koblenzer vhs mit sich verändernden Parametern beschäftigen, auf sie reagieren und entsprechend für die nahe Zukunft agieren muss. Was datentechnisch hinter den Kulissen alles so passiert, nennt sich hochwissenschaftlich eine „Evaluation“ und bekommt – wie alles unserer Tage – einen flotten englischsprachig klingenden Namen: Was beim jüngsten „Management Summary“ der vhs rauskam verraten wir hier. Und wer jetzt (etwa ohne geeigneten Sprachkurs?) nicht weiß, was sich hinter diesen beiden tollen Begriffen verbirgt: Ganz einfach – man hat eine Umfrage gemacht.

Insgesamt haben sich kürzlich 960 Personen an dieser kommunalen Befragung beteiligt. Ihre Rücklaufquote – und damit auch ihre Aussagekraft – darf als hoch bezeichnet werden. Die hiesige Kommunalstatistik ergibt, dass unter den Befragten mit 67 % mehrheitlich Frauen sind. Knapp jede dritte Person ist zwischen 60 und 69 Jahre alt. Die mit Abstand meisten Befragten mit 45 % haben einen Kurs aus dem Bereich Sprachen besucht, gefolgt von den Gesundheitskursen

mit 30 %. Damit entfallen drei von vier Befragten in allein diese beiden Sparten.

Die Quote der Personen, die ein und denselben den Kurs im Folgesemester noch mal besuchen würden, ist mit 84 % hoch. Das Alleinstellungsmerkmal, dass der Kurs ausschließlich bei der vhs angeboten wurde, hat 41 % der Befragten dazu bewogen, einen Kurs bei der vhs zu wählen. An zweiter Stelle folgen mit 38 % nur knapp dahinter die Dozierenden als Persönlichkeiten. Die teilweise langjährigen Dozent:innen der vhs haben eine treue Gemeinde an Kursteilnehmer:innen und somit einen relevanten Anteil an der Kursauslastung und den Teilnehmezahlen an sich. Der dritte genannte Punkt ist mit 35 % die infrastrukturell günstige Ortslage der Koblenzer vhs.

Insgesamt ergeben sich hohe Zufriedenheitswerte für alle einzelnen abgefragten Aspekte, insbesondere für das niedrigschwellige Anmeldeverfahren und die Freundlichkeit des Personals. Die Zufriedenheit erweist sich in allen abgefragten Punkten als ausgesprochen hoch. In sämtlichen Bildungs- und Fachbereichen entscheiden sich 52 % und mehr für die Bewertung „sehr zufrieden“. Die Top Two-Werte („1 – sehr zufrieden“ & „2“) erreichen Ergebnisse im Bereich von 83 % bei der „praktischen Umsetzung des Gelernten“ und „theoretischen Vermittlung der Inhalte“ bis hin zu 90 % in den beiden Kategorien „Einbezug der Teilnehmenden“ und „Gruppenatmosphäre“.

Die Dozierenden selbst werden ebenfalls sehr gut bewertet. Dies trifft insbesondere auf das Engagement und das Eingehen auf die Anregungen der Teilnehmenden zu. Diese beiden Aspekte erhalten von allen im Fragebogen abgefragten Zufriedenheiten die höchsten Werte. Etwas weniger gut bewertet wird der Aspekt, wie die erarbeiteten Ergebnisse in manchen Fällen zusammengefasst beziehungsweise dokumentiert wurden.

Die Umfrage offenbart auch ein eindeutiges Verbesserungspotenzial: Sauberkeit und Ausstattung der Kursräume fallen nämlich etwas ab. So geben 6 % der Befragten an, mit der Ausstattung ihres Kursraumes mitunter nicht zufrieden zu sein.

Insbesondere in Bezug auf das derzeit politisch geradezu grassierende Nachholbedürfnis in Sachen Digitalisierung gibt es ein erstaunliches Faktum: Das gedruckte Programmheft der Koblenzer vhs ist der Umfrage zufolge nach wie gehabt das wichtigste Medium zur Buchung eines Kurses. Das vhs-Programmheft ist noch immer die meistgenutzte Informations- und Entscheidungshilfe, über die die meisten Teilnehmenden auf einen Kurs ihres Interesses aufmerksam wurden: Jede zweite Person gab das Heft als Inspirationsquelle an, gefolgt vom Internet mit nur 32 %. Bei der Interpretation dieser Werte ist allerdings das recht hohe Durchschnittsalter der Befragten zu beachten: Ältere Menschen legen anscheinend nach wie

vor mehr Wert auf analoge Kommunikations- und Informationswege, als jüngere.

Klares Fazit der Umfrage: Die Koblenzer vhs schneidet sehr gut ab, wird technisch und ausstattungsbezogen aber auf Trab bleiben müssen. Überrascht hier aber keinen: Auf Lorbeeren ausruhen, so verdient sie auch sein mögen, war nie wirklich angesagt. An dieser Stelle möchten wir uns ganz besonders bei unseren zahlreichen Lehrkräften für ihr hervorragendes und keineswegs selbstverständliches Engagement bedanken.

● Nur nicht digital übertreiben – Ein Versuch, mal schön auf dem analogen Teppich zu bleiben

■ Ein Kommentar von vhs-Autor Marcus Dietz

Da haben wir's: Das gedruckte Programmheft der Koblenzer vhs – wie übrigens noch bei den meisten im ganzen Land – bleibt das mit Abstand wichtigste Medium für Menschen, sich hier einen Kurs auszusuchen und ihn durchlaufen. Vielleicht, weil es einfach beseelender, fesselnder und schöner ist, zu einer geeigneten Tagesstunde zu schmökern und sich zu Themen inspirieren zu lassen, an die man gar nicht denkt und die man so überhaupt nicht auf der Pflanze hatte. Weil's einen (von sich selbst) überrascht. Unendlich neugierig macht. Spaß macht. Natürlich wirft das die Frage auf, ob lieber analog oder digital. Ich sehe das so: Das eine geht nicht ohne das andere. Was von beidem mehr reizt, liegt im Auge Betrachtender und deren Gewohnheiten. Und eins ist klar: Niemand gewöhnt sich gerne um, vor allem nicht, wenn er dazu gezwungen wird; zum Digitalein wird man leider mehr und mehr gezwungen. Ich gehöre mit 57 inzwischen selbst zu denen, die endlich berechtigt sagen können: „Ich bin zu alt für so manchen Sch...“. Da hab ich lange drauf warten müssen. Vor allem aber eines: Ich lasse mich von absolut niemanden zu absolut gar nichts mehr zwingen – nicht mehr und nie wieder. Überzeugt mich die Qualität von Neuem, praktiziere ich es über kurz oder lang von ganz alleine. Will mich aber jemand gängeln oder fremdbestimmen, werde ich schlagartig bockig, grantig und geradezu unausstehlich. Darf ich. Weil ich's kann; mir leisten. Und ich denke mit Verlaub, so fühlt doch eigentlich jeder – berechtigt.

vhs-Treff intern

Im Pressekurs „Schreiben wie ein Reporter“, Kurs-Nr. 1.1101, unter der fachkundigen Leitung des Journalisten Marcus Dietz trainieren die Teilnehmenden die journalistische Verarbeitung von Informationen und Eindrücken, die sie in vielfältigen Veranstaltungen der Volkshochschule Koblenz sammeln. Gelungene Reportagen veröffentlicht das vhs-Programmheft gerne im vhs-Treff in Text und Bild. Neben der Aneignung journalistischer Stilmittel werden auch Grundkenntnisse der Fototechnik für die Pressearbeit vermittelt.

Zum Titelbild:

#zukunftsor vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten

Das Schwerpunktthema für 2026 „#zukunftsor vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten“ greift den zentralen Gedanken auf, dass Bildung und Gemeinschaft untrennbar miteinander verbunden sind.

In einer vielfältigen Gesellschaft wie der unseren, sind Volkshochschulen nicht nur Orte des Lernens, sondern auch wichtige Begegnungsorte für den Dialog, den Austausch und die Stärkung von Zusammenhalt. Die Herausforderungen unserer Zeit erfordern mehr denn je ein gemeinsames Gestalten. Vielfalt ist dabei eine Stärke – und Begegnung und Bildung sind Schlüssel, um diese Stärke zu fördern.



Freunde der vhs
der Stadt Koblenz e.V.

Werden Sie Mitglied! Nähere Informationen:
vhs-Geschäftsstelle 0261/129-3702 und -3731

Ja, ja und nochmal ja! Ich geb's ja zu: Ich mag es analog und bewundere beispielsweise Woody Allen, wie er sogar heute noch Drehbücher auf seiner mechanischen Reise-schreibmaschine „Olympia SM 3“, Baujahr 1952, tippt. Mag ja ein komischer Mensch sein. Auf jeden Fall dreht er wunderbare Filme. Und naja, ist nicht eigentlich jeder für sich ein komischer Mensch?

Hand aufs Herz: Die digitalen Segnungen unserer Tage haben's doch wirklich verflucht in sich. Da kauft man sich alle Nase lang neue Smartphones, rüstet Laptops und Rechner hinten wie vorne mit allem erdenklichen und mitunter kostenempfindlichem Schnickschnack auf und nieder, und das augenscheinlich wohl nur, um vor jeder neuerlichen Benutzung zähe Update-Sessions erdulden zu müssen, da nun mal sie die immer unabdingbarer werdende Voraussetzung zur Teilhabe am sozialen Webgeschehen bilden, das ungeachtet aller Fake-News und offenkundiger Manipulationen mehr und mehr die gefühlte Wirklichkeit ist. Knallhart.

Downloaden, Upgraden, runterfahren, neu hochfahren – zweifelhaft charmant begleitet von dem klaren Imperativ

„Schalten Sie den Computer nicht aus“ und der stillen Hoffnung, dass es nicht ausgerechnet jetzt zu einem Stromausfall kommen möge; geschweige denn, dass das hauseigene (W) LAN, der Router und alle Server nun bitte auch ja nur schnell und stabil genug bleiben, all dieses bewerkstelligen zu können. Wieder mal sind die teils überzogen teuren Geräte zunächst mal ungeheuer mit sich selbst beschäftigt und offenbaren uns als gottgleiche dei ex machinae mittels der ungebührlich fordernden Textbotschaft „Um Ihr System weiterhin nutzen zu können, befolgen Sie die folgenden Anweisungen“ allenfalls scheinbar hilfreich nett unsere quasi bedingungslose Abhängigkeit von ihnen.

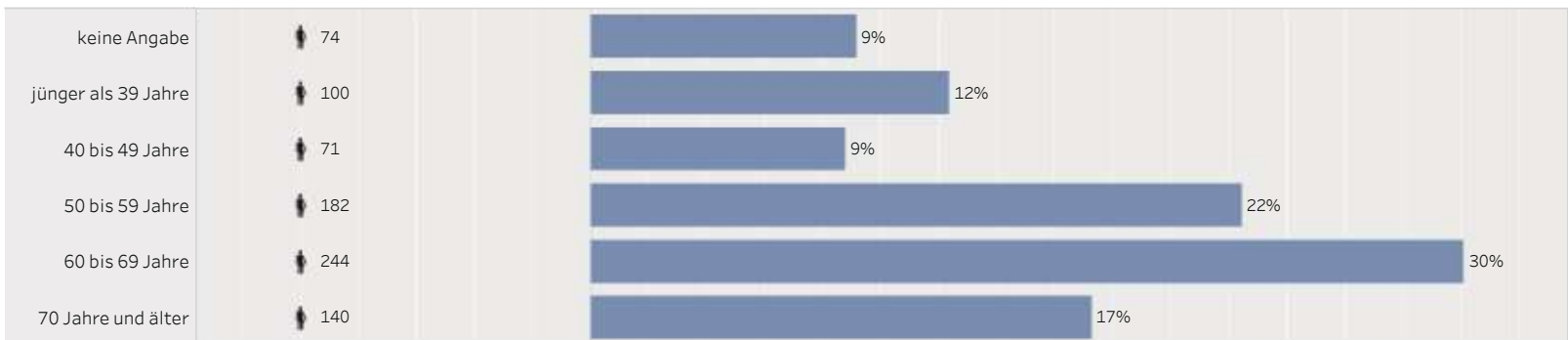
Das alles garnieren die eleganten Wunderdinge zwischendurch mit beunruhigenden Hackerwarnungen, überaus lästigen Autorisierungsaufforderungen oder Passwortheingaben und zu den ungünstigsten Arbeitsmomenten aufpoppenden Hinweisen dazu, was sich in der Bedienung inzwischen – natürlich ganz im Sinne optimierter Benutzerfreundlichkeit – so alles geändert hat. Und während unsere Geräte all unsere Daten – denn damit haben wir uns ja, um etwas nutzen zu

dürfen, nach dem Lesen (lol) seitenlanger AGB ach so vernünftig einverstanden erklärt – perfekt gelenkt von Firmen-Algorithmen, die sicher nur unser Bestes wollen (Vorsicht: Das könnte beim heute schon selbstverständlichen Online-Banking glatt unser Geld sein), an nahezu jedermann verbreiten, erlauben sie uns dann hoffentlich, sie im Rahmen aller Lizenzvereinbarungen endlich auch mal bedienen zu dürfen. Danke für nichts, oder?

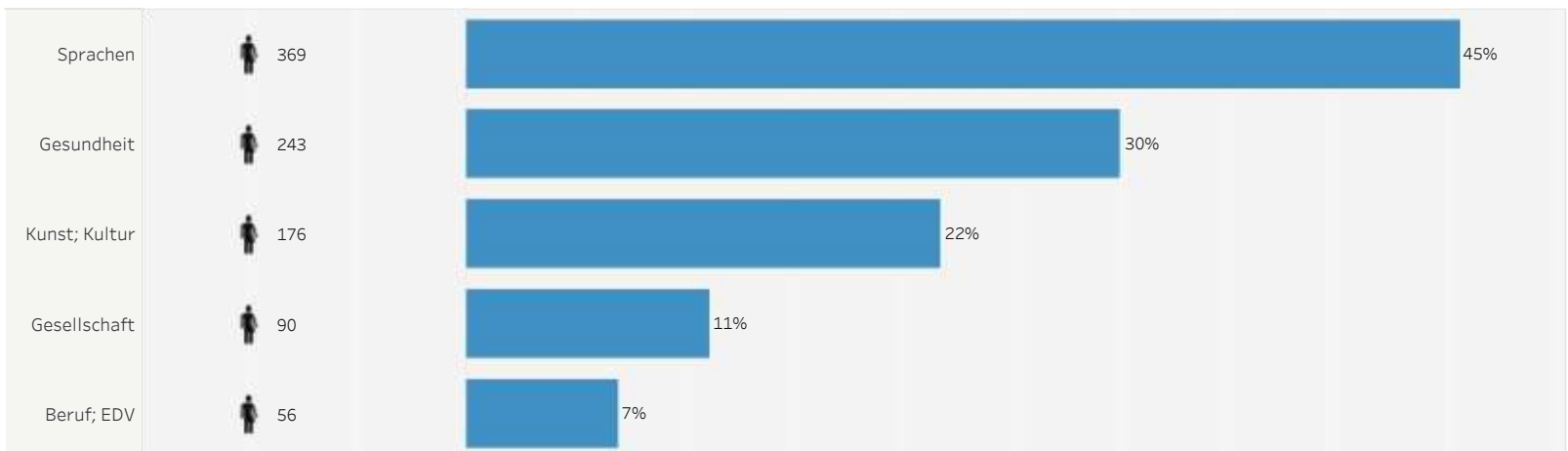
Denn fraglos sind Rechner und das World Wide Web in ihrem Zusammenspiel schon längst zum fruchtbarsten Kriminalitätsacker seit Menschengedenken herangereift. Und nun bestraft die ganzen Ganoven mal digital. Handschellen und gesiebte Luft gehen eben nur analog. Am besten in Verbindung mit komplettem Digitalentzug. Das wirkt. Butterzeit.

Was für eine umgekippte Welt: Längst schon dient der Mensch seinen digitalen Errungenschaften mindestens ebenso, wie sie ihm – alleine schon als Datenquelle. Das war in analogen Zeiten anders. Man benutzte seine Sachen, nicht Sachen ihren Nutzer. Einmal gekauft, funktionierten dienstbare Geräte bis langjähriger Verschleiß dem vielleicht ein Ende setzte;

Teilnahme nach Altersgruppen



In welchem Bereich haben Sie einen Kurs/ Kurse der vhs Koblenz besucht?



9. Würden Sie den Kurs noch einmal besuchen?





Erkenntnis des Autors nach mehr oder weniger misslung-nem Selbstversuch: Konservendose mit leckerer Mittachessen, Taschenmesser nebst Dosenöffner, fein gerolltem Toilet-tenpapier und natürlich der Mensch an sich mit all seinen Klamotten und nettem Firlefanz bleiben allesamt nur schwer digitalisierbar.

Foto: Anna Maria Wilhelmine Dietz

bei einigen meiner treuesten Jugendbegleitern kam es – dankbar auf Holz geklopft – bis heute nicht dazu. Müßig, die Frage, wo das noch alles hinführen könnte. Nahezu alles und jedes braucht heute Strom, wandert ins All und via Sa-tellit zackig rund um jede Ecke und ist nicht nur potenziellen Angreifern gegenüber hochempfindlich, sondern auch unsicht-baren – aber unlegbar vorhandenen und unabänderlichen – Naturkräften.

Ich versuche mir jetzt gerade beim Schreiben dieses Artikels vorzustellen, wie eine digitale Version meines Lieblingstaschenmessers wohl funktionieren würde: Nach dem Auspacken authentifiziere und identifiziere ich mich zuerst als der, der ich digital hoffentlich bin. Das geht viral mal eben so kurz rund um die Welt und über sie hinaus. Dann leuchtet das Signet mit dem vollsymmetrischen Kreuz im angedeu-ten Schild der nach der Mutter des Firmengründers Victoria

Elsener benannten Traditionsmarke, die schnell zum Stamm-lieferant der Schweizer Armee avancierte, stolz auf und erlaubt nach zahlreichen Sicherheitsabfragen, was wer wann wie und warum nun damit tun wolle – vermutlich wissen schon jetzt Polizei, Ordnungs- und Finanzamt über mein Vorhaben genauestens Bescheid, ganz zu schweigen von zahlreichen geschäftstüchtigen Internet-Händlern, die dank Klarna und PayPal sicher viel besser wissen, was ich ihrer Auffassung nach alles noch so zu benötigen haben sollte.

Klingen, Nähnaedel, Dosen- und Flaschenöffner nebst Pinzette und Zahnstocher sind natürlich jetzt nur noch digital (???) und durch das Setzen von jeder Menge Häkchen in der Bedienmaske löse ich spielend alle Probleme, die dadurch geschaffen wurden und die es analog nie gegeben hätte. Hoffentlich ist jetzt auch alles, was ich mit meinem treuen Vademecum bearbeiten will, damit perfekt kompatibel – also bitte, bitte, bitte digital. Sonst nämlich klappte mein Vorhaben – zum Beispiel eine Konserve öffnen – brutalst zusammen; obwohl: zusammenklappen gehört bei einem Taschenmes-ser zwangsläufig zum System. Dann wäre das ja in Ordnung – wenn auch mit dem analogen Nachteil, dass ich hungrig bleiben müsste, weil Essen und Leben vermutlich nicht wirklich digitalisierbar sind. Auch Liebe und überhaupt alle Gefühle empfinden wir analog, oder nicht?

Wem der Vergleich mit dem Taschenmesser jetzt nicht griffig genug erscheint, für den rege ich an, sich doch einfach mal die wahrscheinlich genialste Erfindung, die der Mensch-heit je gelungen ist, digital vorzustellen: Auch wenn es die Chinesen waren, die uns schon vor 1400 Jahren weit voraus waren und ihren königlichen Hofstaat damit auszustatten begannen, ist hier die Rede ist von dem US-Amerikaner Joseph Gayetti. 1857 begann er mit der seriellen Herstellung einzelner in Aloe-Extrakt getränkter Tücher in einer Schachtel. Der Deutsche Hans Klenk – die beiden ersten Buchstaben seines Vornamens und die ersten drei seines Nachnamens wurden zu seinem Markennamen – brachte das Ganze dann 1928 mit garantierter Blattzahl in Großserie auf die Rolle und

zementierte so die westliche Wisch- und Weg-Kultur par excel-lence. Ja genau: Digitales Toilettenpapier wäre wirklich so rich-tig für den A...llerwertesten. Allein deswegen schon ist die Idee eines „papierlosen“ Büros, wie sie vor zweieinhalb Jahrzehnten mal so richtig ökologisch hip war, schlichtweg realitätsfern.

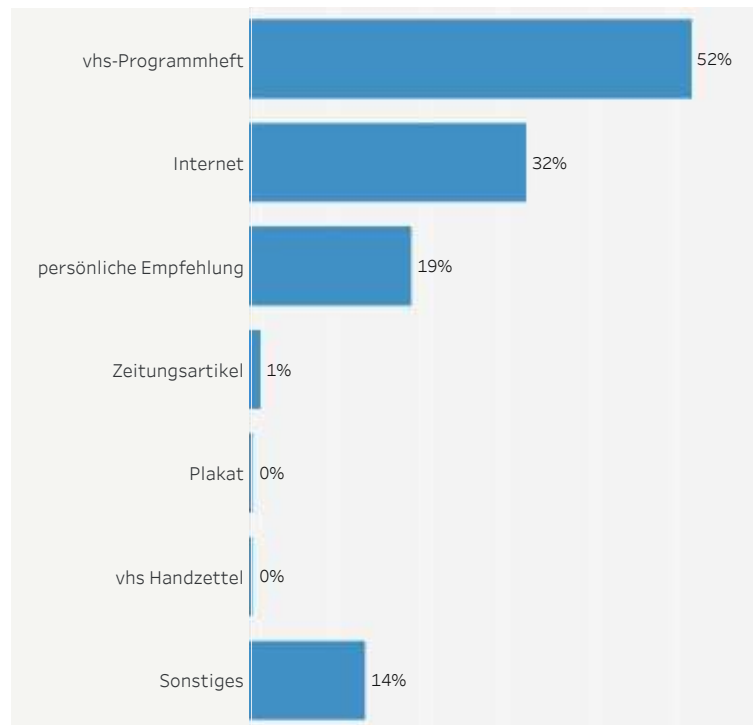
Doch vielleicht ist alledem gar nicht so. Vielleicht gibt's ja gar kein analog, keine „Fifty Shades of Grey“ und nur die beiden Zustände „eins“ und „keins“. Vielleicht sind wir alle als Bestandteil einer großen Matrix, eingebettet in einem lediglich zweidimensionalen Universum, ohnehin nur digitale Wesen, die sich in einer perfekten Illusion des Analogen befinden und wir beginnen im Zuge der Digitalisierung soeben einfach nur, genau das zu erkennen; auch den möglicherweise schönen Gedanken, dass alles Digitale sozusagen unsterblich ist – und auch den merkwürdigen Gedanken, dass das analoge Modell Gott damit ganz klar ausgeschieden haben dürfte.

Ich fahre den Rechner runter. Ich lasse mein Smartphone zu Hause – soll es sich mal wieder aufladen und bei jeder noch so doofen Benachrichtigung vor sich hin bloppen. Wenigstens übers Wochenende, bis einen die digitale Wirklichkeit montags dann ja doch wieder einholt.

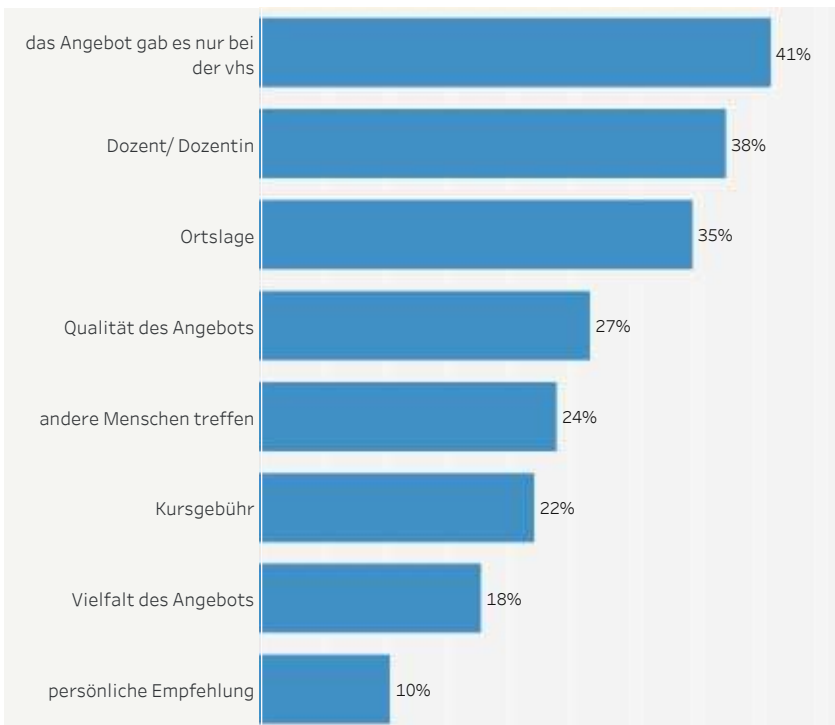
Nun ja: Analog habe ich die Konserve nun zum Glück aufgekriegt, gut gegessen und mein Taschenmesser wie-der zusammengeklappt. Bin satt und mächtig zufrieden. Auf altmodisch analoge Art – so richtig Old School eben; das nenn ich leben. Danke, lieber Gott.

Liebe Lesewesen, über diese Dinge haben sich schon ganz andere Köpfe Gedanken gemacht. Lange vor mir und weit vor meiner Erlebenszeit. Douglas Adams (1952 – 2001) beschrieb es in den 1980ern in seinem „Per Anhalter durch die Galaxis“ – ich zitiere frei – so: „Die Menschen halten Digitaluhren noch immer für eine ihrer tollsten Erfindungen. Und kriegen sonst nicht mehr viel mit vom Universum um sie herum, weil sie ständig damit beschäftigt sind, sie abzulesen.“ Den spitzzehrigen Vulkanier Spock vom Raumschiff Enterprise ließen es die Autoren anderthalb Jahrzehnte davor noch visionärer aussprechen: „Natürlich bewundere ich die Mög-

2. Wie sind Sie auf den Kurs/die Kurse aufmerksam geworden?



3. Was hat Sie bewogen, die vhs Koblenz als Kursanbieter zu wählen?



lichkeiten von Computern. Nur habe ich keine Lust, ihnen zu dienen!“ Und Science-Fiction-Autor Isaac Asimov (1920 – 92) – kennt den überhaupt noch jemand? – nahm sich der Thematik schon in seiner 1942 (!) erschienenen Geschichte „Runaround“ an: Ein Roboter darf erstens keinem Menschen Schaden zufügen oder durch Untätigkeit zulassen, dass einem Menschen Schaden zugefügt wird. Ein Roboter muss zudem den Befehlen von Menschen gehorchen, es sei denn, diese Befehle verstoßen gegen Ersteres. Drittens muss ein Roboter seine eigene Existenz schützen, solange dieser Schutz nicht gegen Vorgenanntes verstößt. Drei in sich logische Gesetze. Gedacht für Roboter aus der technischen Perspektive von vor acht Jahrzehnten. Ganz alter Tobak, nicht wahr?

Na, haben wir da aber Glück, das uns das ja gar nicht betreffen kann: Tablets, Kaffeemaschinen, Autos und Flugzeuge, die Künstliche Intelligenz oder die Digitalisierung sind schließlich keine Roboter, oder? Nein, Asimov kann doch das nicht gemeint haben; und – damals wahrscheinlich nur von Freunden umzingelt – noch weniger Drohnen oder Marschflugkörper. Vorsicht aber natürlich vor perfekt nach dem Kindchenschema süß gestalteten menschenähnlichen Haushaltshilfen oder Restaurant-Robotern oder gar vor C3PO und R2D2. Ich denke

so bei mir: Liebe Kinder: Bitte nicht nachmachen. Bloß nicht!

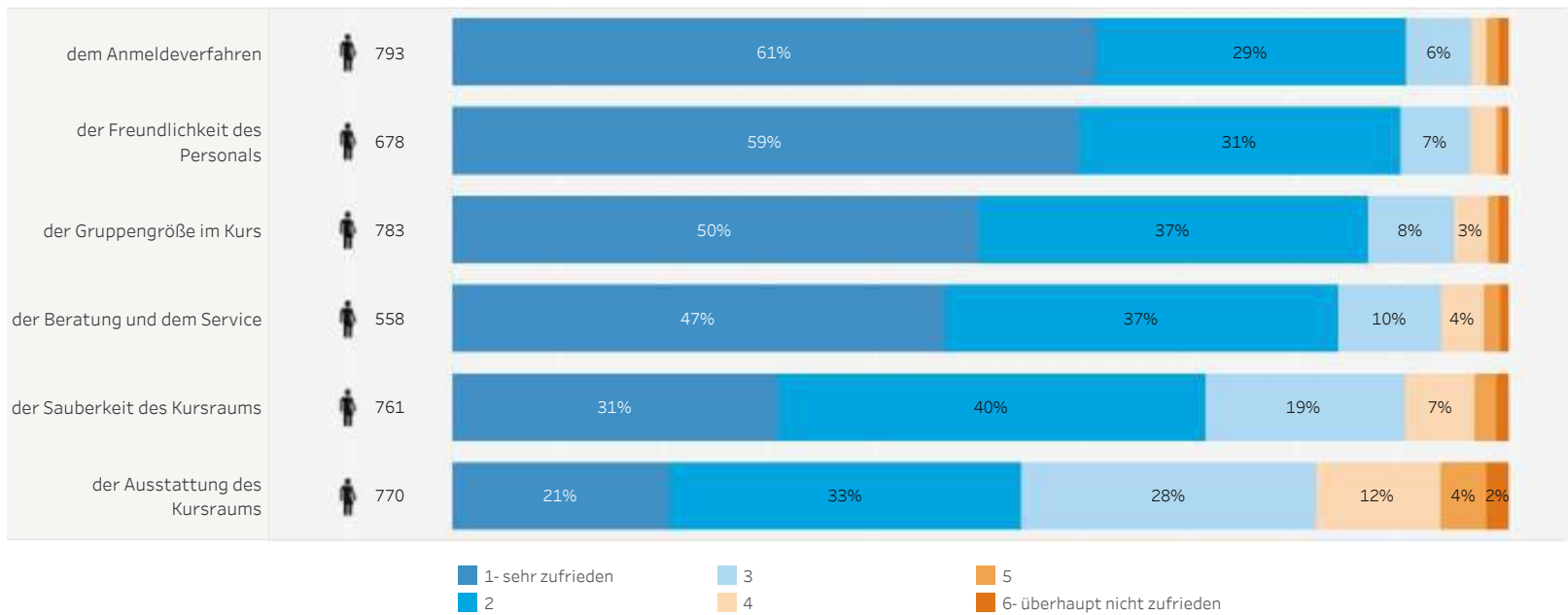
Asimov ging klar davon aus, dass Maschinen immer nur das tun sollen, was Menschen von ihnen wollen. Dass die Technik sich dem Menschen widersetze, klammerte er erlaubnistech-nisch von vornherein aus. Doch genau das tun Smartphone, PC und Co. Heute tagtäglich: Sie verweigern sich immer wieder und setzen Prozesse, zu denen sie geschaffen wurden, erst dann in Bewegung, wenn der Mensch zuvor allem, was sie von ihm an Aktionen fordern, zugestimmt hat. Die philosophische Bewegung der Frankfurter Schule warnte schon vor exakt hundert Jahren vor einer solchen Eigendynamik der Technik. Noch älterer Tobak eben. Aber: Tobak – ganz egal wie alt – ist nicht zwangsläufig Humbug. Damals nicht und heute noch viel weniger.

Analoges macht mir persönlich immer noch einen Riesenspaß: Ein stressfrei sanftes Ticken, das mir am Handgelenk die Zeit verrät – ausgelöst von einem über mehrere Wochen sorgsam manufakturierten Räderwerk. Ein sich hypnotisch drehender, schwerer Plattenteller, dessen beständig regelmäßige Verrichtung mittels einer haarfeinen Abtastnadel mein Gehör verwöhnt. Ein altmodisches Gaspedal ganz ohne Tempomat, das mich meinen schicken Youngtimer kraftvoll

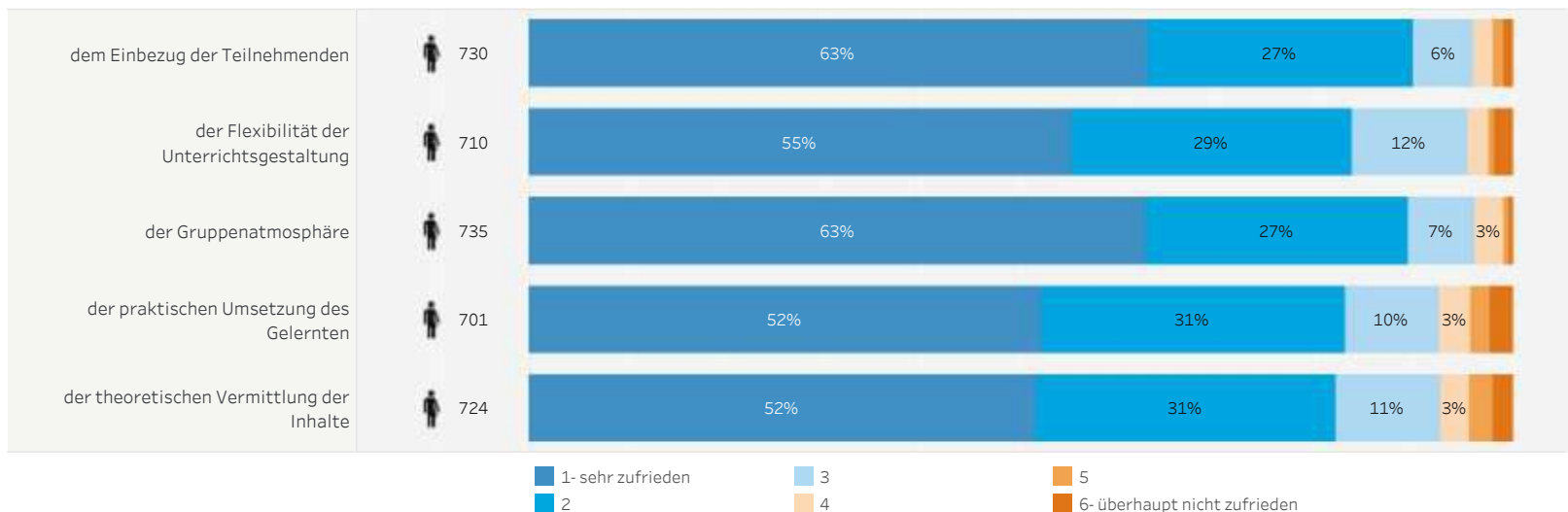
spüren lässt. Ein – nein mehrere – Drücken auf den Auslöser der ersten Fotokamera meines Vaters, einer Zeiss-Ikon, die er sich 1956 endlich zusammengespart hatte und die ich vor Jahren liebevoll komplett überholt und neu geölt habe – inklusive dem Geheimnis bis zum Filmentwickeln, ob die Aufnahmen auch was geworden sind. Eine Zeitung, die mir – auch wenn ich sie nicht selbst mitgeschrieben habe – beim Auf- und Umblättern in aller Ruhe die Ereignisse der Woche vor Augen führt. All das am liebsten gleichzeitig und immer wieder – so wie ein gutes Essen oder ein Glas beruhigend gut gekühlten Bourbons, der sofort den Vergleich mit einem aufregend unbekannten Scotch fordert. Ganz klar und auch ohne spitze Ohren: Ich bewundere die (über all dies hinaus zusätzlichen) Möglichkeiten der Digitalisierung. Nur habe ich keine Lust, ihr zu dienen!

Liebe Lesewesen, danke für die analoge Zeit. Die Koblenzer vhs hat als eine von wenigen in Deutschland ein Programmheft, das mit dem vhsTREFF noch einen Redaktionsteil hat. Und der macht echt Arbeit. Doch das behalten wir – Leiterin Nicole Kuprian und ich im Ehrenamt – gerne, wirklich gerne bei. Bleiben Sie uns gewogen ... gern auch digital, beim Schmökern im vhs Programmheft oder in vhs-Kursen zur KI.

4. Wie zufrieden sind Sie mit ?



5. Wie zufrieden sind Sie mit ?



EINZELVERANSTALTUNGEN

Die hier chronologisch nur kurz aufgelisteten Einzelveranstaltungen finden Sie mit detaillierter Beschreibung und weiteren Informationen im jewei-

ligen Fachbereich des vhs-Programmheftes unter der angegebenen Kurs-Nummer. Wir bitten zu beachten, dass es für die Veranstaltungen (auch aus

Raumgründen) grundsätzlich notwendig ist, sich vorher anzumelden. Per Internet, Mail oder persönlich in der vhs-Geschäftsstelle, Hoevelstraße 6.

Termin/Uhrzeit chronologisch	Kurs-Nr. (Details unter:)	Titel	Referent/-in
26.01., 16.30	4.0400	Info-Veranstaltung, Sprachen	Oguzhan Oguz
	4.0448	Deutsch	Sandra Schmalz
	4.0600	Deutsch als Fremdsprache in der Prüfung	Ramona Neubauer
	4.0669	Englisch	Sandra Schmalz
	4.0800	Englisch in der Prüfung	François Duvernoy
	4.0900	Französisch	Fabrizia Benedetto
	4.2200	Italienisch	Asun Carnicé
	4.0600a	Spanisch	Sandra Schmalz
		Englisch mit online Einstufungstest	
		Fotos: vhs	
26.01., 16.30 – 19 Uhr	5.0100	Info-Veranstaltung, Fachbereich Berufliche Bildung & EDV	Thomas Braun
02.02., 19.30	1.0001 online	vhs.wissen live: Zwischen Superorganismus und Polizeistaat	Jürgen Heinze
04.02., 18.00	2.1111	Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom	Stephan Spohr
06.02., 18.15	3.0102	Achtsamkeitsabend – Ein Abend in Stille	Ulrich Wolters
11.02., 19.30	1.0104a	"Die Inszenierung von Krise und Verfall, Erneuerung oder Untergang einer Weltordnung – die Spätantike im Film als Spiegel der Gesellschaft."	Andreas Goltz
18.02., 11.00	2.0104	"Was ich war, war ich immer mit ganzer Seele":	Barbara Koelges
19.02., 19.00	1.0602 online	Mit Buddha & Co. zu Gelassenheit und Glück – Philosophische Wege zur Zufriedenheit (mit Tipps für den Alltag)	Torsten Reters
23.02., 19.30	1.0002 online	vhs.wissen live: Im Wettlauf mit dem Gehirn	Moritz Helmstaedter
24.02., 17.30	1.0313	Erbrecht Update Testament	Markus A. Becker
25.02., 19.30	1.0104b	"Tiberius: Mit schweren Hypotheken zum Kaisertum"	Dr. Jörg Fündling
26.02., 19.00	1.0603 online	"All you need is love!" Wissenswertes über Liebe, Flirt und Zweisamkeit (mit Tipps für den Alltag)	Torsten Reters
26.02., 17.00	2.0101	StadtBibliothek Koblenz	Melanie Spieker
26.02., 18.00	3.0109	Selbstreflexion – den Fokus auf sich richten	Melanie Staat
28.02., 14.30	1.0901	Asterstein – ein "alter" junger Stadtteil	Christian Brocke
03.03., 17.30	1.0911	Festungsstadt Koblenz – die Feste Kaiser Alexander	Matthias Kellermann
03.03., 19.15	4.2612	Faszination Sabbatjahr, Teil 1	Willi Krämer
04.03., 19.30	1.0004 online	vhs.wissen live: Jim Knopf und die deutsche Geschichte	Ulli Lust
04.03., 18.30	2.1107	Soko Karmelenberg	Bernd Schneider
04.03., 18.00	3.0307	Epigenetik: Wie unser Lebensstil unsere Gesundheit steuert	Christine Sartoris
05.03., 17.00	2.0102	Die Rheinische Landesbibliothek stellt sich vor	Benjamin Merkler
06.03., 18.00	2.0108	Märchen von weisen Frauen und unsichtbaren Heldinnen	Veronika Hollmann
07.03., 18.00	2.0405	Haben oder Sein – Ein Theaterstück	Mehmet Kilic
11.03., 19.15	1.0105	Symbolik von Zahlen, Formen und Farben im Christentum, Architektur und Städtebau	Natalia Volkert
13.03., 15.00	2.0109	Märchen im Dähler Born	Veronika Hollmann
14.03., 13.00	1.0610	"Was das Leben schöner macht!" Eine Einführung in die Psychologie mit praktischen Tipps für den Alltag	Torsten Reters
14.03., 14.30	1.0902	Karthause – Aspekte der Siedlungsgeschichte	Christian Brocke
14.03., 12.00	2.0403	Theater-Improvisations-Training	Babette Dörmer
14.03., 15.30	5.0192	3D-Druck für Beginner	Dirk Trowe
16.03., 19.30	1.0005 online	vhs.wissen live: Die Frau als Mensch	Aaron Sahr
18.03., 19.15	1.0304	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Frank Schnurr
19.03., 18.00	3.0309 online	Hey Angst, wie geht es dir?	Melanie Staat
20.03., 15.00	2.0110	Ein Märchenspaziergang in den Moselanlagen am Moselbad Koblenz	Veronika Hollmann
21.03., 10.00	1.0607	ZeitWohlStand entwickeln und gekonnt entschleunigen	Marcus Dietz
24.03., 10.00	1.0307	Die Kunst des Geldanlegens	Dieter Steinberger
10.04., 16.30	1.1002	Vogelstimmen kennenlernen	Christoph Froehlich
13.04., 15.00	1.0200	Führung durch die Koblenzer Synagoge und über den Alten Jüdischen Friedhof	Christoph Simonis
13.04., 18.00	3.0501	"Topf sucht Deckel" Kochkurs für Singles	Ramona Schneider
14.04., 17.30	1.0907	Fotografie in Koblenz (1846–2010)	Matthias Kellermann
16.04., 19.30	1.0009 online	vhs.wissen live: Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit	Andrea Fischer
18.04., 09.00	2.1013	Goldschmieden & Silberschmieden	Volker Hentschel
18.04., 09.00	5.0601	Stress aktiv entgegenwirken – In Balance bleiben	Stefanie Stahl
22.04., 18.00	1.0913	Finnland: Ein abendlicher Streifzug durch Kultur und Esskultur	Christiane Arndt
22.04., 18.00	5.0631	Gehaltsverhandlung mit Strategie: Hol dir, was du verdienst!	Pascal Krämer
23.04., 18.00	5.0603 online	Stressmanagement – herausfordernde Zeiten meistern	Melanie Staat
25.04., 10.00	1.0406	Stadttauben – Deutschlands Straßenhunde	Nadine Markert
25.04., 14.00	3.0108	Shinrin Yoku	Andreas Schwab

EINZELVERANSTALTUNGEN

29.04., 17:00	3.0580	Basics backen 1x1	Soraya Romen
07.05., 16:00	1.0905	"Hinter den Kulissen der vhs"	Nicole Kuprian
08.05., 10:00	3.0111	MOM:POWERMENT – Finde deine Balance und innere Stärke	Juliane Lunnebach
09.05., 13:00	1.0611	Single trifft Single! Informative Gespräche und psychologische Tipps für Flirt, Partnerschaft, Lebensgestaltung und Kontaktsuche	Torsten Reters
09.05., 15:00	1.0908	Die Wallfahrtskirche St. Nikolaus in Arenberg	Elfriede Böhm
09.05., 10:00	2.0204	WaldSchreiben	Jürgen Spitzlay
09.05., 11:00	2.0722	Urban Sketching – Menschen im Café	Stefanie Frank
09.05., 09:00	5.0602	Mehr Zeit für das Wesentliche!	Pascal Krämer
21.05., 18:00	3.0514	Glutenfreies Kochen leicht gemacht	Naschda Gareise
23.05., 09:00	5.0600	Zeit- und Selbstmanagement in der digitalen Arbeitswelt	Stefanie Stahl
27.05., 18:00	5.0630	Karriere Workshop	Pascal Krämer
12.06., 11:00	2.1310	Mundharmonika-Workshop	Didi Neumann
13.06., 10:00	2.0202	Neues Sehen und Schreiben im Museum	Jürgen Spitzlay
16.06., 18:00	5.0610 online	Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg	Karin Punitzer
18.06., 19:30	1.0016 online	vhs.wissen live: Bauchentscheidungen	Gerd Gigerenzer

● Forum Wissenschaft

Ein gemeinsames Forum der Universität Koblenz, der Hochschule Koblenz, dem digitalen Wissenschaftsprogramm „vhs.wissen live“ und der Volkshochschule Koblenz

Das Forum Wissenschaft greift aktuelle Tendenzen des gesellschaftlichen Wandels auf und richtet den Blick in die Zukunft: Was kommt auf uns zu? Was dürfen wir erwarten oder gar hoffen? Welchen Herausforderungen blicken wir entgegen? Renommiertere Vertreter der Wissenschaft stellen sich – ausgehend von ihrem Fach – diesen Fragen und entwerfen eine Antwort. Universität, Hochschule und Volkshochschule bieten mit dem Forum Wissenschaft eine regelmäßige Veranstaltungsreihe, die auf spannende und anschauliche Weise Wissenschaft in die Öffentlichkeit vermitteln soll. Dies auch online mit „vhs.wissen live“. Die Bürgerinnen und Bürger der Stadt sind dazu eingeladen, an der wissenschaftlichen Arbeit teilzuhaben und im Prozess der Weiterbildung des lebenslangen Lernens gemeinsam das Leben in der Universitätsstadt Koblenz zu gestalten. Die Veranstaltungen im Rahmen des Forums Wissenschaft sind größtenteils kostenfrei. Den Veranstaltungstermin entnehmen Sie bitte der aktuellen Tagespresse.

● Sonderveranstaltungen

Informationstag

Am Montag, 26.01.2026, 16:30 bis 19:00 Uhr, bietet die Volkshochschule Koblenz einen Info-Tag an für alle, die noch Beratungsbedarf für das Erlernen einer Sprache, für die berufliche Fort- und Weiterbildung sowie für Fördermöglichkeiten haben. Bitte kommen Sie irgendwann innerhalb der o. g. Zeit. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht notwendig. Die genauen Raumangaben finden Sie im Eingangsbereich unseres Hause.

2.1107 – Soko Karmelenberg

12. Benefiz-Krimi-Film

Eine Spaziergängerin findet auf dem Karmelenberg vor der Marienkapelle einen Toten. Es ist Helmut Krämer, Besitzer des Schlosshotels in der Burg Bassenheim. Die Polizei geht von einem Herzinfarkt aus. Seine Stammtischkollegen glauben nicht daran und beauftragen die Profilerin Petra Kern. Eine Spur führt Petra Kern auf den Karmelenberg, dort ist sie nicht allein....



Die Koblenzer Benefiz-Krimis werden seit 1997 im Großraum Koblenz unter Mitwirkung zahlreicher Prominenter gedreht. Mi. 04.03.2026, 18:30 Uhr, vhs Saal, Eintritt frei, Spenden erbeten.

2.0405 – Haben oder Sein

Ein Theaterstück

In der antiken Stadt Ephesus findet eine Philosophenkonferenz statt. Auf der Tagesordnung steht: „Das Leben auf der Erde steht vor dem Ende! Was tun?“ Das Ziel ist, einen Empfehlungsbeschluss zu fassen, womit die Menschheit selbst die große Gefahr verhindern könnte. Die Philosophen diskutieren und streiten heftig. Sie können sich doch nicht einigen...



In Kooperation mit der Theatergruppe KompromissLOS für ein würdiges Leben aller Lebewesen, Friedensverein Hand in Hand e.V. Kreuznach. Mehmet Kilic Sa. 07.03.2026, 18:00 Uhr, vhs-Saal, 10 € Anmeldung erforderlich.

Frauen im geteilten Deutschland

Ausstellung im vhs-Foyer –

Februar bis Juni 2026

Seit über drei Jahrzehnten ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran? Es ist Anliegen der Ausstellung, die vielfältigen Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und deren deutsch-deutsche Lebenswirklichkeiten mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden aufzuzeigen. Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur von Clara Marz.



vhs – wissen live –

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Hochkarätige Livestreams von Experten aus Wissenschaft und Gesellschaft in Kooperation mit vielen Volkshochschulen in Deutschland.

Die Volkshochschule Koblenz bietet eine neue spannende Reihe von Online-Vorträgen an. Die Vortragsreihe „vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der deutschen Volkshochschulen. Das Programm besteht aus spannenden Vorträgen zu aktuellen Themen, vorgetragen von hochkarätigen Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft. Die einzelnen Vorträge werden per „Livestream“ zur Verfügung gestellt. Die Veranstaltungen finden abends zwischen 19 und 21 Uhr statt. Im Internet von überall aus teilnehmen!

Folgende Livestreams bieten wir in diesem Semester an:

- 1.0001 online: Konfliktlösung sozialer Insekten (Bienen)
- 1.0002 online: KI und Intelligenz
- 1.0003 online: Menschen und Maschinenfehler
- 1.0004 online: Jim Knopf und die deutsche Geschichte
- 1.0005 online: Die Frau als Mensch
- 1.0006 online: Kunst im Ohr
- 1.0007 online: Jenseits der Banken und fern vom Staat
- 1.0008 online: Antisemitismus
- 1.0009 online: Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit
- 1.0010 online: Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben
- 1.0011 online: Die Gletscher
- 1.0012 online: Über den Sinn von Zufallsentscheidungen
- 1.0013 online: Die Kelten
- 1.0014 online: Politischer Wert einer ostdeutschen Sehnsucht
- 1.0015 online: Cahokia: Indigene Hochkultur in Nordamerika
- 1.0016 online: Bauchentscheidungen
- 1.0017 online: Industrielle Produktion in Deutschland
- 1.0018 online: Musik, Wissenschaft und Technik
- 1.0019 online: Die Widerkehr der Imperien

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



**Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.**



FACHBEREICH GESELLSCHAFT



Fachbereichsleiterin:
Nicole Kuprian

Haben Sie Fragen zu den Kursen?
Möchten Sie beraten werden?
Telefon:
0261-129-3701
E-Mail:
Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de

Hinweise zu Angaben hinter der Kursnummer:

- 1.1111 = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenzform statt. Sollten behördliche Vorgaben einen Präsenzunterricht unmöglich machen, kann der Kurs wenn möglich, online fortgeführt werden.
- 1.1111 **Online** = dieser Kurs/Veranstaltung findet ausschließlich online statt.
- 1.1111 **Hybrid** = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenz und online statt.

Gesellschaft

vhs: Demokratische Orte des Lernens

vhs sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

FACHGEBIETS- ÜBERGREIFENDE/ SONSTIGE KURSE



1.0000 online

Kooperationsveranstaltung: vhs.wissen live Informationstext

Die Volkshochschule Koblenz bietet eine neue spannende Reihe von Online-Vorträgen an. Die Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt der deutschen Volkshochschulen. Das Projekt steht unter der Leitung der vhs SüdOst im Landkreis München.

Das Programm besteht aus spannenden Vorträgen zu aktuellen Themen, vorgetragen von hochkarätigen Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Die einzelnen Vorträge werden per "Livestream" zur Verfügung gestellt, also als interaktive Live-Übertragung via Internet. Dies hat den Vorteil, dass eine Teilnahme von überall aus möglich ist. Teilnehmende können die Vorträge in Echtzeit mitverfolgen und haben die Möglichkeit, ihre Fragen per Online-Chat einzubringen. Die Veranstaltungen finden abends zwischen 19 und 21 Uhr statt. Dies und das digitale Format ermöglicht eine Teilnahme auch jenen, die sich zwar für die angebotenen Themen interessieren, jedoch nicht persönlich teilnehmen können. Die einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter den Kur-Nr. 1.0001 online – 1.0020 online.

1.0001 online

vhs.wissen live:

Zwischen Superorganismus und Polizeistaat Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren, um den Fortpflanzungserfolg des gesamten Staates zu erhöhen. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann, wenn dadurch der Fortpflanzungserfolg der verwandten Königin gesteigert wird. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen. Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden. Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg. Seit vielen Jahren forscht er über Ameisen, insbesondere über die Evolution alternativer Lebensweisen und Fortpflanzungstaktiken bei sozialen Insekten und über funktionelle Genomik von Altern und Reproduktion bei Ameisen. Er ist Mitglied der Bayerischen Akademie der Wissenschaften und der Leopoldina. Anmeldeschluss: 29.01.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 02.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Jürgen Heinze

1.0002 online

vhs.wissen live:

Im Wettlauf mit dem Gehirn

Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient: Sie verschwendet Energie und benötigt Unmengen sogenannter „Labels“. Beides ist teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden. Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft. Seine Arbeit zielt darauf ab, die Grenzen der Connectomics zu

erweitern, einem aufstrebenden Forschungsgebiet, das sich mit der Kartierung neuronaler Netzwerke im Gehirn in noch nie dagewesener Größe und Auflösung beschäftigt. Seine Interessen liegen in der Beziehung zwischen künstlicher und biologischer Intelligenz und der Suche nach konnektomischen Phänotypen psychiatrischer Störungen.

Anmeldeschluss: 19.02.2026 Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 23.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Moritz Helmstaedter

1.0003 online

vhs.wissen live:

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler

Warum wir eine Error Literacy brauchen

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen. Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt. Sie beschäftigt sich mit der Geschichte von Mensch-Maschinen-Verhältnissen, mit Technikemotionen und technologischen Fehlern. Martina Heßler ist Mitglied von acatech. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt. Anmeldeschluss: 20.02.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 24.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Martina Heßler

1.0004 online

vhs.wissen live:

Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher. Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia



Mit KI Möglichkeiten kritisch austesten: Einstein in der vhs Koblenz
Foto: vhs



Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte, Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat. Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin. Sie war stellvertretende Leiterin des Feuilletons der FAZ und ist seit 2015 Honorarprofessorin an der Leuphana Universität Lüneburg. Sie wurde vielfach ausgezeichnet u.a. mit der Otto-Hahn-Medaille der Max-Planck-Gesellschaft und dem Sigmund-Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa. Seit 2020 arbeitet Julia Voss im Präsidium des Deutschen Historischen Museums. Anmeldeschluss: 25.02.2026
Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!
Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
So., 01.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Kosten: 5,00 €
Prof. Dr. Julia Voss



Führung durch die vhs-Ausstellung "Toilettenschilder aus aller Welt" mit der Dozentin und Fotografin Margret Schwandt. Foto: privat

1.0005 online

vhs.wissen live:

Die Frau als Mensch – Am Anfang der Geschichte

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton.

Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer beim Jagen, Feuerstein schlagen oder Höhlen bemalen. Die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem groß angelegten Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle. Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin. Ihr Comic „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens“ (avant-verlag) erhielt international viel Aufmerksamkeit und wurde mit dem Ignatz Award und dem Los Angeles Times Book Award ausgezeichnet. Ulli Lust zählt zu den wichtigsten deutschsprachigen Comiczeichner:innen; sie unterrichtet Zeichnung und Comic an der Hochschule Hannover und hat 2025 den Sachbuchpreis des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels erhalten. In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels. Anmeldeschluss: 01.03.2026
Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 04.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Ulli Lust

1.0006 online

vhs.wissen live:

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen!

Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger

Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868.

Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit. Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung.

Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung. In Kooperation mit der Neuen Pinakothek in München und der Hamburger Kunsthalle. Anmeldeschluss: 08.03.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 11.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Andrea Weniger

1.0007 online

vhs.wissen live:

Jenseits der Banken und fern vom Staat

Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen
Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld versprach eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Bitcoin sei deswegen, so hört man aus dem Internet genauso wie aus dem Zeitungsfeuilleton oder aus US-Senatsanhörungen, eine „Währung der Freiheit“. Dieses Versprechen ist besonders für jene attraktiv, die unter der Macht der Zahlungsvermittler und repressiven Finanzbehörden leiden – und das sind nicht wenige. Doch ist das Versprechen auch tragfähig?

Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Bitcoin und anderen Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen in der Ära Trump. Aaron Sahr leitet am Hamburger Institut für Sozialforschung die Forschungsgruppe „Monetäre Souveränität“. Als Gastprofessor der Leuphana Universität Lüneburg forscht und lehrt er am Zentrum für Theorie und Geschichte der Moderne zu Geldgeschichte, kapitalistischer Dynamik und politischer Ökonomie. Anmeldeschluss: 12.03.2026
Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 16.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Aaron Sahr

1.0008 online

vhs.wissen live:

Antisemitismus – Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will. Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität. Für seine Biografie über Christoph Martin Wieland erhielt er 2023 den Bayerischen Buchpreis. Anmeldeschluss: 22.03.2026
Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 25.03.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Jan Philipp Reemtsma

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



Tanz in der vhs, Kooperationsprojekt mit dem Theater Koblenz



Fotos: privat

1.0009 online

vhs.wissen live: Roma Eterna

Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit:

Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit, ein entscheidender Wendepunkt in der Geschichte Italiens. Die Stadt wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime und entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs. Rom, über Jahrhunderte ein Ort der Mythen, Erinnerung und künstlerischer Sehnsüchte, wurde nun selbst zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Zwischen den Trümmern des Krieges entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler gestalteten nicht nur ihre Gegenwart, sondern entwarfen auch ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich in freier Kunst, Film, Kunsthandwerk sowie durch das Inszenieren von Design-ikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die bis heute nachwirkt und entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunst-historikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand. Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt. Anmeldeschluss: 29.03.2026 Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 01.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Lisa Hockemeyer

1.0010 online

vhs.wissen live: Benvenuto Cellini

Ein Künstlerleben

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500–1571) zu grosser Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte, die nicht nur Goethe anhaltend fasziniert hat, sondern die bis heute ein exemplarisches Zeugnis

autonomer Künstlerexistenz darstellt. Andreas Beyer lehrt an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland. 2021 wurde er zum Mitglied der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung gewählt. Anmeldeschluss: 30.03.2026 Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 02.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Andreas Beyer

1.0011 online

vhs.wissen live: Die Gletscher

Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle. Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben. Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.

Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen? Andrea Fischer ist Gletscherforscherin und stellvertretende Direktorin des Instituts für interdisziplinäre Gebirgsforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. Für ihre Forschungen wurde sie mehrfach ausgezeichnet, u.a. als Wissenschaftlerin des Jahres 2023. Anmeldeschluss: 13.04.2026 Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 16.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Andrea Fischer

1.0012 online

vhs.wissen live: Warum nicht lösen?

Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert. Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten. Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.

Anmeldeschluss: 19.04.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 22.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Barbara Stollberg-Rilinger

1.0013 online

vhs.wissen live: Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit. Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen. Er ist ausgewiesener Experte für die Kelten und hat u.a. die Publikation „Die Kelten – Geschichte, Sprache und Kultur“ verfasst. Anmeldeschluss: 26.04.2026 Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag

1-mal, 2 Ustd.

Mi., 29.04.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Bernhard Maier



1.0014 online

vhs.wissen live: In der Nähe

Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich? Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen. Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Mitgründer der Gruppe „Arbeit an Europa“. 2017 promovierte er an der Humboldt-Universität zu Berlin. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Anmeldeschluss: 12.05.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 18.05.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Simon Strauß

1.0015 online

vhs.wissen live: Cahokia

Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Lange ging die historische Forschung von der These aus, indigene Hochkulturen hätte es vor der Ankunft der Europäer ausschließlich in Süd- und Mittelamerika gegeben.



Demgegenüber seien nördlich des Rio Grande nur nomadisierende Sammler- und Jägerkulturen vorzufinden gewesen. Seit den 1990er Jahren hat die archäologische Forschung dieses einseitige und vorurteilsbeladene Bild gründlich revidiert. Nicht nur im Südwesten der heutigen USA fanden sich die Relikte fortgeschrittener Zivilisationen, die mit dem meso-amerikanischen Kulturraum eng verbunden gewesen waren, sondern auch östlich des Mississippi, wo zwischen 1050 und 1250 die Stadt Cahokia eine umfassende politische, militärische und religiöse Hegemonie ausübte. Diese erstreckte sich vom Mississippi bis an die Küste des Atlantiks und von den Großen Seen bis an den Golf von Mexiko. In diesem Vortrag soll die Geschichte von Aufstieg und Fall einer indianischen Großmacht vor Kolumbus nachgezeichnet werden. Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Anmeldeschluss: 02.06.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 09.06.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

1.0016 online

vhs.wissen live: Bauchentscheidungen

Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert. Die Wissenschaft scheute lange die „Herzengründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser. Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand. In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt. Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Er hat zahlreiche internationale Auszeichnungen erhalten, u.a. den AAAS Preis für den besten Artikel in den Verhaltenswissenschaften, den Communicator-Preis und den Deutschen Psychologie-Preis.

Anmeldeschluss: 15.06.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 18.06.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Gerd Gigerenzer

1.0017 online

vhs.wissen live:

„Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland“

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell. Eine vernetzte Wertschöpfung im Sinne von Industrie 4.0 ist dabei weit mehr als Effizienzsteigerung: Sie ist der Schlüssel zu einer Produktion, die wettbewerbsfähig, resilient, nachhaltig – und damit zukunftsfähig ist. Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige

Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis. Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung. Er ist ebenso stellvertretender Industriesprecher des Forschungsbeirats Industrie 4.0. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Anmeldeschluss: 18.06.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 23.06.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Björn Sautter



1.0018 online

vhs.wissen live: Musik, Wissenschaft und Technik

Eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Im Vortrag wird die harmonische Beziehung zwischen Naturwissenschaftlern, Ingenieuren und Musikern in den letzten beiden Jahrhunderten behandelt. Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Hermann von Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Friedrich Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema wird auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen sein, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten. Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker und derzeit Professor am Institute for Advanced Study, Princeton, sowie u.a. außerordentliches Mitglied der acatech.

Anmeldeschluss: 16.07.2026

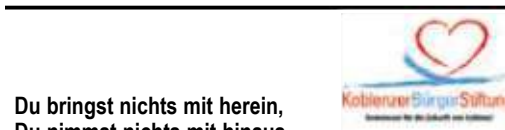
Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 21.07.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Myles W. Jackson



**Du bringst nichts mit herein,
Du nimmst nichts mit hinaus,
lass eine goldene Spur im alten Erdenhaus!**
von Friedrich Rückert (1788–1866)

Zeit stiften – Ideen stiften – Geld stiften

Koblenzer Bürgerstiftung

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Mo-Do von 9 – 12 Uhr (und nach Vereinbarung)

Thielenstraße 13 · 56073 Koblenz

Telefon: 0261 / 201 78 78

E-Mail: info@koblenzerbuergerstiftung.de

Internet: www.koblenzerbuergerstiftung.de



Erläuterungen zur Ausstellung im vhs-Foyer mit Margret Schwandt

Foto: privat

1.0019 online

vhs.wissen live: Die Wiederkehr der Imperien

genauer Termin wird Anfang 2026 bekanntgegeben !

In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende. Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen, und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen.

China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neueidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drohens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen.

Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten? Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität. Viele seiner Bücher gelten als Standardwerke. Er wurde vielfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Wissenschaftspreis der Aby-Warburg-Stiftung, dem Carl Friedrich von Siemens Fellowship und dem Preis der Leipziger Buchmesse.

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

Online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Termin wird noch bekannt gegeben!

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Herfried Münkler



GESCHICHTE/ ZEITGESCHICHTE

1.0102

Die Welt der Antike, Teil 2, Die Griechen

Das 5. Jahrhundert v. Chr. gilt allgemein als die Geburtsstunde Europas. In den Mythen, Tragödien, Komödien und großen Reden werden die Grundbedingungen der menschlichen Existenz verhandelt: Leben und Tod, die Entstehung der Welt, Liebe und Leid, Gier, Ehre, Schuld und Ruhm. Und die Griechen vermittelten der Welt ihre Sicht von der Zeit, die bis zum heutigen Tag fortwirkt. Das nach Freiheit und Demokratie strebende Land der Griechen und das sich selbst erkennende



Details am Fachwerk (Kurse 1.0901 – 1.0902) Foto: vhs

und verwirklichende Individuum auf der einen Seite, und auf der anderen Seite die despotische Welt des Orients mit ihrem Großreichen und tyrannischen Herrschern. Dass dieses Bild von der historischen Wahrheit recht weit entfernt ist, soll uns der Kurs über das archaische und klassische Griechenland verdeutlichen. Es war eine Zeit ständiger Kämpfe unter den Griechen, und aus der Perspektive der griechischen Frauen war es eine leidvolle Kette von Gewalterfahrungen, angefangen im eigenen Haus. Die ungeheure kulturelle Strahlkraft, die das Land entfaltete, spiegelte eben nur ein Teil der Wahrheit wider. Behandelt werden sollen die Umstände des gesellschaftlichen Lebens in der Zeit des Trojanischen Krieges, die Perserkriege, der Peloponnesische Krieg, die Entwicklung der Demokratie und der Polis um 4. Jahrhundert bis zum Aufstieg der Makedonen. Wichtiger Hinweis: Zu Beginn des Kurses werden noch ausstehende Themen aus dem vorherigen Kurs aufgearbeitet werden.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 24.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 72,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Dr. Rainer Lahme

Arbeitskreis „Lebendige Antike“ an der vhs
Veranstaltungen 2026
Die Vortragsveranstaltungen finden statt im:
Eichendorff-Gymnasium, Friedrich-Ebert-Ring 26 oder im
Görres-Gymnasium, Gymnasialstr. 3
Kosten: 5,00 €, Nur Abendkasse!
Kontaktadresse:
Eichendorff-Gymnasium Koblenz, Tel. 0261 915940
Ralph Riefert: Tel. 0261 2935478

1.0104a

„Die Inszenierung von Krise und Verfall, Erneuerung oder Untergang einer Weltordnung – die Spätantike im Film als Spiegel der Gesellschaft.“

Obwohl der Untergang Roms im Lauf der Jahrhunderte immer wieder auf Interesse gestoßen ist und die spätantike als klassischer Krisenspiegel der Gegenwart sowie als Exempel für Untergangs- und Krisenszenarien von Weltordnungen gilt, spielte die Spätantike bis vor wenigen Jahren in der massenmedialen Vermittlung von Geschichte generell und in Filmen über die Antike speziell nur eine untergeordnete Rolle. In den letzten beiden Jahrzehnten lässt sich hier jedoch ein gewisser Wandel beobachten, denn zunehmend widmen sich Filmschaffende nun auch spätantiken Themen und Personen und transformieren diese auf spezifische Art und Weise in

ihr Medium. Damit stellt sich die spannende Frage, welche Gründe – neben der allgemeinen, mittlerweile aber wieder abflauenden Renaissance des Filmes über die Antike seit Ridley Scotts „Gladiator“ – für diese bemerkenswerte Hinwendung und Aktualisierung verantwortlich sind.

Gerade im Vergleich mit älteren Verfilmungen offenbaren sich aufschlussreiche Veränderungen in der Darstellung (spätantiker) militärischer, politischer, sozialer und religiöser Krisen, die viel über aktuelle gesellschaftspolitische Diskurse und deren – bewusste oder unbewusste – Verarbeitung im Medium Film verraten. Zudem verdeutlichen jüngere Beispiele wie „Agora“ oder „Sant’ Agostino“ (Heiliger Augustinus), dass auch im Film das Ringen um die Deutungshoheit und Inanspruchnahme von (spätantiker) Geschichte längst nicht beendet ist.

1-mal, 2 Ustd.

Mi., 11.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €, nur Abendkasse!

Eichendorff-Gymnasium, Friedrich-Ebert-Ring/Casino, Aula
 Dr. Andreas Goltz

1.0104b

„Tiberius: Mit schweren Hypotheken zum Kaisertum“

Den Aufstieg des Augustus zur unbeschränkten Macht im Römischen Reich erlebte Tiberius Claudius Nero (42 v. Chr. – 37 n. Chr.) als ungeliebter und über Jahrzehnte von Machtchancen ferngehaltener Stiefsohn des ersten Kaisers. Als Augustus ihn nach Erschöpfung aller Alternativen 4 n. Chr. zum Nachfolger bestimmte, fiel die Wahl auf den vielleicht besten Feldherrn dieser Zeit – der zugleich im Anhänger der verlorenen Republik war. Tiberius’ lange Herrschaft im Schatten einer langen Krisenserie in der Kaiserfamilie war ein Versuch, Kommunikation und Kräfteverteilung in Rom neu zu bestimmen; sein Scheitern führte zur bleibenden Verteufelung eines der fähigsten, aber sicher nicht glücklichsten Herrscher der römischen Kaiserzeit.

1-mal, 2 Ustd.

Mi., 25.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €, nur Abendkasse!

Eichendorff-Gymnasium, Friedrich-Ebert-Ring/Casino, Aula
 Dr. Jörg Fündling

1.0105

Symbolik von Zahlen, Formen und Farben im Christentum, Architektur und Städtebau

Seit vielen Jahrhunderten, auch lange vor dem Christentum, hat man der Verwendung von Zahlen, Farben und Bauelementen eine besondere Bedeutung zugemessen. So benutzt bis heute jeder Kulturkreis und jede Religion ihre eigene Symbolik sowohl bei der Gestaltung von Kulthäusern als auch beim Städtebau. Besondere Aufmerksamkeit möchten wir in diesem Vortrag der christlichen Kultur und Tradition widmen und auf die zahlreichen Symbole, die unseren christlichen Kulturkreis in Europa und Nordamerika prägen, eingehen. So symbolisiert die Zahl drei im Christentum die Dreifaltigkeit (Trinität) Gottes aus Vater, Sohn und heiligem Geist, weiterhin steht sie für die Heilige Familie, die Heiligen Drei Könige und die Auferstehung Christi am dritten Tag. Ebenso symbolisch ist auch die Zahl vier im Christentum – sie steht für die kosmische Ganzheit – es gibt vier Himmelsrichtungen, vier Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft), vier Evangelisten usw. Die meisten katholischen Kirchen wurden in Form eines länglichen Kreuzes gebaut, bei den orthodoxen Kirchen ist dagegen oft die Form eines quadratischen Kreuzes verbreitet, die an das Himmlische Jerusalem erinnern soll. Auch die zahlreichen Farben und Bauelemente haben oft ihre tiefere Bedeutung, auf die wir anhand von zahlreichen Beispielen – begleitet von einer PowerPoint-Präsentation – gemeinsam eingehen werden.

1-mal, 2 Ustd.

Mi., 11.03.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 7,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Natalia Volkert

POLITIK/BÜRGER-SCHAFTLICHES ENGAGEMENT

1.0200

Führung durch die Koblenzer Synagoge und über den Alten Jüdischen Friedhof

Als Bürger/innen aus Koblenz und der Umgebung sind Sie herzlich zu einer Führung über den denkmalgeschützten Jüdischen Friedhof Koblenz und durch die Synagoge (ein seit Jahrzehnten bestehendes Provisorium) eingeladen. Dies kann ein Erstkontakt sein, bei dem jüdische Räume erlebbar werden. Der Bau einer neuen Synagoge ist geplant. Bitte wählen Sie angemessene Kleidung! In Kooperation mit der Christlich-Jüdischen Gesellschaft Koblenz e. V.

Führung und Diskussion, 1-mal, 3 Ustd.

Mo., 13.04.2026, 15:00 – 17:15 Uhr

Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Spenden willkommen!

Treffpunkt: Schlachthofstraße 5, vor dem Tor

56073 Koblenz

Wegen einer stets erfolgenden Eingangskontrolle wird gebeten, eine Viertelstunde vor Beginn vor dem Tor einzutreffen.

Christoph Simonis

ÖKONOMIE / RECHT / FINANZEN

1.0304

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Zum 1. Januar 2023 ist eine Reform des Betreuungsrechts in Kraft getreten. Seitdem gibt es insbesondere ein sogenanntes „Notvertretungsrecht“ des Ehegatten in Gesundheitsangelegenheiten, das in den meisten Fällen allerdings keine Vorsorgevollmacht für den Ehegatten ersetzen kann. Daher wird es dabei bleiben, dass immer mehr Menschen eine Vorsorgevollmacht errichten, um zu vermeiden, dass im Alter eine „gesetzliche Betreuung“ angeordnet wird. Vor allem wenn nahe Familienangehörige vorhanden sind, sollen diese mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht die rechtlichen Angelegenheiten regeln können, ohne dass sie vom Betreuungsgericht bestellt und überwacht werden. Der Vortrag klärt Fragen wie: Brauche ich eine Vorsorgevollmacht? Wie errichte ich diese? Wie kann ich erreichen, dass diese überall anerkannt wird? Worin liegt der Unterschied zwischen einem gesetzlichen Betreuer und einem Bevollmächtigten? Brauche ich eine Patientenverfügung, wenn ich eine Vorsorgevollmacht habe? Was sind die Anforderungen an eine wirksame Patientenverfügung? Der BGH hat 2016 entschieden, dass Patientenverfügungen nur wirksam sind, wenn sie inhaltlich bestimmt genug sind. Der Vortrag beantwortet die am häufigsten gestellten Fragen zum Umfang des Selbstbestimmungsrechts des Patienten, zur Bindungswirkung von Patientenverfügungen und zu ihren formellen Anforderungen.



Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
Mi., 18.03.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 7,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121
Frank Schnurr, Notar

1.0307

Die Kunst des Geldanlegens

Finanzbildung in Deutschland: Nachholbedarf mit weitreichenden Konsequenzen

Die Finanzbildung in Deutschland weist weiterhin erhebliche Defizite auf. Viele Sparerinnen und Sparer stehen daher bei der Auswahl geeigneter Geldanlagen vor großen Herausforderungen und haben einen entsprechend hohen Bedarf an kompetenter, vertrauenswürdiger Beratung. Eine der am häufigsten gestellten Fragen lautet: An wen kann ich mich vertrauensvoll wenden?

Antworten auf diese und zahlreiche weitere Fragen rund um das Thema Geldanlage bietet Dieter Steinberger – unabhängiger Finanzmentor mit langjähriger Lebens- und Berufserfahrung. Sein Ansatz basiert auf einer banken- und kapitalmarkunabhängigen Beratung, die sich ausschließlich an den individuellen Bedürfnissen seiner Klientinnen und Klienten orientiert. Sein zentraler Leitgedanke: „Der Weg führt zu mehr Eigenverantwortung.“

In seinen Kursen vermittelt Herr Steinberger fundiertes Finanzwissen, das Sie befähigt, eigenständig und informiert eine auf Ihre persönliche Lebenssituation abgestimmte Anlagestrategie zu entwickeln – unabhängig von Alter oder Vorkenntnissen. Dabei erhalten Sie praxisnahe Impulse zu den Themen Vermögensaufbau, Vermögenserhalt sowie Vermögensübertragung.

Seminar, 1-mal, 5 Ustd.
Di., 24.03.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 19,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Dieter Steinberger

1.0309

Schenken oder Vererben? – Steuergünstig übertragen

Brauche ich überhaupt ein Testament? Ist das von Ehegatten häufig gewählte „Berliner Testament auf's längste Leben“ sinnvoll? Welche Fallstricke lauern beim Berliner Testament? Wie kann durch ein Testament die Erbschaftsteuerlast reduziert werden?

In welchen Fällen ist es sinnvoll, die Vermögensnachfolge schon zu Lebzeiten durch Schenkungen im Wege der vorweggenommenen Erbfolge zu regeln? Wie kann die Rechtsstellung des Übergebers durch vorbehaltene Rechte gesichert werden?

Besteht aufgrund des Erbschaftsteuerrechts Handlungsbedarf? Der Vortrag gibt einen Überblick über das Erbrecht, die vorweggenommene Erbfolge und das Erbschaftsteuerrecht.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
Mi., 15.04.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 7,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Frank Schnurr, Notar

1.0312

Die Kunst des Geldanlegens

Kursbeschreibung s. Kurs-Nr. 1.0307
Seminar, 1-mal, 5 Ustd.
Sa., 25.04.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 19,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Dieter Steinberger



Details an Gebäuden (Kurse 1.0901 – 1.0902) Foto: vhs

1.0313

Erbrecht Update Testament

Was kann passieren, wenn mein Testament nicht mehr aktuell ist. Oft ändern sich die Umstände seit der Testamentserrichtung, manchmal bleiben sogar Testamente nach einer Scheidung gültig. Wann gibt es einen Anpassungsbedarf, was kann geändert werden? Wenn nichts geändert werden kann, kann man einen drohenden Schaden verringern? (z.B. die Berechnungsgrundlage für Pflichtteilsansprüche reduzieren), anhand von Beispielen mit dies erläutert. Fragen aus dem Publikum sind ausdrücklich willkommen.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
Di., 24.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 7,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121
Markus A. Becker, M. M., Fachanwalt für Erb- und Familienrecht und Mediator

1.0314

Erbrecht: Erbengemeinschaft

In der Veranstaltung werden die wichtigsten Grundsätze behandelt, die bei der Abwicklung einer Erbengemeinschaft zu beachten sind. Welche Fristen zu beachten sind und welche Fehler oft gemacht werden. Insbesondere wird behandelt, wie damit umzugehen ist, dass ein Mitglied der Erbengemeinschaft einen Elternteil gepflegt hat. Es wird erläutert, wie es sich mit Vorempfängern verhält, auch wenn diese mehr als 10 Jahre zurückliegen. Fragen aus dem Publikum sind ausdrücklich willkommen.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
Di., 10.03.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 7,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120
Markus A. Becker, M. M., Fachanwalt für Erb- und Familienrecht und Mediator

1.0315

Familienrecht: Scheidungsfolgenvereinbarung

Oft möchte man nach einer Trennung die wichtigsten Folgen wie Unterhalt, Zugewinn, Vermögen und Rente möglichst bald regeln. Wann dies sinnvoll ist, wie sich der Ablauf gestalten kann und welche Fehler man dabei machen kann wird anhand von Beispielen erläutert. Fragen aus dem Publikum sind ausdrücklich willkommen.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
Di., 14.04.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 7,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120
Markus A. Becker, M. M., Fachanwalt für Erb- und Familienrecht und Mediator

BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG/UMWELTBILDUNG UND VERBRAUCHERFRAGEN

1.0401

Wärmepumpe für alle?!

Wärmepumpe für alle?! ... Eine neutrale Betrachtung. Die Wärmepumpe einfach und unkompliziert erklärt. Die Physik der Wärmepumpe einfach erklärt; aus der Praxis und Theorie hergeleitet.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
Do., 05.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8,40 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Thomas Brauburger

1.0402

Photovoltaik für alle?!

Photovoltaik für alle !?... Eine neutrale Betrachtung. Die Photovoltaik einfach erklärt. Die Sonnenenergie und deren Umsetzung in der Praxis.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.
Do., 30.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8,40 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Thomas Brauburger

1.0406

Stadtauben – Deutschlands Straßenhunde – Kooperation mit dem Verein Stadtauben

Stadtauben polarisieren. Für die einen sind sie die „Ratten der Lüfte“, für andere faszinierende und (be)schützenswerte Tiere. Die Stadtaubenhilfe Koblenz/Neuwied e.V. möchte dieses Angebot nutzen, um aufzuklären, Vorurteile auszuräumen, Tipps im Umgang und Zusammenleben mit Stadtauben zu geben und zu vermitteln, wie man hilfsbedürftige Tauben erkennt und ihnen helfen kann.

Kursinhalte:

- Warum gibt es die Stadtaube überhaupt?
- Die Stadtaube im Detail – Anatomie, Verhalten
- Krankheiten, Lebensweise
- Tierschutzkonformes Stadtaubenmanagement – was ist das?
- Eine hilfsbedürftige Taube – woran erkenne ich sie und wie helfe ich ihr?

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mehr über die sogenannte „Stadtaubenproblematik“ wissen möchten.

In Kooperation mit der Stadtaubenhilfe Koblenz/Neuwied e.V. 1-mal, 6,67 Ustd.

Sa., 25.04.2026, 10:00 – 15:00 Uhr
Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Nadine Markert

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein der vhs bringt Freude und Wissen.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



Erholung bereichert/Ulrike Köppen (Kurs 1.0605) Foto: privat

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG/ PSYCHOLOGIE

1.0602 online

Mit Buddha & Co. zu Gelassenheit und Glück – Philosophische Wege zur Zufriedenheit (mit Tipps für den Alltag)

Was das Leben lebenswerter macht, weiß die Glücksforschung: Einerseits sind es äußere Faktoren (Geld, Freunde), die uns zufriedener machen. Andererseits bestimmen subjektive Empfindungen und Lebensstrategien über Wohlbefinden oder Unbehagen. Wer sein Leben als sinnvoll erlebt, kann zum „Glück der Fülle“ (Schmid) finden. Philosophen (Schopenhauer, Fromm, Hegel) glauben, dass ein gelassener Umgang mit dem Dasein den Ärger verringern kann. Buddha verweist diesbezüglich auf den „Weg der Mitte“, der zum Glück führt. Der Referent ist Soziologe, Youtuber und Sachbuchautor („Was die Seele selig macht“).

Vortrag, 1-mal, 2 Zstd.

Do., 19.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 13,40 €

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0603 online

„All you need is love!“ Wissenswertes über Liebe, Flirt und Zweisamkeit (mit Tipps für den Alltag)

Sachbuchautor und Youtuber Dr. Torsten Reters („Wie unsere Liebe gelingt?“) vermittelt vielfältiges Wissen über Liebe und Zweisamkeit: Oft sind es Kleinigkeiten, die über Gelingen oder Misslingen einer Partnerschaft entscheiden. Neben der Qualität des partnerschaftlichen Gesprächs spielt die Wahrnehmung des Partners und die Kommunikation eine wichtige Rolle. Wir klären, was Beziehungen dauerhafter macht und was bei Konflikten wirklich hilft. Dazu werden folgende Themen mit Hilfe von Video-Spots behandelt:

1. Was ist Liebe?
2. Wie funktioniert der Flirt?
3. Wie unterschiedlich kommunizieren Männer und Frauen?
4. Wie funktioniert partnerschaftliche Kommunikation?
5. Was macht Beziehungen dauerhaft?

Vortrag, 1-mal, 2 Zstd.

Do., 26.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 13,40 €

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0604

Gekonnte Körpersprache –

Die Tricks der Profis im Licht der Öffentlichkeit

Unser Körper sendet die Signale, die jeder auf Anhieb versteht. Wohl dem, der weiß, was er mit Augen, Kopf, Armen, Händen, Beinen und was noch allem so tut, während er sich unterhält, sich beruflich irgendwo vorstellt oder Vorträge hält. Der Workshop beleuchtet die Besonderheiten normaler (wortloser) Konversation in Gestik und Mimik ebenso wie die intelligente Kombination mit dem gesprochenen Wort bis hin zum Einsatz von Sprachmelodie, Betonung und Pausen. Die feinen Nuancen routinierter Verkaufskönnern werden vom Dozenten gezeigt, die abgefeimten Tricks von Politikern und Entertainern entlarvt und die wesentlichen unbewussten, biologisch vorgeprägten Fallen erklärt. In Rollenspielen und Kurztrainings zeigt der Dozent auf Teilnehmerwunsch auch persönliche Muster und demonstriert, wie überzeugend Überraschungseffekte wie beispielsweise gezielt eingesetztes „unkongruentes Verhalten“ wirken können. In einer Vorstellungs- oder Präsentationsrunde zeigen die Teilnehmer, die das möchten, im letzten Unterrichtsblock Verhaltens- und Körpersprachmuster, die sie im Lauf des Vormittags für sich selbst entdecken konnten. Die Gruppe gibt dazu dann ein konstruktives Feedback.

Tag 1: Grundlagen der Körpersprache/Individuelle Bedürfnisrunde
Tag 2: Reden – Vortragen – Präsentieren/Erfolgreiche Bewerbungsgespräche und Gehaltsverhandlungen
Tag 3: Gruppendynamiken und kongruentes Verhalten/Intuitiv erkennbarer Respekt & Höflichkeit im Umgang miteinander

3-Tage-Workshop, 3-mal, 18 Ustd.

Beginn: Sa., 21.02.2026, 10:00 – 15:45 Uhr

Kosten: 75,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer,

Business-Mediator

1.0605

Erholung ist mehr als nur ein Urlaubsvergnügen

Viele von uns verbinden Erholung automatisch mit einem Urlaub an einem exotischen Ort oder einem entspannten Wochenende zu Hause. Doch Erholung ist so viel mehr als ein zeitlich begrenztes Vergnügen. Erholung ist ein essenzieller Bestandteil unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Sie ermöglicht unserem Körper und Geist, sich zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Dabei geht es neben der physischen Entspannung um mentale Erholung von den täglichen Herausforderungen und Stressfaktoren. Die Dozentin bietet in ihrem Vortrag einen Werkzeugkoffer voller Tipps, mit denen Sie entdecken, wie Erholung Ihr Leben auf vielfältige Weise bereichern kann – und das nicht nur im Urlaub! Wie sagte schon Goethe: „Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe, aus ein paar sonnenhellen Tagen sich so viel Licht ins Herz zu tragen, dass, wenn der Sommer längst verweht, das Leuchten immer noch besteht.“ Beispiele aus eigener Erfahrung machen den Vortrag sehr lebendig und authentisch.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Fr., 22.05.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: 10,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Ulrike Köppen

1.0607

ZeitWohlStand entwickeln und gekonnt entschleunigen

Zugegeben: Schön klingt das Wort „Entschleunigung“ nicht. Doch es ist das sprachlich logischste Gegenteil von „Beschleunigung“, dem Phänomen, dem der moderne Mensch nicht nur im beruflichen Alltag nahezu alternativlos gegenübersteht und das sogar die eigene Freizeit maßgeblich beeinflusst. Wie sich insbesondere damit in einer Welt voller Zeitkonflikte besser leben lässt, vermittelt dieser Kurs. Er besteht NICHT aus Anleitungen oder To-Do-Listen, sondern will anregen, sich sein eigenes Bild von Zeitverwendung und dem Umgang mit Zeit in der Gesellschaft zu machen – auch im Hinblick auf normative Aspekte. Antworten auf die Frage, wie man selbst zu mehr Zeit-Wohl-Stand kommt, verbergen sich oftmals hinter Dingen, hinter denen wir genau das niemals vermuten würden. So wird ein Element dieses Tages darin bestehen, Zeit für Gefühle und Stimmungen zu entwickeln, was praktisch mit Entspannungsübungen und medial mit Musik geschehen wird. Ein anderes Element ist die ausdrückliche Erlaubnis, eigene Smartphones und Tablets mitzubringen und nicht zwingend abzuschalten: Innerhalb der Kursgruppe sollen alle kommunikativen Herausforderungen, die vielleicht auch an diesem Tag stattfinden und in der Gruppe (mit)teilbar sind, gemeistert werden. Und wer sich vor konkreten Aufgaben sieht, deren Lösung schwerfällt, soll auch diese teilen dürfen. Der Kurstermin liegt übrigens gezielt unmittelbar vor dem Wochenende der Zeitemstellung, an dem die Uhren dann um eine Stunde verstellt werden.

Workshop, 1-mal, 5,75 Zstd.

Sa., 21.03.2026, 10:00 – 15:45 Uhr

Kosten: 27,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer,

Business-Mediator

1.0610

„Was das Leben schöner macht!“ Eine Einführung in die Psychologie mit praktischen Tipps für den Alltag

Wie man Krisen bemerkt und bewältigt, bevor es zu spät ist? Wie man über das Überwinden von Schwierigkeiten die Persönlichkeit entwickeln kann? Das zeigt die Psychologie. Nur wer seine Probleme rechtzeitig spürt und seine Ängste überwindet, kann zurück zum guten Leben finden! Auf den Spuren von Rogers (Gesprächstherapie) und Fromm (Psychoanalyse) entdecken wir, dass nur ein sensibilisiertes Bewusstsein ein verbessertes Lebensgefühl verschafft. Nach Frankl (Logotherapie)



Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

In mehr und mehr Kursen bereichern unsere Kursleiterinnen ihren Unterricht mit digitalen Angeboten in der vhs.cloud. Dies können z. B. Dateien, Videos oder auch kleine Webinar-Einheiten sein. Ob Ihr Kurs dabei ist, erfahren Sie in der Kursbeschreibung oder von Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten. Werden auch Sie Teil der vhs.cloud-Familie: Registrieren Sie sich unter www.vhs.cloud und lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!



und Rogers bieten bewältigte Krisen die Chance, die Reichhaltigkeit unserer Persönlichkeit zu entdecken und zum Glück zu finden. Wie dies gelingt, diskutieren wir mit Hilfe von (Video-) Fallbeispielen aus der Arbeitswelt (nach Martin Wehrle) und der Familie (Loriot). Der Referent führt als Sachbuchautor („Was die Seele selig macht“) und Youtuber in die Psychologie und zeigt deren Anwendung im Alltag.

Online-Seminar, 1-mal, 6 Ustd.

Sa., 14.03.2026, 13:00 – 17:45 Uhr

Kosten: 48,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0611

Single trifft Single!

Informative Gespräche und psychologische Tipps für Flirt, Partnerschaft, Lebensgestaltung und Kontaktsuche
Das Seminar bietet die Möglichkeit, andere Singles über Gespräche kennen zu lernen und sich mit ihnen über die Erfahrungen des Singles-Lebens austauschen. Mit Hilfe informativer Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung des Single-Lebens und möglicher neuer Partnerschaften. Folgende Themen sind vorgesehen:

1. Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust:

Wie Probleme entstehen und was dagegen helfen kann!

2. Von der Kunst des Lebens: Was raten mir die Philosophen für mein Glück?

3. Kontaktstrategien: Was ist Liebe? Wie flirte ich richtig?

4. Was hilft beim Beziehungsaufbau und lässt Zweisamkeit dauerhaft funktionieren?

Der Dozent ist Soziologe, Youtuber und Sachbuchautor (z.B. „Wie unsere Liebe gelingt!“).

Seminar, 1-mal, 6 Ustd.

Sa., 09.05.2026, 13:00 – 17:45 Uhr

Kosten: 48,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0617

Die vielen Gesichter der Einsamkeit

"Gemeinsam aus der Einsamkeit"

Die vielen Gesichter der Einsamkeit – Wer betroffen ist und was wir tun können. Einsamkeit betrifft nicht nur einzelne Gruppen – sie kann jede*n treffen: Junge genauso wie Alte, Menschen mit und ohne Familie, Arme wie Reiche. In ihrem Impulsvortrag zeigt Dr. Marie-Kristin Döbler die Vielfalt der Betroffenen, Erscheinungsformen und Lösungsansätze auf. Besprochen werden zentrale Fragen: Was ist Einsamkeit? Welche Ursachen und Folgen gibt es? Und was können wir dagegen tun? Anschließend besteht Gelegenheit zur Diskussion. In Kooperation mit dem vhs-Landesverband RLP. Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“.

Online-Vortrag, 1-mal

Do., 25.06.2026, ab 18:00 Uhr

kostenfrei

Anmeldungen nur bei der vhs Neustadt!

volkshochschule@neustadt.eu

Dr. Marie-Kristin Döbler

PHILOSOPHIE

1.0801

Philosophie – Anfänger und Fortgeschrittene

Für die zehn Sitzungen des Philosophieurses – für Anfänger und Fortgeschrittene – wird ein vielfältiges Programm präsentiert, das in die unterschiedlichen Epochen und die unterschiedlichen Disziplinen der Philosophie hineinblickt. Der Themenplan des Kurses wird in der ersten Sitzung zur Abstimmung gestellt und kann durch konkrete Vorschläge ergänzt bzw. variiert werden. Vorkenntnisse oder Vorbereitungen für die einzelnen Sitzungen sind nicht erforderlich, können aber in den Diskurs eingebracht werden. Für die persönliche Nachbereitung nach den gemeinsamen Treffen werden – so dies erwünscht ist – Texte und Materialien in der VHS-Cloud zur Verfügung gestellt.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 68,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Dr. Werner Moskopp

LÄNDER- UND STADTKULTUR

1.0901

Asterstein – ein „alter“ junger Stadtteil

Der derzeit jüngste Stadtteil ist der Asterstein – er ist erst 1982 selbstständig geworden. Zuvor gehörte er zur Pfaffendorfer Höhe. Den Namen hat er vom Fort Asterstein, einem Werk der Festung Koblenz. Dieses ist heute als Teil des Festungsparks zumindest in Teilen wieder erlebbar.

Die Besiedlung des Stadtteils begann in den 1930er Jahren: Die Bebauung „Auf der Bienhornschanze“ ist Zeugnis der Architekturgeschichte jener Zeit. Von der kurz vor dem Zweiten Weltkrieg errichteten Goeben-Kaserne sind hingegen nur noch wenige Gebäude erhalten.

In den 1950er Jahren folgte westlich der Lindenallee eine Siedlung für Heimatvertriebene aus Schlesien, ferner der Bau der kath. Pfarrkirche „Mariä Himmelfahrt“ an der Lehrhohl. Ziel der Exkursion ist es, Siedlungsgeschichte des 20. Jahrhunderts im Umfeld ehemaliger Militäranlagen des 19. Jahrhunderts beispielhaft kennenzulernen.

Exkursion, 1-mal, 3 Ustd.

Sa., 28.02.2026, 14:30 – 16:45 Uhr

Kosten: 10,80 €

Treffpunkt: Tor 1 der Feuerwehrrschule,

Lindenallee 41–43, 56077 Koblenz

Christian Brocke

1.0902

Karthause – Aspekte der Siedlungsgeschichte

Das Gebiet dieser beiden heutigen Stadtteile war zu Beginn des 20. Jahrhunderts durch militärische (Feste Kaiser Alexander) bzw. landwirtschaftliche (Gut Karthäuserhof) Nutzung geprägt.

Nach Auflösung der Feste Kaiser Alexander im Jahre 1903 gab es zunächst eine militärische Nachnutzung ihres Areals. Die „Entfestigung“ zu Beginn der 1920er Jahre brachte die Einbebauung der noch vorhandenen Wälle und Gräben der Festung. Dies erleichterte die spätere Errichtung einer Wohnbebauung aus freistehenden Siedlungshäusern, die Mitte der 1930er Jahre einsetzte und die sich bis in die Kriegszeit fortsetzte.



Fruchtbare Kooperation zwischen Universität Koblenz und vhs



Dr. Werner Moskopp (Kurs 1.0801)

Fotos: privat

Schon zu Beginn der 1930er Jahre war in der Nachbarschaft des Gutes Karthäuserhof die Siedlung „Pionierhöhe“ entstanden. Es folgte in der Zeit der jungen Bundesrepublik die sogenannte „Blank-Siedlung“ (benannt nach dem ersten Bundesminister der Verteidigung). Sie diente den im Rahmen der Wiederbewaffnung nach Koblenz entsandten Mitarbeitern der Bundeswehrverwaltung als Heimstatt. Bis 1965 war auf dem Plateau auch das Flugfeld Karthause, das ebenfalls militärische Wurzeln hatte, angesiedelt. Ende der 1960er Jahre entstand dort die Trabantstadt „Karthause Flugfeld“. Ziel der Exkursion ist es, die städtebauliche Entwicklung eines einwohnerstarken Koblenzer Stadtteils anhand ausgewählter Beispiele nachverfolgen zu können.

Exkursion, 1-mal, 3 Ustd.

Sa., 14.03.2026, 14:30 – 16:45 Uhr

Kosten: 10,80 €

Treffpunkt: Ecke Karthäuserhofweg/Karl-Härle-Straße 1–5,

56075 Koblenz

Christian Brocke

1.0905

„Hinter den Kulissen der vhs“

Leitlinien aktueller Volkshochschularbeit

Die Volkshochschule der Stadt Koblenz gehört zu einer der ersten Volkshochschulen in Deutschland und wurde bereits 1919 gegründet. In den folgenden Jahrzehnten bestimmten insbesondere die städtischen Rahmenbedingungen die Möglichkeiten, Weiterentwicklungen und Grenzen der Erwachsenenbildungsarbeit dieser Institution. Bei einem



Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:

Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



Finnland: Kultur und Esskultur (Kurs 1.0913) Foto: privat

Rundgang durch die Räumlichkeiten des derzeitigen Standortes – der ehemaligen Boelcke-Kaserne – wird die Leiterin der Volkshochschule die Kontinuitäten, Hintergründe und aktuellen Entwicklungsrichtungen und Strategien der Volkshochschularbeit vorstellen. Im Anschluß gibt es Gelegenheit zur gemeinsamen Diskussion.

Führung, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 07.05.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Treffpunkt: Foyer in der vhs, Hoevelstr. 6

Nicole Kuprian

1.0907

Fotografie in Koblenz (1846 – 2010)

Als Heinrich Thomas 1846 sein Fotoatelier in Koblenz eröffnet konnte er noch nicht ahnen, dass er einmal als erster Koblenzer Fotograf in die Geschichte eingehen würde. Eine Fülle von Fotografen und Ateliers hat seitdem in der Stadt gewirkt, darunter so bekannte Namen wie Otto Kilger, Theodor Loos, Karl Stiebel, Heinrich Wolf und viele mehr. Dabei entstanden einmalige Ansichten der Stadt Koblenz und ihrer Bewohnerinnen und Bewohner. 2010 schenkte Herbert Gauls der Stadt Koblenz sein umfangreiches Fotoarchiv. Der Vortrag zeichnet die Geschichte einiger ausgewählter Fotografen und ihres Werks nach.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 14.04.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 7,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Matthias Kellermann

1.0908

Die Wallfahrtskirche St. Nikolaus in Arenberg – Führung durch einen Kirchenbau der Rheinischen Spätromantik

Die Arenberger Kirche St. Nikolaus wie auch die dazu gehörende Landschaftsbilderbibel – im 19. Jh. als Zeugnisse des rheinischen Katholizismus erbaut – waren einst viel besuchte Wallfahrtsstätten vor den Toren von Koblenz. Die vielen Arten unterschiedlichster und teils sehr origineller Baumaterialien machen bis heute den besonderen Reiz der damals berühmten „Muschelkirche“ aus.

Doch wie kam es, dass die in jener Zeit in Koblenz lebende protestantische Prinzessin und spätere Kaiserin Augusta und der erzkatholische Arenberger Landpfarrer Johann Baptist Kraus während der langwierigen Bauarbeiten an Kirche und Anlagen so gut kooperierten? Und wieso kamen so viele illustre und berühmte Gäste aus dem nahen Bad Ems nach Arenberg? Lassen Sie sich entführen in die spannende Zeit des 19. Jh., die sicher nicht für alle Menschen die „gute alte Zeit“ war. Die Führung ist kostenfrei, Spenden zum Erhalt des Kulturdenkmals sind allerdings herzlich willkommen.

Treffpunkt: Vor der Arenberger Kirche, Immendorfer Straße, 56077 Koblenz-Arenberg.

Exkursion, 1-mal, 2 Ustd.

Sa., 09.05.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Anmeldung in der vhs erforderlich.

Kostenfrei – Spende erbeten!

Treffpunkt: Immendorfer Str., 56077 Koblenz,

Elfriede Böhm



Rhein-Mosel-Führungsnetz

eine Initiative der Volkshochschule Koblenz und des Koblenzer Bürger- und Verkehrsvereins

Dieses Angebot möchte allen Interessierten die Sehenswürdigkeiten unserer Heimat in kompetent geführten Besuchen nahebringen. Achtung! Führungen auch während der Ferienzeiten möglich.

Historische Stadtführungen

Zu folgenden Themen können auf Wunsch für Gruppen ab 10 Personen Stadtführungen mit der vhs Koblenz terminiert werden:
Tel.: 0261/129-3740, Fax: 0261/129-3710
info@vhs-koblenz.de

Koblenz, die Wiege von Rheinland-Pfalz

Treffpunkt: Deutsches Eck, unter der Flagge von Rheinland-Pfalz

Lebendiger Friedhof

Grabsteine erzählen Koblenzer Geschichte(n)!
Treffpunkt: Vor dem Verwaltungsgebäude des Hauptfriedhofs in der Beatusstraße 37 (Baumscheibe).

Die Neuendorfer Flesche

Teil der preußischen Großfestung Koblenz

Treffpunkt: Tor der Rhein-Kaserne, Andernacher Straße 100, Ko.-Lützel

Ein Stadtpaziergang ganz anderer Art

Spuren nationalsozialistischer Vergangenheit in Koblenz

Treffpunkt: Koblenz, Hauptbahnhof, Taxistand

Ein Schlossspaziergang anderer Art

Führung mit Gedächtnistraining

Treffpunkt: Kurfürstliches Schloss, Eingangsbereich

Führung durch das Weltkulturerbe

Weltkulturerbe lädt ein zu Natur und Wein – vom Kurfürst zum Traubenträger

Treffpunkt: Eingang Schlossvorplatz am Eingang zur Skateranlage

Preußen am Rhein

Treffpunkt: Schängelbrunnen am Rathaus, Willi-Hörter-Platz

Von Jungfrauen, Prinzessinnen und anderen Kämpferinnen

Das soziale Engagement von Frauen in der Koblenzer Geschichte
Treffpunkt: Basilika St. Kastor (Eingang)

Steine erzählen vom Glauben

Treffpunkt: Basilika St. Kastor (Eingang)

Koblenzer Schloss und Preußenviertel

Geschichte und Geschichten des Schlosses sowie Mitteilenswertes der Personen, an die die Straßennamen im erweiterten Schlossbereich erinnern.
Treffpunkt: Eingangshalle Kurfürstliches Schloss

Clemens Wenzeslaus – mehr als 200 Jahre in Koblenz präsent

Die themenbezogene Stadtführung erinnert an Clemens Wenzeslaus, den letzten Trierer Kurfürsten und die Zeit seiner Herrschaft vor den großen Veränderungen in Folge der Französischen Revolution.
Treffpunkt: Pegelhaus in den Rheinanlagen (neben dem Fähranleger nach Ehrenbreitstein)

Weiberwirtschaft

Frauen in Koblenz, die "ihren Mann gestanden haben"
Treffpunkt: Brunnen auf dem Plan

Auf Goethes Spuren durch Koblenz spazieren

Was zog den Dichterfürsten mehrfach nach Koblenz?
Treffpunkt: Schängelbrunnen am Rathaus, Willi-Hörter-Platz
(Fest datierte Führungen zu den verschiedensten Themen, auch für Einzelpersonen, werden ggf. über die Tagespresse bekannt gemacht.)

Wehrtechnische Studiensammlung:

Auf Anfrage können Sie auch Führungen durch die Wehrtechnische Studiensammlung, Mayener Str. 85, Ko.-Lützel, buchen:

Kosten:

Gruppenpreis für die historischen Stadtführungen: 100,00 €, fremdsprachige Führung: 110,00 €, zweisprachige Führung: 120,00 €

Spezialangebot für Gruppen:

Auf Anfrage vereinbaren wir gerne Termine und stellen Ihnen auch ein Sonderprogramm nach Ihren Wünschen zusammen. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung!
Tel.: 0261/129-3740
Fax: 0261/129-3710
info@vhs-koblenz.de



1.0911

Festungsstadt Koblenz – die Feste Kaiser Alexander

Die Feste Kaiser Alexander wurde von 1816 bis 1824 auf dem sogenannten Hunnenkopf oder Spitzberg (heute Kartause) erbaut. Mit einer Fläche von etwa 262.000 m² war sie eines der größten preußischen Festungswerke des 19. Jahrhunderts. Nach ihrer Aufgabe 1903 blieb das Werk unter militärischer Verwaltung und diente in der Folgezeit der Armee als Übungsplatz und Truppenunterkunft. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde die Anlage 1922 aufgrund der Bestimmungen des Versailler Vertrags geschleift. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte des Festungswerks von den Anfängen 1816 bis die heutige Zeit.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 03.03.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 7,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Matthias Kellermann

1.0913

Finnland – ein abendlicher Streifzug durch Kultur und Esskultur

Finnland wurde bereits vor der Staatsgründung von unterschiedlichen Kulturen geprägt. Das Seminar bietet einen Streifzug durch die finnische Kultur und Geschichte. Zubereitet werden typische Gerichte, die von der geographischen Lage und den angrenzenden Ländern beeinflusst sind: Roggenbrot mit Eibutter und gebeiztem Lachs, Lachssuppe und zum Nachtisch Oster-Mämmi und -pascha (z. T. auch gluten- oder laktosefreie Alternativen). Seminarziel: Historie Finnlands erfahren und Hintergründe des heutigen Handelns nachvollziehen.

1-mal, 3 Ustd.

Mi., 22.04.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 21,30 € Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Christiane Arndt

**„Mehr als nur Grün“ –**

lautet der Titel eines Gemeinschaftsprojekts der Lokalen Agenda 21 der Stadt Koblenz und der Integrierten Umweltberatung im Landkreis Mayen-Koblenz. Was können wir tun, um dem Insektensterben sowie dem Klimawandel und seinen Folgen entgegenzuwirken?

Im Rahmen des Projekts vermitteln Online-Vorträge und Workshops das Wissen und die Fertigkeiten etwas im eigenen Umfeld zu tun. Exkursionen zeigen gute Beispiele und Netzwerke ermöglichen den Erfahrungsaustausch.

Die Möglichkeiten sind vielfältig: Ob Balkonkasten, der eigene (Vor-)Garten, ein Dach, eine Fassade, die Grünfläche im Privatbesitz oder auch öffentliche Grünflächen. Überall kann man etwas für die Insektenwelt tun und mit einer Begrünung auch dem Klimawandel und seinen Folgen begegnen. Grünflächen heizen sich weniger stark auf, können Regenwasser aufnehmen und durch spätere Verdunstung zur Abkühlung beitragen. Gerade in Bezug auf Rasenflächen ist weniger mehr. Ein Vielschnittstrassen ist zwar schön für das Auge vieler Menschen, stellt aber für Insekten eine Wüste dar. Mit jedem Mähgang wird in der Regel den meisten der dort lebenden Insekten der Garaus gemacht, die Nahrung entzogen und der Lebensraum vernichtet. Nur ein oder zweimal im Jahr gemäht, zeigt sich welche Pflanzenvielfalt dort herrscht. Die vorhandenen Pflanzen können aufwachsen und blühen und bieten heimischen Insekten nicht nur Nahrung, sondern einen Lebensraum.

Informieren Sie sich zum Projekt und unseren Angeboten unter www.mehr-als-nur-gruen.de. Weitere Projekte, die ihren Ursprung in der Arbeit der Lokalen Agenda 21 haben,

sind u.a. das Wohnprojekt Koblenz-Raumental, eine Befragung zu den Wohnwünschen der Koblenzer Bevölkerung, der „ÖkoFairFührer“, die Frauenmodebörse, der Markt der Regionen, die Werbegemeinschaft „WIR in Ehrenbreitstein“, der Wochenmarkt in Ehrenbreitstein, der Runde Tisch Streuobst, der Gewässerlehrpfad, die RegioMark RheinMosel, das Umweltnetzwerk Kirche Rhein-Mosel e.V., das Netzwerk Umweltbildung Rhein-Mosel oder das GenerationenSchulGarten Netzwerk Koblenz und Region.

All diese Projekte sowie zahlreiche Konzepte und Stellungnahmen sind das Ergebnis intensiver Arbeit in verschiedenen Arbeitsgruppen.

Die Arbeitsgruppen leisten damit lokale Beiträge zur Agenda 21, dem globalen Handlungsprogramm für das 21. Jahrhundert. Der Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen für uns und unsere Nachkommen, sowie die Sicherung und Verbesserung der sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen aller Menschen ist das Ziel der Agenda 21.

Nachhaltigkeit ist das Leitbild, das uns diesem Ziel näherbringen soll. Maßnahmen, die diesem Leitbild gerecht werden, zeichnen sich dadurch aus, dass sie sowohl wirtschaftlich machbar als auch dauerhaft umweltgerecht und sozial gerecht sind.

Bereits 1992 wurde dieses globale Handlungsprogramm von über 170 Staats- und Regierungschefs verabschiedet.

Gegenwärtig bestehen im Rahmen der Lokalen Agenda 21 Koblenz folgende Arbeitsgruppen und Initiativen:

- AG L(i)ebenswertes Ehrenbreitstein 2.0
- Fraueninitiative Lokale Agenda 21 Koblenz und Region
- Netzwerk Umweltbildung Rhein-Mosel
- Streuobstinitiative "Schäl Seit"

Darüber hinaus sind folgende Vereine aus der Arbeit entstanden:

- „Gemeinsam Wohnen in der Region Koblenz e.V.“ (<http://www.gewo-koblenz.de/>)
- „Freunde und Förderer der Waldökostation e.V.“
- Regioverein Koblenz e.V. (<https://regiovereinkoblenz.de/>)
- Umweltnetzwerk Kirche Rhein-Mosel e.V. (www.umweltbildung-rhein-mosel.de)

Möchten auch Sie mitarbeiten?

Weitere Informationen gibt es beim Agenda-Büro unter

Telefon: 0261 129-1529;

E-Mail: bernd.bodewing@stadt.koblenz.deoder im Internet: www.agenda21.koblenz.de.

Laudate Fenster (Kurs 1.0908)

Foto: privat

NATUR- WISSENSCHAFTEN

1.1002

Vogelstimmen kennenlernen

Vögel sind uns nah: Ihr Aussehen und ihre Laute sprechen unseren Schönheitssinn an. Die Biologie sagt, der Gesang dient „nur“ der Fortpflanzung. Warum kann uns aber eine Amselstrophe im Inneren berühren?

Wie auch immer – es ist faszinierend, Vögel näher kennen und die Gesänge der einzelnen Arten unterscheiden zu lernen. Bei einem Abendspaziergang auf dem Koblenzer Hauptfriedhof sind eine Reihe von Vogelarten relativ leicht zu beobachten. Auch für Eltern mit Kindern geeignet. Falls vorhanden, bitte Fernglas und Vogel-Bestimmungsbuch mitbringen. Bei Interesse an einer zusätzlichen Exkursion am frühen Morgen mit der Möglichkeit, auch seltenere Arten zu beobachten, bitte an den Dozenten wenden (Tel. 02604/7382). Im Rahmen der Lokalen Agenda 21.

Exkursion, 1-mal, 3 Ustd.

Fr., 10.04.2026, 16:30 – 18:45 Uhr

Kosten: 9,90 € (8,00) (Kinder bis max. 12 J.)

Treffpunkt: Hauptfriedhof Koblenz, Beatusstr. 37, Haupteing.

Verwaltungsgeb., Mammutbaumscheibe

Dr. rer. nat. Christoph Froehlich



Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



Finnischer Weihnachtsbraten (Kurs 1.0913) Foto: privat

KOMMUNIKATION/ MEDIEN

1.1101

Schreiben wie ein Reporter –

Public Relation – Die Kniffe der Presseprofis

Reporter bringen Eindrücke interessant und spannend formuliert an die Öffentlichkeit. Dabei bedienen sie sich journalistischer Stilmittel wie Meldung, Bericht, Reportage, Feature, Interview, Kommentar oder Glosse. Auch die moderne Sonderform der Public Relation (PR) wird hier behandelt: Unternehmensgegenstände und Dienstleistungen kurz, prägnant und überzeugend rüberzubringen wird in der Informationsbranche immer wichtiger. Beide Bereiche lassen sich in der Medienpraxis nur noch schwer voneinander trennen. Interessante Einblicke in die Trickkiste professioneller Public-Relation-Texter gewährt dieser Kurs ebenfalls und vermittelt unerlässliche Werkzeuge für alle Belange in der systematischen Öffentlichkeitsarbeit. Journalistisch trainieren die Teilnehmenden das Schreiben bei der Verarbeitung von Eindrücken, die Sie im Rahmen der vielfältigen Veranstaltungen der vhs Koblenz sammeln können. Das Programmheft veröffentlicht dann im „vhs-TREFF“ diese Nachberichte und Reportagen in Wort und Bild. Entsprechend werden auch Grundkenntnisse der (Presse-)Fotografie vermittelt. Neben Neugier, Lust an Kreativität und einem spitzen Stift sollten künftige Reporter daher auch eine Kamera mitbringen. Die Kosten für den Besuch einer vhs-Veranstaltung oder eines vhs-Kurses werden nach Abgabe eines Artikels (Abgabe bis 13.03.26 an den Dozent) für den darauf folgenden „vhs-TREFF“ erstattet. Um Themenwiederholungen zu vermeiden, sind die geplanten Reportage-Themen zu Kursbeginn mit dem Kursleiter abzustimmen. Dazu sollte schon eine kleine Auswahl an Wunschkursen feststehen. Ziel des Kurses ist die theoretische und praktische Vermittlung der Grundlagen des Public Relation.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer,
Business-Mediator

Die vhs Koblenz auf dem Weg zum neuen Qualitätstestat

Am 30.05.2025 lief für die vhs Koblenz die Zertifizierung der Lernorientierten Qualitätstestierung in der Weiterbildung aus. Alle vier Jahre wird die Volkshochschule Koblenz im Hinblick auf ihre Qualität überprüft und muss sich nicht nur an den selbst gesteckten Zielen messen, sondern auch die Anpassung an fortgeschrittene veränderten Standards (z. B. technische Ausstattung, Kernprozesse, Lehrmethoden etc.) nachweisen.

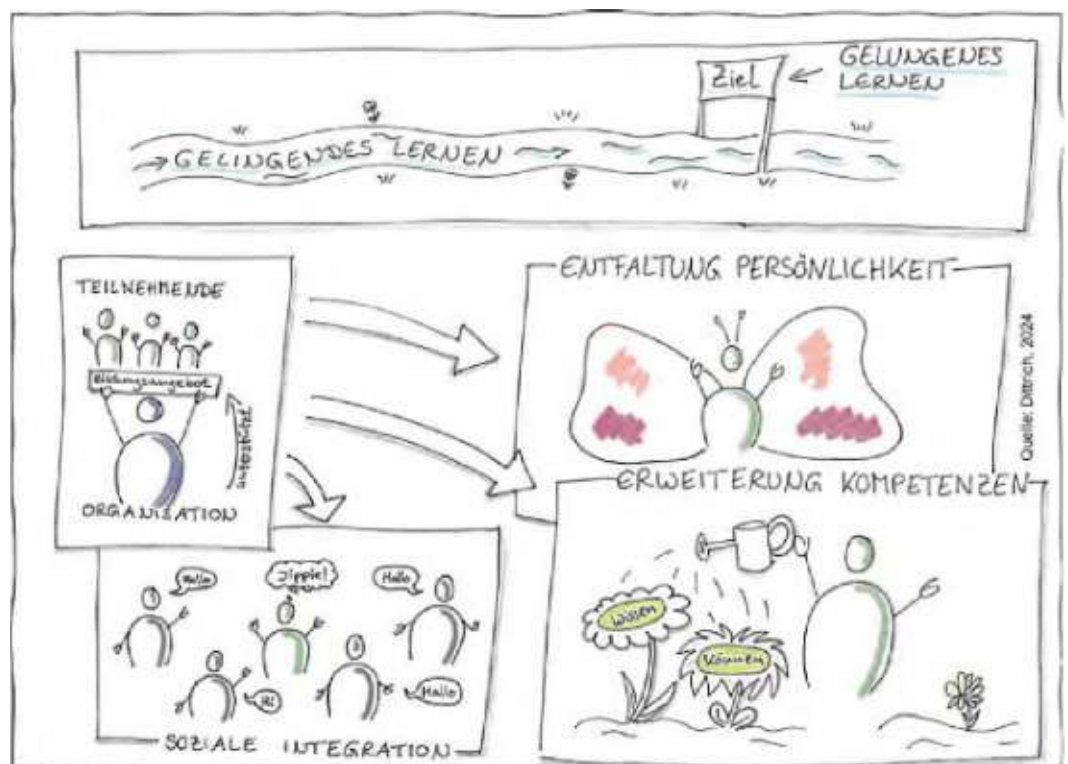
Auch für viele Projekte und Maßnahmen der Volkshochschule Koblenz, die vom Land oder vom Bund gefördert werden, ist ein gültiges Zertifikat die Voraussetzung. Die vhs Koblenz unterzieht sich diesem Verfahren bereits seit 2004.

Um auch weiterhin mit den allgemeinen Qualitätskriterien in der Weiterbildung stand halten zu können, hat sich die vhs Koblenz bereits auf den Weg gemacht, die ersten Vorbereitungen für die neue Überprüfung einzuleiten. In folgenden Qualitätsbereichen werden konkrete Anforderungen gestellt und überprüft:

Leitbild | Bedarfserschließung | Schlüsselprozesse | Lehr-Lern-Prozess
Evaluation der Bildungsprozesse | Infrastruktur | Führung | Personal
Controlling | Kundenkommunikation | Strategische Entwicklungsziele

Im Fokus aller Qualitätsanstrengungen der Volkshochschule Koblenz steht das Gelingen des Lernens. Ziel ist es, die Bedingungen des Lernens der Teilnehmenden durch das Lernen der Organisation zu optimieren. Grundsätzlich wird gelungenes Lernen daran gemessen, ob der Lernende seine Handlungsfähigkeit in den drei Dimensionen Entfaltung der Persönlichkeit, Erweiterung der Kompetenzen und der Sozialen Integration erweitern konnte.

Das Schaubild verdeutlicht diesen Sachverhalt:





FACHBEREICH KULTUR



Fachbereichsleiterin:
Nicole Kuprian

Haben Sie Fragen zu den Kursen?
Möchten Sie beraten werden?
Telefon:
0261-129-3701
E-Mail:
Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de

Hinweise zu Angaben hinter der Kursnummer:

- 1.1111 = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenzform statt. Sollten behördliche Vorgaben einen Präsenzunterricht unmöglich machen, kann der Kurs wenn möglich, online fortgeführt werden.
- 1.1111 **Online** = dieser Kurs/Veranstaltung findet ausschließlich online statt.
- 1.1111 **Hybrid** = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenz und online statt.

Kunst & Kultur

vhs: Kreativität fördern

Ziele: Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

FACHGEBIETS- ÜBERGREIFENDE/ SONSTIGE KURSE

2.0002

Kreative Typ- und Stilberatung (Kleingruppe)

Um sich geschickt kleiden zu können, ist eine möglichst genaue Wahrnehmung des Äußeren wichtig. Der Körper befindet sich in einem stetigen Wandel. Proportionen verändern sich. Auch Haut und Haarfarbe wirken beispielsweise im Sommer anders als im Winter. Die Farbempfehlungen der Dozentin basieren auf einem weitreichenderen Spektrum als die klassische Einteilung in „Jahreszeitentypen“. Wir entwickeln über die Jahre verschiedene Geschmacksrichtungen und auch Bedürfnisse in puncto Kleidung. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse über die Einschätzung Ihres derzeitigen „Ist-Zustandes“ und den daraus resultierenden Möglichkeiten, sich vorteilhaft und mit Freude zu stylen. Bitte mitbringen: Schreibzeug
Workshop, 1-mal, 7 Ustd.
Sa., 21.03.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 78,55 €, inkl. Materialkosten
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Ulrike Schmidt, Kosmetikerin/Hairstylistin/Visagistin

2.0003

Make-up ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit, Gesichtszüge und auch Vorzüge sind anders als mit 20. Durch praktische Make-up Übungen ist es möglich, sich auf das „neue“ Äußere einzustellen und auch die geschmacklichen Vorlieben, die sich mit den Jahren entwickelt haben, zu erkennen und ggf. zu unterstützen. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der Präsenz eintreten! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin. Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Hautreinigungspräparate, Creme und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, die Sie haben und aus Hygienegründen bitte ebenfalls mitbringen: Schwarzer Kajal, Wimperntusche, Lippenpinsel. Im Kursbetrag sind die Materialkosten enthalten. Bitte Schreibzeug mitbringen.
Workshop, 1-mal, 7 Ustd.
Sa., 14.03.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 59,60 €, inkl. Materialkosten
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Ulrike Schmidt, Kosmetikerin/Hairstylistin/Visagistin

2.0004

Make-up? Aber sicher doch!

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es gelernt. Daher kennen sie nicht die Wirkung für sich und auf die anderen, die ein professionelles Make-up ausmacht. Wegen des gekonnt-professionellen Auftretens aber sehen viele erfolgreiche Leute so gut aus! Eine Gesichtsanalyse bietet die Grundlage, um dann unter fachkundiger Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up zu erstellen. Ziel des Workshops ist es, Ihr Erscheinungsbild im Privat- und Berufsleben zu optimieren und die theoretische und praktische Vermittlung der Grundlagen der Schminkkunst. Dieser sichtbare Unterschied führt zu einem positiven Lebensgefühl und einer ausstrahlungsstarken Persönlichkeit. Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Hautreinigungspräparate, Creme und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, die Sie haben und aus Hygienegründen bitte ebenfalls mitbringen: Schwarzer Kajal, Wimperntusche, Lippenpinsel. Im Kursbetrag sind die Materialkosten enthalten. Bitte Schreibzeug mitbringen.
Workshop, 1-mal, 7 Ustd.
Sa., 18.04.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 59,60 €, inkl. Materialkosten
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Ulrike Schmidt, Kosmetikerin/Hairstylistin/Visagistin

2.0005

Hairstyling

Hier geht es um „der Widerspenstigen Zähmung“. Welche Frisur ist die richtige für mich? Ade von falschen Vorstellungen. Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Wir erlernen unter fachkundiger Anleitung einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten. Tipps und Tricks gibt es genügend. Da hilft nur noch eins: Probieren und üben! Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin. Ziel des Workshops ist die theoretische und praktische Vermittlung von Grundlagen des Friseurhandwerks. Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Handtuch, sämtliche vorhandene Haarstylingprodukte, Kämme, Haarschmuck ... Ihre Haare sollten an diesem Tag relativ frisch gewaschen sein. Verwenden Sie an diesem Morgen möglichst wenig Stylingprodukte. In der Kursgebühr sind die Kosten für bereitstehende Materialien enthalten. Bitte Schreibzeug mitbringen.
Workshop, 1-mal, 7 Ustd.
Sa., 13.06.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 59,60 €, inkl. Materialkosten
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Ulrike Schmidt, Kosmetikerin/Hairstylistin/Visagistin

2.0006

Typ- und Stilberatung für Männer

Das äußere Erscheinungsbild ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Eine gepflegte Person vermittelt Wertschätzung für sich selbst und dem anderen gegenüber. Kombiniert mit dem passenden Stil gelingt es, die eigene Persönlichkeit bestmöglich zu repräsentieren. Privat wie auch beruflich hilft dies, zu einem authentischen, selbstbewussten Lebensgefühl beizutragen. Außerdem kann das passend gewählte Outfit gerade im Geschäftsleben zu größerem Erfolg führen. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen für die richtige Farbwahl, Schnittführung und tendenzielle Stilrichtung, die Ihr optisches Erscheinungsbild positiv beeinflussen. Wenn Sie möchten, können Sie ein bis zwei Outfits mitbringen.
Workshop, 1-mal, 7 Ustd.
Sa., 20.06.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 78,55 €, inkl. Materialkosten
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Ulrike Schmidt, Kosmetikerin/Hairstylistin/Visagistin

LITERATUR (THEORIE)

2.0101

StadtBibliothek Koblenz

Lesen, Lernen, Leben!

Mitten in Koblenz findet man in der StadtBibliothek im Forum Confluentes einen Ort der Information, des Lernens und der Kommunikation. In architektonisch herausragendem Ambiente bietet die StadtBibliothek viele Möglichkeiten zu lesen, zu lernen, sich zu informieren oder Freunde zu treffen. Hier findet man kompetente Beratung, Infos und ca. 200.000 Medien für Schule, Beruf und Freizeit: Sachliteratur, Kinderbücher, Zeitschriften, Hörbücher, Romane, Filme, Musik und vieles mehr. Bei der Führung wird im ersten Teil über folgende Themen informiert:

- Was bietet mir die StadtBibliothek? Überblick über den Bestand an Medien für Kinder und Erwachsene
- Tipps für die Suche nach Informationen und die Recherche im Bibliothekskatalog
- Online-Angebote wie E-Books, E-Zeitschriften, E-Audios und E-Musik.
- Neue Angebote wie die „Bibliothek der Dinge“

Im zweiten Teil der Veranstaltung wird ein exklusiver Blick auf die historischen Bestände und die Geschichte der im Jahr 1827 gegründeten StadtBibliothek ermöglicht.

Der so genannte Historische Altbestand, der insbesondere die vor 1850 erschienenen Bücher und Schriften umfasst, wird in einer kleinen Auswahl präsentiert. Dabei werden interessante Handschriften und Drucke vom 12. bis zum 15. Jahrhundert vorgestellt.

Führung

1-mal, 2 Zstd.

Do., 26.02.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

StadtBibliothek Koblenz, Zentralplatz 1, Forum Confluentes
Melanie Spieker

2.0102

Die Rheinische Landesbibliothek stellt sich vor

Das Landesbibliothekszenrum/Rheinische Landesbibliothek erstrahlt nach vierjähriger Umbauzeit seit 2022 in neuem Glanz. Entstanden ist ein neuer Lern-, Arbeits-, Veranstaltungs- und Aufenthaltsraum, der ein neues Highlight in Koblenz ist. Lernen Sie die „neue“ Landesbibliothek in einer



Märchen für Erwachsene (Kurs 2.0108, 2.0109, 2.0110)

Foto: A. Müller

Führung durch das Haus kennen und werfen Sie auch einen Blick „hinter die Kulissen“, dort wo man normalerweise nicht hinkommt.

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum.

Führung, 1-mal, 2 Zstd.

Do., 05.03.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Landesbibliothekszentrum, Bahnhofplatz 14,

Eingangsbereich

Benjamin Merkler

2.0103

Die Rheinische Landesbibliothek stellt sich vor

Das Landesbibliothekszentrum/Rheinische Landesbibliothek erstrahlt nach vierjähriger Umbauzeit seit 2022 in neuem Glanz. Entstanden ist ein neuer Lern-, Arbeits-, Veranstaltungs- und Aufenthaltsraum, der ein neues Highlight in Koblenz ist. Lernen Sie die „neue“ Landesbibliothek in einer Führung durch das Haus kennen und werfen Sie auch einen Blick „hinter die Kulissen“, dort wo man normalerweise nicht hinkommt.

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum.

Führung, 1-mal, 2 Zstd.

Do., 19.03.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Landesbibliothekszentrum, Bahnhofplatz 14,

Eingangsbereich

Benjamin Merkler

2.0104

„Was ich war, war ich immer mit ganzer Seele“: zum 250. Geburtstag von Joseph Görres

Im März 1850 zogen Prinz Wilhelm von Preußen und seine Gemahlin Augusta (1811–1890) im Koblenzer Schloss ein. Der Koblenzer Hof wurde unter Augustas Einfluss zum Zentrum des liberalen „rheinischen Kreises“. Sie ließ die Rheinanlagen von den beiden preußischen Gartenbaukünstlern Peter Joseph Lenné und Hermann von Pückler-Muskau planen und realisieren und unterstützte Koblenzer Waisenhäuser, Krankenhäuser und Schulen. 1858 übernahm Wilhelm die Regentschaft und das Kaiserpaar zog zurück nach Berlin. Augusta blieb aber auch als Kaiserin der Stadt Koblenz verbunden. Im Kurs werden Originalschreiben von Augusta präsentiert sowie wertvolle Einzelstücke aus der öffentlichen Bibliothek, die sie im Koblenzer Schloss einrichten ließ.

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 18.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Landesbibliothekszentrum, Schulungsraum, 1. OG,

Bahnhofplatz 14, 56068 Koblenz, Schulungsraum, 1. OG

Dr. Barbara Koelges

2.0105

„Was ich war, war ich immer mit ganzer Seele“: zum 250. Geburtstag von Joseph Görres

Im März 1850 zogen Prinz Wilhelm von Preußen und seine Gemahlin Augusta (1811–1890) im Koblenzer Schloss ein. Der Koblenzer Hof wurde unter Augustas Einfluss zum Zentrum des liberalen „rheinischen Kreises“. Sie ließ die Rheinanlagen von den beiden preußischen Gartenbaukünstlern Peter Joseph Lenné und Hermann von Pückler-Muskau planen und realisieren und unterstützte Koblenzer Waisenhäuser, Krankenhäuser und Schulen. 1858 übernahm Wilhelm die Regentschaft und das Kaiserpaar zog zurück nach Berlin. Augusta blieb aber auch als Kaiserin der Stadt Koblenz verbunden.

Im Kurs werden Originalschreiben von Augusta präsentiert sowie wertvolle Einzelstücke aus der öffentlichen Bibliothek, die sie im Koblenzer Schloss einrichten ließ.

In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszentrum.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 25.02.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Landesbibliothekszentrum, Schulungsraum, 1. OG,

Bahnhofplatz 14, 56068 Koblenz, Schulungsraum, 1. OG

Dr. Barbara Koelges

2.0108

Märchen von weisen Frauen und unsichtbaren Heldinnen

1. Abend: Märchen vor dem Weltfrauentag

Von Frauen die wirken- in Märchen, in Geschichte, im Heute. Vor dem Weltfrauentag öffnen wir im stimmungsvollen Innenhof des Koblenzer Rathauses einen Raum für Worte, die verbinden: Märchen von Frauen die nicht nur geliebt, gelitten und gelacht haben- sondern auch bewegt, bewahrt, geheilt und gestaltet. Erzählt werden Geschichten von Mütter und Töchter, von weisen Frauen und unsichtbaren Heldinnen des Alltags. Vom Mut neue Wege zu gehen. Von der Kraft zu bleiben, wenn alle anderen gehen.

1-mal, 3 Ustd.

Fr., 06.03.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 12,60 €

Treffpunkt: Innenhof Koblenzer Rathaus, Willi-Hörter-Platz 2,

56068 Koblenz

Veronika Hollmann, Märchenerzählerin

Bitte beachten Sie auch den „2. Abend: Märchen im

Dähler Born“ unter der Kurs-Nr. 2.0109 am 13.03.2026

sowie an den „3. Abend: Ein Märchenspaziergang in den

Moselanlagen am Moselbad Koblenz“ unter der Kurs-Nr.

2.0110 am 20.03.2026

2.0109

Märchen im Dähler Born

2. Abend: Wasser & Wort Quelle des Lebens

Im Dähler Born (im Gebäude, Sitzmöglichkeiten vorhanden, Trinken am Born). Wo das Wasser seit Jahrhunderten unermüdlich sprudelt, laden wir ein zu einer besonderen Märchenstunde. Wasser ist Lebenselixier, kühl – klar – kraftvoll. Auch Märchen sind Quellwasser für Herz und Seele. An diesem Ort verweben sich Natur und Erzählkunst zu einem Erlebnis. Märchen von Wasser, Lebenslust und Wandlung.

1-mal, 3 Ustd.

Fr., 13.03.2026, 15:00 – 17:15 Uhr

Kosten: 12,60 €

Treffpunkt: Dähler Born, Obertal 24, 56077 Koblenz

Veronika Hollmann, Märchenerzählerin

Bitte beachten Sie auch den „1. Abend: Märchen von weisen

Frauen und unsichtbaren Heldinnen“ unter der

Kurs-Nr. 2.0108 am 06.03.2026 sowie an den „3. Abend:

Ein Märchenspaziergang in den Moselanlagen am Moselbad Koblenz „unter der Kurs-Nr. 2.0110 am 20.03.2026

2.0110

Ein Märchenspaziergang

in den Moselanlagen am Moselbad Koblenz

3. Abend: Flussmärchen – Fabelhaftes vom Wasser seinen Wesen

Tauchen Sie mit der Wortweberin Vroni mit Eierlikör, der Märchenerzählerin Veronika Hollmann, ein in die Welt der Flusswesen, Wassergeister und alten Sagen rund um die Mosel. Zwischen rauschenden Wellen und flüsterndem Schilf erzählt sie Märchen und Geschichten, in denen Wasser zur Quelle von Leben, Wandlung und Wunder wird.

1-mal, 3 Ustd.

Fr., 20.03.2026, 15:00 – 17:15 Uhr

Kosten: 12,60 €

Treffpunkt: Großer Parkplatz am Moselbad,

Pastor-Klein-Straße 15, 56073 Koblenz

Veronika Hollmann, Märchenerzählerin

Bitte beachten Sie auch den „1. Abend: Märchen von weisen Frauen und unsichtbaren Heldinnen“ unter der Kurs-Nr.

2.0108 am 06.03.2026 sowie den „2. Abend: Märchen im

Dähler Born“ unter der Kurs-Nr. 2.0109 am 13.03.2026



LITERARISCHE PRAXIS

2.0202

Neues Sehen und Schreiben im Museum

Im Rhein-Museum Koblenz befassen wir uns mithilfe von Methoden des „Kreativen Schreibens“ (die dabei erlernt werden) mit ausgewählten Exponaten. Die neuen Blickwinkel ermöglichen uns, wertungsfreie, unbefangene Zugänge zu ausgestellten Werken zu erschließen. Die einzelnen entstandenen Texte können, falls sie vorgelesen werden, vielfältig bereichern. Es werden keinerlei Vorkenntnisse und nur Papier, Klemmbrett und Stift benötigt. Neben den vhs-Kurskosten fallen vor Ort noch max. 7,00 € Museumseintritt an.

Link: <https://www.openstreetmap.org/way/294882822>

<https://www.rhein-museum.de/>

Rhein-Museum Charlottenstraße 53A, 56077 Koblenz-Ehrenbreitstein

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 13.06.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 18,80 €

Rhein-Museum Charlottenstraße 53A,

56077 Koblenz-Ehrenbreitstein

Jürgen Spitzlay

2.0204

WaldSchreiben

Der Workshop ist für Menschen gedacht, die Lust am Schreiben in und mit der Natur haben. Mit leicht erlernbaren Methoden des „Kreativen Schreibens“ erfahren wir mehr über uns und unsere Beziehung zur Natur. Während eines kleinen, mittelschweren Rundgangs (reine Gehzeit ca. 65 Min.) im Koblenzer Stadtwald (Remstecken) entdecken wir Verborgenes, beschreiben Neues und lauschen wertungsfrei geteilten Texten. Spaß und Schreibfluss inklusive. Es werden keinerlei Vorkenntnisse und nur Papier, Klemmbrett und Stift benötigt. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte Regenkleidung und festes Schuhwerk mitbringen.

Link: <https://www.openstreetmap.org/node/850017776>



So erreichen Sie den Treffpunkt mit dem ÖPNV: RMV Linien 620 und 621 ab Koblenz (z.B. Ab Haltestelle Hauptbahnhof oder Löhrl-Center) bis zur Haltestelle „Remstecken“.

Anfahrt mit dem PKW: Von Koblenz die Bundesstraße 327 (Hunsrückhöhenstraße) Richtung Waldesch. Der Abzweig Remstecken ist ausgeschildert.

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 09.05.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 16,80 €

Treffpunkt: Oberer Parkplatz: Eichenplatzhütte /Remstecken, Hunsrückhöhenstraße

Jürgen Spitzlay

2.0206

Mal kurz „Kreativ Schreiben“ – Einführungs- und Schnupperworkshop

Der Workshop ist für Menschen gedacht, die Lust am Schreiben haben, neugierig sind, die ggf. bereits Texte verfasst haben und grundsätzlich interessiert daran sind, wertungsfrei sich und andere Menschen über ihre schriftlich ausgedrückten Texte kennen zu lernen. Neben der praktischen und kreativen Umsetzung werden grundlegende Methoden des „Kreativen Schreibens“ ausprobiert. Spaß und Schreibfluss inklusive.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse und kein Material (außer Papier und Stift) benötigt.

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 25.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 16,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Jürgen Spitzlay

THEATERARBEIT

2.0301

Konzeptionelle Einblicke in ausgewählte Inszenierungen des Theaters Koblenz

Auch in der Spielzeit 2025/2026 dient das Theaterzelt auf dem Festungsplateau – neben weiteren Orten in der City – als Interimsspielstätte für das Theater Koblenz.

Zugleich gehen die Arbeiten im Haus am Deinhardplatz zügig voran. Auf dem Spielplan steht an all diesen Orten ein breit gefächertes Programm der Sparten Musiktheater und Musical und Konzert, Schauspiel, Ballett und Puppentheater, daneben kleinere Formate und begleitende Veranstaltungen wie Matineen, Werkeinführungen, das Literaturfestival „ganzOhr“ und die Aufführungen der Spielclubs der

„Enthusiasten“. Zudem ist das Theater Koblenz im März 2026 Gastgeber für die Rheinland-Pfälzischen Theaterstage. Der Kurs bietet vertiefende Einblicke in Konzeption, historische Hintergründe und dramaturgische Herangehensweisen aktueller Inszenierungen.

Die Dozentin Juliane Wulfgramm, Chefdramaturgin des Theaters Koblenz, wird zu ausgewählten Terminen von jeweils einem Gast aus dem künstlerischen Personal des Theaters begleitet, um so neben der Vermittlung inszenierungsspezifischer Hintergründe die Gelegenheit zu bieten, tiefere Einblicke in die diversen Berufsfelder im Theater zu erlangen.

In Zusammenarbeit mit dem Stadttheater Koblenz.

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Mo., 23.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 20,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Juliane Wulfgramm

2.0401

Amateur-Theater für Senioren – DIE ANTIQUITÄTEN

Sie würden gern einmal in eine neue Rolle schlüpfen, ausprobieren was in Ihnen steckt, mit netten Menschen Zeit verbringen, gemeinsam lachen, anderen Menschen frohe Stunden bereiten? Dann kommen Sie doch zu den Antiquitäten. Wir proben wöchentlich.

Ich kann Ihnen sagen, wenn sie sehen, wie unser Publikum sich seit 35 Jahren freut und dankbar ist, vergessen Sie die ganze Arbeit des Lernens und der Proben. Falls Sie nicht so im Mittelpunkt stehen möchten, wären wir auch für Hilfe bei den Requisiten sehr dankbar.

Die Anmeldung ist ganzjährig möglich und nicht an einen Semesterstart gebunden.

Nehmen Sie doch einfach Kontakt auf mit Gabriele Schammler, Telefon 0171-3332400,

Mail: antiquitaeten@web.de.

19-mal, 69 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 09:45 – 12:30 Uhr

Kosten: 20,00 € für Ensemblemitglieder, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Gabriele Schammler

2.0403

Theater-Improvisations-Training – für Bühne und Alltag

Wir widmen uns dem spontanen Spiel, um Spontaneität zu trainieren! Improvisationsspiele verhelfen zu Perspektivwechsel, durchbrechen Routinen und üben bekanntes und unbekanntes Verhalten in möglichen und unmöglichen Situationen des menschlichen Miteinanders.

Spielerisch trainieren wir:

- aus dem Stehgreif zu agieren,
- geistesgegenwärtig zu reagieren,
- auf äußere und innere Impulse zu achten,
- bewusst mit zwischenmenschlichem Hoch- und Tief-Status zu agieren.

Das alles erfahren wir mit viel Spaß in geschütztem Raum, wertschätzender Atmosphäre und gelangen gemeinsam zu individuellen Veränderungsprozessen. Voraussetzungen für die Teilnahme sind Spaß am Spielen und Freude am Humor. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

Babette Dörmer arbeitet seit über 40 Jahren im Off-Theater, sowohl als Schauspielerin, Kabarettistin und Regisseurin.

Workshop, 1-mal, 6 Ustd.

Sa., 14.03.2026, 12:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 28,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Babette Dörmer, Schauspielerin, Kabarettistin, Regisseurin



„Haben oder Sein“ (Kurs 2.0405)

Foto: privat

2.0405

„HABEN oder SEIN“ – Ein Theaterstück

In der antiken Stadt Ephesus findet eine Philosophenkonferenz statt. Auf der Tagesordnung steht: „Das Leben auf der Erde steht vor dem Ende! Was tun?“

Das Ziel ist, einen Empfehlungsbeschluss zu fassen, womit die Menschheit selbst die große Gefahr verhindern könnte...Die Philosophen diskutieren und streiten heftig. Sie können sich doch nicht einigen... Eine Zuschauerin meldet sich zu Wort und stellt die Frage „Was ist die Hauptursache der aktuellen Situation auf der Erde?“...Danach ändert sich der Verlauf der Konferenz völlig... Am Ende der Konferenz verkündet Sokrates den Beschluss der Konferenz und bittet die Menschheit, ihn umgehend umzusetzen. Es spielen: Sokrates, Platon, Aristoteles, John Locke, Immanuel Kant, Karl Marx, Albert Einstein, Otfried Höffe, ANA und eine „Obdachlose“.



DIE ANTIQUITÄTEN (Kurs 2.0401)

Fotos: privat



Die erste Adresse für Theater und Kultur in Koblenz

- Abonnements für das Stadttheater
- Tagesfahrten zu ausländischen Bühnen
- Kulturlesen in das In- und Ausland

Theatergemeinde Koblenz e.V.

56079 Koblenz · Tel.: 0261/14889

www.theatergemeindekoblenz.de

E-Mail: info@theatergemeindekoblenz.de



Tanz in der vhs: Kooperationsprojekt mit dem Theater Koblenz

In Kooperation mit der Theatergruppe KompromissLOS für ein würdiges Leben aller Lebewesen, Friedensverein Hand in Hand e.V. Kreuznach.

Ermäßigter Preis 5 Euro für Studenten + Schüler
Kostenfrei für Menschen ohne Wohnung
1-mal, 2,67 Ustd.

Sa., 07.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 10,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Mehmet Kilic

KUNST/KULTUR- GESCHICHTE

2.0602

„Es werde Licht“ – die Sonne in der bildenden Kunst

Zahlreiche Künstler und Künstlerinnen haben über die Jahrhunderte die Sonne in ihren Werken thematisiert. So sind beeindruckende Bilder von Malern wie Caspar David Friedrich (1774–1840), William Turner (1775–1851), Claude Monet (1840–1926) und Edvard Munch (1863–1944) entstanden. Auch moderne Künstler wie Joseph Beuys (1921–1986) oder Ólafur Eliásson (geb. 1967) haben sich künstlerisch mit der Sonne auseinandergesetzt.

Die Sonne ist zentral in vielen Religionen und Mythologien. So ist beispielsweise die Erzählung vom Sturz des Ikarus, der sich der Sonne zu sehr näherte, ein kunsthistorisches Motiv und wurde u.a. von Marc Chagall (1887–1985) ausdrucksstark gemalt. Die Vermittlung von Hintergrundwissen und ausführliche Bildbetrachtungen sind zentrale Elemente des Vortrages.

Vortrag, 1-mal, 3 Ustd.

Sa., 28.02.2026, 15:00 – 17:15 Uhr

Kosten: 10,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Stefan Becker



Fotos: vhs

MALEN/ZEICHNEN/ DRUCKTECHNIKEN

2.0701

Malen mit Acrylfarben

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

Zu den herausragenden Eigenschaften der Acrylfarbe zählen ihre vielseitige Verwendbarkeit und die schnelle Trocknungszeit. Acrylfarben sind wasserlösliche Farben, die einfach in der Anwendung und daher ein ideales Malmittel für den Anfänger*innen sind. Sie malen in entspannter Atmosphäre Naturstudien, Stillleben, Landschaften bis hin zur freien Komposition.

Sie erlernen die Grundlagen der Technik und werden durch intensive Betreuung zur persönlichen künstlerischen Ausdrucksform herangeführt.

Malkurse zur Acrylmalerei erfüllen dazu gleich mehrere Funktionen, in erster Linie vermitteln sie fundierte Kenntnisse der Acrylmalerei und bringen den Künstlern den richtigen Umgang mit Acrylfarben bei, gleichzeitig kommen hier Gleichgesinnte zusammen und können den Kurs als Kreativwerkstatt nutzen.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Palette (Farbträger zum Mischen) – Das fehlende Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen. Schwerpunkt in diesem Kurs: Spachteltechnik, spontaner Realismus

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 87,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0702

Malen mit Acrylfarben

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs 2.0701

Schwerpunkt in diesem Kurs: Spachteltechnik, abstrakte Malerei

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mo., 20.04.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 87,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0703

Malen mit Acrylfarben

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

Kursbeschreibung siehe Kurs 2.0701

Schwerpunkt in diesem Kurs: Landschaftsmalerei – figürliche Malerei

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 08:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 87,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0704

Malen mit Acrylfarben

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs 2.0701

Schwerpunkt in diesem Kurs: Landschaftsmalerei – figürliche Malerei

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Di., 21.04.2026, 08:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 87,90 €, Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0705

Malen mit Pastellkreide

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

Der Kurs vermittelt die grundlegenden Techniken der Pastellmalerei. Landschaften und Stillleben sind Ausgangspunkte für einen individuellen Gestaltungsprozess. Schwerpunkte in diesem Kurs: Landschaften – freie Gestaltung
Bitte mitbringen: Pastellmalblock, Pastellkreiden, Zeichenmaterial, Kohlestifte und Lappen.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 08:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 87,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0706

Malen mit Pastellkreide

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0705

Schwerpunkte in diesem Kurs: Landschaften – freie Gestaltung.

Bitte mitbringen: Pastellmalblock, Pastellkreiden, Zeichenmaterial, Kohlestifte und Lappen.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 15.04.2026, 08:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 87,90 €, Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0707

Malen mit Ölfarben

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren ihre Grenzen-die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter.- Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das "Handwerk" der Ölmalerei zu erlernen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich richtig mit den Farben und dem Pinsel um? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen? Stilrichtungen: Feinste Manier, gemäßigter Impressionismus. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik und Auswaschtechnik. Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben zu erkennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen und die individuelle Beratung zu



Ihrem Bild während der Arbeit. Dadurch ist dieser Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Benötigte Materialien: Bespannte Keilrahmen, Terpentinersatz, Lappen, Glas, Palette, Ölfarben, Pinsel und Spachtel. Am ersten Kurs findet eine Materialbesprechung statt.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 08:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 87,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0708

Malen mit Ölfarben

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0707

Benötigte Materialien: Bespannte Keilrahmen, Terpentinersatz, Lappen, Glas, Palette, Ölfarben, Pinsel und Spachtel. Am ersten Kurs findet eine Materialbesprechung statt.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Do., 23.04.2026, 08:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 87,90 €, Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0709

Aquarellieren mit „Knoff Hoff“

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sie besitzen Grundkenntnisse, möchten diese vertiefen und Neues entdecken. Durch das Erlernen neuer Techniken erhalten Sie eine Vielzahl interessanter Möglichkeiten, Ihren Bildern noch mehr Spannung und Raffinesse zu verleihen. Experimentieren Sie u. a. mit Wachs, Abdeckmittel, Salz, Aquarellkreide und Stiften sowie auch mit Mischtechniken (z. B. Federzeichnung). Dabei entdecken Sie neue Wege, Ihre Bildwünsche, Stimmungen und Erlebnisse malerisch besser nachzuempfinden.

„Neues“ Material wird zunächst von der Kursleiterin gestellt. Bitte bringen Sie nur das Ihnen vertraute Material mit (Aquarellkasten, Pinsel, Block).

Für Teilnehmende ab 16 Jahren.

11-mal, 22 Ustd.

Beginn: Di., 24.02.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: 79,20 € (67,30 €)

Realschule plus auf der Karthause, Gothaer Str. 23, Raum 111
Ute Piroth

2.0712

Zeichnen lernen

Mit Hilfe der geometrischen Formen Würfel, Zylinder, Kegel oder Kugel lernen wir die Verteilung von Licht und Schatten auf den Gegenständen zu sehen, um unsere Bilder dreidimensional wirken zu lassen. Natürlich werden auch wichtige theoretische Kenntnisse wie Komposition, Perspektive, Kontrast, Gleichgewicht, „Goldener Schnitt“ usw. vermittelt.

Dieser Kurs legt seinen Schwerpunkt auf die Komposition. Bitte mitbringen: Bleistifte (2B, 4B, 6B, 8B), Radiergummistifte, Knetgummi, Spitzer, Zeichenblock DIN A3.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 103,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0713

Naturstudium, Teil 1

Durch genaueste Beobachtung und Wiedergabe beliebiger Gegenstände lernen wir jene Gesetzmäßigkeit der Natur zu erkennen, die Ihre Zeichnung realistisch wirken lässt. Augen

und Sinne lernen, sich zu konzentrieren und das Wesentliche zu erfassen und umzusetzen. Das stabile Fundament des Naturstudiums ist das A und O jeglicher künstlerischen Weiterbildung, ganz egal, welche kreativen Techniken Sie später bevorzugen.

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger ebenso wie für Zeichen-enthusiasten. Auch zur Erstellung von Mappen als Grundlage für die Bewerbung an gestalterisch weiterbildenden Schulen kann der Kurs gute Voraussetzungen schaffen. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Zeichnen von Landschaften. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Radierstift, Radierknetgummi und Spitzer. Wer bereits gerne mit Kohle, Rötel, Pastellkreide und ähnlichen Materialien zeichnet, kann auch diese mitbringen.

7-mal, 28 Ustd.

Mi., 04.02.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 103,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0714

Naturstudium, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0713

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Radierstift, Radierknetgummi und Spitzer. Wer bereits gerne mit Kohle, Rötel, Pastellkreide und ähnlichen Materialien zeichnet, kann auch diese mitbringen.

7-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 25.03.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 103,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0715

Zeichnen und Malen

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

Das dekorative Zeichnen und Malen beinhaltet viele Maltechniken und Themen. In diesem Kurs befassen wir uns vorwiegend mit dem Zeichnen und Malen von Stillleben.

Auswahl der Techniken: Aquarell, Deckfarben, Collage, Grafik- oder Mischtechnik – alles ist erlaubt. Das Finden der „eigenen Handschrift“ ist das Ziel des Kurses.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Skizzenblock DIN A3, Radiergummi, Buntstifte, Radiergummistift, Knetgummi.



Urban Sketching (Kurse 2.0720 – 2.0722)

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 67,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0716

Zeichnen und Malen

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs 2.0715

Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Skizzenblock DIN A3, Radiergummi, Buntstifte, Radiergummistift, Knetgummi.

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Fr., 27.03.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 67,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0720

Urban Sketching – Mit dem Skizzenbuch durch Koblenz für ungeübte Zeichner

Mit kleinen Skizzen kann man die Grundlagen des Zeichnen gut erlernen. Wir gehen mit unserem Skizzenbuch durch die Stadt und skizzieren interessante Orte. Mit Aquarell oder Farbstiften beleben wir unsere Bilder und erzeugen Atmosphäre und Stimmung. Materialien: Ein Skizzenbuch (aquarellfähig) in A5 oder A6, wasserfester Fineliner 0,2 und 0,5, Aquarellfarben mit Pinsel oder andere bevorzugte Farben, ein Hocker wäre günstig.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 18.04.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 21,00 €

Treffpunkt: Jesuitenplatz

Stefanie Frank

2.0721

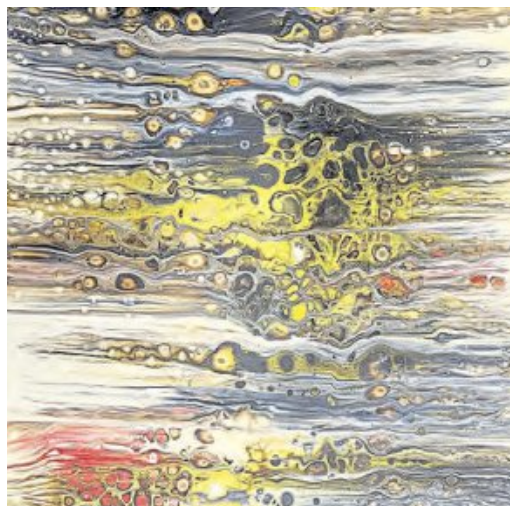
Green Sketching

Bäume und andere Pflanzen können den Zeichner schnell aufgrund der Komplexität und Masse überfordern. Wir werden Pflanzen mit Bambusfeder und Tinte in einem kleinen Falzbüchlein skizzieren und die Energie des Grün einfangen.

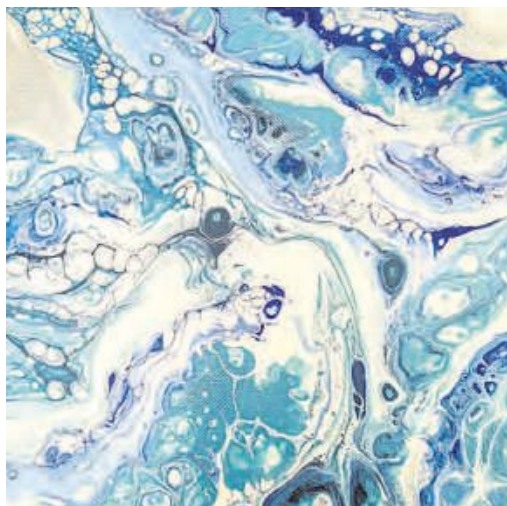
Beachte: Tragen von Kleidung, die Arbeiten mit Tinte zulässt. Benötigte Materialien: Skizzenbuch oder Aquarellblock (mind. 250 Gramm), Aquarellfarbkasten mit Grundfarben (mit Blau und Gelb jeweils in kalt und warm) und ein dunkles Grün oder



Fotos: privat



Acrylic-Pouring: Eine experimentelle Maltechnik mit flüssigen Acrylfarben (Kurs: 2.0725).



Fotos: privat

Indigo, Pinsel (mind. Größe 8), Wasser, Höckerchen, günstiges Papier für Studien, Fineliner oder Füller mit wasserfester Tinte, gerne auch Buntstifte, Malläppchen, aber Ihr könnt auch Euer eigenes Material mitbringen, mit dem Ihr gerne arbeitet. Treffpunkt: Am Vordereingang des Schlosses

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 25.04.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 21,80 €

Treffpunkt: Kurfürstliches Schloss Koblenz, Neustadt, Eingangstor am Rheinufer, 56068 Koblenz
Stefanie Frank

2.0722

Urban Sketching – Menschen im Café

An diesem Mittag werden wir Menschen schnell und lebendig in unserem Skizzenbuch einfangen. Es geht mehr darum, die Energie des Stadtlebens einzufangen, als um anatomisch richtige Studien. Lasst uns Spaß haben!

Materialien: Bleistift in Härte 2 oder 3, Hautfarbener Buntstift, Fineliner von Faber-Castell, Pitt Artist pen in dark Skepia, Größe 3, kleines Aquarellköstchen oder Farbstifte, Skizzenbuch in A5 z. B. Nostalgie von Hahnemühle (aquarellfähiges Papier), Pinsel (nicht kleiner als Größe 6), Wasserbehälter, Malläppchen, Hocker. Bei Aquarell auf ausreichend dickes Papier achten.

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 09.05.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 21,00 €

Treffpunkt: Jesuitenplatz

Stefanie Frank

2.0723

In die Farbe eintauchen – Aquarellmalen (Anfänger)

Aquarelle zu malen ist eine alte Technik. Das Besondere an der Aquarellmalerei ist, dass die Aquarellfarben den weißen Hintergrund nicht komplett überdecken, was dem Bild Tiefe und eine starke Leuchtkraft verleiht. Wie alle Farben bestehen auch Aquarellfarben aus verschiedenen Farbpigmenten und Bindemitteln. Lernen wir die Kunst der Aquarellmalerei.

Bitte zur ersten Stunden mitbringen: Aquarellfarben, DIN-A3-Aquarellblock, Bleistift, Aquarellpinsel (verschiedene Größe) Wasserglas, Lappen.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 72,00 €

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 200 (Zeichensaal)

Nataliy Schenkmann

2.0724

Porträtmalerei mit Acrylfarbe – Anfänger und Fortgeschrittene

Das Porträt ist eine der Königsdisziplinen in der Malerei. Die malerisch Umsetzung von Kopf und Figur ist Thema des Kurses. Um das Charakteristische einer Person richtig abzubilden, gilt es Form und Proportion exakt zu erfassen. Dies setzt ein genaues Hinschauen voraus. Wir lernen: Anatomie, Messe, Proportion. Sie arbeiten nach einem Modell, Ihrem eigenen Spiegelbild oder nach den Fotos. Jeder arbeitet in seinem eigenen Tempo und wie er kann. Wir werden die Malerei genießen und unsere persönliche Fähigkeiten entfalten. Bitte mitbringen: Skizzenblock, für die Farben geeignete Malgründe, Acryl- Pinsel, Palette, Stofflumpen, Bleistift, Fixativ für Acryl-Glas.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mo., 02.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 72,00 €

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 200 (Zeichensaal)

Nataliy Schenkmann

2.0725

Acrylic Pouring

Acrylic Pouring ist eine experimentelle Maltechnik mit flüssigen Acrylfarben. Zum Erlernen sind keine Vorkenntnisse erforderlich, im Kurs werden die theoretischen und praktischen Grundlagen vermittelt. Jedes Bild überrascht durch seine nicht vorhersehbaren, ausdrucksvollen Ergebnisse. Dank unterschiedlicher Techniken bietet Acrylic Pouring genügend Spielraum, immer wieder Neues zu entdecken. Fortgeschrittene Teilnehmende können ihre erworbenen Kenntnisse in

spannenden Projekten perfektionieren.

Alle Materialien für den ersten Abend werden zur Verfügung gestellt und sind in den Kurskosten enthalten.

7-mal, 21 Ustd.

Beginn: Do., 19.02.2026, 18:30 – 20:45 Uhr

Kosten: 92,80 €, inkl. alle Materialien für ein Bild

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Dr. Nina Hartmann

2.0727

Aquarell-Lab(oratorium) –

eine Werkstatt für Fortgeschrittene

Aquarellisten und Mixed-Media-Freunde, Teil 1

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Aquarellmalerei und erkunden Sie verschiedene Mischtechniken, die Impulse für den malerischen Bildprozess geben. Sie erhalten Anregungen zu Bildthemen, aber die individuelle Weiterentwicklung und der künstlerische Austausch stehen im Vordergrund. Übergeordnetes Thema ist die Farbe in all ihrer Vielfalt. Bitte bringen Sie die Ihnen vertrauten Malutensilien mit.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Mi., 25.02.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 54,00 €

Realschule plus auf der Karthause, Gothaer Str. 23, Raum 111

Ute Piroth

2.0728

Aquarell-Lab(oratorium) –

eine Werkstatt für Fortgeschrittene

Aquarellisten und Mixed-Media-Freunde, Teil 2

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Aquarellmalerei und erkunden Sie verschiedene Mischtechniken, die Impulse für den malerischen Bildprozess geben. Sie erhalten Anregungen zu Bildthemen, aber die individuelle Weiterentwicklung und der künstlerische Austausch stehen im Vordergrund. Übergeordnetes Thema ist die Farbe in all ihrer Vielfalt. Bitte bringen Sie die Ihnen vertrauten Malutensilien mit.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Mi., 15.04.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 54,00 €

Realschule plus auf der Karthause, Gothaer Str. 23, Raum 111

Ute Piroth

2.0736

Portraitzeichnen – Workshop

Ein Gesicht in einer Zeichnung ist ein absoluter Blickfang. Personen aus Deiner Sicht zu verewigen und Emotionen über



Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

In mehr und mehr Kursen bereichern unsere Kursleitenden ihren Unterricht mit digitalen Angeboten in der vhs.cloud. Dies können z. B. Dateien, Videos oder auch kleine Online-Einheiten sein. Ob Ihr Kurs dabei ist, erfahren Sie in der Kursbeschreibung oder von Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten. Werden auch Sie Teil der vhs.cloud-Familie: Registrieren Sie sich unter www.vhs.cloud und lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!



Personen zu vermitteln ist ein großer Teil der Kunst.

Ziel des Kurses ist es theoretische und praktische Grundlagen des Portraitzeichnen zu erlernen. Ich biete verschiedene Ansätze der Portraitzeichnung an. Wir können sowohl die Basics (Kopf, Auge, Nase, Mund) und auch charakterbildende Elemente für Schattensetzung und Deinen Zeichenstil optimieren. Je nach Stand können wir gemeinsam Dein individuell angestrebtes Ergebnis erarbeiten und mit Ansichten und Emotionen spielen. Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Stärken, Zeichenblock DIN A3, Kohle, Pastell und Farbstifte.

Workshop, 2-mal, 14 Zstd.

Sa., 18.04.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Sa., 25.04.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 78,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0742

Das Leben ist bunt –

Aquarellieren für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Das Leben ist bunt, nur die Farben muss man selbst mischen! An drei Abenden werden wir farbenfrohe Aquarelle malen und dabei das Mischen der Farben in den Vordergrund stellen. Die Motive werden aus allen Bereichen kommen, verbunden mit der Wiederholung verschiedener Techniken wie z. B. Lasur, Nass-in-Nass, Zeichnung im Aquarell etc. Bitte bringen Sie das Ihnen vertraute Material mit: Aquarellfarben, Pinsel, Block.

3-mal, 9 Ustd.

Beginn: Mo., 08.06.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 32,40 €

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 222

Ute Piroth

2.0743

Handlettering – Die Kunst der Schönschrift (Anfänger)

Handlettering ist die Kunst Buchstaben zu zeichnen und aus Wörtern individuelle Schriftkunstwerke zu gestalten. Mit wenigen Materialien und vielfältigen Schriftarten entstehen beeindruckende Unikate. Mit einer Schritt für Schritt-Anleitung tauchen wir ein in die Welt der Buchstaben und lernen unterschiedliche Alphabete kennen. Mit besonderen Effekten, wie Schattierungen oder 3D Effekte lassen sich mit wenig Übung Weihnachts-, Geschenk-, Geburtstagskarten u.v.m. gestalten. Lettering macht Spaß und sorgt für meditative Entspannung. Materialien: Weißes Papier DIN A4, Übungsheft DIN A4, Edding 1340 BrusPen, Pentel Brush Sign Pen, Fineliner, Aquarellstifte /Farben, Bleistift, Radiergummi, Lineal.

6-mal, 12 Ustd.

Beginn: Mo., 16.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 43,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Evelyn Hethey

2.0744

Schreibwerkstatt: Kalligraphie

Kalligraphie ist die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder, Tusche, Filzstift oder anderen Schreibwerkzeugen. Kalligraphie ist als Kunsthandwerk und meditative Betätigung weiterhin lebendig und erlebt heute eine Renaissance. Schönschreiben fördert Konzentration und Achtsamkeit und kann auch zu Ruhe und Entspannung führen.

Unter Berücksichtigung des künstlerischen Prozesses werden theoretische und praktische Grundlagen der Kalligraphie vermittelt. Bitte mitbringen: Bandzugfeder 2,5-5 mm, Federhalter, Tusche, Filzstift und Papier.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

5-mal, 10 Ustd.

Fr., 20.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 36,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Sabine Spanier



PLASTISCHES GESTALTEN

2.0800

Keramik erleben – Modellieren mit Ton – Die Vase –

Alltagsgegenstand oder Kunstobjekt

Anfänger und Fortgeschrittene

Vasen hat man nie genug? Als einfaches Gefäß zweckmäßig und schlicht oder auch ohne Blumenschmuck ein Blickfang? Wir bauen aus Kugeln, Röhren und Platten verschiedener Größen zunächst ein stabiles Gefäß, welches dann auf kreative Weise weiter gestaltet wird. Auch eine freie Aufbauweise ist möglich. Durch Stempeln, Ritzen, Aufrauen oder Aufsetzen von Ornamenten wird die Oberfläche bearbeitet. Nach dem Trocknen können mit Engobe oder Glasuren auch farbige Akzente gesetzt werden. Die verschiedenen Techniken wie Aufbau aus Tonwülsten, Platten und die Anwendung von Gipsformen werden gezeigt und angewendet. So entstehen individuelle Vasen nach eigenen Vorstellungen, die auch ohne Inhalt wirken.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenmesser, Plastiktüte, Modellierhölzer falls vorhanden. Gerne Bilder als Vorlage und Anregung. Ein Hubel Ton (10 kg sind im Kursbetrag enthalten). Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Kosten: 126,40 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Gabriele Krieg-Honsdorf



Portrait in Ton

Foto: vhs

2.0801

Keramik erleben: Modellieren mit Ton – Die Vase –

Alltagsgegenstand oder Kunstobjekt

Anfänger und Fortgeschrittene Teil 1

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0800.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Kosten: 94,00 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Gabriele Krieg-Honsdorf

2.0802

Keramik erleben: Modellieren mit Ton – Die Vase –

Alltagsgegenstand oder Kunstobjekt

Anfänger und Fortgeschrittene Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0800.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Di., 17.03.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Kosten: 94,00 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Gabriele Krieg-Honsdorf

2.0803

Modellieren mit Ton – Schlüsselschüssel

Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir eine Schüssel gestalten, die dazu dienen soll, den Schlüsseln und Schlüsselbünden des Haushalts ein originelles Zuhause zu geben. Es ist eine Alternative zum Schlüsselbrett, welches heutzutage aus der Mode gekommen ist. Man stellt die Schlüsselschüssel z. B. auf einen Schrank oder Kommode und kann die Schlüssel einfach und bequem hineinwerfen. Die Größe und Form der Schüssel werden den Gegebenheiten des Haushalts angepasst. Das Besondere an unseren Schüsseln und Schalen ist die Oberflächengestaltung innerhalb der Schale. Hier drücken wir in die noch weiche Oberfläche verschiedene Schlüssel hinein. Diese variieren in Form und Größe, sind z. T. antik oder haben einfach nur ausgedient, wie z. B. ein alter Autoschlüssel. Anschließend werden die Vertiefungen der Oberfläche mit einer bestimmten Farbe, die an Eisen erinnert, bemalt, so dass die eingedrückten Motive nach dem Brennen ein bisschen wie echte Schlüssel wirken, die schon in der Schüssel liegen.

Ziel des Kurses ist es, die theoretischen und praktischen Grundlagen des Aufbaumodellierens zu erlernen und die Kenntnisse im Bereich Oberflächengestaltung zu erweitern.



Keramik vielfältig erleben (Kurse 2.0800 – 2.0809)



Fotos: privat



Modellieren mit Ton (Kurse 2.0800 – 2.0809)

Eine Vielzahl verschiedener Schlüssel wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt. Eine Brennkosten- und Aufwandsentschädigung für die vhs-Außenstelle Arzheim ist im Kursbetrag enthalten! Ein Hubel Ton (10 kg) sind im Kursbetrag enthalten. Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

9-mal, 27 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Kosten: 151,20 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

Grundschule Arzheim, In der Felsch, Aula
Karin Heß-Nolden

2.0804

Modellieren mit Ton – Schlüsselschüssel Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0803.

9-mal, 27 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Kosten: 151,20 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

Grundschule Arzheim, In der Felsch, Aula
Karin Heß-Nolden

2.0805

Modellieren mit Ton am Vormittag – „Alles aus dem Meer“

Wollten sie schon immer mit Ton arbeiten, mit den Händen begreifen, formen und gestalten? Schritt für Schritt lehren sie unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit Ton. Dabei erhalten Sie Einblick in die verschiedenen gestalterischen und technischen Möglichkeiten. Meeresbewohner wie: Fische, Muscheln, Korallen, u.s.w. Ihre eigene Ideen können sie in diesem Kurs modellieren und mit Glasuren/Engoben verzieren. Bitte bringen: Putztuch, kleines Handtuch, kleines Küchenmesser und Plastiktüten.

Modellierhölzer können bei der Kursleiterin erworben werden. Ein Hubel Ton (10 Kg sind im Kursbetrag enthalten). Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Fr., 20.02.2026, 09:30 – 11:45 Uhr



Kosten: 126,40 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten, Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Petra Pesch

2.0806

Modellieren mit Ton – Fische und Muscheln Kinder und Erwachsene

Miteinander und voneinander lernen, gemeinsam gestalten, Spielerischer Umgang mit dem Material Ton, Erlernen verschiedener Aufbau- und Dekorationstechniken. Einzelanmeldungen von Kindern sind ebenso möglich wie die Anmeldung von Kindern in Begleitung Erwachsener. Ziel dieses Kurses ist es, ein eigenes Meerestier zu bauen. Bitte mitbringen: Putztuch, kl. Handtuch, kl. Küchenmesser und Plastiktüten. Ein halber Hubel Ton (5 kg sind im Kursbetrag enthalten). Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Fr., 20.02.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 55,30 € (47 €), inkl. Ton (1/2 Hubel = 5 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6
Petra Pesch

2.0807

Grüner Wohnen: Frühlingshafte Garten- und Architekturkeramik Anfänger und Fortgeschrittene

Der Frühling ist die Zeit des Aufblühens – und genau dies möchten wir in diesem Keramikkurs gemeinsam kreativ umsetzen. Inspiriert von Pflanzen, Blüten, organischen Naturformen gestalten wir farbige und lebendige Keramikobjekte für Haus, Garten und Balkon. Ob Pflanzgefäße, Stele (auch mehrteilig), Gartenskulpturen, architektonische Elemente wie Reliefs, Kacheln oder Wandobjekte – hier eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten für individuelle Gestaltung und künstlerisches Ausprobieren. Unter professioneller Anleitung lernen Sie die grundlegenden handwerklichen Aufbau- und Dekor-Techniken kennen. Sie erhalten viele Tipps und kreative Impulse zur Oberflächenbearbeitung und zur Farbigen Dekoration mit Engoben und Glasuren. Gleichzeitig gibt es viel Raum für



Fotos: privat

die kreative Umsetzung Ihrer eigenen Ideen und persönliche Projekte. Bitte mitbringen: Küchenmesser, Küchentuch, eigene Skizzen oder Inspirationsmaterialien, evtl. Naturformen; vor allem aber Fantasie und Freude am Gestalten!

Ein Hubel Ton (10 kg sind im Kursbetrag enthalten). Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 18.02.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 126,40 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Sabina Ibach, Staatl. gepr. Keramik-Gestalterin,
Keramik-Meisterin

2.0809

Grüner Wohnen: Frühlingshafte Garten- und Architekturkeramik Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0807.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 18.02.2026, 16:45 – 19:00 Uhr

Kosten: 126,40 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Sabina Ibach, Staatl. gepr. Keramik-Gestalterin,
Keramik-Meisterin

2.0811

Vom Stein zum Kunstwerk – Praktische Steinbearbeitung Anfänger und Fortgeschrittene

Nach den individuellen Vorstellungen der Teilnehmenden werden aus verschiedenen Steinarten Skulpturen, z. B. Tierfiguren, Köpfe, Reliefs, Stelen u. ä. gestaltet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel des Kurses ist die theoretische und praktische Vermittlung der Grundlagen der Steinbearbeitung. Nach dem Bekanntmachen der Werkzeuge und Arbeitstechniken führen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung die Techniken der Steinbearbeitung aus, sodass am Ende jeder Teilnehmer/in eine individuell gefertigte Skulptur mit nach Hause nehmen kann. Bereits fortgeschrittene Teilnehmende lernen auf Wunsch härtere Steine zu bearbeiten



Vom Stein zum Kunstwerk (Kurs 2.0811) Foto: privat

(Granit, Basalt) oder fertigen differenzierte Skulpturen, z. B. mit Durchbrüchen, an. Schutzbrille, Gehörschutz, Atemschutzmaske und Arbeitshandschuhe (erhältlich im Baumarkt) bitte unbedingt mitbringen.

Alle für die Steinbearbeitung nötigen Werkzeuge werden gestellt. Unterschiedliche Werksteine können beim Dozenten erworben werden (je nach Steinart zwischen 0,50 € und 2,00 € pro kg). Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Verein „Pro Konstantin e.V.“ statt.

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mo., 08.06.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 100,00 €, inkl. Werkzeugnutzung

Fort Konstantin, Am Fort Konstantin 30, (Ri. Karthause, an der JVA links abbiegen)

Wolfgang Springer, Werklehrer, Steingestalter

TEXTILES

GESTALTEN

2.0902

Nähkurs für trendige Mode

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs entwerfen wir Mode, die in Form und Farbe zu Ihrem Typ passt. Wir lernen Schnitte kopieren, zuschneiden und die Verarbeitung eines Kleidungsstückes wie Hose, Rock und Bluse. Zum ersten Kursabend bitte Schere, Maßband,



Stricken leicht erlernbar (Kurs 2.0908) Foto: vhs

Stecknadeln, Nähadeln, Schneiderkreide und Bleistift mitbringen. Die Kursleiterin wird Ihnen zur Auswahl von Stoffen und Schnitten am ersten Abend die erforderlichen Informationen vermitteln. Dieser Nähkurs findet in Zusammenarbeit mit der Firma „Der Stoff“ statt. Es ist möglich, eine Nähmaschine zum Preis von 5 Euro pro Einheit auszuleihen.

Ziel des Kurses ist die theoretische und praktische Vermittlung der Grundlagen des Nähens.

10-mal, 30 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 99,50 €

Der Stoff, August-Thyssen-Str. 29, Nähstudio,

Gewerbegebiet Koblenz Nord

Christel Fleissner, Schneidermeisterin

2.0904

Upcycling Jeans

Anfänger und Fortgeschrittene

Wir haben alle Jeanshosen geliebt und getragen.

Upcycling von Jeanshosen bedeutet, alten oder kaputten Jeans ein neues Leben zu geben, anstatt sie weg zu werfen. Stattdessen werden vorhandene Kleidungsstücke kreativ umgestaltet oder in etwas ganz Neues verwandelt. z. B. in Taschen, Rucksäcke, Kissen oder vielleicht in eine Picknick-Decke. Es ist möglich, eine Nähmaschine zum Preis von 5 Euro pro Einheit auszuleihen.

Einige Ideen entwickeln sich auch im Kurs.

Wochenendkurs, 3-mal, 24 Ustd.

Fr., 13.03.2026, 14:00 – 19:00 Uhr

Sa., 14.03.2026, 10:00 – 19:00 Uhr

So., 15.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 86,40 € + Material nach Verbrauch

Der Stoff, August-Thyssen-Str. 29, Nähstudio,

Gewerbegebiet Koblenz Nord

Angelika Burgard

2.0905

Upcycling Jeans

Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0904.

Wochenendkurs, 3-mal, 24 Ustd.

Fr., 01.05.2026, 14:00 – 19:00 Uhr

Sa., 02.05.2026, 10:00 – 19:00 Uhr

So., 03.05.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 86,40 € + Material nach Verbrauch

Der Stoff, August-Thyssen-Str. 29, Nähstudio,

Gewerbegebiet Koblenz Nord

Angelika Burgard

2.0908

Strickkurs für Anfänger

Stricken ist keine Zauberei. Du brauchst nur ein paar Dinge. Wie richtige Nadeln und Garn. Mit ein paar grundlegenden Kniffen kann es direkt losgehen. Lass uns gemeinsam, dieses wunderbare Hobby erleben. Wir werden lernen, wie rechte und linke Maschen, Zu- und Abnahmen, Auf- und Abketten gestrickt werden. Wir werden gemeinsam ein wunderschönes Tuch stricken. Hochwertige Wolle und Nadeln (35 €) sind im Preis inbegriffen. Ich freue mich auf gemütliche Stunden, wo wir gemeinsam, einem alten Handwerk nachgehen. Der Kursraum befindet sich im Erdgeschoss und ist barrierefrei.

8-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 10.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 113,00 €

Unterdorfstr. 5, 56077 Koblenz-Arzheim,

Carmens Wollädchen

Carmen Kohlroß

HANDWERK /

KUNSTHANDWERK

2.1001

Seifen selbst herstellen –

Theorie und Praxis

Im Seifensiedekurs lernen Sie jede Menge Tips und Infos zum Thema Seifenherstellung. Wir verwenden zur Verseifung ausschließlich Bio-Öle aus kontrolliert biologischem Anbau. Der gesamte Herstellungsprozess wird anschaulich erklärt, so dass Sie nachher zu Hause selbst Seife sieden können. Die Seifen werden im Kaltsiedeverfahren unter Anleitung gesiedet. Jeder stellt eigene Seifen her, auf Wunsch auch für Allergiker geeignete. Für zu Hause erhalten Sie ein Handout, so dass Sie wichtige Informationen gleich mitnehmen können. Ihre hergestellten Seifen sind ab dem Folgetag in der vhs bereit zur Abholung. Die Mitnahme am gleichen Tag ist mit Vorsicht möglich. Bitte denken Sie daran, als Schutzkleidung ein altes Hemd oder etwas Ähnliches mit zu bringen. Wer geeignete Formen hat, z. B. aus Silikon, kann diese für sich mitbringen.

Workshop, 1-mal, 5 Ustd.

Sa., 07.02.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 52,50 €, inkl. Materialkosten und Nutzung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Bettina Petry, Exam. Fachkrankenschwester,

Aromatherapeutin/Aromafachberaterin

„Wollparadies“
– die Top-Adresse für Strickfans –
Koblenz, St.-Josef-Straße 17, Tel. 0261/33243



Seifen selbst herstellen (Kurse 2.1001 – 2.1004) Foto: privat

2.1002

Seifen selbst herstellen – Theorie und Praxis

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1001.

Workshop, 1-mal, 5 Ustd.

Sa., 25.04.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 52,50 €, inkl. Materialkosten und Nutzung vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6
Bettina Petry, Exam. Fachkrankenschwester, Aromatherapeutin/Aromafachberaterin

2.1003

Seifen selbst herstellen – Theorie und Praxis

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1001.

Workshop, 1-mal, 5 Ustd.

Sa., 20.06.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 52,50 €, inkl. Materialkosten und Nutzung vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6
Bettina Petry, Exam. Fachkrankenschwester, Aromatherapeutin/Aromafachberaterin

2.1004

Seifen selbst herstellen – Theorie und Praxis

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1001.

Workshop, 1-mal, 5 Ustd.

Sa., 07.03.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 52,50 €, inkl. Materialkosten und Nutzung vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6
Bettina Petry, Exam. Fachkrankenschwester, Aromatherapeutin/Aromafachberaterin

2.1005

Werkstattkurs für Mountainbike, Rennrad & Co.

Fahrrad-Workshop, Pflege und Technik. Das moderne Rad, ob E-Bike oder Sportmodell, verlangt mehr denn je eine angemessene Behandlung mit technischem Überblick vom Nutzer. Ziel des Workshops sind das Erlernen der Grundlagen vom Austausch der Reifen bis zum perfekten Einstellen des Rades für ein optimales Fahrgefühl. Es werden Fragen rund um das Fahrrad beantwortet. Bitte kommen Sie mit Ihrem Rad in schmutzunempfindlicher Kleidung.

Workshop, 3-mal, 8 Ustd.

Fr., 20.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Fr., 27.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Fr., 06.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 52,60 €, inkl. Kleinteile bei Bedarf

Radsport Regenhardt, Markenbildchenweg 28, Werkstatt

Bernd Regenhardt, Zweiradmechanikermeister

2.1006

Glasfusing –

Kunstvolle Dinge aus Glas, für Drinnen und Draußen

Sie können kunstvolle Dinge, wie Bilder, Schalen, oder Objekte aus verschmolzenem Glas anfertigen. Vor Beginn gibt es eine kleine Einführung in die Glaslehre. Es werden verschiedene farbige Gläser zum Motiv übereinander gelegt und in einem Spezialofen miteinander verschmolzen. Es entstehen reliefartige Unikate, die auch Anfänger begeistern werden! Abholung der fertigen Arbeiten: ca. eine Woche nach dem Kurs.

Nach Anmeldung und vor Kursbeginn, bitte Absprache mit der Kursleiterin unter: Tel. 02624 – 4448.

Verbrauchte Materialien werden im Anschluß an den Kurs in bar abgerechnet, (ca. 40,00 €).

Workshop, 1-mal, 6 Ustd.

Sa., 07.02.2026, 11:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 39,20 € + Material nach Verbrauch

Glashaus, Anno-Knütgen-Str. 26, Glasatelier,

Höhr-Grenzhausen

Brigitte Eisenmenger-Finke, Glasmaalermeisterin

2.1007

Traditioneller Bogenbau

Das traditionelle Bogenschießen erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Was liegt da näher, als sich den eigenen Bogen für diesen interessanten Sport selbst zu bauen? Sich selbst etwas Besonderes zu schenken? Den Teilnehmenden stehen Rohlinge aus Esche zur Verfügung, die durch reine Handarbeit in schießfähige Bögen verwandelt werden. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte des Bogens von der Steinzeit bis zum neuzeitlichen Sportgerät.

Größe, Auszugslänge und Zugstärke werden bei allen Teilnehmer:innen angepasst.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Vorstellen geeigneter Hölzer für Bogen und Pfeile
- Herstellen des Bogens aus einem Holzrohling
- Tillern des Bogens (= Holzbearbeitungstechnik)
- Spleißen der Sehne
- Herstellen der Pfeile
- Probeschießen.

Materialkosten sind im Preis enthalten, Werkzeug wird vom Kursleiter gestellt. Ziel des Kurses ist es, die theoretischen und praktischen Grundlagen des Bogenbauens zu erlernen.

Wochenendkurs, 2-mal, 18 Ustd.

Sa., 28.03.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

So., 29.03.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 268,00 €, inkl. Material

Bogenbauwerkstatt Klein, Bardelebenstr. 24,

Stefan Klein

2.1008

Traditioneller Bogenbau

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1007

Wochenendkurs, 2-mal, 18 Ustd.

Sa., 25.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

So., 26.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 268,00 €, inkl. Material

Bogenbauwerkstatt Klein, Bardelebenstr. 24, 56073 Koblenz

Stefan Klein

2.1013

Goldschmieden & Silberschmieden für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet die Möglichkeit ein Schmuckstück nach eigenem Entwurf zu fertigen. Hierzu werden die praktischen und theoretischen Grundlagen des Goldschmiedens in einer rustikalen, kleinen und sehr eigenen Werkstatt vermittelt und erlernt. Tipps für die Entwurfserstellung sind vorab vom Dozenten erhältlich.

Ergebnisse des Kurses sind über <https://ophir-online.de> oder <https://atelierhentschel.de> zu finden. Gearbeitet werden kann in Silber-, Gold- oder Platin-Legierungen auch mit Edelsteinen. Material wird nach Gewicht des fertigen Stückes abgerechnet.

Wichtig: Vorherige Kontaktaufnahme der Teilnehmer mit dem Dozenten notwendig, wegen der Material-Bereitstellung und -Kosten unter 02605 84515 oder 0160 98007373 oder vh@ophir-online.de.

Wochenendkurs, 1-mal, 10 Ustd.

Sa., 18.04.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 86,70 € + Material nach Verbrauch

Atelier Hentschel, Zum Küppchen 8, 56294 Lasserg,

Werkstatt

Volker Hentschel, Goldschmied

2.1014

Goldschmieden & Silberschmieden für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1013

Wochenendkurs, 1-mal, 10 Ustd.

Sa., 20.06.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 86,70 € + Material nach Verbrauch

Atelier Hentschel, Zum Küppchen 8, 56294 Lasserg,

Werkstatt

Volker Hentschel, Goldschmied



FOTO-, FILM-, AUDIO/ UND SONSTIGE MEDIENPRAXIS

2.1101

Porträtfotografie für Anfänger

In der Fotografie gibt es kaum ein beliebteres Motiv als das menschliche Gesicht, angefangen von der Fotografie im familiären Bereich bis hin zum künstlerischen Porträt.

Dennoch ist es nicht leicht, ein gutes Porträt zu fotografieren, sondern erfordert das gleichzeitige Wahrnehmen von Kameraeinstellung, Licht, Bildaufbau und porträtiert Person.

Gemeinsam werden wir in diesem Kurs daher die technischen und gestalterischen Grundlagen der Porträtfotografie erarbeiten und sowohl bei natürlichem Licht als auch mit Studioblitz praktisch erproben.

Für die Teilnahme wird eine digitale Spiegelreflexkamera oder spiegellose Systemkamera empfohlen. Die Teilnehmenden fotografieren sich gegenseitig, wenn sie damit einverstanden sind. Die so entstandenen Aufnahmen können untereinander ausgetauscht werden. Der Kurs schließt mit einer gemeinsamen Sichtung und Besprechung der Bilderergebnisse.

Workshop, 2-mal, 8 Ustd.

Beginn: Mi., 04.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 28,80 € vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Stephan Spohr



2.1103

Pressefotografie für Anfänger

Dieser betont praktisch orientierte Fotokurs richtet sich an fotografische Anfänger sowie leicht Erfahrene und beschäftigt sich intensiv mit der speziellen Dynamik dieser Disziplin in den Belangen von Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Motive sind nicht arrangierbar, entscheidende Momente blitzschnell vorbei, Beleuchtungssituationen mitunter schwierig. All das darf den Presseprofi keinesfalls entmutigen – ganz im Gegenteil: Das muss ihn herausfordern. Zunächst stehen die technischen Belange im Mittelpunkt des Kurses. Hierzu ist jeder Teilnehmende eingeladen, seine eigene Kamera mitzubringen, an der der Dozent Handhabungen erklären kann. Denn das fotografische Grundhandwerk ist unabdingbare Voraussetzung, um bewegende Augenblicke blitzschnell festzuhalten: Schon eine halbe Sekunde oder weniger entscheidet mitunter über ein gutes oder schlechtes Bild.

Juristische Belange werden ebenso angerissen, wie das Vorgehen im Rahmen von offiziellen Akkreditierungen. Zudem vermittelt der Dozent, selbst langjähriger Reporter und Bildjournalist, eine Vielzahl an Tipps und Tricks, um beispielsweise Menschen zum Lachen zu bringen, dennoch unaufdringlich im Hintergrund zu bleiben, ganz besondere Blickwinkel zu erhaschen oder mit „lästigen“ Medienkonkurrenten bei allem Mitbewerber- und Erfolgsdruck fair und freundschaftlich umzugehen.

Die Kursabende gliedern sich in fotografische Grundlagen – Recht auf Information und Recht am Bild – Urheberrecht und Vermarktung – Einzelcoaching in der Gruppe – Praxisübung. Denn geübt wird nämlich auch fleißig und dabei vielleicht auch die ein oder andere neue vhs-Perspektive für einen Abdruck in diesem „vhs-TREFF“ entdeckt ...

Ziel des Kurses ist die theoretische und praktische Vermittlung der Grundlagen der Pressefotografie.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 15:45 – 17:15 Uhr

Kosten: 42,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer, Business-Mediator

2.1107

Soko Karmelenberg**Der 12. Koblenz Benefiz-Krimi**

Eine Spaziergängerin findet auf dem Karmelenberg vor der Marienkapelle einen Toten. Es ist Helmut Krämer, Besitzer des Schlosshotels in der Burg Bassenheim. Die Polizei geht von einem Herzinfarkt aus. Seine Stammtischkollegen glauben nicht daran und beauftragen die Profilerin Petra Kern. Diese checkt als Gast im Schlosshotel ein und ermittelt undercover. Kurz vor seinem Tod hatte Krämer seine 25 Jahre jüngere Kellnerin Denise geheiratet, die jetzt Alleinerbin ist. Krämer hat für Denise seine langjährige Partnerin Michelle Ehlscheid verlassen und das Testament zugunsten Denise geändert. Bald kommt Petra Kern zu der Erkenntnis, dass fast jeder ein Motiv hatte, Krämer zu töten. Eine Spur führt Petra Kern auf den Karmelenberg, dort ist sie nicht allein....

Die Koblenzer Benefiz-Krimis werden seit 1997 im Großraum Koblenz unter Mitwirkung zahlreicher Prominenter gedreht: so wirkten bisher u.a. als Schauspieler mit Hannelore Elsner, Veronica Ferres, Thomas Anders, Claus Theo Gärtners, Sabin Tambrea, Tanja Szewczenko, Martin Brambach, Ministerpräsident Kurt Beck, Julia Klöckner, OB Dr. Schulte-Wissermann, OB David Langner, Polizeipräsident Karlheinz Maron, OLG Präsident Hans Josef Graefen und vor allem Manfred Gniffke, mit. Die Filme, von Julia Klöckner als „deutschlandweit einzigartiges Projekt“ und von OB David Langner als „Koblenzer Institution“ bezeichnet, wurden 2019 mit dem Ehren-

preis der Sparkasse Koblenz für gemeinnützige Vereine „Heimathelden“ ausgezeichnet. Alle Erlöse wurden und werden sozialen Projekten gespendet. Der Eintritt ist frei, Spendenboxen stehen am Eingang bereit, der Spendenempfänger wird am Abend bekanntgegeben. Näheres zu den Filmen: www.Koblenzer-Benefizkrimis.de

Koblenz-Krimi, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 04.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Eintritt frei – Spenden erbeten!

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Dr. Bernd Schneider

2.1110

Die Kunst der Schwarzweißfotografie

Sie lieben die Wirkung von klassischen Schwarzweißfotos, aber Ihre digitalen Bilder sehen irgendwie flach, kontrastarm und wenig lebendig aus? Dabei lässt sich die Aussagekraft eines digitalen Fotos als Schwarzweißbild noch steigern.

Damit dies gelingt, sollten sowohl bei der Aufnahme als auch bei der (möglichen) digitalen Verarbeitung und beim Druck die besonderen Erfordernisse der Schwarzweißfotografie berücksichtigt werden. In diesem Kurs werden wir gemeinsam die gestalterischen Mittel der digitalen Schwarzweißfotografie erkunden, vom „Sehen in Schwarzweiß“ und den Einstellungen der Kamera bei der Aufnahme über die Besonderheiten der Schwarzweißkonvertierung am Computer, Smartphone oder Tablet (softwareübergreifend) bis hin zum Export für das Internet oder den Druck. Vor allem soll in dem Kurs auch der Blick geschult werden, um beim Fotografieren und am Computer die Potentiale eines Bildes als Schwarzweißfoto zu erkennen und herausarbeiten zu können. Das Mitbringen einer Kamera und eines eigenen Notebooks, Tablets oder Smartphones mit eigenen Bildern wird dringend empfohlen, um das Erlernte direkt vor Ort üben zu können. Eine bestimmte Software wird nicht benötigt, es gibt aber auch Tipps für nützliche Software im Kurs.

Workshop, 2-mal, 8 Ustd.

Mi., 18.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Mi., 25.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 28,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Stephan Spohr

2.1111

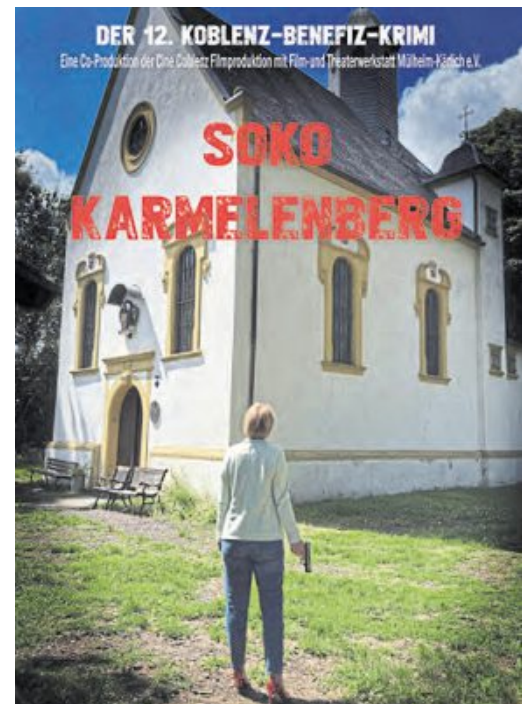
Bildbearbeitung mit Adobe Lightroom

Was einen Schnappschuss von einem professionellen Foto unterscheidet, ist neben der Aufnahmetechnik vor allem die richtige Nachbearbeitung. In diesem Kurs werden wir Schritt für Schritt die Möglichkeiten der Nachbearbeitung in Adobe Lightroom erkunden, um so guten Bildern das richtige „Finish“ zu verabreichen. Dies beinhaltet einfache Techniken zur Korrektur von Belichtung und Beschnitt, die Beseitigung von Störungen, die Korrektur von Farben und Kontrasten, das „Malen“ mit Licht und Schatten, lokale Korrekturen, das Arbeiten mit verschiedenen Masken zur selektiven Bearbeitung und die Nutzung von Adobes KI-Tools. Die im Kurs gezeigten Techniken funktionieren für alle Versionen von Lightroom und das Programm kann auf Desktop, Tablet, Smartphone oder sogar dem Internetbrowser ausgeführt werden.

Zur Teilnahme werden grundlegende Computerkenntnisse vorausgesetzt. Das Mitbringen eines eigenen digitalen Endgeräts mit eigenen Bildern wird dringend empfohlen, um das Erlernte vor Ort üben zu können. Die App sollte bestenfalls schon im Vorfeld heruntergeladen und registriert werden (z.B. im Apple App-Store, Google Play-Store oder von der Adobe Webseite), um einen zügigen Start des Kurses zu ermöglichen.

2-mal, 8 Ustd.

Mi., 04.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr



SOKO Karmelenberg (Kurs 2.1107) und Dreharbeiten

Fotos: privat

Mi., 11.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 28,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Stephan Spohr

2.1112

Grundkurs Fotografie

Man könnte die heutigen Kameras im vollautomatischen Modus betreiben und alles wäre so einfach. Nach ersten Erfahrungen haben Sie festgestellt, dass Ihnen die Grundlagen der Fotografie fehlen, um Ihre Kamera zu verstehen und bestimmte Bilderergebnisse zu erzielen. Gemeinsam wollen wir uns auf den Weg zu besseren Fotos machen. Vorgesehenes Arbeitsprogramm: Zusammenhang von Blende, Belichtungszeit, ISO und deren Auswirkungen auf das Bilderergebnis,

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



Vollautomatik, Halbautomatik, Weißabgleich, Einsatz unterschiedlicher Brennweiten, Zubehör wie Stativ und externe Blitzgeräte, Bildgestaltung und Bildbesprechung. Eigene Kamera bitte mitbringen!

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 18.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 75,20 €

Stephan Spohr

2.1201

"Die Geschichte der Filmmusik: Von der Bühne auf die Leinwand und ins Digitale" – oder: Wiederhören macht Freude

Dieser Kurs ist ein Muss für alle Cineasten: Denn was wären (Italo-)Western, James Bond oder spektakuläre Leinwandschlachten ohne die passende Musik? Die großen Meister derselben verstanden es, ihr Publikum mit Tönen geradezu zu steuern und die Filmindustrie setzte schon immer auf deren Talent. Doch sind wir ehrlich: Oft gehen wir aus dem Kino und erinnern uns nur vage an dort soeben gehörte Klänge. Und so ist dieser Kurs eher ein amüsanter, unakademischer Ausflug in die eigene Vergangenheit wie sie Kino, TV und Radio in jedem von uns geprägt haben. Filmkenner Marcus Dietz – seit Jahren als Musikredakteur und im Lizenzgeschäft tätig – sammelt "Scores" (wie sich eigens für Filme komponierte Musiken nennen) von Kindesbeinen an und greift in diesem Kurs auch gerne Musikwünsche der Teilnehmenden auf, blickt – auch mit Filmausschnitten – hinter Entstehungsgeschichten und verrät das ein oder andere Erfolgsgeheimnis und was es im limbischen System unseres Gehirns so alles auslöst. Erleben Sie Ihren Lieblingsoundtrack nochmal oder entdecken Sie die Originale Ihrer Kindheit neu, denn wiederhören macht Freude ...

Wichtiger Hinweis: Teilnehmende sind herzlich eingeladen, die ein oder andere Lieblings-CD mitzubringen oder Wunschtitel bis zum Freitag, 06.02.2026, an den Dozenten unter journalist.dietz@web.de zu senden.

1-mal, 6,33 Ustd.

Sa., 07.02.2026, 10:00 – 15:45 Uhr

Kosten: 27,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer, Business-Mediator



MUSIKALISCHE PRAXIS

2.1302

Klavier spielen lernen! Meine Lieblingsmusik

In diesem Kurs musizieren wir gemeinsam an elektrischen Tasteninstrumenten (Keyboards). Ziel des Kurses ist die praktische Vermittlung des Klavierspiels. Neben dem Ensemblespiel wird auch jede/jeder Teilnehmende individuell betreut. Auf dem Programm stehen Lieder, Tänze, klassische Stücke und Pop-musik – angepasst an den jeweiligen Kenntnisstand. Schwerpunkt im Frühjahrsemester 2026: Ausgewählte Stücke aus: Anne Terzibaschitsch – Tastenträume, Tänze für Klavier (leicht bis mittelschwer).

Instrumente für den Unterricht werden zur Verfügung gestellt. Bringen Sie bitte einen Kopfhörer mit passendem Adapter für das Keyboard mit. Notenvorlagen können bei der Dozentin erworben werden.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 116,00 €, Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Gabriele Schweitzer

2.1303

Keyboardspiel mit Begleitautomatik

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die das Keyboardspiel mit Begleitung erlernen wollen. Es werden keine Notenkenntnisse vorausgesetzt. Basis ist die Axel Benthien Keyboardschule, die entsprechend dem Kenntnisstand der Teilnehmenden zur Anwendung kommt. Auch Teilnehmende mit vorhandenen Klavierkenntnissen können in den Kurs einsteigen, um die Akkorde aus der Harmonielehre für die Begleitung zu erlernen. Die individuelle Betreuung aller Teilnehmer ist gewährleistet. Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Bitte Kopfhörer und passenden Adapter mitbringen.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 132,00 €, Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Maria Zimmermann-Lambert

2.1304

Klavier spielen lernen! – Klavierspielen, mein liebstes Hobby! Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, ohne Altersbeschränkung, die ihrem Hobby Klavierspielen nachgehen möchten. Gerne können Teilnehmer, die ihre Klavierkenntnisse auffrischen wollen, in diesen Kurs einsteigen. Je nach Kenntnisstand werden Klavierstücke aus Klassik und Pop einstudiert. Auch schon Erlerntes kann aufgefrischt und gefestigt werden. Individuelle Betreuung aller Teilnehmer ist gewährleistet. Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Bitte Kopfhörer und passenden Adapter mitbringen. Notenvorlagen werden zu Beginn besprochen.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten: 132,00 € Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Maria Zimmermann-Lambert

2.1305

Gitarrenkurs – ausschließlich für Anfänger ohne Vorkenntnisse ab 18 Jahren

Der Dozent behandelt die Grundlagen des Gitarrenspiels:

1. Die Fingerspieltechniken des klassischen Gitarrenspiels
2. Die Anschlagstechniken zur rhythmischen Liedbegleitung
3. Anleitung zum richtigen Stimmen der Gitarre
4. Die Umsetzung dieser Spieltechniken unter Beachtung der musikalischen Gesetze

Als Leitfaden für den Unterricht und zum Üben zu Hause dient das Begleitheft des Dozenten mit ausgewählten Musikstücken aus der Klassik und Moderne (für 10 €).

Erforderlich ist das Mitbringen einer Konzertgitarre.

Teilnahme ab 18 Jahre.

9-mal, 18 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 64,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Volker Simanowsky

2.1306

Fortführender Aufbaukurs in der Spielkunst der klassischen Gitarre – Aufbaukurs

Mit einfachen Fingersätzen und schnell erlernbaren Fingerspieltechniken aus der traditionsreichen Gitarrenmusik lassen sich die ersten mehrstimmigen Solostücke mit der Gitarre

spielen. In Kombination mit den neuen Anschlagstechniken aus der Moderne ist sowohl das Solo- als auch rhythmische Begleitspiel variantenreicher geworden. Als Leitfaden dient das Gitarrenbegleitheft des Dozenten mit persönlich ausgewählten Musikstücken (für 10 € erhältlich). Alle Musikstücke sind in Noten und Tabulatur notiert und gut ablesbar. Neben dem gemeinsamen Musizieren in der Gruppe darf jeder einzelne ein Musikstück vortragen. Der Dozent wirkt dabei unterstützend mit. Der Kursteilnehmende soll Zutrauen zu seinem eigenen Spiel bekommen. Die Freude über erste Lernerfolge soll geweckt, gestärkt und in seinem Sinne weitergeführt werden. Das Mitbringen einer klassischen Konzertgitarre ist erforderlich. Teilnahme ab 18 Jahre.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: 100,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Volker Simanowsky

2.1308

Lagerfeuer-Gitarre – Gitarre spielen leicht gemacht

Sie lernen ohne viel Theorie mit wenigen Akkorden gemeinsam Lieder spielen und zu singen. Dieser Kurs vermittelt in lockerer Atmosphäre Grundkenntnisse (D, G, E und C-Griffe sollten bekannt sein). Ihr Kursleiter geht situationsabhängig auf die Wünsche und den Fortschritt der Teilnehmer ein und arbeitet mit Ihnen die verschiedenen Schlag- und Zupftechniken aus. Begonnen wird mit einfachen Gitarrenliedern wie z. B. aus Folk, Blues, Rock & Rag oder Irish usw.. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Gitarre bitte mitbringen.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 72,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Thomas Brauburger

2.1310

Mundharmonika – Workshop Folk- & Countryharp Teil 1

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Mundharmonika leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Außerdem ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen, dass Mundharmonika-Spielen die Atmung fordert und bis ins hohe Alter gespielt werden kann! Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In dem Einsteigerkurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger vermittelt.

Außerdem ist der gesundheitliche Aspekt nicht zu unterschätzen, dass Mundharmonika-Spielen die Atmung fordert und bis ins hohe Alter gespielt werden kann!

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab € 30,-), im Kurs können Harps ab € 37,- erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es Ihnen erleichtern, zuhause weiterzumachen. Wer schon vorher sehen möchte, wie es in so einem Mundharmonikakurs zugeht, findet auf der Videoplattform „YouTube“ im Internet eine Reihe von Videoclips mit Didi Neumann, sowohl als Kursleiter als auch als Live-Musiker.

Workshop, 1-mal, 9 Ustd.

Fr., 12.06.2026, 11:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 57,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Didi Neumann



DEMOKRATIE AKZEPTANZ VIELFALT

DEMO KRATIE- BILDNERIN Alexandra Lehrerin 	DEMO KRATIE- VERTEIDIGER Josef Bürgermeister 	DEMO KRATIE- LIEBHABERIN Uschi Weiterbildungspartnerin 	DEMO KRATIE- FREUNDIN Renate Weiterbildungspartnerin 	DEMO KRATIE- GESTALTER Joachim Bürgermeister 
DEMO KRATIE- LIEBHABERIN Agnes Lehrerin der vhs Worms 	DEMO KRATIE- BILDNERIN Stefanie Lehrerin der Volkshochschule 	DEMO KRATIE- GESTALTERIN Nicole Weiterbildungspartnerin 	DEMO KRATIE- LIEBHABERIN Simone Lehrerin 	DEMO KRATIE- FAN Christian Lehrer 
DEMO KRATIE- GESTALTERIN Carola Lehrerin Kreisvolkshochschule 	DEMO KRATIE- VERTEIDIGER Sigrid Lehrerin 	DEMO KRATIE- GESTALTERIN Caroline Weiterbildungspartnerin 	DEMO KRATIE- VERTEIDIGERIN Rosa-Martine Lehrerin des Landes der Kreisvolkshochschule Südwestpfalz 	DEMO KRATIE- GESTALTERIN Dörte Lehrerin 
DEMO KRATIE- FAN Anna Lehrerin 	DEMO KRATIE- POWERFRAU Nadine Weiterbildungspartnerin 	DEMO KRATIE- GESTALTERIN Lena Weiterbildungsliebhäberin 	DEMO KRATIE- FAN Julia Lehrerin 	DEMO KRATIE- GESTALTERIN Ilirjana Weiterbildungspartnerin 

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



FACHBEREICH GESUNDHEIT



**Fachbereichsleiterin:
Mara Hoffmann**

Haben Sie Fragen zu den Kursen?
Möchten Sie beraten werden?
Telefon: 0261 129-3705
E-Mail:
mara.hoffmann@vhs-koblenz.de

Hinweise zu Angaben hinter der Kursnummer:

- 1.1111 = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenzform statt. Sollten behördliche Vorgaben einen Präsenzunterricht unmöglich machen, kann der Kurs wenn möglich, online fortgeführt werden.
- 1.1111 **Online** = dieser Kurs/Veranstaltung findet ausschließlich online statt.
- 1.1111 **Hybrid** = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenz und online statt.

Gesundheit

„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf und als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Diese sind in der vhs, mit den jeweiligen Lerninhalten, handlungsorientiert und gruppen-spezifisch orientiert.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die beruflichen und privaten Herausforderungen erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft erspüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Motivation, Stressbewältigungsstrategien, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. In unseren Gymnastik- und Bewegungskursen werden die Ziele der Gesundheitsbildung – die aktive Förderung und Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens – in interaktiven Lernprozessen umgesetzt. Durch die Demonstration und Erläuterungen ermöglichen die Kursleiterinnen und Kursleiter ihren Teilnehmenden, Übungen neu auszuprobieren, diese zu wiederholen und kontinuierlich zu festigen. Gestütztes Training fördert so die Gesundheit und unterstützt die gesundheitsförderliche Umsetzung in Ihren Alltag.

Keine Therapie

In vielen vhs-Kursen aus dem Gesundheitsbereich wird mit unterschiedlichen Methoden, auch aus anderen Kulturkreisen, versucht, die Besinnung auf die Vorgänge im eigenen Körper und die Harmonisierung zwischen Körper, seelischem Wohlbefinden und Geist zu fördern. Dazu zählen alle Entspannungstechniken, Atem- und Wirbelsäulen-Gymnastik, Yoga, Tai-Chi, Qigong usw. Unsere Kurse sind Hilfe zur Selbsthilfe, nicht Therapie und ersetzen in keinem Fall den Gang zum Arzt. Einige unserer Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Sprechen Sie uns gerne an!

Bitte klären Sie bei Schwangerschaft, Bandscheibenvorfällen oder anderen körperlichen Beeinträchtigungen Ihre Teilnahme an Kursen des Gesundheitsbereichs vorab mit Ihrem Arzt auf Unbedenklichkeit ab.

ENTSPANNUNG/ STRESSBEWÄLTIGUNG

● Stressbewältigung/ Achtsamkeit

3.0100

Gelassenheit im Beruf –

Mit Yoga und THE WORK innere Balance finden

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Techniken zur Stressbewältigung und mentalen Klarheit durch THE WORK von Byron Katie, Yoga und Meditation. Die Teilnehmenden lernen, stressige Gedanken zu hinterfragen, blockierende Glaubenssätze zu erkennen, innere Blockaden aufzulösen und Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Der Kurs richtet sich an Berufstätige, die Stress abbauen und ihre innere Balance stärken möchten. Theoretische Impulse, praktische Übungen und Selbstreflexion helfen, neue Perspektiven zu gewinnen. Offen für alle, keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte Schreibmaterial und bequeme Kleidung mitbringen. Yogamatten und Kissen sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.

5-mal, 40 Ustd.

Beginn: Mo., 18.05.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 326,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Ursula Engel

3.0101

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Möchten Sie aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und zur Ruhe kommen, den Autopiloten abschalten? MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist eine effektive und in vielen Studien erforschte Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Sie verbindet die positiven Wirkungen der Meditation und Entspannung mit den Erkenntnissen der modernen Stressforschung. Grundlage des Programms bilden Achtsamkeitsübungen wie der Body-Scan (eine Körpermeditation), die Sitzmeditation und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, zu denen jeweils eine Übungs-CD zur Verfügung gestellt wird. Jedes Treffen hat einen thematischen Schwerpunkt und bietet Raum für Erfahrungsaustausch. Selbstständiges Üben zu Hause wird empfohlen, um den größtmöglichen Nutzen aus dem Kurs zu ziehen. Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird

von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

8-mal, 12 Zstd.

Beginn: Fr., 20.02.2026, 18:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 152,90 € (132,40 €), Kursunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ulrich Wolters

3.0102

Achtsamkeitsabend – Ein Abend in Stille

Dieser Abend dient der Vertiefung und Intensivierung der Meditationspraxis. Wir werden Achtsamkeitsmeditationen aus dem „MBSR-Programm“ anwenden. Der Abend findet überwiegend, von den Anleitungen abgesehen, im Schweigen statt, um Ablenkungen möglichst gering zu halten und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Dieser Abend ist für Teilnehmende des Kurses „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, aber auch für andere an Meditation Interessierte geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, ein Handtuch und eine Matte mitbringen.

1-mal, 2,5 Zstd.

Fr., 06.02.2026, 18:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 13,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ulrich Wolters

3.0103

Achtsamkeitsabend – Ein Abend in Stille

1-mal, 2,5 Zstd.

Fr., 08.05.2026, 18:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 13,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ulrich Wolters

3.0104

Einführung in achtsamkeitsbasierte Übungen –

Ein Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe (Teil1)

In diesen Kursen lernen Sie, Stress loszulassen und innere Ruhe zu finden. Teil 1 vermittelt eine Einführung in achtsamkeitsbasierte Übungen und Progressive Muskelentspannung (PME). Atem- und Körperbewegung, Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation zur Einübung von Körperwahrnehmung und Selbstfürsorge begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit, Klarheit und innerer Stärke. Teil 2 (3.0105) vertieft die Methoden, stärkt Gelassenheit und hilft, Achtsamkeit nachhaltig zu leben. Beide Kurse fördern Selbstfürsorge, Mitgefühl und innere Stärke. Geeignet für Einsteigerinnen und Teilnehmende mit Vorerfahrung.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Mo., 23.02.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 43,20 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Christa Greis

3.0105

Einführung in achtsamkeitsbasierte Übungen Teil 2

Der zweite Teil des Programms unterstützt die TeilnehmerInnen, ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und stärker in ihren Alltag integrieren. Über weitere fünf Wochen werden die Teilnehmenden Übungen und Techniken vertiefen, die ihnen helfen, eine stabile und nachhaltige Achtsamkeitspraxis zu entwickeln und selbst weiter zu erforschen, was ihnen guttut.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Mo., 13.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 43,20 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Christa Greis



3.0106

Die Lehre der fünf Elemente –**Eine Metapher für den Kreislauf des Lebens**

Dieser Kurs verbindet altes Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin mit alltagspraktischen Impulsen. In sechs Einheiten à 90 Minuten erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in Wandlungsphasen und lernen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser kennen – als Spiegel der Natur, aber auch als Metaphern für unsere Lebenszyklen und Lebensphasen. Durch Übungen und Reflexionen erschließen wir uns, wie das Wissen um die Elemente zur Stärkung von Gesundheit, seelischer Balance und Lebensfreude beitragen können. So werden die fünf Wandlungsphasen zu einem Kompass für ein bewusstes und erfülltes Leben – gerade im Alterwerden.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Mo., 18.05.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 43,20 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Christa Greis



Christa Greis

Foto: Christa Greis



Shinrin Yoku – Schnupper-Waldbaden (Kurs 3.0108)

Foto: Andreas Schwab

3.0107

**Entspannt in den Feierabend
für eine bessere Wahrnehmung**

Dieser Kurs ist das Beste, was Ihnen nach einem anstrengenden Tag passieren kann. Durch verschiedene Bewegungs- und Atemübungen wird der Blutkreislauf unterstützt, angespannte Muskulatur gelockert und emotionale Blockaden gelöst. Bei Stress werden die Atemzüge kürzer und flacher. Atemübungen verbunden mit Bewegung und Entspannungselementen haben sich zur Linderung von Stressfolgen besonders bewährt. Sie lernen verschiedene Übungen kennen, die Ihre Beweglichkeit und Ihre Geschicklichkeit fördern, Ihr Gleichgewicht schulen und Sie in Balance bringen. Entspannen Sie nach Feierabend. Bitte ein Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Mo., 02.03.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 94,80 € (80,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Kayoko Uchiyama



Kayoko Uchiyama

Foto: Kayoko Uchiyama

3.0108

Shinrin Yoku – Schnupper-Waldbaden

Lernen Sie in einem 2-stündigen Waldbad die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku kennen. Genießen Sie verschiedene Sinnes- und Achtsamkeitsübungen sowie sanfte Bewegungen aus dem Qi-Gong in der heilsamen Waldluft. Erfahren Sie Interessantes über die wohltuenden Wirkungen des Waldes. Die gewonnenen Erkenntnisse und Übungen können zur Stressprävention und Förderung der Achtsamkeit einfach in den Alltag übertragen werden.

1-mal, 2 Zstd.

Sa., 25.04.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 29,80 €

Treffpunkt: Koblenzer Stadtwald, Parkplatz Lichte Eichen, Läuferhütte,

Andreas Schwab, Kursleiter für Waldbaden, Coach,

Kommunikations- und Resilienz-Trainer

3.0109

Selbstreflexion – den Fokus auf sich richten

In diesem monatlich stattfindenden Kurs wird der Fokus auf sich selbst gerichtet – auf Ziele, Erfolge, Wünsche und Fortschritte. Gemeinsam lenken wir den Fokus auf das Positive. Jeder Monat steht unter einem neuen Motto wie Mut, Entspannung, Selbstfürsorge oder Achtsamkeit. Mithilfe von Fragestellungen, praktischen Übungen und Journals werden so eigene Ressourcen und Stärken sichtbar und es bleibt genug Raum, sich selbst an die erste Stelle zu setzen.

5-mal, 1x monatlich, 5 Zstd.

Beginn: Do., 26.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 33,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Melanie Staat

3.0110

The Inner Journey – eine geführte Meditation

Tauche ein in eine entspannende und transformative Erfahrung mit „The Inner Journey“. Diese geführte Meditation begleitet dich auf einer bewussten Reise nach Innen, um Ruhe, Klarheit und Selbstentdeckung zu fördern. Während der Reise lernst du, dich vom Alltagsstress zu lösen, deine Gedanken zu beobachten und tief in dein inneres Selbst einzutauchen. Mir ist es wichtig, dass ihr keine Methode lernt, sondern euch wieder an euer eigenes Körperbewusstsein erinnert. Das Spüren und Wahrnehmen während der geführten Meditation hilft dir eventuell aufkommende Blockaden und Verspannungen anzuschauen und loszulassen. „The Inner Journey“ bietet dir einen sicheren Raum, um dich selbst besser kennenzulernen

und neue Perspektiven zu gewinnen. Lass dich von sanften Anleitungen durch deine Bewusstseinsreise führen und finde Harmonie, Balance und Inspiration für deinen Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jeder ist Willkommen. Eine innere Haltung der Offenheit und Neugier ist hilfreich.

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Di., 14.04.2026, 18:15 – 19:15 Uhr

Kosten: 27,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Sergej Metzler

3.0111

MOM:POWERMENT –**Finde deine Balance und innere Stärke**

MOM:POWERMENT lädt Mamas ein, wieder bei sich anzukommen und ihre innere Stärke zu entdecken. In entspannter Runde mit Austausch, Achtsamkeit und kleinen, femininen Übungen entdeckst du deine Intuition, gewinnst Selbstvertrauen, findest du Ruhe und Klarheit. So gewinnst du neue Energie, Gelassenheit und Freude für deinen Alltag – und spürst wieder, was dir wirklich guttut. Komm wie du bist, in bequemer Kleidung. Gern mit eigener Matte – sind aber auch vorhanden und wenn du dich wohler fühlst bring ein paar Kuschelsocken mit.

1-mal, 2 Zstd.

Fr., 08.05.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 22,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Juliane Lunnebach

3.0112

MOM:POWERMENT –**Finde deine Balance und innere Stärke**

Kursbeschreibung siehe 3.0111

1-mal, 2 Zstd.

Fr., 08.05.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 22,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Juliane Lunnebach



Yoga in der vhs

Foto: vhs

3.0120

Samara-Yoga – Die 7 Hauptarkanas

Die Höheren Arkanas des Samadeva sind sowohl strukturiert als auch strukturierend. Sie werden in Gruppen geübt und ermöglichen in diesem Augenblick eine entstehende Wahrnehmung von Harmonie. Dies führt zu fließenderen Gesten und Gefühlen. Die Arkanas harmonisieren die Funktionsweise der Muskeln, liefern die notwendige Energie für Aktivitäten und befreien von unnötigen Verspannungen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte eine Matte und ein Yoga-Kissen mitbringen. Bequeme weiße/helle (evtl. warme) Kleidung, warme Socken und leichte Schuhe sind erwünscht.

7-mal, 14 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 64,20 € (54,80 €)

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang
Heinrich Hellmann

3.0121

Lahore Nadi Yoga

Das Lahore Nadi Yoga ist das Yoga der Sanftheit und der Energie, die auf den Prinzipien der Gewaltlosigkeit und des geringsten Widerstandes basiert. Durch die Nadi Asanas werden die verschiedenen Körpersysteme miteinander verbunden und von unnötigen Verspannungen befreit. Die Anwendung des Nadi Yoga verleiht der Weisheit und der Körperintelligenz Raum, damit diese besser funktionieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte eine Matte und ein Yoga-Kissen mitbringen. Bequeme weiße/helle (evtl. warme) Kleidung sowie warme Socken und leichte Schuhe sind erwünscht.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Di., 14.04.2026, 11:30 – 13:00 Uhr

Kosten: 46,20 € (39,50 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Heinrich Hellmann

3.0122a

Samara-Yoga

Die Kunst des Samara Yoga ist zugleich Yoga, Tai-Chi und Tanzformen ähnlich. Regelmäßige Praxis hat eine besonders belebende Wirkung, stärkt den Körper, harmonisiert die Psyche und klärt das Denken. Diese sanfte meditative Bewegungskunst wurde von der „Wissenschaft der Bewegungen“ inspiriert und hat eine wohltuende Wirkung auf die Körperorgane, den Zustand der Muskeln, auf die Konzentration, das Gedächtnis sowie auf das gesamte körperliche und psychische Gleichgewicht. Bequeme weiße/helle (evtl. warme) Kleidung, warme Socken, sowie leichte Schuhe erwünscht. Bitte eine Matte und ein Yoga-Kissen mitbringen.

7-mal, 14 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 11:30 – 13:00 Uhr

Kosten: 64,20 € (54,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Heinrich Hellmann

3.0122b

Samara-Yoga

Kursbeschreibung siehe 3.0122a

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Di., 26.05.2026, 11:30 – 13:00 Uhr

Kosten: 46,20 € (39,50 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Heinrich Hellmann

3.0123

Sivananda-Yoga

Die von dem indischen Yoga-Meister Swami Sivananda entwickelte Rishikesh-Reihe beinhaltet verschiedene Atem- und aufeinander abgestimmte Körperübungen (Asanas) zur Stärkung und Flexibilisierung der Muskulatur. Jede Unterrichtsstunde beginnt und endet mit Tiefenentspannungen. Die Achtsamkeit auf den Atem steht bei allen Übungen im Mittelpunkt. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt in der Arbeit mit den verschiedenen Chakren. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und gerne – falls vorhanden – Ihre eigene Matte und ein Yoga-Kissen mitbringen.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Kosten: 94,80 € (80,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ulrich Wolters

3.0124

Yoga & Stretch – Sanfte Beweglichkeit

In diesem Kurs treffen sanfte Yogaübungen auf wohltuendes Stretching. Der Körper wird durch leichte Bewegungsabläufe gedehnt und mobilisiert, Verspannungen lösen sich, und die Muskulatur gewinnt an Geschmeidigkeit. Atemübungen und kleine Entspannungseinheiten runden die Stunde ab und schenken Ruhe und Ausgleich zum Alltag. Das Ziel des Kurses ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, den Körper achtsam zu kräftigen und gleichzeitig Gelassenheit zu fördern. Der Kurs eignet sich für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Bitte mitbringen: Eine Yogamatte und eine Decke.

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten: 84,70 € (73,00 €)

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30,
Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krummen Acker
Ilonka Schmitt



Ilonka Schmitt

Foto: Ilonka Schmitt

3.0125

Yin Yoga und Yoga Nidra

Rücken und Beweglichkeit der Hüfte

Der Kurs richtet sich an alle, die mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag suchen und bewußt mit Ihrem Körper umgehen möchten. Durch Bewegungsmangel und falsche Körperhaltung verkleben oft die Bindegewebschichten im Nacken und im Rücken und können zu Schmerzen führen. Mit Elementen aus dem YinYoga und dem Restorative Yoga können wir dem hier entgegenwirken. Mit dem längeren Halten von Yin-Posen erreichen wir eine tiefe

Dehnung im Rücken und auch in der Hüfte und erhöhen mit der Zeit die Beweglichkeit. Dies wirkt wohltuend auf Körper und Geist. Die Yoga-Klasse wird immer mit einer längeren Yoga-Nidra-Tiefenentspannung abgeschlossen, um den Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen zu lassen. Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit. Für die längere Entspannung am Ende empfiehlt es sich, eine Decke oder ggf. ein kleines Kissen/ Handtuch als Unterlage für den Kopf mit zu bringen.

10-mal, 12,5 Zstd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 16:30 – 17:45 Uhr

Kosten: 71,30 € (60,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Gabriele Ort



Gabriele Ort

Foto: Gabriele Ort

3.0126

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und fließender Yogastil. Die Asanas (Körperhaltungen) werden mit einer bewußten Atmung verbunden. Dieser Fluss von harmonischen Bewegungsabläufen verbindet Körper und Geist. Die Yogapraxis kräftigt nicht nur die Muskulatur, sie verbessert zudem die Beweglichkeit und schult das Gleichgewicht.

Die Kombination aus Bewegungen und bewusstem Atmen hilft dabei, Stress zu reduzieren, fördert das allgemeine Wohlbefinden und führt zu mehr Gelassenheit im Alltag. Dieser Kurs richtet sich an Yogaaufänger und Wiedereinsteiger. Benötigt werden bequeme Kleidung, etwas zu trinken und eine eigene Yogamatte.

17-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 18:45 Uhr

Kosten: 120,10 € (102,30 €)

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30,
Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krummen Acker
Heike Kroker

3.0127a

Hatha Yoga – Rückenfreundlich

Dieser Kurs richtet sich an Menschen in der dritten Lebensphase, die sanft und rückenfreundlich ihren Körper beweglich halten möchten. Die Asana – Haltungen werden im Sitzen, Stehen und Liegen ausgeführt. Das Kräftigen der Muskulatur rundet das Vormittagsprogramm ab und verbessert die Aufrichtung. Atem- und Stille-Impulse führen zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Hier wird Yoga als Weg der ganzheitlichen Selbstfürsorge verstanden. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 10:45 – 11:45 Uhr

Kosten: 109,80 € (94,50 €), auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothe Struschka

3.0127b

Hatha Yoga – Rückenfreundlich

Kursbeschreibung siehe 3.0127a

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 12:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 109,80 € (94,50 €), auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothe Struschka



3.0128

Meditative Bewegungen Samadeva

Die Methode zeigt Ihnen die sehr enge Verbindung auf zwischen Körper, Emotionen und Denken. Sie wirkt harmonisierend, ausgleichend auf Ihr ganzes Sein. Dadurch wird der Mensch sich seines Körpers bewusst, erhält eine ganz neue Beziehung zu den tiefsten Anteilen seines Wesens. Sanft und geschmeidig lernen Sie Haltungen und Bewegungen, die Kreislauf, Atmung, Gleichgewicht und vieles mehr verbessern. Bitte eine Matte und ein Yoga-Kissen mitbringen. Bequeme weiße/helle (evtl. warme) Kleidung, warme Socken und leichte Schuhe sind erwünscht.

10-mal, 10 Ustd.

Beginn: Di., 14.04.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 91,20€ (77,70 €)

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang
Heinrich Hellmann

3.0129

Lachyoga

Entdecken Sie die Kraft des Lachens! In diesem Kurs lernen Sie die einzigartige Methode des Lachyoga kennen, die vom indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt wurde. Lachyoga kombiniert spielerische Lachübungen mit einfachen Yoga-Atemtechniken. Sie lernen verschiedene Lachyoga-Techniken kennen, die Ihnen helfen können, Ihre Stimmung zu verbessern, Stress abzubauen und Ihre Lebensenergie zu stärken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Egal, ob Sie sich selbst als humorvoll oder humorlos bezeichnen würden, in diesem Kurs sind Sie herzlich willkommen. Bitte Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk mitbringen. Lassen Sie uns gemeinsam lachen und die Welt ein bisschen fröhlicher machen!

9-mal, 12 Ustd.

Beginn: Di., 24.02.2026, 16:45 – 17:45 Uhr

Kosten: 51,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Martin Struschka



Martin Struschka

Foto: Martin Struschka

3.0130

Tai Chi Chuan für Anfänger

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf achtsame Weise ohne Anstrengung ausgeführt werden.

Tai Chi Chuan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zur natürlichen Gesundheit, Beweglichkeit, Stärke und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Bitte lockere Kleidung und bequeme leichte Schuhe mitbringen.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 76,00 € (64,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

André Arnulf

3.0131

Tai Chi Chuan für Anfänger

Kursbeschreibung siehe 3.0130

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 76,00 € (64,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

André Arnulf

3.0132

Tai Chi Chuan Vertiefungskurs

Aufbauend auf dem Erlernten aus dem Anfängerkurs werden weiterführende Bewegungselemente hinzugefügt, die in ihrer Komplexität die Yang-Stil-Form nach Cheng Man Ching erweitern und zum Abschluss bringen.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 09.02.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 76,00 € (64,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

André Arnulf

3.0133

Tai Chi Chuan Erweiterungskurs

Dieser Kurs richtet sich nur an Teilnehmende, die bereits einen Anfänger- und Vertiefungskurs besucht haben und die daraus entstandenen Formbilder beherrschen. In diesem Kurs werden weitere Elemente und Übungssequenzen des Tai Chi Chuan, die über die Form hinausgehen, vermittelt.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mo., 09.02.2026, 18:45 – 19:45 Uhr

Kosten: 76,00 € (64,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

André Arnulf



André Arnulf: „Ich unterrichte an der vhs, weil sie mir die Möglichkeit bietet, mich mit vielen Menschen über das Tai Chi Chuan auszutauschen. Das Tai Chi Chuan als eine Übung im Alltag macht für mich den Alltag zur Übung. Mit dem Unterrichten des Tai Chi Chuan möchte ich allen Interessierten eine Möglichkeit bieten Kraft, Gesundheit, Ausdauer und Ausgeglichenheit zu erlangen und dies bis ins hohe Alter zu erhalten.“

Foto: André Arnulf

3.0140

Qigong und asiatische Wirbelsäulengymnastik

Qigong lehrt, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit durch sanfte Bewegungen und die Beschränkung der Gedanken wiederherzustellen. Die sanften Bewegungen des Qigong helfen, das Innere des Körpers zu spüren. Mit Qigong werden immer wieder die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule sowie die Sehnen und Muskeln aktiviert und wir erleben das Wunderwerk unseres eigenen Organismus.

Wichtige Teile dieses Kurses sind:

- Stärkung des Immunsystems
- Hüft- und Wirbelsäulenregulierung
- Energieaufbau und die „Vitalisierende Wirbelsäulenharmomisierung nach Reitz“
- Belastendes loslassen und sich einfach wohlfühlen

Die Folgen sind eine bessere nervale Versorgung und Durchblutung im ganzen Organismus. Die vitalisierende Wirbelsäulenharmomisierung nach Reitz kann, morgens durchgeführt, wahre Wunder bewirken! Bitte eine Isomatte, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Do., 19.02.2026, 17:50 – 18:50 Uhr

Kosten: 58,80 € (50,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Eduard Reitz

3.0141

Qigong Basiskurs

Qigong-Übungen sind ruhige, meditative Bewegungen, die im Stehen oder auf einem Stuhl sitzend, in der Stille, nur mit der Vorstellungskraft, auch in Verbindung mit

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung

Jeden ersten Montag
im Monat kostenlose
Einführungsstunde, 20 Uhr



Anfängerkurse
in Koblenz und online.

Fordern Sie die aktuellen Kursübersicht an.

Anfänger-Wochenend-Kurs

17. + 18.01.2026 (Sa. 14 – 18 Uhr, So. 10 – 14 Uhr)

14. + 15.03.2026 (Sa. 14 – 18 Uhr, So. 10 – 14 Uhr)

Wir sind auch auf Facebook:
facebook.com/TaiChiKoblenz

TAI CHI

Zentrum Koblenz

Bonn - Koblenz - Köln - Bad Münstereifel

Kursinhalte

Tai Chi Chuan Form · Qi Gong · Meditation

Taoistisches Yoga

Tai Chi Zentrum · 56068 Koblenz · Friedrichstraße 10-12 · Fon: 0261-309090 · Mail: info@tai-chi-chuan.com · www.tai-chi-chuan.com



Ätherische Öle für Zuhause (Kurs 3.0152 und 3.0153)

Foto: Bettina Petry

bestimmten Atemtechniken, ausgeführt werden. Sie sind leicht zu erlernen und für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet.

Qigong ist eine Jahrtausende alte Methode der Lebenspflege und Gesunderhaltung, die das Immunsystem stärkt, die Konzentrationsfähigkeit fördert, die Belastbarkeit bei Stress erhöht, innere Ruhe und Entspannung bringt und das Selbstheilungssystem unterstützt. Es ist eine ganzheitliche aktive Methode, die uns den Schlüssel zur Erhaltung und Förderung unserer Gesundheit in die Hand gibt.

Dieser Basis-Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen geeignet.

10-mal, 20 Ustd.

Mo., 23.02.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 71,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Sabine Danek

3.0142

Qigong Basiskurs

Kursbeschreibung siehe 3.0141

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mo., 23.02.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Kosten: 71,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Sabine Danek

3.0143 online

Qigong Basiskurs

Kursbeschreibung siehe 3.0141

Online-Seminar, 7-mal, 14 Ustd.

Beginn: Di., 24.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 58,80 €

Sabine Danek

3.0144 online

Qigong Basiskurs

Kursbeschreibung siehe 3.0141

Online-Seminar, 7-mal, 14 Ustd.

Beginn: Di., 28.04.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 58,80 €

Sabine Danek

3.0150

Mein Projekt: meine Gesundheit (Teil 1)

Das wichtigste Projekt in deinem Leben bist Du. Ziel dieses Workshops ist es, ein eigenes Veränderungsprojekt im Thema Gesundheit zu starten und in den Alltag zu integrieren. Die Teilnehmenden können lernen, die eigenen Einflussmöglichkeiten auf die Gesundheit wahrzunehmen, besser mit individuellen Umständen oder Krankheiten klarzukommen und neue Elemente zur eigenen Gesundheitsförderung zu finden. Am ersten Termin – mein Projekt: meine Gesundheit Teil 1 – beschäftigen wir uns mit den Themen Gesundheit, Selbstwahrnehmung, Resilienz, Zielfindung und -planung. Alle Teilnehmenden entwickeln ein persönliches Gesundheitsprojekt, um neue gesundheitsförderliche Veränderungsmuster in seinem Leben zu etablieren. Beim zweiten Termin einige Wochen später liegt der Fokus – neben dem Austausch über den Stand im individuellen Gesundheitsprojekt – auf Entspannung und dem Umgang mit Stress.

Workshop 1-mal, 9 Ustd.

Sa., 21.02.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 72,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Stefanie Stahl

3.0151

Mein Projekt: meine Gesundheit (Teil 2)

Dein wichtigstes Projekt bist du selbst! Im ersten Teil unseres spannenden 2-teiligen Workshops hast du bereits dein individuelles Gesundheitsprojekt entwickelt, um frische Impulse für deine Gesundheitsförderung zu finden und in deinen Alltag zu integrieren. Jetzt ist es Zeit, einen Schritt weiterzugehen! Im zweiten Teil treffen wir uns, um gemeinsam zu reflektieren: Wie hast du deine Pläne umgesetzt? Welche Erfolge konntest du feiern und wo gab es vielleicht Herausforderungen? Lass uns gemeinsam herausfinden, wie es für dich weitergeht! Stress kann unsere Gesundheit erheblich beeinflussen. Deshalb widmen wir uns in diesem Termin auch den Themen Stressbewältigung, Resilienz und Entspannung. Du wirst deine persönliche Stressbilanz ziehen und wertvolle Werkzeuge kennenlernen, um Stress vorzubeugen und zu reduzieren. Sei dabei und mach den nächsten Schritt in Richtung eines gesünderen, ausgeglicheneren Lebens!

Workshop, 1-mal, 9 Ustd.

Sa., 07.03.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 72,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Stefanie Stahl

3.0152

Ätherische Öle für Zuhause – zur sinnvollen Anwendung

Die Natur ist eine große Schatzkammer, aus der wir schöpfen können. Im Kurs sollen Wirkungen und Anwendungen von ätherischen Ölen vermittelt werden. Sie können theoretische Grundlagen, Qualitätsmerkmale und Verfahren erlernen. Wir werden anhand von praktischen Beispielen mit allen Sinnen verschiedene Anwendungsbeispiele ausprobieren. Lassen Sie sich von Ihrer Nase führen – ich lade Sie ein auf die Entdeckungsreise in die wunderbare Welt der ätherischen Düfte! Für zu Hause erhält jede*r Teilnehmende ein umfangreiches Handout mit Infos und Anwendungsbeispielen.

Voraussetzungen: Keine Allergie gegen ätherische Öle. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 07.03.2026, 09:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 54,80 €, inkl. Materialkosten und -nutzung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Bettina Petry

3.0153

Ätherische Öle für Zuhause – zur sinnvollen Anwendung

Kursbeschreibung siehe 3.0152

Workshop

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 20.06.2026, 09:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 54,80 €, inkl. Materialkosten und -nutzung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Bettina Petry

3.0154

Duftende Entspannung

Yoga und Aromatherapie im Alltag

Ätherische Öle und Yoga ergänzen sich perfekt und schaffen eine Atmosphäre der Ruhe und des Wohlbefindens. Die positiven Effekte helfen, die Konzentration zu verbessern, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben. Egal ob Anfänger*innen oder erfahrene Yogis, die Integration von Aromatherapie in die Yogapraxis vertieft die Entspannung und ist ein wunderbarer Weg, Körper, Geist und Emotionen in Einklang zu bringen und sich rundum wohl zu fühlen.

1-mal, 3 Ustd.

Sa., 07.03.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Kosten: 38,40 €, inkl. Material

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothe Struschka

3.0156

Entspannungszeit mit Traumreisen

Der Kurs führt Sie aus dem hektischen Alltag in wohlthuende Entspannung. Traumreisen helfen vom Alltag abzuschalten und in die innere Ruhe und Kraftplätze einzutauchen. Die Traumreisen im Kurs führen in imaginäre Landschaften der Ruhe, lebendige Bilder entstehen und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Dadurch wird die Achtsamkeit gestärkt und das Wohlbefinden und die Gelassenheit stellen sich ein. Bitte eine Yogamatte und ein Kissen mitbringen.

1-mal, 2 Ustd.

Sa., 21.03.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 17,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothe Struschka



3.0157

Lachyoga Workshop

Entdecken Sie die Kraft des Lachens! In diesem einmaligen Workshop lernen Sie die einzigartige Methode des Lachyoga kennen, die vom indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt wurde. Lachyoga kombiniert spielerische Lachübungen mit einfachen Yoga-Atemtechniken. Dadurch kann die Lebensfreude gesteigert und Stress reduziert werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk und gegebenenfalls einen Pausensnack mit. Lassen Sie uns gemeinsam lachen und die Welt ein bisschen fröhlicher machen!

Sie haben ebenso die Möglichkeit sich für einen regelmäßigen Lachyoga Kurs anzumelden, der ab dem 24.02.2026 startet. (Kursnummer 3.0129)

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 07.02.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 18,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Martin Struschka

3.0158

Happy & Pilates Workshop

Der Happy & Pilates Workshop ist eine einzigartige Kombination aus Körperarbeit, mentaler Entspannung und positiver Energie. Dieser Kurs lädt dich ein, einen Moment der Achtsamkeit und Bewegung zu erleben, der sowohl deinen Körper als auch deinen Geist beleben kann.

Was dich erwartet: Pilates-Übungen: Sanfte, aber effektive Bewegungen zur Stärkung deiner Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Flexibilität und Förderung einer gesunden Körperhaltung. Happy-Mind-Elemente: Übungen und Techniken, die dein Wohlbefinden steigern und Stress abbauen können. Achtsamkeit und Entspannung: Atemübungen und meditative Momente, um den Geist zu beruhigen und innere Gelassenheit zu finden.

Bitte eine Matte, eine Decke, ein Kissen, einen Mittagssnack und etwas zu Trinken mitbringen.

Workshop, 1-mal, 7 Ustd.

Sa., 13.06.2026, 10:00 – 15:15 Uhr

Kosten: 30,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Lucia Weiß

3.0160

Faszientraining –**So bleibt das Bindegewebe in Form**

Der menschliche Körper ist umhüllt von einem faserigen Netz aus Bindegewebe, den Faszien. Elastische Faszien sind mitentscheidend für das Wohlbefinden und die Fitness, da spröde, steife oder beschädigte Faszien Verspannungen, Verklebungen und damit Schmerzen verursachen können – oft durch Überbelastung oder Stubenhocken. Das Training des Bindegewebes mit Hilfe von Faszienrollen liegt im Trend. Doch worauf kommt es beim Faszientraining an? Was passiert da eigentlich mit dem Bindegewebe? Wie und wo wende ich die Faszienrolle an?

In den vier Bereichen Dehnen, Federn, Beleben und Spüren erhalten Sie in diesem Workshop Anregungen für die Ergänzung Ihres bisherigen Bewegungsprogramms oder Ideen für ein eigenes Trainingskonzept zum Faszientraining.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk und wenn vorhanden Faszienrolle (z.B. Blackroll® oder ähnlich).

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 14.03.2026, 09:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 25,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Jan Scholz

3.0161

Hormon-Yoga für Frauen

Hormon-Yoga ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatz-Therapie. Es ist eine Art dynamisches Yoga, das eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt. Im Hormon-Yoga wird eine spezielle Atemtechnik in Kombination mit gezielten, auf die Drüsen einwirkenden Körperhaltungen ausgeübt.

Hormon-Yoga beinhaltet eine spezielle Yoga-Reihe, die immer gleich bleibt, da sie in dieser ausgewogenen Kombination auf alle Hormondrüsen einwirkt, sodass dies zu einer starken Besserung der mit dem Klimakterium bei Frauen verbundenen Symptome und Beschwerden führen kann. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

1-mal, 6 Ustd.

Sa., 30.05.2026, 09:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 28,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer

3.0163

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine besondere Form des Hatha-Yoga, die mit bestimmten energetisierenden Atemtechniken verbunden ist. Insbesondere Stoffwechsel, Kondition, Konzentration und Schlaf werden gefordert und gefördert. Der Geist entspannt sich und wird gereinigt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

1-mal, 6 Ustd.

Sa., 20.06.2026, 09:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 28,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Shobha Gaur-Krämer

BEWEGUNG/ FITNESS

Bitte klären Sie bei Schwangerschaft, Bandscheibenvorfällen oder anderen körperlichen Beeinträchtigungen Ihre Teilnahme an Kursen des Gesundheitsbereichs vorab mit Ihrem Arzt auf Unbedenklichkeit ab.

● Joggen/Nordic Walking

3.0200

Joggen für Einsteiger –**Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer**

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen.

In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen – Gut für alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.

dienstags und donnerstags 10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Do., 19.02.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 48,20 € (41,00 €)

Treffpunkt: Oberwerth, großer Parkplatz, Aschenbahn

Gabriele Rath, Sportlehrerin

3.0203

Nordic Walking – „Fit in den Frühling“

Nordic Walking ist mehr als nur „Gehen“ mit Stöcken – es ist ein effektives Ganzkörpertraining, das Spaß macht und für Menschen jeden Alters geeignet ist. Es stärkt Herz und Kreislauf, kräftigt die Muskulatur und schont dabei die Gelenke. Gleichzeitig verbessert es die Körperhaltung, steigert die Ausdauer und fördert das allgemeine Wohlbefinden. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt die richtige Technik und den richtigen Bewegungsablauf, die Basis für ein gesundes und wirkungsvolles Training. Jede Einheit beginnt mit gezielten Aufwärmübungen und endet mit Dehnübungen zur Lockerung und Regeneration. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Wiedereinsteiger.

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, eigene Nordic-Walking-Stöcke und etwas zu trinken.

Outdoor 8-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 14.04.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 67,20 € (57,20 €)

Treffpunkt: Parkpl. Remstecken, Hunsrückhöhenstr., erster Parkplatz rechts, Ri. Waldesch

Heike Klären

● Gymnastik/Wirbelsäulengymnastik/Pilates

3.0211

Wirbelsäulengymnastik

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt.

Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zuhause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 65,80 € (56,20 €)

Clemens-Brentano-Overberg Realschule plus, Weißer Gasse 6, Gymnastikhalle (Mosel)

Michael Geiger, Sportphysiotherapeut/Masseur/
Krankenpfleger



Michael Geiger
Foto: M. Geiger

3.0212

Bewusstheit durch Bewegung mit der Feldenkraismethode

Die Feldenkraismethode ist eine körperorientierte Lernmethode. Ziel ist, die Bewegungsmöglichkeiten nachhaltig zu erweitern. Dabei werden die Bewegungen verbal angeleitet. Unser Körper hat eine eigene Intelligenz, durch Beobachten und Empfinden kleiner, sanfter Bewegungen besteht die Möglichkeit für den Körper, sich neu zu orientieren.

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



Pilates in der vhs (Kurs 3.0215 – 3.0220)

Foto: Veronika Hollmann

Die Bewegungen werden sprachlich angeleitet. Es wird in verschiedenen Ausgangsstellungen auf der Matte geübt. Das Ergebnis der Übungen kann gefühlt und beobachtet werden. Jeder kann – unabhängig vom Bewegungspotential – neugierig auf die Resultate eines entspannten Bewegens sein. Einschränkungen können sich bessern.

Bitte mitbringen: eventuell eine Matte, Handtuch, warme bequeme Kleidung und dicke Socken.

16-mal, 32 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 16:15 – 17:45 Uhr

Kosten: 135,60 € (115,50 €), auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Sibylle Henning, Heilpädagogin, Krankengymnastin

3.0213

Sanfte Gymnastik für mehr Beweglichkeit und ein besseres Gleichgewicht

In jeder Stunde lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit fördern und die räumliche Wahrnehmung und den Gleichgewichtssinn schulen, um wieder zur eigenen Mitte zu finden. Viele Elemente und geometrische Formen aus der Heileurythmie gegen Verspannungen, chronische Schmerzen und psychische Blockaden sind Bestandteil dieses Kurses. Jede Kurseinheit klingt mit speziellen Zentrierungsübungen aus, die Sie wach und konzentriert in den Tag starten lassen. In diesem Semester werden neue Übungen und Techniken erlernt. Dieser Kurs ist sowohl für Neueinsteiger als auch für Teilnehmende geeignet, die bereits in den vorherigen Semestern mitgemacht haben. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und Schuhen mit dünnen Sohlen.

13-mal, 16 Ustd.

Beginn: Do., 05.03.2026, 09:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 79,50 € (67,80 €), auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Kayoko Uchiyama, Shiatsu-Praktikerin, Heileurythmistin

3.0214

Stuhlgymnastik – Fit bleiben Übungen im Sitzen (auch für Rollstuhlfahrer), im Stehen, am Tisch

Auf besonderen Wunsch bietet die vhs einen Kurs in Stuhlgymnastik an, der sich an alle richtet, die Spaß an Bewegung und Gemeinschaft haben. Für den Berufsalltag und auch für diejenigen, die nicht mehr ganz so mobil sind, wird mit gezielten Übungen die Beweglichkeit gefördert. Der Stuhl ist hierfür ein wunderbares Sportgerät – in vielen Räumen verfügbar. Und auch für diejenigen mit Rollstuhl bietet dieser Kurs vielfältige

Übungen. Unser gemeinsames Ziel wird sein, Bewegungsmöglichkeiten mit Übungen im Sitzen, Stehen, am Tisch, mit viel Spaß und Freude aktiv zu gestalten. Wir werden uns fordern in der Bewegung, in der Koordination und werden auch die Ausdauer in den Übungen der Koordination verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste warme Socken

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 76,20 € (65,40 €), inklusive Geräte, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Veronika Hollmann, Übungsleiterin

3.0215

Pilates am Abend

Pilates ist ein ganzheitliches Training, das Körper und Geist in Einklang bringt. Es stärkt gezielt die Tiefenmuskulatur, verbessert Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein – und das ganz ohne Leistungsdruck. In diesen Abendstunden finden Sie Zeit und Raum, um durchzuatmen, sich zu dehnen und neue Kraft zu schöpfen. Ideal zum Ausklang des Tages. Geeignet für Einsteiger:innen und Geübte. Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, kleineres Handtuch, Getränk

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 75,00 € (64,20 €), inklusive Geräte

Clemens-Brentano-Overberg Realschule plus, Weißer Gasse 6, Gymnastikhalle (Mosel)

Veronika Hollmann, Übungsleiterin

3.0216

Pilates am Abend

Kursbeschreibung siehe 3.0215

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:05 – 20:05 Uhr

Kosten: 75,00 € (64,20 €), inklusive Geräte

Clemens-Brentano-Overberg Realschule plus, Weißer Gasse 6, Gymnastikhalle (Mosel)

Veronika Hollmann, Übungsleiterin



Veronika Hollmann

Foto: Veronika Hollmann

3.0217

Pilates

Das Pilates Training ist eine optimale Mischung aus Kräftigung, Dehnung, Atmungslenkung und Entspannung. Die langsamen, fließenden Bewegungen können für jeden einen Genuss darstellen, sodass man Pilates als Lebensweg zu einem gesünderen Körper und Geist für sich entdecken kann. Der Trainierende selbst bestimmt die Trainingsintensität verbunden mit der eigenen, individuellen Atmung. Die Übungsvarianten werden dem Leistungsvermögen angepasst, sodass durch verschiedene Schwierigkeitsstufen und auch der Einsatz von diversen Kleingeräten (z.B. Redondo Ball, Theraband, Pilates Ring, Brasil®) neue Herausforderungen für die Teilnehmenden entstehen. Die effektive Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln schützt vor Rückenschmerzen und Verspannungen. Das Ergebnis ist eine gute und aufrechte Haltung in einem gesunden Körper! Bitte eine Sportmatte mitbringen.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0218

Pilates

Kursbeschreibung siehe 3.0217

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0219

Pilates

Kursbeschreibung siehe 3.0217

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Aula Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0220

Pilates

Kursbeschreibung siehe 3.0217

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Aula Felicitas Doff-Sotta-Bengel



„Da mir der Umgang mit Menschen großen Spaß bereitet, bin ich schon seit vielen Jahren als Dozentin für die vhs tätig. Meine Freude am Sport und meine Bewegungsformen möchte ich in meinen Kursen gerne weitergeben, da mir die Gesundheit und Vitalität anderer genauso wichtig ist wie meine.“

Foto: Felicitas Doff-Sotta-Bengel

● Kraft, Ausdauer und Fitness

3.0230

Fit in den Frühling

Dieser Kurs beinhaltet ein herausforderndes und abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit. Übungen zur Beweglichkeit und Stabilisation, Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer trainieren Ihre Mus-



kulatur und Ihr Herz-Kreislauf-System. Eine gut ausgebildete Muskulatur verleiht Ihrem Körper mehr Stabilität, eine bessere Haltung, mehr Kondition und beugt Beschwerden vor. Neben unserem Körpergewicht nutzen wir auch Kleingeräte wie Bälle, Hanteln und elastische Bänder. Die Übungen lassen sich je nach Konditionslevel variieren. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 58,80 € (50,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0231

Schonendes Ganzkörpertraining

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit ruhigen Übungen ihre Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur gezielt kräftigen möchten. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Training der tief liegenden Muskelgruppen, die Gelenke und Wirbelsäule stabilisieren und so Beschwerden im Alltag vorbeugen. Zum Einsatz kommen neben dem eigenen Körpergewicht auch Trainingshilfen wie elastische Bänder, Bälle und Hanteln. Die Einheiten beinhalten zudem Übungen zur Verbesserung von Koordination, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung. Jede Stunde beginnt mit einem sanften Aufwärmen und endet mit Dehn- oder Entspannungsübungen. Bitte bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 20:15 – 21:15 Uhr

Kosten: 58,80 € (50,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0232

Bodyfit

Du möchtest deinen Körper formen, fitter werden und gleichzeitig Spaß an der Bewegung haben? Dann ist unser Bodyfit-Kurs genau das Richtige für dich! Dieses effektive Ganzkörpertraining kombiniert abwechslungsreiche Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Gemeinsam arbeiten wir gezielt an einer strafferen Figur, stärken die Muskulatur und verbessern Deine Körperhaltung. Bodyfit richtet sich an gesunde, aktive Teilnehmende und ist für alle geeignet, die ihren Körper formen und fit halten möchten – egal, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Bitte beachte, dass dieser Kurs nicht für Senioren oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet ist. Alles, was du brauchst, sind eine Fitnessmatte, ein Handtuch und ein Paar Kurzhanteln (1 kg), um das Training noch intensiver zu gestalten. Komm vorbei und spüre, wie gut es tut, etwas für dich und deinen Körper zu tun.

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 83,70 € (65,30 €)

Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30,

Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krummen Acker

Ilonka Schmitt

3.0233

Body Workout

Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, er verbessert auch Ihre Kondition, lässt Sie im Alltag leistungsfähiger sein und trainiert Ihre Körperhaltung. Jede Kurseinheit beginnt mit einem ausführlichen Warm-up um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dann folgen gezielte wirbelsäulengerechte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, wobei der Schwerpunkt auf der Bauch- und Rückenmuskulatur liegt – für einen starken Rücken und einen aufrechten Gang. Aber auch Bein- und Pomuskulatur werden nicht zu kurz kommen.

Handgeräte und Fitbänder bringen Abwechslung und Spaß in diesen Kurs und sorgen dafür, dass die Übungen noch wesentlich effektiver sind. Stretching- und Dehnübungen runden jede Kursstunde ab. Bitte feste Turnschuhe, Gymnastikmatte und Hanteln mitbringen!

Falls Sie keine Hantel haben, können Sie auch PET-Flaschen, gefüllt mit Sand oder Wasser, verwenden!

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 16:30 – 17:30 Uhr

Kosten: 57,20 € (48,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Ute Christmann

3.0234

Fit im Alltag

In diesem Kurs trainieren Sie alles, was Sie für den Alltag brauchen: Beweglichkeit, Balance, Koordination, Stabilität, Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit zu entspannen. Dabei wird besonderer Wert auf das Training der geschwächten Haltemuskulatur um den Rumpfbereich gelegt, um Rückenbeschwerden vorzubeugen. Neben Ihrem eigenen Körpergewicht kommen dabei auch Kleingeräte zum Einsatz.

Sie werden vieles kennenlernen, was Freude macht, interessant und spannend ist, das Wohlbefinden steigert, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien-)Alltag erweitert. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zum Trinken.

10-mal, 10 Zstd.

Do., 19.02.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 49,40 € (42,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0235

Kraft aufbauen! Stärker werden!

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kraft, Muskulatur und Ausdauer verbessern wollen. Im Mittelpunkt steht ein effektives Ganzkörpertraining, das alle großen Muskelgruppen anspricht. Sie lernen abwechslungsreiche Übungen kennen, die sich auch einfach zu Hause durchführen lassen. Als Widerstand wird überwiegend das eigene Körpergewicht genutzt – so muskuläre Dysbalancen vermieden. Jede Übung wird in verschiedenen Varianten angeboten, sodass alle Teilnehmenden ihr individuelles Trainingsniveau finden können. Für zusätzliche Abwechslung sorgen Partnerübungen sowie der Einsatz einfacher Hilfsmittel. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, aber auch Wieder-Einsteiger sind willkommen! Abgerundet wird das Training durch ein passendes Cool-Down. Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch und Sportkleidung.

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 73,20 € (62,40 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Christoph Schäper

3.0236

Fitter durch Zirkeltraining

Zirkeltraining ist ein Konditionstraining, bei dem man an verschiedenen Stationen unterschiedliche Übungen ausführt. Die Stationen sind zeitlich begrenzt und Sie können in Ihrem eigenen Tempo trainieren. Jede Übung beansprucht andere Muskelgruppen, so dass Sie mit kurzen Pausen von einer Station zur nächsten wechseln können. Die Übungen lassen sich gut an alle Leistungsniveaus anpassen, weshalb diese Trainingsmethode für alle Fitnesslevels geeignet ist. Schwerpunktmäßig werden Kraft und Ausdauer trainiert, aber auch die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination sind



Gymnastikraum der vhs

Foto: vhs

Bestandteile der Kurseinheiten. Jede Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase und endet mit Dehn- und/oder Entspannungsübungen. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Do., 19.02.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 49,40 € (42,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0237

Bodystyling – Ein Kleinhanteltraining

Jeder, der gesund ist, kann unabhängig von Alter und Fitnesszustand mit Hanteln trainieren. Um die Figur zu formen, ist diese Art des Muskeltrainings sehr gut geeignet. In diesem Kurs trainieren wir die Kraftausdauer der Muskeln. Diese erhalten wieder kräftigende Reize und Impulse durch unsere vielseitigen Übungen. Unser Ziel wird es sein, die Muskeln profilierter erscheinen zu lassen um die Festigkeit der Figur zu erhalten. Ein straffer Körper ist das Ergebnis. Ebenso wird der Rücken bei diesem Bodystyling stark gemacht! Es ist ein durch Musik begleitetes Ganzkörpertraining, das sowohl im Stand als auch im Liegen auf der Matte durchgeführt wird. Bitte mitbringen: Sportmatte, Kleinhanteln 1kg

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Mi., 20.05.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 19,30 €

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Aula

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0238

Faszientraining

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Man spricht auch von dem sogenannten „Bodysuit“. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Oft ist unser Netzwerk in diversen Körperregionen durch falsche Belastung oder zu wenig Bewegung verklebt. Mögliche Folgen können Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit sein. Alle Körperbewegungen werden von Sensoren in den Faszien mitbestimmt: Fallen diese aus, kann der Mensch seine Bewegungen nicht mehr korrekt steuern. Durch diesen Kurs sollen alltägliche Bewegungsabläufe wieder geschmeidig werden. Bitte mitbringen: Sportmatte, Faszienball, Faszienrolle

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Di., 26.05.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 19,30 €

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel



3.0239

RopeFlow – Schnupperkurs

Rope Flow ist ein dynamisches Training mit einem speziellen Seil, das deine Wirbelsäule sanft mobilisiert und funktional stärkt. Es verbessert Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft – spielerisch und mit Spaß! Die Übungen sind für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Komm gern zum Schnuppern vorbei, bevor du dich für den Kurs anmeldest! 1-mal, 1 Zstd.

Mi., 04.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 6,50 €

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang
Pascal Hahn

3.0240

RopeFlow – Training für eine gesunde Wirbelsäule

Entdecke mit Rope Flow eine dynamische Trainingsmethode, die deine Wirbelsäule mobilisiert, deine Tiefenmuskulatur stärkt und deine Koordination verbessert – spielerisch und gelenkschonend! Durch sanfte, fließende Bewegungen mit dem Seil trainierst du den ganzen Körper, förderst dein Körpergefühl und tauchst in einen meditativen Flow-Zustand ein. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – komm in Bewegung und erlebe den Flow! 10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Mi., 18.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 66,50 €

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang
Pascal Hahn

3.0241

Steel Mace (Schwungkeule) – Schnupperkurs

Lerne das Training mit der Steel Mace/Schwungkeule kennen. Die Steelmace ist eine lange Stange mit einer schweren Kugel an einem Ende, diese wird zu deinem neuen Trainingspartner und Werkzeug, um Kraft, Stabilität und Beweglichkeit zu trainieren.

Entdecke mit dieser 3,5 kg Keule die harmonische Verbindung von Funktionstraining und statischen als auch schwingenden Bewegungen, während du dich durch ein Workout bewegst, das Körper und Geist herausfordert. 1-mal, 1 Zstd.

Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 6,50 €

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang
Pascal Hahn

3.0242

Steel Mace (Schwungkeule) – Funktionelles Ganzkörpertraining

Die Steel Mace ist mehr als nur ein Trainingsgerät – diese 3,5 kg schwere und 1 Meter lange Keule verbindet Kraft, Stabilität und Beweglichkeit in einem fließenden Workout. Mit dem einseitig gewichteten Stab aus Stahl forderst du Körper und Geist, kannst deine Koordination verbessern und eine starke, geschmeidige Haltung entwickeln – besonders im Rumpf und den Schultern. Tauche ein in eine neue Trainingswelt, die Funktionalität mit statischen, dynamischen und schwingenden Bewegungen kombiniert. 10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Mi., 18.02.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 66,50 €

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang
Pascal Hahn



Flamenco – Ausdruck von Temperament und Leidenschaft (Kurs 3.0250)

Foto: Raymond Twiesselmann

3.0244

Inline Skater-Kurs für Erwachsene

Fortgeschrittene

Wenn man weiß, wie man richtig fällt, bremst und skatet, dann werden die Herbst- und Wintertouren ein sicheres Vergnügen. Vermittelt werden die grundlegenden Techniken des Inline Skatens. Weitere Kursinhalte: Sicherheitstraining: Fallübungen, Bremsen, Kurvenfahren; Geschicklichkeit: Skaten durch Pylonen, kleine Wettkämpfe: Windschatten-Skaten; Ausdauer: Skaten auf Rundkurs bei fetziger Musik. Teilnahmevoraussetzung: Vorhandene Inline Skates und das Tragen der Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner). Das Skaten erlernen die Teilnehmer/Innen vom Ausbildungsleiter des Rheinland-Pfälzischen Eis- und Rollsportverband e.V. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Kurs findet wetterunabhängig in der Halle statt! 1-mal, 3 Ustd.

So., 26.04.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 13,50 €

Sporthalle „Fort Konstantin“, Am Fort Konstantin, Ri. Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch

3.0245

Inline Skater-Kurs für Familien

Skaterspaß für Vater, Mutter, Kind – ab 6 Jahren

Ein besonderes Angebot für Familien ist dieser Inline Skater-Kurs. Den Kindern werden gemeinsam mit ihren Eltern, dies ist das Besondere an diesem Angebot, die grundlegenden Techniken des Inline Skatens vom Ausbildungsleiter des Rheinland-Pfälzischen Eis- und Rollsportverband e. V. vermittelt. Die Eltern nehmen aktiv an diesem Kurs teil. Weitere Kursinhalte und Teilnahmevoraussetzungen siehe 3.0244. Bitte teilen Sie uns nach Ihrer Anmeldung die Namen Ihrer Kinder mit, damit wir den Betrag entsprechend reduzieren können. 1-mal, 3 Ustd.

So., 12.04.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: Erwachsene 13,50 €, Kinder: 11,40 €

Sporthalle „Fort Konstantin“, Am Fort Konstantin, Ri. Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch

3.0246

Inline Skater-Kurs für Erwachsene – Anfänger

Wenn man weiß, wie man richtig fällt, bremst und skatet, dann werden die Herbst- und Wintertouren ein sicheres Vergnügen. Vermittelt werden die grundlegenden Techniken des Inline Skatens. Weitere Kursinhalte und Teilnahmevoraussetzungen siehe 3.0244 1-mal, 3 Ustd.

So., 19.04.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 13,50 €

Sporthalle „Fort Konstantin“, Am Fort Konstantin, Ri. Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch

3.0247

Inline Skater-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Kursinhalte und Teilnahmevoraussetzungen siehe 3.0244

Wochenendkurs

1-mal, 3 Ustd.

So., 05.04.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 11,40 €

Sporthalle „Fort Konstantin“, Am Fort Konstantin, Ri. Karthause gegenüber der JVA links
Helmut Pesch

Tanzkurse und -workshops

3.0250

Flamenco –

Ausdruck von Temperament und Leidenschaft

Dieser Kurs basiert auf umfassendem Grundwissen der verschiedenen Stilrichtungen des Flamenco. Bereits Erlerntes wird hier zu großen Choreographien ausgebaut. Die Vielfältigkeit der Bewegungsabläufe und der Umgang mit den verschiedenen Rhythmen wird weiter intensiviert. Das faszinierende Zusammenspiel von starker Muskelarbeit und regem Geist verleiht den Tänzern im Flamenco eine wunderbare Leichtigkeit. Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe und für Frauen einen weiten Rock. 14-mal, 28 Ustd.



Beginn: Di., 10.03.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 174,80 € (148,80 €)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0251

Flamenco 50+

In jedem Alter ist Bewegung im Einklang mit Musik gut für Körper, Geist und Seele. Dem jeweiligen körperlichen Können nach werden durch tänzerische Bewegungen die einzelnen Muskeln, Koordination von Armen und Beinen, Beweglichkeit des ganzen Körpers sowie die Merk- und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Die typisch stolze Flamenco-Haltung trainiert besonders den Beckenboden und die Hals- und Rückenmuskulatur. Die erlernten Elemente werden in Choreographien zur spanischen Flamenco-Musik zusammengesetzt. Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Schuhe mit einem breiten, festen Absatz und für Frauen einen weiten Rock.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Di., 10.03.2026, 09:30 – 10:30 Uhr
Kosten: 133,40 € (113,60 €), auch Club 50
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“



Dr. Marion Hoffmann
Foto: Benedict May

3.0252

Flamenco 50+

Kursbeschreibung siehe 3.0251

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 11.03.2026, 10:00 – 11:00 Uhr
Kosten: 133,60 € (118,20 €), inkl. Miete, auch Club 50
Bürgerzentrum Lützel, Brenderweg 17-22, 56070 Koblenz, Saal
Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0253

Flamenco – Fit durch gute Körperhaltung

Die für den Flamenco typische ausdrucksstarke Körperhaltung vermittelt nicht nur ein besonders intensives Körperbewusstsein, sondern trainiert fast unbemerkt den Beckenboden sowie die Hals- und Rückenmuskulatur. Auch ist eine Steigerung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit spürbar. In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Flamenco, wie Fuß- und Armtechnik vermittelt und bereits Erlerntes intensiviert. Das Erlernte wird zu Flamenco-Rhythmen zu einer Choreographie zusammen gesetzt. Wenn vorhanden, bitte

mitbringen: Schuhe mit einem breiten, festen Absatz und für Frauen einen weiten Rock.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 11.03.2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 133,40 € (113,60 €)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0255

Flamenco – Sevillanas

Sevillanas ist fester Bestandteil der spanischen Tanzkultur und fehlt auf keiner Feria. Eine festgelegte Schrittfolge über 4 Strophen macht es möglich, dass weltweit Sevillanas getanzt wird. In diesem Kurs für Wiedereinsteiger und Sevillanas-Begeisterte mit guten Grundkenntnissen wird das Basiswissen vertieft und durch das gemeinsame Erarbeiten von Variationen aufgepeppt. Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Schuhe mit einem breiten, festen Absatz und für Frauen einen weiten Rock.

14-mal, 7 Zstd.

Beginn: Mi., 11.03.2026, 19:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 67,30 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0256

Orientalischer Tanz – Für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden kleine Tanzkombinationen erlernt, die zu unterschiedlicher Musik getanzt werden können. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die orientalischen Grundbewegungen und Grundschritte bereits beherrscht werden. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein Getränk und wenn vorhanden ein Hüfttuch. Gerne auch eine Kleinigkeit für zwischendurch, da eine Pause eingeplant ist.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 18.04.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 22,70 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Monika Weise

3.0257

Griechische Volkstänze

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und Lebenselixier zugleich. Tauche ein in die Welt griechischer Volkstänze. Lieder, Rhythmus und Musik laden zum Tanzen ein. Erlebe Kultur hautnah, spüre den Klang der Musik und werde Teil einer mitreißenden Gemeinschaft. Du lernst Schritte, Hintergründe und Bedeutungen von griechischen Volkstänzen aus verschiedenen Tanzregionen kennen. Vorkenntnisse brauchst du nicht – nur Neugier und Lust, dich zu bewegen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und es gibt keine Altersbegrenzung. Bequeme Kleidung und Schuhe sind von Vorteil.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Do., 26.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Kosten: 85,20 €
Grundschule Pestalozzi Goldgrube, Gutenbergstr. 30,
Gymnastikraum, Zugang: Bogenstr., Im Krummen Acker
Astrik Diehl

3.0258

Fit mit Linedance – Beginner

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und ohne Vorkenntnisse ins Tanzen einsteigen möchten. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden an einfache Linedance-Choreografien herangeführt. Mit viel Geduld und klaren Erklärungen entsteht so ein leichter Zugang zum Tanzen. Neben dem Spaß an der Musik trainiert Linedance gleichzeitig Kondition, Koordination und Gedächtnis. Jeder tanzt für sich in der Reihe, und doch entsteht in der Gruppe eine fröhliche und motivierende Atmosphäre.

Der Kurs ist ideal für alle, die Tanzen kennenlernen, etwas für ihre Fitness tun und dabei gemeinsam mit anderen aktiv werden möchten.

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 83,70 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ilonka Schmitt

3.0259

Fit mit Linedance – Mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist ideal für alle, die schon einmal ein wenig Tanzerfahrung gesammelt haben – sei es durch Aerobic-Schritte oder erste Tanzstunden. Natürlich werden alle Bewegungen sorgfältig erklärt und gemeinsam eingeübt, sodass niemand den Anschluss verliert. Die Kombination aus Tanz, Rhythmus und Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch Koordination, Ausdauer und Konzentration. Ein Kurs für alle, die Freude an Musik haben und ihre Begeisterung fürs Tanzen vertiefen möchten.

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 83,70 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Ilonka Schmitt

3.0260

Kreativer Tanz

Erlebnis & Ausdruck finden in der Körperbewegung

Kreatives Tanzen ist eine Ausdrucksform, die Fantasie, Emotionen und Ideen in Bewegung umsetzt, ohne sich an feste Schrittfolgen halten zu müssen und ist für alle Altersgruppen geeignet. Kreativer Tanz fördert Körperbewusstsein, Kreativität und kann Stress abbauen.

Im Tanz können durch die körperlichen Bewegungen auch die inneren Bewegungen, wie Gefühle und Fantasien wach gerufen werden. Bei verschiedenen Methoden (tänzerisches Warm-up, Sensibilisierung und Körperwahrnehmung, Improvisation und Gestaltung von Bewegungsabläufen, Ambivalenzen von Kraft, Zeit und Raum erspüren, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Bewegungsspiele, Imaginationen, Klanggeschichten, Malen etc.) erleben die Teilnehmenden Freude am kreativem Tanz. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Tanzschlappchen, etwas zu Trinken

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Mi., 25.02.2026, 11:15 – 12:15 Uhr
Kosten: 67,70 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Melanie Hollaus

Jazz-Dance • Ballet • Dancestyles • Modern-Dance • creative movement • Pre-Ballet

Ballett Erwachsene
„Anfänger bis Fortgeschrittene“
Contemporary-Dance am Samstag
Modern Dance Kids 5-7 J., Samstag
Hip-Hop Kids, ab 6 J.

Up to Dance

DIE TANZSCHULE AM RHEIN

Tanzschule am Rhein • Rheinstr. 2a • 56068 Koblenz • Tel. 0261.15423 • E-Mail: info@tanzschule-am-rhein.de
www.tanzschule-am-rhein.de



Outdoor Sport

3.0264

Golf Platzreifekurs

12 Stunden Gruppen-Unterricht mit PGA Professional

Sie möchten das Golfspielen von Grund auf erlernen und schnell erste Erfolge auf dem Platz erleben? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Golfspiels – sowohl auf der Übungsanlage als auch direkt auf dem Golfplatz.

Ein qualifizierter PGA-Golflehrer begleitet Sie in insgesamt 12 Trainingseinheiten à 60 Minuten (4 x 3 Std.) und vermitteln Ihnen alle wichtigen Bereiche des Spiels. Auch wenn Sie nach dem Kurs noch kein Profi sind, Ihr persönlicher Lernerfolg ist garantiert! Sollten Sie die für die Platzreife notwendige Spielstärke am Ende des Kurses noch nicht erreicht haben, besteht die Möglichkeit weitere Stunden über das Golfresort zu buchen.

Das erwartet Sie: 12 Stunden Gruppen-Unterricht mit einem PGA Professional der Golf Academy Jakobsberg, Nutzung von Leihschlägern und Übungsbällen während des Kurses inklusive, Vorbereitung sowie Durchführung der DGV-Theorieprüfung, Nutzung der Übungsanlage und der Leihschläger auch außerhalb der Kurszeiten. Die praktische DGV-Platzreifeprüfung können Sie im Anschluss für 39,00€ absolvieren.

Workshop, 4-mal, 16 Ustd.

So., 12.04.2026, 13:00 – 16:00 Uhr

So., 19.04.2026, 13:00 – 16:00 Uhr

So., 26.04.2026, 13:00 – 16:00 Uhr

So., 03.05.2026, 13:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 179,00 €

Hotel & Golfresort Jakobsberg, Im Tal der Loreley,

56154 Boppard

Chantal Ewert

3.0265

Erlebnis-Kanutour auf der Mosel

Tagestour von Lehmen bis Koblenz

Dauer: ca. 5 Std./ca. 19 km inkl. Pausen

Kanufahren ist leicht zu lernen, das Wasser, die körperliche Betätigung, der Austausch untereinander und die Gemeinschaft bieten die Möglichkeit, in kurzer Zeit bei sich und im Hier und Jetzt anzukommen, sodass sich Körper, Geist und Seele entspannen können. Eine Kanutour ist Erholung, Bewegung, Naturerfahrung und Gemeinschaft. Die Mosel fließt in gemächlichem Tempo durch unzählige Schleifen ihrer Mündung in den Rhein entgegen. Wilde Strömungen und Strudel sind also nicht zu erwarten. Kanufahren auf der Mosel bereitet keine Probleme, die Strömungsgeschwindigkeit ist langsam, der Fluss ist weit einsehbar. Unter den deutschen Strömen nimmt die Mosel einen hervorragenden Rang ein durch die Anmut der Landschaft, durch die uralte Kultur ihres Tales und durch die Fülle historischer Erinnerungen. Kleine Abstecher auf Berge und Burgen und in die wildromantischen Seitentäler sind unerlässlich, wenn man die Mosel in ihrer eigenartigen Romantik erfassen will. Nicht umsonst gilt das Moseltal als das schönste des Rheinlandes. Wir starten in Lehmen hinter der Staustufe. Wir passieren Koblenz-Gondorf, Dieblich, Winnigen und Güls bis unsere Tour an der Staustufe in Koblenz endet. Voraussetzungen: Die Tour ist für Anfänger*innen geeignet. Kanuvorerfahrungen sind nicht erforderlich. Mindestalter 13 Jahre und nur bei Teilnahme der Eltern. Die TN müssen Schwimmen können. Bitte mitbringen: Tagesverpflegung, feste Schuhe, die nass werden dürfen oder Wasserschuhe, Wechselkleidung und Handtuch, Regenausrüstung. Kanus (3er Kanadier), Material, Boottransport, Schwimmwesten, wasserdichte Tonnen und Packsäcke werden gestellt. Treffpunkt: Wird ca. 1 Woche vor

der Tour mitgeteilt. Ein- und Ausstiege sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen.

Vor Tourbeginn erfolgt eine ausführliche Einweisung. Bei schlechtem Wetter muss die Tour (auch kurzfristig) abgesagt werden.

1-mal, 8 Zstd.

Fr., 01.05.2026, 09:30 – ca. 16:30 Uhr

Kosten: 65,00 €, inkl. Kanuverleih

Treffpunkt wird eine Woche vorher bekannt gegeben

Ralph Spönlein

3.0266

Erlebnis-Kanutour auf der Mosel

Tagestour von Lehmen bis Koblenz

Kursbeschreibung siehe 3.0265

1-mal, 8 Zstd.

Sa., 23.05.2026, 09:30 – ca. 16:30 Uhr

Kosten: 65,00 €, inkl. Kanuverleih

Treffpunkt wird eine Woche vorher bekannt gegeben

Ralph Spönlein

WISSENWERTES RUND UM DIE GESUNDHEIT

3.0300

Basische Ernährung und basisches Fasten – mit Leichtigkeit ins Gleichgewicht

Fühlen Sie sich manchmal müde, energielos oder haben das Gefühl, Ihr Körper ist aus dem Gleichgewicht geraten? Häufig spielt dabei unsere Ernährung eine große Rolle. Zuviel säurebildende Lebensmittel können den Organismus belasten – eine basenreiche Ernährung dagegen unterstützt Vitalität, Wohlbefinden und innere Balance.

In diesem Vortrag erfahren Sie: was basische Ernährung bedeutet und wie sie wirkt, welche Lebensmittel basenbildend sind und wie Sie diese einfach in Ihren Alltag integrieren können, wie Sie mit basischen Mahlzeiten neue Energie und Leichtigkeit gewinnen, Grundlagen des Basenfastens: Wie funktioniert es und welche Lebensmittel sind erlaubt? Einfache Maßnahmen zur inneren und äußeren Reinigung, Entgiftung und Entschlackung, Praktische Tipps für eine mühelose Integration in den Alltag – auch im Beruf. Entdecken Sie, wie einfach es ist, mit Basenfasten neue Kraft zu schöpfen und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern!

Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, an einer begleitenden Fastenwoche teilzunehmen – wahlweise als Basenfasten oder Vollfasten. Beide Methoden lassen sich unkompliziert zu Hause oder im Berufsalltag umsetzen.

Vortrag, 1-mal, 1 Zstd.

Di., 10.03.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 9,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Anke Altmeyer, Heilpraktikerin

3.0301

Basische Ernährung und basisches Fasten – mit Leichtigkeit ins Gleichgewicht

Kursbeschreibung siehe 3.0300

Vortrag, 1-mal, 1 Zstd.

Mi., 11.03.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 9,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Anke Altmeyer, Heilpraktikerin

3.0302

Gesund altern – mit Leichtigkeit und Lebensfreude

Altern ist ein natürlicher Prozess, der mit körperlichen und geistigen Veränderungen einhergeht. Es gibt jedoch Möglichkeiten, den Alterungsprozess zu beeinflussen und gesund zu altern, um die Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten. Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter sind kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen im Alltag. Ernährung, Bewegung und Entspannung spielen dabei eine zentrale Rolle. Ziel dieses Vortrags ist es, Ihnen Strategien und Ansätze vorzustellen, die helfen, das Altern gesund zu gestalten.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

- wie Sie mit Ernährung und Lebensstil den Alterungsprozess positiv beeinflussen können
 - welche Rolle der Säure-Basen-Haushalt für Vitalität und Wohlbefinden spielt, einfache, alltagstaugliche Tipps, um mehr Energie, Beweglichkeit und Lebensfreude zu gewinnen.
- Freuen Sie sich auf spannende Impulse, die motivieren und leicht umzusetzen sind – für ein gesundes Heute und ein vitales Morgen.

Vortrag, 1-mal, 1 Zstd.

Mi., 29.04.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 9,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Anke Altmeyer, Heilpraktikerin

3.0303

Naturheilkunde bei Osteoporose – Wege zu stabilen Knochen

Osteoporose gilt als eine der häufigsten Volkskrankheiten und betrifft besonders Frauen nach den Wechseljahren, aber auch Männer können erkranken. Neben schulmedizinischen Ansätzen gibt es zahlreiche naturheilkundliche Möglichkeiten, die den Knochenstoffwechsel unterstützen und das Risiko für Frakturen senken können.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Rolle Ernährung, Bewegung und Lebensstil für die Knochengesundheit spielen, wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zur Stabilität beitragen können, welche naturheilkundlichen Verfahren unterstützend wirken, wie Sie durch alltagstaugliche Maßnahmen Ihre Knochen stärken können. Der Vortrag richtet sich an Interessierte, die präventiv etwas für ihre Knochengesundheit tun möchten, sowie an Betroffene, die naturheilkundliche Wege zur Ergänzung der schulmedizinischen Therapie kennenlernen wollen.

Vortrag, 1-mal, 1 Zstd.

Mi., 20.05.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 9,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Anke Altmeyer, Heilpraktikerin



Anke Altmeyer

Foto: Anke Altmeyer

3.0304

Ganzheitliches Augentraining

Wir trainieren unsere Bauchmuskeln, unseren Bizeps, Beine, Po und vergessen dabei, dass sich auch an unseren Augen zahlreiche große wie kleine Muskeln befinden – die bei nachlassender Sehkraft trainiert werden sollten. Die starke Beanspruchung der Augen durch einen 8-Stunden-PC-Alltag äußert sich bei vielen Menschen in nachlassender Sehkraft,



trockenen, müden Augen, Kopfschmerzen, Verspannungen... Auch diese Beschwerden werden im Augentraining berücksichtigt. Es ist ein ganzheitliches Augentraining und wirkt auf den ganzen Körper. Was bewirkt ein Augentraining? Die Durchblutung wird verbessert, Stoffwechselprodukte, die beim Sehprozess entstehen werden leichter abtransportiert, die Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen wird gesteigert, regelmäßiges Training kann sich positiv auf die Sehkraft auswirken – Genauso wichtig wie ein regelmäßiges Training ist die Entspannung für die Augen. Bitte Schreibunterlagen und Trinkwasser mitbringen.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 11.03.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 14,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Frauke Struck-Haas, Gesundheitsberaterin, Lerntherapeutin

3.0305

Ganzheitliches Augentraining

Kursbeschreibung siehe 3.0304

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 20.05.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 14,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Frauke Struck-Haas, Gesundheitsberaterin, Lerntherapeutin

3.0306

Makuladegeneration und grauer Star – was kann ich selber tun?

Viele Menschen fragen sich, was kann ich selber tun, wenn ich an einer Makuladegeneration oder am grauen Star erkrankt bin. In diesem Vortrag erhalten Sie viele Tipps aus der Naturheilkunde, um Ihre Augen ganzheitlich zu unterstützen.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 10.06.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 14,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Frauke Struck-Haas, Gesundheitsberaterin, Lerntherapeutin

3.0307

Epigenetik:

Wie unser Lebensstil unsere Gesundheit steuert

Was ist Epigenetik und wie kann unser Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Psyche) Einfluss auf unsere Gesundheit, und somit auf ein langes gesundes Leben nehmen? Sie erhalten in dem Workshop Hintergrundwissen und auch direkte Tipps rund um Lebensstilfaktoren zum Integrieren in den eigenen Alltag.

Inhalt: Was sind Gene – und was können wir beeinflussen? (Erklärung Epigenetik), „Du bist, was du isst“ – wie Ernährung unsere Gesundheit mitbestimmt, Bewegung statt Medikamenten? Warum Aktivität so wichtig ist, Unsere Gedanken formen unseren Körper – der Einfluss von Stress und Psyche, Schlaf – die unterschätzte Gesundheitsquelle, Sonne, Vitamin D & Co – warum Licht so wichtig ist, Warum Prävention so wichtig ist, Q&A Zielgruppe: Für alle, die ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen wollen – egal, wie alt oder fit sie gerade sind. Der Kurs richtet sich an Laien, es sind keine Vorkenntnisse nötig. Auch ideal für alle, die neugierig auf neue Ansätze sind.

Vortrag, 1-mal, 2 Zstd.

Mi., 04.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 13,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Christine Sartoris

3.0308

Epigenetik:

Wie unser Lebensstil unsere Gesundheit steuert

Kursbeschreibung siehe 3.0307

Vortrag, 1-mal, 2 Zstd.

Do., 18.06.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 13,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Christine Sartoris

3.0309 online

Hey Angst, wie geht es dir?

In diesem Vortrag schauen wir uns Angst einmal genauer an – wieso ist sie sinnvoll und schränkt uns doch manchmal in unserem Leben ein? Wieso verursacht sie uns Bauchschmerzen und hält uns auf, bestimmte Dinge zu tun? Ergänzend zum theoretischen Wissen werden verschiedene Methoden und Übungen vorgestellt, um zukünftigen Herausforderungen mutiger zu begegnen und die Angst nicht ans Steuer zu lassen – es wird Zeit, dass sie auf den Beifahrersitz verbannt wird! Hinweis: Dieser Kurs findet Online statt.

Online-Seminar, 1-mal, 1 Zstd.

Do., 19.03.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 7,20 €

Melanie Staat

ERSTE HILFE

3.0400

Erste Hilfe am Kind

Kinder sind nicht kleine Erwachsene. Spätestens beim Auftreten einer Notfallsituation mit einem Kind wird uns das bewusst. Deshalb richtet sich dieser Lehrgang vornehmlich an Eltern und Großeltern mit kleinen (Enkel-)Kindern. Wir thematisieren das Verhalten in Notfallsituationen von Kindern im Säuglingsalter bis ca. 12 Jahre. Bitte die Kinder nicht mitbringen. In Kooperation mit dem DRK-Mittelrhein, gemeinnützige GmbH. Referentin/Referent: Ausbilder des DRK.

Hinweise: Eine Anmeldung als Paar kostet nur 100,- €. Daher melden Sie sich bitte bei der vhs Koblenz (info@vhs-koblenz.de), wenn Sie sich als Paar angemeldet haben, damit wir die Gebühren anpassen können. Die Lehrgangskosten für Erzieher/Tagespflegepersonen werden von der UK RLP bzw. der BG übernommen. Diese Interessenten melden sich bitte direkt beim DRK-Mittelrhein (0261 40636-71) an.

2-mal, 7 Zstd.

Mi., 25.02.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Do., 26.02.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 55,00 € (50,00 €)

DRK-Kreisverband Koblenz, F.-Sauerbruch-Str. 12, Seminarraum

3.0401

Erste Hilfe am Kind

Kursbeschreibung siehe 3.0400

1-mal, 8 Zstd.

Sa., 18.04.2026, 08:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 55,00 € (50,00 €)

DRK-Kreisverband Koblenz, F.-Sauerbruch-Str. 12, Seminarraum

3.0402

Erste Hilfe am Kind

Kursbeschreibung siehe 3.0400

2-mal, 7 Zstd.

Mo., 18.05.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Mi., 20.05.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 55,00 € (50,00 €)

DRK-Kreisverband Koblenz, F.-Sauerbruch-Str. 12, Seminarraum

3.0403

Erste Hilfe am Kind

Kursbeschreibung siehe 3.0400

2-mal, 9.33 Ustd.

Di., 23.06.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Do., 25.06.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 55,00 € (50,00 €)

DRK-Kreisverband Koblenz, F.-Sauerbruch-Str. 12, Seminarraum

ESSEN UND GENIEßEN

● Spezielle und Saisonale Küche

3.0500

Kochkurs für absolute Anfänger

Lassen Sie sich Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens einführen. An fünf Abenden lernen Sie anhand verständlicher Rezepte Grundtechniken des Kochens kennen und verstehen. Sie üben das Schneiden von Gemüse, lernen die Reihenfolge und die Methoden des Zubereitens der Nahrungsmittel kennen. Wir bereiten Grundrezepte zu, auf denen man später aufbauen kann. Ziel ist es, mit Spaß zu kochen und leckere, gesunde und preiswerte Gerichte selbst herzustellen. Der schöne Nachtisch gehört auch dazu! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 03.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 134,50 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Bettina Petry

3.0501

„Topf sucht Deckel“ Kochkurs für Singles

Kulinarisches Kennenlernen in entspannter Atmosphäre

Du kochst gern, probierst gerne Neues aus und hast Lust, dabei interessante Menschen kennenzulernen? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige für dich! In lockerer, ungezwungener Atmosphäre treffen sich Kochbegeisterte, um gemeinsam den Kochlöffel zu schwingen. In kleinen Teams bereitet ihr verschiedene Gerichte zu, bei denen der Spaß am Kochen und der Austausch im Mittelpunkt stehen. Die Rezepte sind saisonal, abwechslungsreich und von Kurs zu Kurs unterschiedlich. Ob kreative Gemüsegerichte, raffinierte Fleischvariationen oder überraschende Geschmackskombinationen – sowohl Vegetarier als auch Fleischliebhaber kommen auf ihre Kosten. Nach dem gemeinsamen Kochen wird das Menü in geselliger Runde genossen – denn gutes Essen verbindet. Lass dich kulinarisch inspirieren und lerne nebenbei neue Menschen kennen! Bitte Getränke, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 13.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 40,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0502

Kochen für besondere Anlässe und Menschen:

Ein Menü, das begeistert – für Gäste, Familie oder Herzensmenschen

Ob für ein romantisches Dinner, ein festliches Familienessen oder als kulinarische Überraschung für besondere Menschen – in diesem Kochkurs dreht sich alles um Genuss mit Lie-



be zum Detail. Gemeinsam zaubern wir ein 4-Gang-Menü: Freu dich auf kreativ inszeniertes Gemüse sowie klassische Zutaten neu interpretiert mit einer Prise asiatischer Finesse. Auf dem Teller landen u.a.: fruchtiges Brokkoli-Tatar, zarte Entenbrust mit Rotwein-Schokoladensauce oder – für alle, die fleischlos genießen möchten – ein aromatisch-vegetarischer Braten, knusprige Kartoffelrosen, feine Meeresfrüchte, frittierte Eier mit Trüffel-Mayonnaise sowie ein zart-schmelzendes Schokoladen-Dessert. Ob Kochanfänger oder erfahrener Genießer – für Jede(n) ist etwas dabei. Gemeinsam kochen, genießen und inspirieren lassen! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 3,5 Ustd.

Sa., 21.02.2026, 10:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 47,30 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0503

Da haben wir den Salat – „Sommeredition“

Lust auf Sommer auf dem Teller? Dann ist diese Salat-Edition genau das Richtige! Leicht, bunt und voller frischer Aromen – perfekt für laue Sommerabende, Grillpartys oder einfach als schneller After-Work-Genussmoment. Du wirst sehen, dass Salat alles andere als langweilig ist: mal fruchtig, mal herzhaft, mal knusprig – aber immer unkompliziert und richtig lecker. Ob als Hauptgericht, Beilage oder erfrischender Snack zwischendurch, für Jede(n) ist etwas dabei.

Auf dich warten unter anderem:

- Herzhafter Fruchtsalat mit cremigem Tahin-Dressing
- Mediterraner Salat im knusprigen Parmesankörbchen
- Erfrischend-schneller Wassermelone-Minz-Salat
- Gegrillter Romana-Salat
- Sommerlich-leichter Süßkartoffel-Quinoa-Salat
- Thailändischer Hühnchen-Salat

So wird Salat garantiert zum Sommerstar auf deinem Teller! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 24.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0504

Meal Prep:

Schnelle Low Carb Rezepte für Arbeit und Zuhause

Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche Low Carb-Gerichte zu, die nicht nur schnell auf dem Teller sind, sondern sich auch hervorragend vorbereiten und einfrieren lassen. Ob für die ganze Woche vorgekocht oder spontan am Abend – diese Rezepte machen Schluss mit langweiligem Essen und liefern jede Menge Geschmack. Freu dich auf herzhafte Aufläufe mit Spinat oder Sauerkraut, abwechslungsreiche Salatdressings, die selbst einfache Blattsalate zum Highlight machen, kreative Suppe mit dem gewissen Etwas oder eine herzhafte Crème Brûlée – überraschend anders und unglaublich lecker! Frisches Gemüse & aromatische Kräuter stehen im Mittelpunkt – aber auch Fleischliebhaber:innen kommen auf ihre Kosten. Neben vielen leckeren Rezeptideen erhältst du wertvolle Tipps & Tricks für die Low Carb-Küche und die clevere Vorbereitung deiner Mahlzeiten. So wird gesunde Ernährung im Alltag zum Kinderspiel! Bitte Getränke, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 09.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 40,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider



Ramona Schneider

Foto: Ramona Schneider

3.0505a

After Work Cooking „Sommerleicht & Frisch“ – Überstunden in der Küche unnötig!

Keine Lust auf „Küchen-Überstunden“? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige nach einem langen Arbeitstag! In diesem Kurs lernst Du, wie sommerliche Gerichte schnell, leicht und trotzdem voller Geschmack auf den Tisch kommen. Auf dem Menü stehen frisches Gemüse, aromatische Kräuter und raf-

finierte Ideen, die auch Fleischliebhaber glücklich machen. Jedes Gericht ist unkompliziert und perfekt für warme Abende – von knackig-leicht bis herzhaft-aromatisch. Unser Motto des Abends: einfach, schnell & köstlich. Wie immer gilt: Jeder Kurs bringt neue Rezepte, die unabhängig voneinander sind – so kannst Du jederzeit einsteigen. Dieses Mal liegt der Fokus auf saisonalen Sommerrezepten, die genau das Richtige für heiße Tage sind. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 20.06.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0505b

After Work Cooking „Sommerleicht & Frisch“ – Überstunden in der Küche unnötig!

Kursbeschreibung siehe 3.0505a

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 20.06.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0506

Frühlingserwachen mit buntem Gemüse

Im Fokus steht die kreative Verarbeitung von Frühlingsgemüse. Es wird kreativ, bunt und lecker mit der Verarbeitung von Frühlingsgemüsen. Wir kochen Suppen, Pasta und Currys. Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Kochen und an gemeinschaftlichen Zusammensein haben. Komm vorbei und genieße eine kleine Auszeit vom Alltag. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 27.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 38,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns

3.0507

Mediterrane Frühlingsküche

In diesem Kurs werden klassische mediterrane Gerichte aus Ländern wie Spanien, Italien oder Griechenland, etwa Gazpacho, Pasta al Limone oder frische Gemüse Antipasti zubereitet. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 20.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 38,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns

3.0508

Sauer macht lustig – Frühlingsküche mit Zitrone

Entdecken Sie die Vielfalt der Zitrone! In diese Kochkurs erwartet Euch ein spritzig-frischer Streifzug durch die Frühlingsküche, bei dem die Zitrone in all ihren Facetten – von mediterran bis exotisch, süß und herzhaft – die Hauptrolle spielt. Gemeinsam kochen wir ein raffiniertes Menü bei dem sowohl Klassiker als auch kreative Neuinterpretationen serviert werden. Erleben Sie praxisnah, wie Zitrone Gerichten Frische, Aroma und Farbe verleiht. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 17.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 38,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns



vhs-Küche

Foto: vhs



3.0509

Frühlingsgenuss mit Spargel und Erdbeeren

Leichte Küche voller Frische mit der Zubereitung von saisonalen und ausgewogenen Gerichten, die das Aroma von zartem Spargel mit der Süße frischer Erdbeeren kombinieren. Es werden raffinierte Vorspeisen, Hauptgerichte und fruchtige Desserts zubereitet. Der Kurs ist ideal für alle, die den Frühling kulinarisch ausprobieren und genießen wollen. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 22.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 40,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns

3.0510

Frühlingsfrische auf dem Teller

Gemeinsames Kochen mit regionalen und saisonalen Zutaten wie Spargel, Bärlauch oder Kresse. Als Ravioli oder kombiniert mit frischen Früchten. Leckere und raffinierte Rezepte und ein netter Abend erwarten Dich. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 29.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 38,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns



Backen mit Stil (Kurs 3.0581)

Foto: Soraya Roman

Gerichte zu zaubern und Sie ein wenig in die Theorie zu entführen. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Do., 21.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 37,30 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Naschda Gareise

3.0515

Gute Küche für den Darm

Unser Darm ist ein oft unterschätztes Organ. Er ist unter anderem ein großer Teil unseres Immunsystems und unser „zweites Gehirn“. Gleichzeitig kann er Ausgangspunkt für viele Beschwerden und Erkrankungen sein. Umso wichtiger ist es, ihn mit den richtigen Lebensmitteln zu versorgen und zu stärken. Zuerst wird Ihnen unser ErnährungsCoach (IHK) interessante Infos für eine darmgesunde Ernährung geben. Im Anschluss werden wir gemeinsam ein darmgesundes Menü bestehend aus einer vitaminreichen Vorspeise, einer leckeren pflanzlichen Gemüsequiche und einem gesunden Dessert zubereiten, das wir anschließend in netter Runde verzehren werden.

Unser Menü ist nicht nur gesundheitsfördernd, sondern schmeckt auch noch lecker. Verwendet werden biologische, möglichst regionale und saisonale Zutaten. Der Kochkurs richtet sich an alle Interessierte, die sich über eine darmgesunde Ernährung informieren möchten und Freude am gemeinsamen Kochen haben. Bitte geben Sie vorab an, falls Sie unter Lebensmittelunverträglichkeiten leiden sollten. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Zstd.

Sa., 28.02.2026, 16:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 40,80 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Sabine Meurer

3.0516

Heute koche ich! Kochkurs für Kinder von 9–13 Jahren

Du willst lernen, wie man leckere Gerichte selbst zubereitet? Hier kannst du schnippeln, rühren, backen und braten – und

dabei tolle Rezepte ausprobieren. Gemeinsam entdecken wir, wie einfach und lecker selbstgemachtes Essen sein kann! Was erwartet dich?

- Erste Küchentricks & sicheres Arbeiten mit einfachen Küchenutensilien
- Frische und leckere Zutaten kennenlernen
- Gemeinsam kochen und kreativ sein
- Spannende Rezeptideen, die du auch zu Hause nachmachen kannst

Unsere leckeren Rezeptideen: Bunte Pfannkuchen – süß oder herzhaft, Pesto mit Nudeln, Mini-Pizzen zum Selbstbelegen, Gemüsesticks mit Dip – knackig, bunt & gesund, schnelle Schoko-Kekse, eine erfrischende Limonade und noch mehr... Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 18.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 31,00 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Claudia Barz

3.0517

Heute koche ich! Kochkurs für Jugendliche ab 13 Jahren

Du hast Lust, kochen zu lernen und leckere Gerichte selbst zuzubereiten? Dann bist du hier genau richtig! In unserem Kochkurs für Jugendliche lernst du die Basics des Kochens – von einfachen Rezepten bis hin zu kreativen Gerichten, die du ganz einfach nachmachen kannst. Was dich erwartet:

- Grundlagen der Küche: Schneidetechniken, Gewürzkunde & Co.
- Coole, einfache und gesunde Rezepte zum Nachkochen
- Teamwork in der Küche – gemeinsam macht's noch mehr Spaß!
- Tipps & Tricks von Profis, damit du selbstbewusst den Kochlöffel schwingst

Unsere Rezept-Highlights: Bunte Wraps mit frischen Zutaten – schnell, lecker & gesund, selbstgemachte Pasta mit verschiedenen Saucen, Mini-Pizzen mit Wunschbelag, Frische Bowls mit knackigem Gemüse & Toppings – gesund & kreativ, süße Überraschung zum Nachtisch – z. B. Schokoküchlein oder fruchtige Smoothies. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.



Stephanie Brudermanns

Foto: S. Brudermanns

3.0511

Vegetarisches Menü

Es ist immer eine große Freude, Gerichte mit Gemüse zu kreieren. Vegetarische Gerichte erfordern Fantasie, ein Rückbesinnen auf wichtige und wertvolle Lebensmittel wie Kartoffel, Karotte oder Zwiebel. Hülsenfrüchte, Teigwaren oder Reis sind wunderbare Partner für Gewürze, die man sich in der Küche vorstellen kann. Menü: Spargel-Jasminblüten-Suppe, mit Ricotta und Reis-Crêpes, Buchweizen-Risotto mit weißem Spargel und Vanille, Spaghetti mit AnisWildkräuter-Pesto Sauce, Pistazien-Crème Brûlée, Fenchel-Jasmin-Confit.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 18.04.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

3.0514

Glutenfreies Kochen leicht gemacht

Glutenfrei kochen? Das klingt so kompliziert! Muss es aber nicht sein. In diesem Kurs wollen wir uns den Grundlagen des glutenfreien Kochens nähern. Dabei schauen wir zuerst darauf, welche Gerichte überhaupt Gluten enthalten und welche von Natur aus glutenfrei sind. Wir gehen am Beispiel einiger glutenfreier Rezepte der Frage nach, wo wir überhaupt ersetzend arbeiten (müssen) und welche Leckereien bereits ohne Gluten wunderbar schmecken. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Menschen, die unter Glutensensitivität, -allergie, -unverträglichkeit oder Zöliakie leiden sowie deren Bekannten- und Freundeskreis. Selbstverständlich sind weitere Interessierte auch herzlich willkommen! Ich freue mich, mit Ihnen gemeinsam leckere glutenfreie



Streetfood aus Japan (Kurs 3.0541a und 3.0541b)

Foto: Ramona Schneider

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 23.05.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Kosten: 31,00 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Claudia Barz

● Mediterrane Küche

3.0530a

Italienische Küche (vegetarisch)

Italienisch-Vegetarisch – ein vielversprechendes Duo! Die italienische Küche ist international bekannt und beliebt. Und das zurecht! Die Zutaten sind stets frisch und von allerbesten Qualität, schlicht kombiniert und mit den richtigen Gewürzen und Kräutern gekonnt verfeinert und werden zu Nudeln, Reis oder Polenta, Gemüse und Früchten gereicht. Diese sind meist wenig verarbeitet und nicht lange gekocht, sodass wertvolle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe gut erhalten bleiben. Nicht umsonst gehört so die mediterrane Küche zu den gesündesten Lebensarten überhaupt – und ist in weiten Teilen traditionell vegetarisch! Bitte Kochschürze und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 28.02.2026, 12:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 35,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Tommaso Vernia

3.0530b

Italienische Küche (vegetarisch)

Kursbeschreibung siehe 3.0530a

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 30.05.2026, 12:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 35,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Tommaso Vernia

3.0531a

Bella Italia – Mediterrane Köstlichkeiten

Die italienische Küche gehört zu den beliebtesten der Welt – aber sie kann noch viel mehr als Pizza und Pasta! Freu dich auf modern interpretierte Gerichte mit italienischem

Flair jenseits der bekannten Klassiker – hier ein kleiner Auszug, der Gerichte, die wir zusammen zubereiten: Herzhafter Tiramisu, selbst gemachte Pestos, gefüllte Hähnchenroulade mit würzigen Parmesankartoffeln, aromatischer Panzanella (italienischer Brotsalat), gratinierte Amarettini-Pfirsiche mit luftiger Zabaione und noch mehr. Ein Kurs perfekt für alle, die die italienische Küche lieben und Lust auf neue kulinarische Ideen haben. Bitte Getränke, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 25.04.2026, 11:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 40,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0531b

Bella Italia – Mediterrane Köstlichkeiten

Kursbeschreibung siehe 3.0531a

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 25.04.2026, 15:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 40,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0532

Spanische Tapas

Willkommen zum Kochkurs über spanische Tapas! In diesem Kurs lernen Sie, wie man köstliche und vielfältige Tapas zubereitet, die perfekt für jede Gelegenheit sind. Tapas sind kleine Gerichte, die in Spanien traditionell als Snacks oder Vorspeisen serviert werden. Sie sind ideal, um sie mit Freunden und Familie zu teilen.

Menü: Berenjenas empanadas, Paté de atún, Revuelto de champiñones y gambas, Lagrimitas de pollo con salsa rosa, Calamares encebollados, Datiles con bacon, Saladitos de Hojaldre, Banderillas.

In diesem interaktiven Kochkurs lernen Sie die Kunst der Tapas-Zubereitung, während Sie gleichzeitig die spanische Sprache in einem authentischen und entspannten Umfeld lernen/üben. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der spanischen Küche haben, sowie an Anfänger und Fortgeschrittene im Spanischlernen. Vorkenntnisse in der Küche oder der Sprache sind nicht erforderlich – Hauptsache,

Sie haben Spaß am Kochen und Lernen! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 20.02.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 32,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Susana Aleu Eizaguirre

3.0533

Spanische Tapas

Menü: Patatas aliñadas, Champiñones al ajillo, Bombas de patatas, Ensalada de pollo, Calamares a la romana, Berenjenas refritas, Judías verdes salteadas, Paté de salmon y queso.

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 11.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 32,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Susana Aleu Eizaguirre

3.0534

Spanische Tapas

Menü: Escalibada, Pollo al ajillo, Picadillo de tomate, Empanadillas de atún, Paté de jamón, Patatas revueltas con huevos, Pimientos fritos, Hojaldres de manzana.

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 15.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 32,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Susana Aleu Eizaguirre

3.0535

Spanische Tapas

Menü: Tortilla de patatas, Albondigas en salsa de tomate, Champiñones rellenos, Empanada de jamón, queso y dátiles, Huevos rellenos, Salmorejo, Berenjenas rellenas de queso, Ensalada de tomate,

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 08.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 32,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Susana Aleu Eizaguirre

3.0536

Spanische Tapas

Menü: Patatas bravas, Chorizo al vino, Garbanzos con espinacas, Pan con tomate y jamón, Ensaladilla, Gazpacho, Gambas al ajillo, Pisto con huevo

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 10.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 32,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Susana Aleu Eizaguirre

● Asiatische Küche

3.0541a

Streetfood aus Japan –

Authentische Rezepte zum Nachkochen

Japanisches Essen ist weltweit beliebt – doch neben Sushi gibt es unzählige köstliche Streetfood-Gerichte, die in Japan an jeder Ecke frisch zubereitet werden. In diesem Kochkurs lassen wir uns von den kulinarischen Erlebnissen der Kursleiterin auf ihrer letzten Japanreise inspirieren und bringen die authentischen Aromen Japans in die eigene Küche.

Ob du schon ein Fan der japanischen Küche bist oder sie neu entdecken möchtest – hier ist für jeden Geschmack



etwas dabei! Es wird gekocht: Takoyaki – herzhaftes Oktopusbällchen, Udon-Curry – würziges Nudel-Curry, Tempuragegemüse – knusprig, leicht & unwiderstehlich, Tonkatsu & Karaage – japanisches Schnitzel & knuspriges Fried Chicken, Hiroshima-Style Okonomiyaki – herzhaftes Pfannkuchen mit Nudeln & Ei, Matcha-Käsekuchen – süße Leckereien zum Abschluss. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.

Sa., 09.05.2026, 11:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0541b Streetfood aus Japan – Authentische Rezepte zum Nachkochen

Kursbeschreibung siehe 3.0541a
1-mal, 4 Ustd.
Sa., 09.05.2026, 15:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 42,90 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0542a Asiatische Küche – Eine kulinarische Reise durch Fernost

Erlebe die asiatische Küche und ihre großartige Aromenwelt. Die fernöstliche Küche bietet viele regionale Spezialitäten, die hierzulande eher unbekannt, aber äußerst lecker und für den europäischen Gaumen bestens geeignet sind. Neben schnell gemachtem Streetfood, lernst du kulinarisch-asiatische Highlights von der Chinesischen Mauer bis zum indischen Ozean kennen: Z.B. Japanische Pfannkuchen (Okonomiyaki) oder Kartoffel-Hack-Kroketten (Korokke), thailändischer Hühnchensalat (Larb Gai), vietnamesische Sommerrollen (Gỏi cuốn), indisches Auberginen Curry oder singalesische Rotis (Kokosfladen) – ob mit oder ohne Fleisch für Jede(n) ist etwas dabei! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.

Sa., 14.03.2026 11:00 - 14:00 Uhr
Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0542b Asiatische Küche – Eine kulinarische Reise durch Fernost

Kursbeschreibung siehe 3.0542a
1-mal, 4 Ustd.
Sa., 14.03.2026, 15:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 41,90 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

● Orientalische Küche

3.0550 Indische Küche für Anfänger/-innen

Die indische Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Indien bietet eine so große Bandbreite an vegetarischen Gerichten und raffinierten Gewürzen. In diesen Kochkursen lernen Sie nicht nur die Vielfalt, Anwendung und den gesundheitlichen Nutzen der indischen Gewürze kennen, sondern erfahren von unserer indischen Kochdozentin auch viele kulturelle Hintergründe zu den verschiedenen Gerichten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Vielfalt, Anwendung und den gesundheitlichen Nutzen der in der indi-

schen Küche verwendeten Gewürze kennen. Sie erfahren, wo Sie die besten indischen Gewürze und Gemüsespezialitäten erhalten.

Außerdem werden wir vegetarische Gerichte kochen, die leicht zuzubereiten sind, wenig Zeitaufwand erfordern und gleichzeitig gesund und außergewöhnlich sind.

Bitte Schürze und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 01.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 45,50 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Shobha Gaur-Krämer

3.0551 Rajasthani-Küche

Die indische Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Indien bietet eine so große Vielfalt an vegetarischen Gerichten und raffinierten Gewürzen. In diesem Kochkurs lernen Sie nicht nur die Vielfalt, Anwendung und den gesundheitlichen Nutzen der indischen Gewürze kennen, sondern erfahren von unserer indischen Kochdozentin auch viele kulturelle Hintergründe zu den verschiedenen Gerichten.

Rajasthan ist der indische Wüstenstaat. Die Küche ist robust und in der Lage, aus einfachsten Zutaten, wahre Wunder zu zaubern. Im Gegensatz dazu ist die Küche aus den Höfen der Maharadschas von verschwenderischer Üppigkeit. Lassen Sie sich verzaubern von der wunderbaren Vielfalt dieser bei uns weitgehend unbekannten Esskultur!

Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 08.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 45,50 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Shobha Gaur-Krämer

3.0552 Süd-Indische Küche

Die indische Küche erfreut sich sehr großer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Indien bietet eine so große Vielfalt an vegetarischen Gerichten und raffinierten Gewürzen. In diesem Kochkurs lernen Sie nicht nur die Vielfalt, Anwendung und den gesundheitlichen Nutzen der indischen Gewürze kennen, sondern erfahren von unserer indischen Kochdozentin auch viele kulturelle Hintergründe zu den verschiedenen Gerichten.

Die Südinder (Tamil Nadu) haben eine große Passion: Reis und Kokosnuss. Ohne diese beiden Zutaten würde eine Mahlzeit nicht nur als unvollkommen angesehen, sondern wohl sogar als nicht genießbar. Lassen Sie sich verzaubern von der wunderbaren Vielfalt dieser bei uns weitgehend unbekannten Esskultur! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 15.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 45,50 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Shobha Gaur-Krämer



Shobha Gaur-Krämer
Foto: Shobha Gaur-Krämer

3.0553 Punjabi-Küche Indische Küche

Die Indische Küche erfreut sich sehr großer Beliebtheit – und das aus gutem Grund: Indien bietet eine so große Vielfalt an vegetarischen Gerichten und raffinierten Gewürzen. In diesen Kochkursen lernen Sie nicht nur die Vielfalt, Anwendung und den gesundheitlichen Nutzen der indischen Gewürze kennen, sondern erfahren von unserer indischen Kochdozentin auch viele kulturelle Hintergründe zu den verschiedenen Gerichten. Die Gerichte aus dem Punjab (Nordindien) spiegeln den Reichtum dieses Landes als Kornkammer Indiens wieder. Nur frisches Gemüse wird zubereitet. Verschiedene Arten von Brot werden dem Reis deutlich vorgezogen. Lassen Sie sich verzaubern von der wunderbaren Vielfalt dieser bei uns weitgehend unbekannten Esskultur! Bitte Schürze und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 22.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,70 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Shobha Gaur-Krämer

3.0554 Persisch und Marokkanische Küche

Eine kulinarische Reise nach Afrika, Europa, Australien, Asien und in den Orient... Die Verbindung der Geschmackskomponenten bietet pikante, würzige, spannende und manchmal auch subtile Töne durch den Einsatz von Saucen und Beilagen, durch Gemüse oder Salate. Lassen Sie sich von den kulinarischen Bräuchen Afrikas, Europas, Lateinamerikas, Australiens, Asiens und des Orients inspirieren! Menü: Harira Suppe, Traditionelle Marokkanische Hochzeits-Lammsuppe, Persisches Hähnchen mariniert in Granatapfelsaft und Kräutern mit Granatapfel-Dörrobstreis und Safranjoghurt, Schokoladen-Tarte, Brûlée mit Orangen- und Kardamom-Eis, Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 06.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 41,90 € Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Elsa Holland



Elsa Holland
Foto: Elsa Holland

3.0556 Elsas Menü

Eine kulinarische Reise nach Afrika und den Orient
Die Küche in Afrika ist meist recht einfach: umso überraschender ist es, wenn man dabei auf indische Gewürze sowie auf arabische und portugiesische Einflüsse stößt. Menü: Weiße-Bohnen-Suppe, Lavendel Gremolata und Lamburger, Maispoulardebrust, Orangenblütenglasur und Safrankartoffelpüree, Pistazien Crème Brûlée, Fenchel-

Freunde der vhs
der Stadt Koblenz e.V.

Werden Sie Mitglied! Nähere Informationen:
vhs-Geschäftsstelle 0261/129-3702 und -3731



Jasmin Confit. Bitte Schürze und Getränke mitbringen!
1-mal, 4 Ustd.
Fr., 13.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Elsa Holland

● Südamerikanische Küche

3.0560

Peruanische Küche

Die peruanische Küche spiegelt lokale Praktiken und Zutaten wider, einschließlich der Einflüsse der indigenen Bevölkerung, einschließlich der Inkas, und der Küchen, die von Einwanderern aus Europa (spanische Küche, italienische Küche), Asien (chinesische Küche, japanische Küche) und Afrika (maghrebinische Küche, westliche Küche, afrikanische Küche) mitgebracht wurden.) Ohne die vertrauten Zutaten aus ihren Herkunftsländern haben die Einwanderer ihre traditionelle Küche durch die Verwendung von Zutaten, die in Peru verfügbar waren, verändert. Menü: Bruschetta Criolla, Pulled Pork, Carpaccio de Olluco, Rubin Mix, Crujiente de Chicharron, Schweinebauch, Schokoladen-Brulée-Tarte. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Sa., 23.05.2026, 15:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Elsa Holland

3.0561

Peruanische Küche – Yodos somos Perú

In diesem Kochkurs sollen Ihnen die Peruanische Küche und einfache, leckere Rezepte näher gebracht werden. Peru bietet eine unglaubliche kulinarische Vielfalt, geprägt von Einflüssen aus der italienischen, asiatischen und afrikanischen Küche. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Di., 21.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Katherine Huber

● Südafrikanische Küche

3.0570

Südafrikanische sommerliche Salate

Diese Kochabende sind ein Streifzug durch die südafrikanische Küche, die von vielen Kulturen und Kontinenten geprägt ist. Europäische, fernöstliche und afrikanische Einflüsse prägen das breite Spektrum der südafrikanischen Küche, und gerade diese Mischung macht sie so typisch südafrikanisch. Menü: Sehr grüner Sommersalat, Hühnchen- Erbsen-Salat Mit Erbsenblüten, Sommer-Thai-Schweinebauch mit Mangosalat, Sommerliche asiatische Nudeln, Muscat Crème Brûlée. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!
1-mal, 4 Ustd.
Fr., 26.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Elsa Holland

3.0571

Genüsse aus Gambia – Vegetarisch

Diese Kochabende sind ein Streifzug durch die südafrikanische Küche, die von vielen Kulturen und Kontinenten geprägt ist. Europäische, fernöstliche und afrikanische Einflüsse prägen das breite Spektrum der südafrikanischen Küche, und



Blätterteig zaubern (Kurs 3.0583a und 3.0583b)

Foto: Soraya Romen

gerade diese Mischung macht sie so typisch südafrikanisch. Menü: Aromatischer Erdnußsalat, Bunter Eintopf mit schwarzen Linsen, Apfel-Mango-Risotto, Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!
1-mal, 4 Ustd.
Fr., 19.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Elsa Holland

● Backen

3.0580

Basics backen 1x1

Die Grundlagen des Backens

In diesem Kurs dreht sich alles um die Basics des Backens: von klassischen Teigen wie Mürbeteig oder Hefeteig über luftige Biskuitböden bis hin zu feinen Massen wie der Wienermasse. Schritt für Schritt werden grundlegende Techniken vermittelt, die das Fundament für erfolgreiches Backen bilden. Die Teilnehmenden lernen, worauf es bei der Zubereitung verschiedener Grundteige ankommt, wie man typische Fehler vermeidet und wie einfache Gebäcke sicher gelingen. Neben praktischen Übungen gibt es hilfreiche Tipps und Tricks, die auch zu Hause leicht umsetzbar sind. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, die Welt des Backens von Grund auf kennenzulernen – egal ob Backanfängerinnen oder Hobbybäckerinnen mit ersten Erfahrungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Ausprobieren und Genießen. Alle Materialien und Rezepte werden gestellt. Am Ende nehmen die Teilnehmenden nicht nur ihr frisch Gebackenes, sondern auch viele neue Kenntnisse und Inspirationen mit nach Hause. Bitte eine Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
3-mal, 16 Ustd.
Mi., 29.04.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
Mi., 06.05.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
Mi., 13.05.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 104,70 €, Zutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Soraya Romen



Soraya Romen
Foto: Soraya Romen

3.0581

Backen mit Stil – Edle Törtchen selbst gemacht

In diesem Kurs lernen Sie, edle Törtchen mit raffinierten Techniken und hochwertigen Zutaten herzustellen. Der Fokus liegt auf der Kombination von Geschmack, Textur und Optik, um kunstvolle kleine Meisterwerke zu kreieren. Freitagabend: Einführung in die Rezepturen und Techniken, Vorbereitung einer Opera-Schneitte mit Knusperschicht, Pavlova-Törtchen und eines Törtchens mit Crème Mousseline. Samstag: Einsetzen und Fertigstellung der Törtchen (Dekoration, Feinschliff). Kreative Resteverwertung: Herstellung von Cake Pops. Der Kurs richtet sich an Hobbybäcker*innen mit Grundkenntnissen sowie Personen, die edle Törtchen für besondere Anlässe kreieren wollen. Bitte eine Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
2-mal, 10 Ustd.
Fr., 12.06.2026, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa., 13.06.2026, 10:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 65,50 €, Zutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Soraya Romen

3.0583a

Blätterteig zaubern – Süße und herzhaftes Köstlichkeiten

Lernen Sie, wie Sie mit Blätterteig wahre Meisterwerke kreieren! In diesem Kurs zaubern Sie sowohl süße als auch herzhaftes Köstlichkeiten: Ein feines Millefeuille mit Schokoladenganache und Karamell, die beliebten Pastéis de Nata aus Portugal und herzhaftes Blätterteigkäsestangen. Egal ob Anfänger oder bereits erfahren – Sie werden Schritt für



Schritt in die Kunst des Blätterteigs eingeführt und lernen, wie Sie diese vielseitigen Kreationen selbst zu Hause nachbacken können. Lassen Sie sich von kreativen Rezepten und praktischen Tipps inspirieren.

1-mal, 4 Zstd.

Fr., 24.04.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 40,10 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Soraya Romen

3.0583b

Blätterteig zaubern –

Süße und herzhaft Köstlichkeiten

Kursbeschreibung siehe 3.0583a

1-mal, 4 Zstd.

Di., 09.06.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 40,10 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Soraya Romen

3.0584

Brot und Brötchen frisch aus dem Ofen

Erleben Sie die Kunst des Brotbackens in frischer Frühlingsstimmung. In diesem Backkurs lernen Sie, wie Sie aromatische Brote knusprige Brötchen mit saisonalen Zutaten und Kräutern wie Bärlauch, Rosmarin zaubern. Schritt für Schritt zeigen wir den Weg zu fluffigen Teigen, harmonischen Aromen und einer knusprigen Kruste. Genießen Sie den Duft frisch gebackenen Brotes und nehmen Sie wertvolle Backtips sowie abwechslungsreiche Rezeptideen für den Frühling mit nach Hause. Perfekt für Einsteiger und Backfans, die ihr Brot-Knowhow auffrischen möchten. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Zstd.

Fr., 27.03.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 45,20 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns

3.0585

Glutenfreies Backen leicht gemacht

Backen ohne Weizen, Dinkel und Roggen? Für manche wirkt es unmöglich, für andere ist es Alltag.

In diesem Kurs wollen wir uns den Grundlagen des glutenfreien Backens nähern. Dabei schauen wir zuerst darauf, welche Getreide wir in unserem Alltag kennen und wofür wir sie nutzen. Anschließend stellen wir uns die Frage, wie wir ohne viele dieser Getreide und ihre wertvollen Eigenschaften überhaupt einen Teig kreieren können. Anschließend geht es dann in die Praxis.

Sie entscheiden dabei selbst mit, an was Sie sich probieren wollen – auch wenn wir am Ende selbstverständlich alles verköstigen. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Menschen, die unter Glutensensitivität, -allergie, -unverträglichkeit oder Zöliakie leiden sowie deren Bekannten- und Freundeskreis. Selbstverständlich sind weitere Interessierte auch herzlich willkommen!

Ich freue mich, mit Ihnen gemeinsam leckere glutenfreie Gebäcke zu zaubern und Sie ein wenig in die Theorie zu entführen. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Do., 23.04.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 37,30 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Naschda Gareise

● Wein, Whisky und Co.

Wir möchten auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol aufmerksam machen. Unsere Kurse sollen nicht zum Alkoholkonsum anregen, sondern das Wissen über die verschiedenen Alkoholika wie Wein und Whisky in den Vordergrund stellen. Dazu gehört auch die Verkostung. Durch einen kontrollierten Umgang mit Alkohol können die positiven Aspekte des Genusses erhalten und gleichzeitig die Risiken minimiert werden. So bleibt Alkohol ein Bestandteil geselliger Anlässe, ohne zur Gefahr für die eigene Gesundheit oder die anderer zu werden.

3.0590

Bier brauen für zu Hause

In diesem Kurs lernen Sie, Bier zu Hause selbst zu brauen. Unter Anleitung lernen Sie die Herstellung von Bierwürze (unvergorenes Bier), das Maischen, das Abläutern (Trennung von Flüssigkeit und Feststoffen) sowie das Hopfenkochen in Kesseln/Töpfen.

Inhalte:

- Wasser, Malz, Hopfen und Hefe: Woraus besteht Bier?
- Unterschiedliche Malzsorten zum Probieren und Kennenlernen
- Unterschiede Bitterhopfen und Aromahopfen
- Vom Malz zur Maische: Was sind Enzyme und wie wirken sie? Was sind die Abläufe beim Bierbrauen?
- Von der Würze zum Bier: Was macht die Hefe?
- Untergärig vs obergärig – was bedeutet das? Eine Übersicht über die verschiedenen Biertypen
- Maische, Würze, Läutern: Ein Einblick in die Begriffe der Brauer
- Benötigtes Equipment für den Einstieg zu Hause

Am Ende des Kurses erhalten alle Teilnehmenden ca. 5 l Bierwürze in einem Gärgesäß mit nach Hause, mit der Anleitung, wie damit weiter zu verfahren ist. Der Kurs richtet sich an alle, die schon einmal selber Bier brauen wollten.

1-mal, 10 Ustd.

Sa., 07.03.2026, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 62,50 €, Zutaten und Handout inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Peter Stemmer

3.0591

Weinseminar für Fortgeschrittene I

Mehr über Weine wissen zu wollen, ist inmitten einer Weinregion und am Schnittpunkt einiger Weinanbaugebiete ganz natürlich. Schließlich prägt der Weinbau nicht unwesentlich

unsere Landschaft und deren wirtschaftliche und kulturelle Struktur. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Weingenießer, die mehr über Wein und Weingenuss weltweit erfahren möchten. Es erfolgt eine Vorstellung der Weine und der Winzer durch den Vortragenden. Daran schließt sich eine Diskussion der Verkostung des Weines an.

An sieben Abenden befassen wir uns daher mit den folgenden Themen:

04.02.2026 – Johannes, Matthias oder Toni –

Alles Müller oder was? (Jürgen Marzi)

18.02.2026 – Kreuz und Quer durch Ungarn (Rita Wolf)

04.03.2026 – Winzer von Erbach e. G. (Werner Barth)

18.03.2026 – Das Thema wird im Kurs bekanntgegeben

(Manfred Lehnard)

15.04.2026 – Die Markgräfler Winzergenossenschaft

(Christoph Schlich)

29.04.2026 – Weine aus Brindisi und Manduria

(Christof von Berg)

20.05.2026 – Auf jeden Fall, Ingelheim ... (Markus Geyer)

Aufgrund der langen Vorlaufzeit für Planung ist es möglich, dass einzelne Themen an einem anderen Termin stattfinden werden. Weine, die an diesen Abenden verkostet werden, werden finanziell auf die Teilnehmenden umgelegt. Ein Probierglas ist in den Kurskosten enthalten und wird im Kurs ausgehändigt.

7-mal, 14-tägig, 14 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 41,70 € (35,90 €), plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Jürgen Marzi

3.0592

Weinseminar für Fortgeschrittene II

Mehr über Weine wissen zu wollen, ist inmitten einer Weinregion und am Schnittpunkt einiger Weinanbaugebiete ganz natürlich. Schließlich prägt der Weinbau nicht unwesentlich unsere Landschaft und deren wirtschaftliche und kulturelle Struktur. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Weingenießer, die mehr über Wein erfahren möchten. An sieben Abenden befassen wir uns daher in Vortrag, gemeinsamer Verkostung und Besprechung der vorgestellten Weine mit folgenden Themen: Mehr über Weine wissen zu wollen, ist inmitten einer Weinregion und am Schnittpunkt einiger Weinanbaugebiete ganz natürlich. Schließlich prägt der Weinbau nicht unwesentlich unsere Landschaft und deren wirtschaftliche und kulturelle Struktur.

An sieben Abenden befassen wir uns daher mit folgenden Themen:

11.02.2026 – Johannes, Matthias oder Toni –

Alles Müller oder was? (Jürgen Marzi)

25.02.2026 – Kreuz und Quer durch Ungarn (Rita Wolf)

11.03.2026 – Winzer von Erbach e. G. (Werner Barth)

25.03.2026 – Das Thema wird im Kurs bekanntgegeben

(Manfred Lehnard)

22.04.2026 – Die Markgräfler Winzergenossenschaft

(Christoph Schlich)

13.05.2026 – Weine aus Brindisi und Manduria

(Christof von Berg)

27.05.2026 – Auf jeden Fall, Ingelheim ... (Markus Geyer)

Aufgrund der langen Vorlaufzeit für Planung ist es möglich, dass einzelne Themen an einem anderen Termin stattfinden werden. Weine, die an diesen Abenden verkostet werden, werden finanziell auf die Teilnehmenden umgelegt. Ein Probierglas ist in den Kurskosten enthalten und wird im Kurs ausgehändigt. (Wir empfehlen auch einen Besuch des Deutschen Weininstituts im Internet unter www.deutscheweine.de)

7-mal, 14-tägig, 14 Ustd.

Beginn: Mi., 11.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr



Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

In mehr und mehr Kursen bereichern unsere Kursleitenden ihren Unterricht mit digitalen Angeboten in der vhs.cloud. Dies können z. B. Dateien, Videos oder auch kleine Online-Einheiten sein. Ob Ihr Kurs dabei ist, erfahren Sie in der Kursbeschreibung oder von Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten. Werden auch Sie Teil der vhs.cloud-Familie: Registrieren Sie sich unter www.vhs.cloud und lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!



In der Whisky-Destillerie

Foto: R_K_by_Dr. Stephan Barth_pixelio.de

Kosten: 41,70 € (35,90 €), plus Verkostung
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Jürgen Marzi

3.0593

Probierkreis der Koblenzer Weinfreunde

Der Weinprobierkreis für Weinfreunde hat in der Koblenzer Genuss- und Kulturszene eine lange Tradition. Hier treffen sich weinbegeisterte Menschen mit ausgewiesenen Fachleuten, um über das Produkt „Wein“ Neues zu erfahren und zu lernen, interessante Einblicke in die große weite Welt des Weins zu erhalten, Techniken und Philosophien kennenzulernen, Zusammenhänge zwischen Rebsorte, Klima und Kellertechnik zu erfahren und natürlich Weine aus aller Welt zu verkosten.

In diesem Semester werden folgende Themen besprochen:
19.02.2026 Deutscher Spätburgunder – der Jahrgang 2022 (Christoph Schlich)

12.03.2026 Sektprobe (Anika Hattmer-Müller)
26.03.2026 Weine quer durch Ungarn (Rita Wulf)
16.04.2026 Unbekannte Rebsorten (Thomas Marx)
07.05.2026 Weintalk (Marianne Müller)
21.05.2026 Traditionen erhalten im Nebenerwerb (Johanna Thönnies)
13.06.2026 Exkursion – Ziel wird noch bekannt gegeben (Gertrud Rost)

Die Kosten für die Proben werden jeweils umgelegt und pro Abend vor Ort bezahlt. Bitte jeweils zwei Weingläser mitbrin-

gen sowie Brot und Mineralwasser für den Eigenbedarf.
7-mal, 21 Ustd.

Beginn: Do., 19.02.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Kosten: 74,90 € (65,80 €), plus Verkostung
Fort Konstantin, Am Fort Konstantin 30, (Ri. Karthause, an der JVA links abbiegen)
Helga Ulmen-Pohl

3.0594

Geschichte des Weins

Jeder der sechs Abende beginnt mit einem Kurzvortrag (20-30 Minuten) zu folgenden Themen:

03.02.2026 Alter Weinbau in Plaidt und Umgebung
03.03.2026 Alter Weinbau in Pfaffendorf (1)
24.03.2026 Alter Weinbau in Pfaffendorf (2)

14.04.2026 Dionysos in der Literatur
12.05.2026 Weinversteigerung im Kloster Eberbach 1989
09.06.2026 Die Ruwer in der älteren Weinliteratur

Jedem Vortrag folgt eine halbverdeckte Weinprobe mit acht deutschen Weinen, deren Kosten sich nach der Anzahl der Teilnehmenden richten und mindestens 10,- € betragen. Ein Weinglas ist in den Kurskosten enthalten.

6-mal, 12 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 45,70 € (30,00 €), plus Verkostung
Grundschule Arzheim, In der Felsch, Aula
Dr. Berthold Prößler

3.0595a

Whisky tiefer ergründen – Für Kenner

Whisky ist eines der tiefgründigsten und vielseitigsten Getränke. Auf Grund des gestiegenen Interesses an hochwertigen Single-Malts gab es noch nie so viele verschiedene und interessante Abfüllungen. Dieses Seminar soll helfen, hier den Überblick zu behalten und die kleinen, aber oft entscheidenden Unterschiede zu überblicken. Schwerpunkte: Unbekannte Destillerien, Cask-Strength, Wood-Finishings, Sonderabfüllungen, unabhängige Abfüller u.v.m. (Für die Verkostung der

Whisky-Proben fallen Kosten von ca. 15 € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.)

1-mal, 2 Zstd.

Di., 03.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 14,00 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0595b

Whisky tiefer ergründen – Für Kenner

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 04.02.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 14,00 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0596a

Whisky – Blind Tasting

Gehen wir wirklich unbefangen an einen neuen Whisky heran? Oder lassen wir uns unbewusst doch von unseren Erwartungen/Vorurteilen beeinflussen? Schmeckt der billige Whisky schlechter, weil wir vorher wissen, dass er billig ist. Schmeckt der Whisky mit Top-Bewertungen besser, weil wir eine hohe Erwartungshaltung haben? An diesem Abend werden 5 Whiskys aus unterschiedlichen Preisklassen „blind“ ausgetastet. Erst nach dem Verkosten wird verraten, worum es sich handelt. (Für die Verkostung der Whisky-Proben fallen Kosten von ca. 12 € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.)

1-mal, 2 Zstd.

Mo., 09.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 14,00 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0596b

Whisky – Blind Tasting

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 11.03.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 14,00 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0597a

Whisky – Nicht Schottisch

Schottland gilt zwar als der Nabel der Whiskywelt. Aber allein in Deutschland gibt es mehr Brennereien als in Schottland. Und auch im Rest der Welt boomt es. Aber was können die neuen Whiskyländer? Ob diese Whiskys nicht nur exotisch sind, sondern auch gut und einem Vergleich mit Schottland standhalten können, wird dieser Abend zeigen. Mit 5 verschiedenen Whiskys aus nichtschottischen Ländern werden wir uns auf eine Whisky-Weltreise begeben. (Für die Verkostung der Whisky-Proben fallen Kosten von ca. 12 € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.)

1-mal, 2 Zstd.

Di., 19.05.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 14,00 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0597b

Whisky – Nicht Schottisch

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 20.05.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 14,00 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx





FACHBEREICH SPRACHEN



Fachbereichsleiterin:
Sandra Schmalz

Haben Sie Fragen zu den Kursen?
Möchten Sie beraten werden?
Telefon:
0261 129-3703
E-Mail:
Sandra.Schmalz@vhs-koblenz.de

Sprachberatung (persönlich oder telefonisch)
montags: 14:00–17:00 Uhr
donnerstags: 10:00–12:00 Uhr

Hinweise zu Angaben hinter der Kursnummer:

- 1.1111 = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenzform statt.
- 1.1111 **Online** = dieser Kurs/Veranstaltung findet ausschließlich online statt.
- 1.1111 **Hybrid** = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenz und online statt.

Sprachen – In der Welt zu Hause

Ziele: Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, wachsende Mobilität in Europa und verstärkte Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

KURSKOSTEN

Wie viele Stunden können Sie lernen?

Kurskosten für die Sprachkurse in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.

Preis/€	Stufe	Teilnehmerzahl	Anzahl der Doppelstunden
90,00 € ermäßigt: 76,50 €	1–15	ab 8	14
		6–7	11
		4–5	8

Kurskosten für die Sprachkurse aller übrigen Fremdsprachen

Preis/€	Stufe	Teilnehmerzahl	Anzahl der Doppelstunden
97,00 € ermäßigt: 82,45 €	1–15	ab 8	14
		6–7	11
		4–5	8

EUROPÄISCHER REFERENZRAHMEN

Elementare Sprachanwendung

A1

- vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden;
- sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben;
- sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen;
- auf einfachen Formularen Name, Adresse, Nationalität etc. eintragen.

A2

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen z. B. Informationen zur Person, zur Lebenssituation, zu Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung, Freizeit etc.;
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um vertraute und geläufige Dinge geht;
- kurze, einfache Texte lesen und verstehen;
- kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

Selbständige Sprachanwendung

B1

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht;
- die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet;
- sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten sowie Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben;
- einfache zusammenhängende Texte lesen und schreiben.

B2

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen;
- im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen;
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist;
- sich zu einem breiten Themenspektrum mündlich und schriftlich klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachanwendung

C1

- anspruchsvolle, längere Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen;
- sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen;
- die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen;
- sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten schriftlich äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2

- praktisch alles, was sie lesen oder hören, mühelos verstehen;
- Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben;
- sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen
- anspruchsvolle Briefe sowie komplexe Berichte oder Artikel verfassen.

TIPPS ZUM SPRACHEN LERNEN

1. Verstehen und Sprechen: In unseren Kursen stehen Verstehen und Sprechen im Vordergrund. Nutzen Sie deswegen so früh wie möglich jede Gelegenheit, sich so gut es geht in der Fremdsprache auszudrücken. Sie werden sehen: von Woche zu Woche wird es leichter.

2. Keine Angst vor Fehlern: Sprechen lernt man nicht durch Schweigen, sondern durch ständiges Probieren und aktive Beteiligung. Haben Sie keine Angst vor Fehlern. „Nobody is perfect“. Ihr Gegenüber will Sie verstehen, nicht korrigieren!

3. Lernen Sie neuen Wortschatz nicht isoliert: Lernen Sie neuen Wortschatz nicht isoliert, sondern notieren Sie sich die neuen Wörter im Zusammenhang. Auf diese Weise können Sie sich das Wichtigste besser merken und Sie lernen die Sprache so wie sie gesprochen wird.

4. Neugelerntes außerhalb des Unterrichts anwenden: Verwenden Sie das Neugelernte außerhalb des Unterrichts so oft wie möglich. Sie finden in Ihrem Alltag vielfältige

Möglichkeiten und Gelegenheiten die Fremdsprache zu üben.

5. Grammatik ist kein Selbstzweck: Grammatik ist notwendig, aber kein Selbstzweck. Sprachen sind nicht logisch aufgebaut. Es gibt nicht immer für alles eine Regel. Nehmen Sie die Sprache so wie sie ist und akzeptieren Sie, dass Sie nicht immer zu 100% korrekt sprechen müssen, um verstanden zu werden.

6. Keine Übersetzung Wort für Wort: Erwarten Sie nicht, dass ein Text Wort für Wort übersetzt wird, sondern versuchen Sie, die Bedeutung eines Satzes im Ganzen zu erfassen. Nur so lernen Sie, sich in der Fremdsprache zu bewegen. Seien Sie sich stets bewusst, dass Sie nie alles verstehen werden, wenn Sie in das Land fahren, dessen Sprache Sie lernen.

7. Regelmäßige Teilnahme am Unterricht: Wichtig ist die regelmäßige Teilnahme am Unterricht. Ist dies einmal nicht möglich, versuchen Sie, sich sobald wie möglich zu informieren und den Stoff nachzuholen. Es gibt

viele Möglichkeiten den Anschluss wieder zu finden. Tauschen Sie möglichst frühzeitig Ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse mit anderen Teilnehmenden aus, damit der Kontakt auch innerhalb der Gruppe funktioniert. **8. Lernen in der Gruppe:** Gemeinsam mit anderen in einer aufgelockerten Atmosphäre lernen, ist ein Grundprinzip unserer Sprachkurse. In der Gruppe arbeiten und erfolgreich sein, macht Spaß!

9. Mehr als Sprachenlernen: Sie lernen in unseren Kursen nicht nur die praktische Anwendung der Sprache, sondern auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Unsere Dozentinnen und Dozenten unterstützen Sie nicht nur beim Sprachenlernen, sondern informieren Sie auch über die Länder und die Kulturen, in denen die Sprache gesprochen wird. Denken Sie daran: Sie finden auch in Ihrem Wohnort und in der Umgebung Möglichkeiten, Ihrer Fremdsprache zu begegnen. Ausländische Radio- und Fernsehsender, aber auch das Internet eröffnen Ihnen einen direkten Zugang zu Ihrer Zielsprache.



ALTGRIECHISCH– A 0 BIS B 1

4.2601 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Altgriechisch Stufe 1

Der Kurs richtet sich an alle, die die vermeintlich „tote“ Sprache Altgriechisch in ihrer Lebendigkeit und inhaltlichen Vielfalt, nicht zuletzt in ihrer sprachlichen wie kulturellen Grundlagenfunktion kennen lernen wollen. In aufeinander aufbauenden Lektionen werden Schritt für Schritt die Elemente des klassischen Griechisch vermittelt, vor allem das Alphabet, die Grundlagen von Formenlehre und Satzbau. Aussprache und Betonung folgen dem geschriebenen Text. Auch das für das Textverständnis erforderliche Hintergrundwissen – die sogenannte „Realienkunde“ – zur griechischen Antike (Geschichte, Gesellschaft, Literatur, Religion, Philosophie) wird Gegenstand dieses Kurses sein. Zielsetzung ist die Schaffung einer soliden Grundlage für die spätere „Lektürefähigkeit“, also das Lesen und Verstehen einfacher bis mittelschwerer altgriechischer Texte von Autoren wie Platon, Aristoteles, aber auch Homer oder aus dem Neuen Testament nach Wunsch und Absprache im Kurs. In Folgekursen müssen bis zum Ende der Spracherwerbsphase keine weiteren Lehrwerke angeschafft werden.

Lehrbuch: Ars Graeca, Schöningh Verlag im Westermann Schulbuchverlag, ISBN 978-3-14-012130-9 und Begleitgrammatik, ISBN 978-3-14-012144-6

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Dr. Michael Schmude

4.2602 B 1 Fortgeschrittene Altgriechisch Stufe 11

Der Kurs richtet sich an alle, die die vermeintlich „tote“ Sprache Altgriechisch in ihrer Lebendigkeit und inhaltlichen Vielfalt, nicht zuletzt in ihrer sprachlichen wie kulturellen Grundlagenfunktion vertiefen wollen. In der Lektürephase werden weiterhin Schritt für Schritt die Elemente des klassischen Griechisch in Formenlehre wie Satzbau zur Anwendung gebracht.

Auch das für das Textverständnis erforderliche Hintergrundwissen – die sogenannte „Realienkunde“ – zur griechischen Antike (Geschichte, Gesellschaft, Literatur, Religion, Philosophie) bleibt Gegenstand dieses Kurses. Zielsetzung ist eine solide Grundlage für die nunmehr bestehende „Lektürefähigkeit“, also das Lesen und Verstehen einfacher

bis mittelschwerer altgriechischer Texte von Autoren wie Platon, Aristoteles, aber auch Homer, Herodot oder aus dem Neuen Testament nach Wunsch und Absprache im Kurs. In diesem wie in Folgekursen werden Texte für die Lektüre bereitgestellt.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15-20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 215

Dr. Michael Schmude

ARABISCH– A 0 BIS B 1

4.0101 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Arabisch Stufe 1

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die das Moderne Standardarabisch (MSA) lernen möchten. Bei diesem handelt es sich um die offizielle Standardversion des Hocharabischen, das grenzübergreifend in den arabischsprachigen Ländern verwendet wird und dadurch als Dachsprache für die Vielzahl an gesprochenen Dialekten dient.

Lehrbuch: Salam! Neu, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 304

Raghida El Sawiri

4.0104 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Arabisch Stufe 2

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die das Moderne Standardarabisch (MSA) lernen möchten. Bei diesem handelt es sich um die offizielle Standardversion des Hocharabischen, das grenzübergreifend in den arabischsprachigen Ländern verwendet wird und dadurch als Dachsprache für die Vielzahl an gesprochenen Dialekten dient.

Lehrbuch: Salam! Neu, ab Lekt. 4/5, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-528835-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 314

Raghida El Sawiri

4.0106 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Arabisch Stufe 3

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die das Moderne Standardarabisch (MSA) lernen möchten. Bei diesem handelt es sich um die offizielle Standardversion des Hocharabischen, das grenzübergreifend in den arabischsprachigen Ländern verwendet wird und dadurch als Dachsprache für die Vielzahl an gesprochenen Dialekten dient.

Lehrbuch: Salam! Neu, ab Lekt. 3, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-528835-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Amira Zaidan

4.0110 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Arabisch Stufe 5

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten, die das Moderne Standardarabisch (MSA) lernen möchten.

Bei diesem handelt es sich um die offizielle Standardversion des Hocharabischen, das grenzübergreifend in den arabischsprachigen Ländern verwendet wird und dadurch als Dachsprache für die Vielzahl an gesprochenen Dialekten dient.

Lehrbuch: Salam! Neu, ab Lekt. 11/12, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-528835-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 211

Raghida El Sawiri

CHINESISCH– A 0 BIS B 1

4.0201 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Chinesisch Stufe 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Chinesischkenntnisse. Er konzentriert sich auf das Erlernen der Grundlagen der chinesischen Sprache, einschließlich Aussprache (Pin Yin), Tonfall, Grammatik, chinesischer Schriftzeichen (Wörter) und vermittelt einen Einblick in die chinesische Kultur.

Er vermittelt den Lernenden grundlegende Kenntnisse für die Verwendung einfacher chinesischer Wörter im Alltag. Nach Abschluss des Kurses sollten die Kursteilnehmer in der Lage sein, sich vorzustellen, einfache Gespräche durch das Stellen und Beantworten einfacher Fragen zu führen sowie einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Lehrwerk: Lóng new A1-A2 – Kursbuch, Hybride Ausgabe allango, Klett Verlag, ISBN: 9783125289697; Lóng new A1-A2, Klett Verlag, ISBN 9783125289611 und (optional) das Schriftzeichenbuch Lóng new A1-A2 Extra, Klett Verlag, ISBN: 9783125288546

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Dr. Wen Jiang

4.0203 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Chinesisch Stufe 2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Er ermöglicht es den Lernenden, ihren Wortschatz zu erweitern und ein besseres Verständnis der Grammatik zu erlangen. Gleichzeitig haben die Lernenden die Möglichkeit, die authentische moderne chinesische Kultur kennenzulernen und das chinesische Art des Sozialverhaltens zu verstehen.

Der Kurs eignet sich für Personen, die eine Reise nach China planen, mit chinesischen Firmen/Organisationen (insbesondere im Gesundheits- und Bildungssektor) Geschäfte machen oder einfach das moderne China kennenlernen möchten.

Lehrwerk: Lóng new A1-A2 – Kursbuch, Hybride Ausgabe allango, ab Lekt. 4, Klett Verlag, ISBN: 9783125289697; Lóng new A1-A2, Klett Verlag, ISBN 9783125289611 und (optional) das Schriftzeichenbuch Lóng new A1-A2 Extra, Klett Verlag, ISBN: 9783125288546

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Dr. Wen Jiang





DEUTSCH – A 0 BIS C 1

Testen Sie Ihre Vorkenntnisse! Online Einstufungstest

Sie haben früher schon einmal Deutsch gelernt und wollen jetzt Ihre Sprachkenntnisse auffrischen bzw. erweitern? Sie wissen nicht, ob Ihre Kenntnisse dem Niveau A 1, A 2 oder B 1 entsprechen? Mit den online-Einstufungstests zum Lehrwerk „Linie 1“ des Klett Verlags können Sie sich selbst testen. Sie erhalten im Anschluss an den Test eine Auswertung, mit der Sie einen für Sie geeigneten Kurs finden können. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter! <https://www.vhs-koblenz.de/programm/sprachen.html>

4.0400 A 1 – C 1 Deutsch lernen an der vhs Was Sie schon immer wissen wollten ...

Information – Beratung – Einstufung
Sie wollen Deutsch neu lernen oder auffrischen? Sie wissen nicht, welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Sie brauchen Informationen zum Lernen im Alter? Sie möchten einen Blick in die Lehrbücher werfen? Alle Ihre Fragen werden bei dieser Informationsveranstaltung beantwortet. Kommen Sie zu einer Zeit Ihrer Wahl während der Informationsveranstaltung. Terminabsprache oder vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!
Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr
kostenfrei
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Oguzhan Oguz



Oguzhan Oguz
Foto: Oguzhan Oguz

● Deutsch mit System – A 0 bis B 1

4.0401 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Deutsch Alphabetisierungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Deutsch als Zweit-/Fremdsprache lernen. Wir erlernen gemeinsam Schritt für Schritt das Alphabet sowie einfache Redewendungen für den Alltag.
Lehrbuch: Schritte plus Alpha neu, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-171452-9
28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags
Beginn: Di., 03.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Raghida El Sawiri

4.0402 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Deutsch Stufe 1

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5
28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags
Beginn: Di., 03.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Raghida El Sawiri

4.0403 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Deutsch Stufe 1

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121
Oguzhan Oguz

4.0404 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Deutsch Stufe 1

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5
28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags
Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 314
N. N.

4.0407 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Deutsch Stufe 2

Lehrbuch: Linie 1, A 1, ab Lekt. 8, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607055-3
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
N. N.

4.0408 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 3

Lehrbuch: Linie 1, A 1, ab Lekt. 8, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607055-3
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 214
N. N.

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinsteig möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.0409 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 3

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, ab Lekt. 10, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5
28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags
Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Gerlinde Keßler

4.0411 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 4

Lehrbuch: Linie 1, A 1, ab Lekt. 12, Klett Verlag,



Externsteine

Foto: Sandra Schmalz

ISBN 978-3-12-607055-3
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 15:30 – 17:00 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
N. N.

4.0416 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 6

Lehrbuch: Die neue Linie 1, A 2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607247-2
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Elena-Laura Peters

4.0418 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 7

Lehrbuch: Die neue Linie 1, A 2.1, ab Lekt. 6, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607276-2
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17
Claudia Schmid

4.0420 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 8

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 2, ab Lekt. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607247-2
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 212
N. N.

4.0425 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 9

Lehrbuch: Die neue Linie 1, A 2, ab Lekt. 11, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607247-2
28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs
Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 180,00 € (153,00)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121
N. N.

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



Freilichtmuseum Detmold

Foto: Sandra Schmalz

4.0430 B 1 Fortgeschrittene Deutsch Stufe 11

Lehrbuch: Die neue Linie 1, B 1 ab Lekt. 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607256-4

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 313
N. N.

4.0432 B1 Fortgeschrittene Deutsch Stufe 13

Lehrbuch: Die neue Linie 1 B 1.1, ab Lekt. 8, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607256-4

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 213
Sandra Schlosser

4.0434 B1 Fortgeschrittene Deutsch Stufe 14

Lehrbuch: Linie 1, B 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607256-4

28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

N. N.

Deutsch Intensiv – A 1 – C 1

4.0435 B 1 Fortgeschrittene Deutsch am Samstag – Intensivkurs

Lehrbuch: Linie 1, B 1.1, ab Lekt. 5, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607254-0

14-mal, 56 Ustd.

Beginn: Sa., 21.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 125

Angelika Manderla

4.0436 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Deutsch – Intensivkurs (Osterferien)

Dieser Intensivkurs bietet die Möglichkeit, in 5 Tagen erste Kenntnisse der deutschen Sprache zu erarbeiten. Nach Abschluss ist ein Wechsel in die anderen Kurse für „Deutsch als Fremdsprache“ möglich. Es wird eine aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorausgesetzt.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

4-mal, 20 Ustd.

Mo., 30.03. – Do., 02.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Sandra Schlosser

4.0437 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Deutsch – Intensivkurs (Osterferien)

Dieser Intensivkurs setzt geringe Vorkenntnisse voraus und bietet die Möglichkeit, in 5 Tagen die bisher erworbenen Kenntnisse der deutschen Sprache weiter zu vertiefen. Nach Abschluss ist ein Wechsel in die anderen Kurse für „Deutsch als Fremdsprache“ möglich. Es wird eine aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorausgesetzt.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, ab Lekt. 4, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

4-mal, 20 Ustd.

Di., 07.04. – Fr., 10.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

N. N.

4.0438 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch – Intensivkurs (Sommerferien)

Dieser Intensivkurs setzt Kenntnisse auf dem A1 Niveau voraus und bietet die Möglichkeit, in 5 Tagen die bisher erworbenen Kenntnisse der deutschen Sprache weiter zu vertiefen. Nach Abschluss ist ein Wechsel in die anderen Kurse für „Deutsch als Fremdsprache“ möglich. Es wird eine aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorausgesetzt.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607247-2

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 29.06. – Fr., 03.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Sandra Schlosser

4.0439 B 1 Fortgeschrittene Deutsch – Intensivkurs (Sommerferien)

Dieser Kurs setzt Kenntnisse auf dem A 2 Niveau voraus und bietet die Möglichkeit, in 5 Tagen die Kenntnisse der deutschen Sprache zu erweitern. Nach Abschluss ist ein Wechsel in die anderen Kurse für „Deutsch als Fremdsprache“ möglich. Es wird eine aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorausgesetzt.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 B 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607256-4

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 06.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Elena Laura Peters

4.0440 B 1 Fortgeschrittene Deutsch – Auf dem Weg zu B 1 – Intensivkurs

Dieser Kurs führt zum Niveau B 1 hin und bereitet auf die B 1 Prüfung (telc) vor. Teilnehmende sollten über A 2 Kennt-

nisse verfügen. Der Kurs wird als Intensivkurs mit 200 Unterrichtsstunden durchgeführt. Unterricht jeweils an 5 Tagen in der Woche nachmittags. Den Prüfungstermin finden Sie bei „Prüfungen A 1 – C 1“.

Separate Anmeldung erforderlich. Eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs verlangt aktive Mitarbeit.

Lehrmaterial: Wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

40-mal, 200 Ustd. montags bis freitags

Beginn: Do., 19.02.2026, 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 750,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Claudia Schmid

4.0441 B 2 Fortgeschrittene Deutsch – Auf dem Weg zu B 2 – Intensivkurs

Dieser Kurs führt zum Niveau B 2 hin und bereitet auf die B 2 Prüfung (telc) vor. Teilnehmende sollten über B 1 Kenntnisse verfügen. Der Kurs wird als Intensivkurs mit 200 Unterrichtsstunden durchgeführt. Unterricht jeweils an 5 Tagen in der Woche nachmittags. Den Prüfungstermin finden Sie bei „Prüfungen A 1 – C 1“.

Separate Anmeldung erforderlich. Eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs verlangt aktive Mitarbeit.

Lehrmaterial: telc Einfach weiter! B2, telc Verlag,
ISBN 978-3-94-644733-7

40-mal, 200 Ustd. montags bis freitags

Beginn: Do., 19.02.2026, 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 750,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Angelika Manderla

4.0442 C 1 Fortgeschrittene Deutsch – Auf dem Weg zu C 1 – Intensivkurs

Dieser Kurs führt zum Niveau C 1 hin und bereitet auf die C 1 Prüfung (telc) für die Hochschule vor. Teilnehmende sollten über B 2 Kenntnisse verfügen. Der Kurs wird als Intensivkurs mit 200 Unterrichtsstunden durchgeführt. Unterricht jeweils an 5 Tagen in der Woche nachmittags. Den Prüfungstermin finden Sie bei „Prüfungen A 1 – C 1“.

Separate Anmeldung erforderlich! Eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs verlangt aktive Mitarbeit.

Lehrbuch: Einfach zum Studium, telc Verlag,
ISBN 978-3-91-022364-6

40-mal, 200 Ustd. montags bis freitags

Beginn: Mo., 11.05.2026, 13:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 750,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Claudia Schmid

Deutsch Spezial – B 1 bis B 2

4.0444 B 1 Fortgeschrittene Aussprache- und Kommunikationstraining

Sie haben gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache auf A 2 Niveau? Sie möchten gerne Ihre Aussprache und Ihre mündliche Sprachkompetenz verbessern? In diesem Kurs werden hilfreiche Techniken vermittelt, um die Aussprache des Deutschen in Alltagssituationen und Konversationen sicher und kompetent zu meistern.

Sie trainieren anhand von Dialogen, Texten und Sprechsowie Lautübungen die korrekte Artikulation und korrigieren Ihre Aussprachefehler. Dieser Kurs beinhaltet ebenfalls eine Wortschatzerweiterung und kurze Grammatikauffrischung.

Lehrbuch: Deutsch üben – Phonetik-Übungen und Tipps für



eine gute Aussprache B 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-0037493-9

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 15:45 – 17:15 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Gabriele Karls-Ulrich

4.0445 B 2 Fortgeschrittene

Zeit, um Deutsch zu sprechen

Sie verfügen schon über gute bis sehr gute Deutschkenntnisse, möchten aber Ihre Kenntnisse beim Sprechen im Hinblick auf Wortschatz und Redemittel vertiefen bzw. weiter ausbauen? In dem Kurs wird diese Fertigkeit anhand von Zeitungsartikeln, Textausschnitten aus Büchern sowie Themenvorschläge durch die Teilnehmer auf lockere Art und Weise geübt.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Elena-Laura Peters

● Deutsch im Beruf – B 2

Berufsbezogene Deutschsprachförderung – Basiskurse B 2
Die berufsbezogene Deutschsprachförderung (DeuFöV) baut auf den Integrationskursen auf und zielt auf den berufsfeldübergreifenden Spracherwerb ab, um die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

Als zugelassener Kursträger im Rahmen der berufsbezogenen Deutschsprachförderung bietet die vhs Koblenz aktuell Basis-kurse mit dem Zielniveau B2 an. Die Kurse umfassen 400 bzw. 500 Unterrichtsstunden und schließen mit dem Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2 ab. Teilnahmeberechtigungen stellen das Jobcenter sowie die Agentur für Arbeit aus.

4.0446 B 2 Fortgeschrittene

Deutsch – berufsbezogener Sprachkurs mit Zielsprachniveau B 2 – in Bamf Förderung – Intensivkurs

Der Kurs B 2 umfasst 400 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B 2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab. Eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs verlangt eine aktive Mitarbeit.

Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 15

Lehrbuch: Wird in der 1. Unterrichtsstunde durch den Dozenten ausgehändigt.

Anmeldungen sind ab dem 25.02.2026 nur persönlich nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich.

80-mal, 400 Ustd., montags bis freitags

Mi., 25.03.2026, 08:30 – 12:30 Uhr

kostenfrei für Teilnehmende mit entsprechender

Berechtigung oder Verpflichtung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Claudia Schmid

4.0447 B 2 Fortgeschrittene

Deutsch – berufsbezogener Sprachkurs mit Brückenelement mit Zielsprachniveau B 2 – in Bamf Förderung – Intensivkurs

Der Kurs B 2 umfasst 500 Unterrichtseinheiten und hat zum Ziel das Sprachniveau B 2 des Gemeinsamen Europäischen

Referenzrahmens (GER) zu erreichen. Der Sprachunterricht hat eine allgemeine berufsbezogene Ausrichtung. Der Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab. Eine erfolgreiche Teilnahme am Kurs verlangt eine aktive Mitarbeit.

Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 15

Lehrbuch: Wird in der 1 Unterrichtsstunde durch den Dozenten ausgehändigt.

Anmeldungen sind ab dem 20.04.2026 nur persönlich nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich.

100-mal, 500 Ustd., montags bis freitags

Beginn: Mo., 18.05.2026, 13:00 – 17:00 Uhr

kostenfrei für Teilnehmende mit entsprechender

Berechtigung oder Verpflichtung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Klodiana Dautaj

● Deutsch Prüfungsvorbereitung – B 1 bis C 1

4.0448

Was Sie schon immer wissen wollten ...

Information – Beratung – Einstufung

Sie wollen eine Prüfung in Deutsch machen und haben viele Fragen? Sie brauchen ein Zertifikat zur Einbürgerung? Sie wollen sich einstufen lassen? Sie haben Fragen zum Lernen und zum Lernziel? Wir helfen Ihnen. Alle Ihre Fragen werden bei dieser Informationsveranstaltung beantwortet. Kommen Sie zu einer Zeit Ihrer Wahl während der Informationsveranstaltung. Terminabsprache oder vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Sandra Schmalz

4.0449 B 1 Fortgeschrittene

Vorbereitung auf das Zertifikat B 1 (telc)

Dieser Kurs bereitet auf die B 1 Deutschprüfung (telc) vor. Alle prüfungsrelevanten Bereiche (Grammatik, Hörverstehen, Schreiben, Textverständnis und Sprechen) werden trainiert und die notwendigen Kenntnisse erweitert.

Den Prüfungstermin finden Sie bei „Deutsch Prüfungen A 1 bis C 1“. Separate Anmeldung erforderlich! Voraussetzung für den Besuch des Vorbereitungskurses sind Sprachkenntnisse auf B 1 Niveau.

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 190,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Oguzhan Oguz

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.0450 B 1 Fortgeschrittene

Vorbereitung auf das Zertifikat B 1 (telc)

Dieser Kurs bereitet auf die B 1 Deutschprüfung (telc) vor. Alle prüfungsrelevanten Bereiche (Grammatik, Hörverstehen, Schreiben, Textverständnis und Sprechen) werden trainiert und die notwendigen Kenntnisse erweitert. Den Prüfungstermin finden Sie bei „Deutsch Prüfungen A 1 bis C 1“. Separate Anmeldung erforderlich! Voraussetzung für den Besuch des Vorbereitungskurses sind Sprachkenntnisse auf B 1 Niveau.

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 02.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 190,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Corinne Formentin

4.0451 B 2 Fortgeschrittene

Vorbereitung auf das Zertifikat B 2 (telc)

Dieser Kurs bereitet auf die B 2 Deutschprüfung (telc) vor. Teilnehmende sollten die Grundstufe erfolgreich abgeschlossen haben und über B 2 Kenntnisse verfügen. Selbstverständlich werden im Einzelfall bestimmte grammatische Probleme wiederholt und vertieft. Lesen – Hören – Schreiben – Sprechen – Wortschatz – Grammatik – Lerntechnik bestimmen die Unterrichtsinhalte. Den Prüfungstermin finden Sie bei „Deutsch Prüfungen A 1 bis C 1“. Separate Anmeldung erforderlich! Voraussetzung für den Besuch des Vorbereitungskurses sind Sprachkenntnisse auf B 2 Niveau.

Lehrbuch: Telc Testbuch Deutsch B 2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-676828-3

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 190,00 €

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 213

Sandra Schlosser

4.0452 B 2 Fortgeschrittene

Vorbereitung auf das Zertifikat B 2 (telc)

Dieser Kurs bereitet auf die B 2 Deutschprüfung (telc) vor. Teilnehmende sollten die Grundstufe erfolgreich abgeschlossen haben und über B 1 Kenntnisse verfügen. Selbstverständlich werden im Einzelfall bestimmte grammatische Probleme wiederholt und vertieft. Lesen – Hören – Schreiben – Sprechen – Wortschatz – Grammatik – Lerntechnik und Ausspracheschulung bestimmen die Unterrichtsinhalte. Den Prüfungstermin finden Sie bei „Deutsch Prüfungen A 1 bis C 1“. Separate Anmeldung erforderlich! Voraussetzung für den Besuch des Vorbereitungskurses sind Sprachkenntnisse auf B 2 Niveau.

Lehrbuch: Telc Testbuch Deutsch B 2, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-676828-3

28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags

Beginn: Do., 05.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 190,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

N. N.

4.0453 C 1 Fortgeschrittene

Vorbereitung auf das Zertifikat C 1 Hochschule (telc)

Dieser Kurs bereitet auf die C 1 Deutschprüfung (telc) für die Hochschule vor. Teilnehmende sollten über gute B 2 Kenntnisse verfügen. Lesen, Hören, Schreiben, Sprechen, Wortschatz, Grammatik, Lerntechniken, Ausspracheschulung und Meinungsäußerung zu ausgewählten Themen bestimmen die Unterrichtsinhalte. Darüber hinaus werden auch kultur- und landeskundliche Aspekte besprochen und diskutiert. Den Prüfungstermin finden Sie bei „Prüfungen A 1 bis C 1“. Separate Anmeldung erforderlich! Voraussetzung für den Besuch des Vorbereitungskurses sind Sprachkenntnisse auf C 1 Niveau.



Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.
14-mal, 56 Ustd.,
Beginn: Fr., 06.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Kosten: 190,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
Corinne Formentin

Deutsch – Prüfungen A 1 bis C 1

4.0455 A 1 – Prüfung
telc Zertifikat „Start Deutsch 1“
Prüfung der Stufe A 1 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Diese Prüfung wird zum Beispiel als Nachweis über „einfache Deutschkenntnisse“ im Rahmen des Ehegattennachzugs oder im Zusammenhang mit der Beantragung von Visa benötigt. Auf der Stufe A 1 weisen die Prüflinge nach, dass sie sich auf ganz einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen können (z.B. sich vorstellen, Essen und Trinken, Einkaufen, Wohnen). Sie beherrschen einige sehr einfache grammatische Strukturen.

Die Anmeldungen müssen bis spätestens 19.02.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Die Prüfungsgebühren sind mit der Anmeldung zu entrichten. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 20
Sa., 18.04.2026, 08:00 – 16:30 Uhr
Kosten: 114,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Sandra Schmalz

4.0456 A 2 – Prüfung
telc Zertifikat „Start Deutsch 2“
Prüfung der Stufe A 2 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Diese Prüfung wird zum Beispiel als Nachweis über „Grundkenntnisse“ im Rahmen des Ehegattennachzugs oder im Zusammenhang mit der Beantragung von Visa bzw. Aufenthaltsverlängerung benötigt. Auf der Stufe A 2 weisen die Prüflinge nach, dass sie sich auf einfache Weise über konkrete Bedürfnisse verständigen können. Sie beherrschen einfache grammatische Strukturen.

Die Anmeldungen müssen bis spätestens 26.02.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Die Prüfungsgebühren sind mit der Anmeldung zu entrichten. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 20
Sa., 25.04.2026, 08:30 – 16:30 Uhr
Kosten: 130,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Sandra Schmalz

4.0457 B 1 – Prüfung
telc Zertifikat „Zertifikat Deutsch“
Prüfung der Stufe B 1 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen. Diese Prüfung wird zum Beispiel für die Einbürgerung benötigt. Die Anmeldungen müssen bis spätestens 16.04.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Die Prüfungsgebühren sind mit der Anmeldung zu entrichten. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 20
Sa., 13.06.2026, 08:30 – 16:30 Uhr
Kosten: 156,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Sandra Schmalz

4.0458 B 2 – Prüfung
telc Zertifikat „Deutsch B 2“
Prüfung der Stufe B 2 des Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen.

Mit dem Zeugnis des telc Zertifikats B 2 weisen Sie nach, dass Sie gute Kenntnisse der deutschen Standardsprache besitzen. Diese Sprachkenntnisse machen es Ihnen möglich, dass Sie sich zu vielen Themen mündlich und schriftlich weitgehend korrekt äußern und dass Sie auch schwierige Texte verstehen. Im Berufsbildungsbereich ist eine B 2 Prüfung oft Voraussetzung.

Die Anmeldungen müssen bis spätestens 02.04.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Die Prüfungsgebühren sind mit der Anmeldung zu entrichten. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 20
Sa., 30.05.2026, 08:30 – 16:30 Uhr
Kosten: 166,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Sandra Schmalz

4.0459 C 1 – Prüfung
telc Zertifikat „Deutsch C 1 Hochschule“

Das telc Zertifikat Deutsch C 1 setzt ein weit fortgeschrittenes Sprachniveau voraus. Sie können nach Bestehen der Prüfung zum Beispiel längere Radiobeiträge, Radiosendungen und Vorträge ohne große Mühe verstehen. Sie sind in der Lage, eine breite Auswahl von Lesetexten zu verstehen, darunter längere, komplexere Sachtexte, Kommentare und Berichte. Sie können sich in Aufsätzen über schwierige Sachverhalte schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und dabei einen dem Leser angemessenen Ausdruck wählen. Sie äußern sich mündlich spontan und fließend und geben problemlos eigene Stellungnahmen ab. Sie können Gedanken und Meinungen präzise formulieren und eigene Beiträge ausführlich darstellen. Mit dem Zeugnis des telc Zertifikats C 1 weisen Sie nach, dass Sie Sprachkenntnisse auf muttersprachlichem Niveau haben. Dies ist die Voraussetzung, um z.B. ein Studium zu beginnen. Die Prüfung ist an allen deutschen Hochschulen anerkannt. Die Anmeldungen müssen bis spätestens 30.04.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Die Prüfungsgebühren sind mit der Anmeldung zu entrichten. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 20
Sa., 27.06.2026, 08:30 – 16:30 Uhr
Kosten: 186,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Sandra Schmalz

ENGLISCH – A 0 BIS C 1

Testen Sie Ihre Vorkenntnisse! Online Einstufungstest
Sie haben früher schon einmal Englisch gelernt und wollen jetzt Ihre Sprachkenntnisse auffrischen bzw. erweitern? Sie wissen nicht, ob Ihre Kenntnisse dem Niveau A 1, A 2 oder B 1 entsprechen? Mit den online Einstufungstests zum Lehrwerk „Great!“ des Klett Verlags können Sie sich selbst testen. Sie erhalten im Anschluss an den Test eine Auswertung, mit der Sie einen für Sie geeigneten Kurs finden können. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter!
<https://www.vhs-koblenz.de/programm/sprachen/html>

4.0600 A 1 – C 1 Englisch lernen an der vhs
Was Sie schon immer wissen wollten ...

Information – Beratung – Einstufung
Sie wollen Englisch lernen oder Ihre Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern? Sie interessieren sich für berufsbezogene Englischkurse? Sie möchten Ihre Englischkenntnisse durch eine anerkannte Prüfung bestätigen lassen? Sie wissen nicht, welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Sie brauchen Informationen zum Lernen im Alter? Sie möchten einen Blick in die Lehrbücher werfen? Alle Ihre Fragen werden bei dieser Informationsveranstaltung beantwortet.

Kommen Sie zu einer Zeit Ihrer Wahl während der Informationsveranstaltung. Terminabsprache oder vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

Kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Ramona Neubauer



Ramona Neubauer

Foto: Ramona Neubauer

Englisch mit System – A 0 bis B 1

4.0601 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Englisch Stufe 1

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0602 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Englisch Stufe 1

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 221

Otmar Hennemann

4.0603 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Englisch Stufe 1

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Sinem Erbek

4.0604 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Englisch Stufe 2

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, ab Lekt. 3, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 13:00 – 14:30 Uhr



Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0607 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 3

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, ab Lekt. 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Fr., 06.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0611 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 3

Lehrbuch: Great! A 1, ab Lekt. 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 213
Helmut Wagner

4.0612 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 4

Lehrbuch: Great! A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 7., Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 314
Sinem Erbek

4.0613 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 5

Lehrbuch: Great! A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 9., Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0615 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 6

Lehrbuch: Great! A 2, 2nd Edition, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501754-2
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Dr. Jocelyn Becker-Albino

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.0619 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 7

Lehrbuch: Great! A 2, 2nd edition, ab Lekt. 4, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501757-3
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 303
Ark Ikhu

4.0624 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 8

Lehrbuch: Great! A 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0628 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 10

Lehrbuch: Great! A 2, ab Lekt. 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Ramona Neubauer

4.0629 B 1 Fortgeschrittene Englisch Stufe 11

Lehrbuch: Great! B 1 2nd Edition, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 303
N. N.

4.0632 B 1 Fortgeschrittene Englisch Stufe 13

Lehrbuch: Great! B 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Brauchen Sie ein international anerkanntes Zertifikat in Englisch?

Wußten Sie, dass Sie direkt bei uns in Koblenz
eine der Cambridge-Prüfungen ablegen können?

Die vhs-Koblenz ist anerkanntes Prüfungszentrum
für die

University of Cambridge

Auch wenn Ihre Englischkenntnisse noch nicht sehr fortgeschritten sind, haben Sie die Gelegenheit, ein international anerkanntes Zertifikat zu erwerben.

Um mehr zu erfahren rufen Sie uns einfach an:
0261/129-3703



Kreidefelsen Dover

Foto: tokamuwi, Pixelio

Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0634 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch – Pre-Intermediate

Dieser Kurs richtet sich an alle Lernende, die bereits an einem A2-Kurs teilgenommen haben und ihre A2 Kenntnisse erneut auffrischen möchten. Er besteht aus faszinierenden Bildern und Texten, die sich auf Ihre täglichen Aktivitäten beziehen können.

Lehrbuch: Great A 2, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0635 B1 Fortgeschrittene Englisch Stufe 15

Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Lekt. 10 Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122721-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Ramona Neubauer



Cambridge, St Johns College
Foto: © Rolf Handke, PIXELIO



● Englisch Intensiv – A 1 bis B 1

4.0642 B 1 Fortgeschrittene
Englisch am Samstag – Keep on learning
 Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.
 14-mal, 56 Ustd.
 Beginn: Sa., 07.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
 Kosten: 180,00 € (153,00)
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
 Angela Pape

4.0644 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Englisch – Intensivkurs (Osterferien)
 Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
 Lehrwerk: Great! 2nd edition, A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4
 Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!
 4-mal, 20 Ustd.
 Mo., 30.03. – Do., 02.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr
 Kosten: 95,00 €
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
 Angela Pape

4.0646 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Englisch – Intensivkurs (Osterferien)
 Ein Auffrischkurs für Teilnehmende mit A 1 Kenntnissen. Alle sprachlichen Fertigkeiten werden in einem kommunikationsorientierten Unterricht vertieft und aufgefrischt.
 Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 2 Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501754-2
 Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!
 4-mal, 20 Ustd.
 Di., 07.04. – Fr., 10.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr
 Kosten: 95,00 €
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
 Angela Pape

4.0649 B 1 Fortgeschrittene
Englisch – Intensivkurs (Sommerferien)
 Ein Auffrischkurs für Teilnehmende mit A 2 Kenntnissen. Alle sprachlichen Fertigkeiten werden in einem kommunikationsorientierten Unterricht vertieft und aufgefrischt.
 Lehrbuch: Great! 2nd edition, B 1 Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0
 Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 40 Ustd.
 Mo., 06.07. – 10.07.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
 Kosten: 190,00 €
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
 Ark Ikhu

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

● Englisch Spezial – A 1 bis B 2

4.0651 A 1 – A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Englisch für den Urlaub
 Der Kurs deckt verschiedene Situationsbereiche ab; z.B.: Ein-/Auschecken an Bord, bei der Ankunft, im Hotel, auf der Straße, in der Tourist-Information, beim Einkaufen, im Restaurant, am Fahrkartenschalter, Begrüßung und Verabschiedung etc. Ein paar Tipps zum Reisen gibt es in diesem Kurs auch.
 Lehrwerk: Materialien werden im Kurs ausgehändigt.
 14-mal, 28 Ustd.
 Beginn: Fr., 06.02.2026, 13:00 – 14:30 Uhr
 Kosten: 90,00 € (76,50)
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111
 Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0652 B 1 Fortgeschrittene
Englisch – Brush up your English
 In diesem Kurs werden systematisch Lese- und Hörverstehen trainiert aber auch verschiedene Sprechübungen durchgeführt. Ergänzend erweitern wir unseren Vokabelschatz und unser Grammatikverständnis. Für Auffrischer und Wiedereinsteiger geeignet.
 Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.
 14-mal, 28 Ustd.
 Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
 Kosten: 90,00 € (76,50)
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
 Ramona Neubauer

4.0654 B 1 Fortgeschrittene
Englisch – Advanced Course
 Lehrmaterial: Wird zur Verfügung gestellt.
 14-mal, 28 Ustd.
 Beginn: Do., 05.02.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
 Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
 Michaela Bröcker

4.0655 B 1 Fortgeschrittene
Englisch – Speak Easy
 Mit erweiterten Grundkenntnissen in Englisch kann man problemlos an diesem Kurs teilnehmen. Es werden in lockerer Atmosphäre Texte von allgemeinem Interesse gelesen und diskutiert. Dadurch verbessern sich Hörverständnis, Aus-

sprache, das freie Sprechen, der Wortschatz und die Kenntnisse der Grammatik.

14-mal, 28 Ustd.
 Beginn: Mi., 04.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
 Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
 Michael A. Evans

4.0656 B 1 Fortgeschrittene

Englisch – Keep on Learning
 Mit erweiterten Grundkenntnissen in Englisch kann man problemlos an diesem Kurs teilnehmen. Es werden in lockerer Atmosphäre Texte von allgemeinem Interesse gelesen und diskutiert. Dadurch verbessern sich Hörverständnis, Aussprache, das freie Sprechen, der Wortschatz und die Kenntnisse der Grammatik.
 14-mal, 28 Ustd.
 Beginn: Mi., 04.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
 Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
 Michael A. Evans

4.0657 B 1 Fortgeschrittene

Englisch – Think and talk
 This course will allow the learners to talk about the daily life situations, local and global topics. Topics for discussion will be given in advance in able the learners to have the appropriate words for conversation. This will also help the participants to develop their ability to think critically and communicate in a mellow art of learning. No coursebook required.
 14-mal, 28 Ustd.
 Beginn: Fr., 06.02.2026, 15:00 – 16:30 Uhr
 Kosten: 90,00 € (76,50)
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111
 Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0658 B 1 Fortgeschrittene

Englisch – Bookclub
 New York Stories – Zwei moderne Romane in Englisch (B1)
 Zwei bewegende Romane über Mut, Verlust und Neuanfang: In Brooklyn (2009) von Colm Tóibín verlässt die junge Eilis ihr Zuhause in Irland und wagt ein neues Leben im New York der 1950er Jahre. In Extremely Loud and Incredibly Close (2005) von Jonathan Safran Foer sucht der junge Oskar nach Antworten auf den Verlust seines Vaters durch die Anschläge am 11. September und entdeckt dabei die Menschen und Geschichten seiner Stadt neu.
 Im Kurs lesen und besprechen wir ausgewählte Kapitel aus den Penguin Readers-Ausgaben (Niveau B1). Dabei trainieren wir das Lesen, Sprechen und Verstehen im Englischen. Der Kurs findet 14-tägig statt. Zwischen den Terminen lesen die Teilnehmenden die vereinbarten Kapitel zuhause. Im Kurs werden diese Abschnitte gemeinsam besprochen, Vokabular und Ausdrucksweisen vertieft und zentrale Themen des Buchs diskutiert. So bleibt genügend Zeit zum Lesen, Nachdenken und für lebendige Gespräche auf Englisch.
 Niveau: B1
 Lektüre: Brooklyn und Extremely Loud and Incredibly Close, Penguin Readers, ISBN 978-0-241-58910-6 und Extremely Loud and Incredibly Close, Penguin Readers, ISBN 978-0-241-39794-7
 7-mal, 14 Ustd., 14-tägig
 Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
 Kosten: 45,00 € (38,25)
 vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7
 Lisa Jahn



4.0659 B 2 Fortgeschrittene

Englisch – Bookclub

Indigenous Futures – The Marrow Thieves (Englisch B2, Oberstufe/Abitur)

The Marrow Thieves (2017) von Cherie Dimaline ist ein packender Jugendroman, der in einer vom Klimawandel zerstörten Zukunft spielt. Die Menschheit hat verlernt zu träumen, nur die indigene Bevölkerung besitzt die Fähigkeit zu träumen noch. Deshalb jagt die kanadische Regierung sie, um ihr Knochenmark zu ernten, das angeblich die Heilung enthält. Die Geschichte folgt dem 15-jährigen Frenchie und seiner Gruppe indigener Gefährten, die vor den sogenannten „Recruiters“ durch die Wälder fliehen. Der Roman verknüpft Themen wie Klimakrise, Kolonialismus, Verlust von Kultur und die Kraft von Gemeinschaft. Im Kurs lesen und analysieren wir ausgewählte Kapitel, erweitern Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit und diskutieren auf Englisch über die Themen des Romans. Der Kurs richtet sich an Schüler*innen der Oberstufe und Abiturient*innen mit Interesse an Literatur, Gesellschaft und Zukunftsfragen.

Lektüre: The Marrow Thieves von Cherie Dimaline, ISBN 978-1-77086-486-3

7-mal, 14 Ustd., 14-tägig

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 45,00 € (38,25)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Lisa Jahn

4.0661 B 2 Fortgeschrittene

Englisch – We chat without GPT

Lehrbuch: In conversation B 2, 2nd edition, ab Lekt. 3,

Delta Verlag, ISBN 3-12-501559-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Hermann Godde

4.0662 B 2 Fortgeschrittene

Englisch – British and American Culture

Are you interested in practising your English and, at the same

time, learning about different cultures? We will cover life in the UK and the US, as well as other English-speaking countries. The wide range of topics will include politics, immigration, the economy, education, attitudes, holidays, the arts, and many more. Newspaper articles, sections of books, films, podcasts and other material will be discussed and debated in class. As a result, your vocabulary and fluency will easily improve, as well as your general knowledge. There is no age limit, but interest in a wide range of topics is essential. This is an ongoing course and motivated new participants are always welcome. Material will be provided.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Fiona Grant

4.0663 B 2 Fortgeschrittene

vhs-Außenstelle Güls/Metternich

Englisch – Conversation Practice

In a relaxed atmosphere we talk about everyday life and curious events. We read interesting texts, newspaper articles dealing with latest news and current affairs. Grammar can be revised as necessary.

Material will be provided.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Güls, Karl-Möhlig-Straße 12a, Klassenraum

Beate Baitz

4.0664 B 2 Fortgeschrittene

Englisch – Keep on Talking

Aktivieren Sie Ihre Englischkenntnisse in der lockeren, ungezwungenen Atmosphäre eines bereits seit einigen Semestern bestehenden Kurses, dem neue Teilnehmende stets willkommen sind.

Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der aktiven Sprachkompetenz bei gleichzeitiger Erweiterung des Wortschatzes und Festigung der Grammatikkenntnisse.

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

Für Schülerinnen und Schüler gibt es bei einigen Prüfungen eine Ermäßigung. Fragen Sie gerne nach!

Bitte beachten Sie auch: Mit Weiterleitung der Anmeldung an Cambridge entsteht eine Verbindlichkeit. Cambridge English Language Assessment akzeptiert danach Abmeldungen nur bei nachgewiesenen medizinischen Gründen.

Bei Rücktritt wird in jedem Fall eine Verwaltungspauschale von 25,00 € einbehalten.

Mindestteilnehmerzahl: 8, Höchstteilnehmerzahl: 25

Cambridge-Prüfungen

Prüfungsgebühren 2026:

Cambridge English Certificates

Cambridge English: Key (KET)

134,00 €

Cambridge English: Preliminary (PET)

137,00 €

Cambridge English: First (FCE)

188,00 €

Cambridge English: Advanced (CAE)

196,00 €

Cambridge English: Proficiency (CPE)

208,00 €

Kurs-nummer:	Referenz-Rahmen	Prüfungsbezeichnung:	Datum/Uhrzeit	Anmeldeschluss
4.0691	A 2 / KET	Cambridge English: Key	09.05.2026, 09:00 – 15:00	19.03.2026
4.0691a	A 2 / KET	Cambridge English: Key for Schools	25.04.2026, 09:00 – 15:00	05.03.2026
4.0692	B 1 / PET	Cambridge English: Preliminary	07.03.2026, 09:00 – 15:00	22.01.2026
4.0692a	B 1 / PET	Cambridge English: Preliminary for Schools	18.04.2026, 09:00 – 15:00	26.02.2026
4.0693	B 2 / FCE	Cambridge English: First	18.04.2026, 09:00 – 15:00	26.02.2026
4.0693a	B 2 / FCE	Cambridge English: First for Schools	23.05.2026, 09:00 – 15:00	02.04.2026
4.0694	C 1 / CAE	Cambridge English: Advanced	21.03.2026, 09:00 – 15:00	29.01.2026
4.0695	C 2 / CPE	Cambridge English: Proficiency	12.06.2026, 09:00 – 15:00	23.04.2026

Für Schulen/Gruppen ab 8 Personen können weitere Termine angeboten werden. Fragen Sie gerne nach!

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Angela Pape

4.0666 B 2 Fortgeschrittene

Englisch – Learning English Can Be Fun

Eine lockere Vormittagsrunde, die auf der Grundlage des Lehrbuchs von einer bunten Mischung aus Grammatikwiederholung, Konversation und Verständnisübungen geprägt wird. Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 09:30 – 11:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Angela Pape

Englisch Prüfungsvorbereitung – B 2 bis C 1

4.0669 A 2 – C 2 – Englisch-Zertifikate an der vhs

Was Sie schon immer wissen wollten ...

Information – Beratung – Einstufung

Sie suchen eine allgemein anerkannte Prüfung für Ihre Englischkenntnisse? Sie wollen die English Certificates der University of Cambridge kennenlernen?

Alle Ihre Fragen werden bei dieser Informationsveranstaltung beantwortet. Kommen Sie zu einer Zeit Ihrer Wahl während der Informationsveranstaltung. Terminabsprache oder vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Sandra Schmalz

4.0670 – online B 2 Prüfungsvorbereitung

Cambridge English: First (FCE)

Das Cambridge English: First (FCE) Zertifikat ist die dritte Stufe des fünfstufigen Prüfungssystems der University of Cambridge (B 2 Europäischer Referenzrahmen). Mindestvoraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme: Mittlere Reife, Fachhochschulreife etc. oder entsprechende Vorkenntnisse. Der Kurs bietet eine gründliche Wiederholung der prüfungsrelevanten Grammatik Kapitel, eine Erweiterung des Wortschatzes und eine intensive Prüfungsvorbereitung.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 210,00 €

Ark Ikhu

4.0671 – online C 1 Prüfungsvorbereitung

Cambridge English: Advanced (CAE)

Das Cambridge English: Advanced (CAE) Zertifikat ist die vierte Stufe des fünfstufigen Prüfungssystems der University of Cambridge (C 1 Europäischer Referenzrahmen). Mindestvoraussetzung für erfolgreiche Teilnahme: Grundkurs Abitur, First Certificate bzw. entsprechende Vorkenntnisse.

Der Kurs bietet eine gründliche Wiederholung von prüfungsrelevanten Grammatik Kapiteln, eine Erweiterung des Wortschatzes und eine intensive Prüfungsvorbereitung.

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 56 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 20:45 Uhr

Kosten: 210,00 €

Ark Ikhu



FRANZÖSISCH – A 1 BIS C 1

Testen Sie Ihre Vorkenntnisse! Online Einstufungstest

Sie haben früher schon einmal Französisch gelernt und wollen jetzt Ihre Sprachkenntnisse auffrischen bzw. erweitern? Sie wissen nicht, ob Ihre Kenntnisse dem Niveau A 1, A 2 oder B 1 entsprechen?

Mit den online Einstufungstests zum Lehrwerk „On y va!“ des Hueber Verlags können Sie sich selbst testen. Im Anschluss an den Test erhalten Sie eine Auswertung, mit der Sie einen für Sie geeigneten Kurs finden können. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter! <https://www.vhs-koblenz.de/programm/sprachen.html>

4.0800 A 1 – C 1 Französisch lernen an der vhs Was Sie schon immer wissen wollten ...

Information – Beratung – Einstufung „Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer“ (Goethe). Verfahren Sie mit Köpfchen, denken Sie an verschiedene Hilfen zur Vorentscheidung: Lernziel, richtige Stufe, Uhrzeit, verfügbare Zeit zu Hause ...

Bedenken Sie aber auch, dass es verschiedene Elemente gibt, die Sie erst „vor Ort“ in der Klasse erfassen können. Gemeint sind Kursgefüge, Schwerpunkt, Gestaltung und Tempo des Unterrichts, die oft von einem Kurs zum anderen unterschiedlich sind.

Kommen Sie entspannt zu uns. Terminabsprache oder vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich! Wir nehmen uns Zeit für Sie. Sie sollten ebenfalls etwas Zeit mitbringen, denn „auf die Schnelle“ geht nicht.

Am Ende der Beratung sind Sie der Überzeugung: „Wer sich selbst überwindet, der gewinnt“ (Goethe).

Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

François Duvernoy



François Duvernoy

Foto: François Duvernoy

● Französisch mit System – A 0 bis B 1

4.0801 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Französisch Stufe 1

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Pascale Ehly

4.0802 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Französisch Stufe 1

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5



Ein Ladenlokal in St. Paul de Vence, Südfrankreich

Foto: Sandra Schmalz

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 221
N. N.

4.0803 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Französisch Stufe 1

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Viktoria Janzen

4.0805 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 2

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, ab Lekt. 4, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 205

Viktoria Janzen

4.0808 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 3

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, ab Lekt. 6, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Angela Pape

4.0810 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 4

Lehrbuch: On y va! A 1, ab Lekt. 9, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Raghida El Sawiri

4.0811 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 4

Lehrbuch: On y va! A 1, ab Lekt. 9, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 204

Marina Brachtendorf

4.0817 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 6

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 4, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Corinne Formentin

4.0818 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 6

Lehrbuch: On y va! Neu! A 2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 204

Viktoria Janzen

4.0819 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 7

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 9, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Sabine Spanier

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.0820 B1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 7

Lehrbuch: On y va! Neu! B 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103354-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 211

Raghida El Sawiri

4.0821 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 7

Lehrbuch: On y va! Neu! A 2, ab Lekt. 4, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 15:45 – 17:15 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Ramona Neubauer



4.0823 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 8

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 11, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 09:15 – 10:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Anne Eltze

4.0826 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 10

Lehrbuch: Voyages Neu! A 2, ab Lekt. 8, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-529422-6

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Angelika Manderla

4.0830 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 11

Lehrbuch: On y va! Neu! B 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103354-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 210

N. N.

4.0832 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 12

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 11, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Sa., 05.09.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Anne Eltze

4.0839 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 13

Lehrbuch: On y va! A 2 neu!, ab Lekt. 6, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Angela Pape

4.0840 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 14

Lehrbuch: On y va! B 1, ab Lekt. 8, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-063354-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Corinne Formentin

4.0842 B 1 Fortgeschrittene Französisch – Aufbaukurs

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Corinne Formentin

● Französisch Intensiv – A 1 – B 1

4.0856 A 1 Anfänger ohne Vorkenntnisse Französisch – Intensivkurs (Osterferien)

Sie möchten gerne die französische Sprache lernen, um sich
im Ausland verständigen zu können. Dann ist dieser Kurs der
Richtige für Sie. Im Mittelpunkt dieses Kompaktkurses steht
die Fertigkeit Sprechen. Aber auch die anderen Fertigkeiten
wie Hören, Lesen und Schreiben kommen nicht zu kurz.

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-103325-5

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn
verbindlich an!

4-mal, 16 Ustd.

Mo., 30.03. – Do., 02.04.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 76,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Sabine Spanier

4.0857 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Französisch – Intensivkurs (Osterferien)

Sie haben geringe Vorkenntnisse und möchte diese erweitern,
dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, ab Lekt. 4, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-103325-5

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn
verbindlich an!

4-mal, 16 Ustd.

Di., 07.04. – Fr., 10.04.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 76,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Sabine Spanier

4.0858 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch – Intensivkurs (Sommerferien)

Sie verfügen schon über einige Französischkenntnisse, wol-
len aber nicht wieder ganz von vorne anfangen, dann sind
Sie in diesem Kurs richtig. Mit einem modernen Lehrwerk
reaktivieren und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Der Kurs kann
auch als Fortsetzung des Intensivkurses in den Osterferien
besucht werden.

Lehrbuch: On y va! Neu! A 2, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-103351-4

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn
verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 29.06. – Fr., 03.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Sabine Spanier

4.0859 B 1 Fortgeschrittene Französisch – Intensivkurs (Sommerferien), Bildungsfreistellung

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit guten A 2 Kenntnissen,
die ihre Kenntnisse weiter vertiefen möchten.



Lehrbuch: On y va! Neu! B 1, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103354-5

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn
verbindlich an!

5-mal, 40 Ustd.

Mo., 06.07. – 10.07.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 190,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Viktoria Janzen

● Französisch Spezial – B 1 bis B 2

4.0865 B 1 Fortgeschrittene Französisch – Alors on parle!

Eine lebhaft-entspannte Nachmittagsrunde, die durch eine
bunte Mischung aus Konversation, Grammatikwiederholung
und Verständnisübungen geprägt ist und in dieser Form schon
seit einigen Semestern besteht, sich aber dennoch über jeden
Neueinsteiger freut.

Lehrbuch: On y va B 1, ab Lekt. 7, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103354-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Angela Pape



Eze, Südfrankreich

Foto: Sandra Schmalz





4.0866 B 1 Fortgeschrittene

Französisch – On y va

Approfondir grammaire, expression orale, compréhension orale et écrite

Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

4-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Conni Günzel-Flöck

4.0867 B 1 Fortgeschrittene

Französisch – Quoi de neuf ?

Textes variés pour une amélioration de l'expression écrite et orale. Révision de points de grammaire.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 65,00 € (55,25) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Josiane Emde

4.0870 B 1 Fortgeschrittene

Französisch – Français authentique

De bonnes connaissances sont nécessaires. Je suis depuis presque 41 ans actif à la Volkshochschule, d'abord comme participant, puis comme instructeur, et je sais que ce cours n'a encore jamais été proposé. De quoi s'agit-il?

Nous allons ensemble aborder et discuter de certains points du français, pas seulement de grammaire, qui vous intéressent et que vous ne trouvez pas dans aucun ouvrage de référence standard.

Alors venez donc à ce cours avec ce que vous désirez savoir!

7-mal, 14 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Kosten: 70,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

François Duvernoy

4.0876 B 1 Fortgeschrittene

Französisch – Avec plaisir!!!

Approfondir grammaire, expression orale, compréhension orale et écrite.

Lehrbuch: Das Material wird zur Verfügung gestellt.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Conni Günzel-Flöck

4.0877 B 1 – B 2 Fortgeschrittene

Französisch – Sprachcafé français

Participants et participantes ayant de bonnes connaissances. Vous êtes à la Volkshochschule avant tout pour parler français.

Pourquoi ne pas venir à ces rencontres? Alors suivant le cas vous savez raconter, conter, narrer, rapporter, retracer et ainsi intéresser votre auditoire.

7-mal, 14 Ustd.

Beginn: Mi., 11.02.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Kosten: 70,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

François Duvernoy

4.0878 B 2 Fortgeschrittene

Französisch – On continue

Lecture, discussion et traduction d'articles choisis - L'actualité française et internationale vue par „Le Monde Diplomatique“, „l'Obs“ etc. Conversation et discussion.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Pascale Ehly

4.0879 B 2 Fortgeschrittene

Französisch – On en parle

Enrichissement du vocabulaire et amélioration de l'expression écrite et orale grâce à des textes variés de la vie quotidienne. Unterrichtsmaterial wird gestellt.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 65,00 € (55,25) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Josiane Emde

INDONESISCH A 0 BIS B1

4.2604 – online Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Indonesisch Stufe 1

Sie planen eine Reise nach Indonesien und überlegen, ob Sie Indonesisch lernen wollen? Sie möchten gerne vorher wissen, was auf Sie zukommt? In diesem Kurs Online-Kurs lernen Sie „Bahasa Indonesia“. Sie werden systematisch die Grundlagen der Sprache erlernen (grammatische Strukturen, Alltagswortschatz, der in Dialogen geübt wird etc.). Sie lernen sich vorzustellen, andere zu begrüßen, einfache Unterhaltungen zu führen, z. B.: über die Familie, Beruf etc.

Lehrbuch: Shablatku Indonesia, BIPA,

ISBN 978-602-437-951-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Cicik Sinambela-Morawietz

ITALIENISCH – A 0 BIS C1

Testen Sie Ihre Vorkenntnisse! Online Einstufungstest

Sie haben früher schon einmal Italienisch gelernt und wollen jetzt Ihre Sprachkenntnisse auffrischen bzw. erweitern? Sie wissen nicht, ob Ihre Kenntnisse dem Niveau A 1, A 2 oder B 1 entsprechen? Mit den Online Einstufungstests zum Lehrwerk „Con piacere“ des Klett Verlags können Sie sich selbst testen. Sie erhalten im Anschluss an den Test eine Auswertung, mit der Sie einen für Sie geeigneten Kurs finden können. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter! <https://www.vhs-koblenz.de/programm/sprachen.html>

4.0900 A 1 – C 1 Italienisch lernen an der vhs Was Sie schon immer wissen wollten ...

Information – Beratung – Einstufung

Sie wollen Italienisch neu lernen oder auffrischen? Sie wissen nicht, welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Sie brauchen Informationen zum Lernen im Alter? Sie möchten einen Blick in die Lehrbücher werfen? Sie möchten einige Ihrer Dozenten kennen lernen? Sie möchten genau wissen, was A 2 oder C 1 bedeutet? Alle Ihre Fragen werden bei dieser Informationsveranstaltung beantwortet. Kommen Sie zu einer Zeit Ihrer Wahl

während der Informationsveranstaltung. Terminabsprache oder vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Fabrizia Benedetto



Fabrizia Benedetto

Foto: Fabrizia Benedetto

● Italienisch mit System – A 0 bis B 1

4.0901 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Italienisch Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Christine Hammer-Scheel

4.0902 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Italienisch Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 223

N. N.

4.0903 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Italienisch Stufe 1

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 309

N. N.

4.0904 – hybrid A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Italienisch Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 3/4, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Raffaella Brambilla

4.0905 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Italienisch Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 3, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.



Beginn: Mi., 02.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 204
Matilde Orefice

4.0906 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 2
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Antonio Wagner-Venice

4.0908 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 3
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Sonja Marquet

4.0910 – hybrid A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 4
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 6/7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Fr., 06.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17
Raffaella Brambilla

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.0911 – hybrid A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 4
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Do., 05.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111
Raffaella Brambilla

4.0912 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 4
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124
Antonio Wagner-Venice

4.0913 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 5
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 1/2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121
Micol Mascioli

4.0914 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 5
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Sonja Marquet

4.0915 – hybrid A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 5
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla

4.0918 – hybrid A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 6
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 7/8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Raffaella Brambilla

4.0919 – hybrid A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 7
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 8/9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Raffaella Brambilla

4.0920 – hybrid A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 7
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Do., 05.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla



Stadtansicht Verona

Foto: Udo Sodeikat_pixelio.de

4.0921 – hybrid A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 8
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Raffaella Brambilla

4.0922 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 9
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 8/9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Angela Drexler-Zanetta

4.0929 – hybrid A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Italienisch Stufe 11
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lekt. 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Raffaella Brambilla

4.0939 – hybrid B 1 Fortgeschrittene
Italienisch Stufe 15
Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Do., 05.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla

4.0946 – hybrid B 1 Fortgeschrittene
Italienisch Stufe 15
Lehrbuch: Con piacere A 2, ab Lekt. 6, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525183-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla



● Italienisch Intensiv – A 0 bis B 1

4.0964 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Italienisch – Intensivkurs (Osterferien)

Kurs für alle, die in unterhaltsamer Form Italienisch lernen wollen. Intensives Erlernen der Sprache in einem kurzen Zeitraum, wobei von Anfang an das Lernen durch Sprechen und Rollenspiele im Vordergrund steht.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

4-mal, 20 Ustd.

Mo., 30.03. – Do., 02.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Raffaella Brambilla

4.0965 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Italienisch – Intensivkurs (Osterferien)

Sie haben geringe Vorkenntnisse in der italienischen Sprache und möchten diese gerne weiter ausbauen. Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit dazu.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

4-mal, 20 Ustd.

Di., 07.04. – Fr., 10.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Christine Hammer-Scheel

4.0966 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch – Intensivkurs (Sommerferien)

Sie haben Vorkenntnisse in der italienischen Sprache auf A 1 Niveau und möchten diese gerne weiter ausbauen. Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit dazu.

Lehrwerk: Con piacere nuovo A 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525209-7

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 29.06. – Fr., 03.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

N. N.

4.0967 B 1 Fortgeschrittene Italienisch – Intensivkurs (Sommerferien)

Sie haben Vorkenntnisse in der italienischen Sprache auf A 2 und möchten diese gerne weiter ausbauen. Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit dazu.

Lehrwerk: Con piacere nuovo B 1, ab Lekt. 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525212-7

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 06.07. – Fr. 10.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

N. N.

● Italienisch Spezial – A 2 bis B 2

4.0968 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch – Ripetizione

Lehrbuch: Lehrwerk wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Angela Drexler-Zanetta

4.0969 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch – Italienisch für den Urlaub

Dieser Kurs richtet sich gleichermaßen an alle, die Vorkenntnisse auf A 1 Niveau haben und eine Reise nach „bella Italia“ planen. Durch die kommunikative, direkte, handlungsorientierte Lehrmethode, eine aktive Beteiligung und kompetenzorientierte Umsetzung des Gelernten in alltägliche Handlungssituationen wird man sich im Urlaub verständigen können. Genauso wichtig sind die Berücksichtigung individueller Vorgaben und Wünsche der Teilnehmenden sowie das Schulen der Fertigkeiten Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen. Also, buon viaggio!

Lehrwerk: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 207

Sara Occari

4.0970 B 1 Fortgeschrittene Italienisch – Impariamo divertendoci

Lehrbuch: Dieci B 1, ab Lekt. 9/10, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-025647-1

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Angela Drexler-Zanetta

4.0971 – hybrid B 1 Fortgeschrittene Italienisch – Parliamo italiano

In diesem Kurs wiederholen und üben wir die wichtigsten grammatischen Strukturen. Allenen wir die Produktion der mündlichen Kommunikation durch Hör- und Hörsehübungen.

Lehrbuch: Azzurro più, Klett Verlag, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-12-525532-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 10.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Dr. Anna Sirico-Brücker

4.0972 B 1 Fortgeschrittene Italienisch – Livello avanzato

Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015412-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Christine Hammer-Scheel

4.0973 B 1 Fortgeschrittene Italienisch – Corso di ripetizione

Lehrbuch: Das Lehrbuch wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 211

Fabrizia Benedetto

4.0974 – hybrid B 1 Fortgeschrittene Italienisch – Lingua e Cultura – Wiederholungskurs

In diesem Kurs wiederholen und üben wir die wichtigsten grammatischen Strukturen. Allenen wir die Produktion der mündlichen Kommunikation durch Hör- und Hörsehübungen. Ci dedicheremo alla lettura di testi attuali e autentici, arricchendo il nostro lessico e la comprensione della lingua. Inoltre la visione di video ci aiuterà a familiarizzare con l'italiano parlato e a scoprire usi, costumi e aspetti culturali della vita quotidiana in Italia.

Lehrbuch: Nuovo Espresso 3, B 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-215440-9

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 09.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Dr. Anna Sirico-Brücker

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.0976 – hybrid B 1 Fortgeschrittene Italienisch – Parliamoci chiaro! Corso di conversazione

Se hai già una buona padronanza dell'italiano (livello B1-C1) e desideri perfezionare la tua conoscenza della lingua e della cultura italiana, questo corso è perfetto per te! Attraverso la lettura e l'analisi di testi di grandi autori italiani, esploreremo l'Italia, la sua gente e le sue tradizioni. Le nostre attività, varie e coinvolgenti, ti aiuteranno a esprimerti con maggiore sicurezza e naturalezza. Parleremo, discuteremo e condivideremo idee in un'atmosfera autenticamente italiana, rendendo ogni lezione un'esperienza stimolante e immersiva.

Lehrbuch: Lehrbuch wird am 1. Kurstag bekannt gegeben.





14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 09.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Dr. Anna Sirico-Brücker

4.0979 – hybrid B 1 Fortgeschrittene

Italienisch – leggi, parla, vivi la lingua!

Scopri testi attuali, discuti in classe e migliora conversazione e grammatica in modo naturale. Livello A 2-B 1.

Lehrbuch: Lehrwerk wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 10.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Dr. Anna Sirico-Brücker

4.0980 B 1/B 2 Fortgeschrittene

Italienisch – Corso avanzato di italiano

Corso di lingua, conversazione e consolidamento delle strutture comunicative e grammaticali dedicato a chi già conosce la lingua italiana e desidera approfondire aspetti della civiltà, della cultura e della storia del Belpaese. Grazie a film, cortometraggi, brani di letteratura e all'ascolto di musica, vengono affrontate diverse tematiche interessanti per gli amanti dell'Italia.

Il materiali di lavoro verranno forniti a lezione dall'insegnante.

Lehrbuch: Nuovissimo Progetto 3, Edilingua Verlag, ab Lekt. 4, ISBN 978-8-89-935898-3 und 978-8-83-149600-1

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 215

Micol Mascioli

4.0981 B 1 / B 2 Fortgeschrittene

Italienisch – Corso di conversazione

Corso di lingua e conversazione.

Lehrbuch: Material wird im Unterricht ausgehändigt.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Sara Occari

4.1002 – online

A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse

Japanisch Stufe 2

Innovative Lehrmaterialien ermöglichen Neuanfänger*innen und Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen schnelles und effektives Lernen. Das Lehrbuch „MARUGOTO“ führt bereits in diesem Kurs zu einem erfolgreichen Einstieg in die japanische Sprache und legt besonderen Wert auf direkte Kommunikation.

Lehrbuch: Marugoto, Starter A 1 Katsudo, ab Lekt. 7, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405752-2

Marugoto, Starter A 1 Rikai, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405753-9

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 84,00 € (82,45)

Miho Roos-Shibadaira

4.1006 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Japanisch – Intensivkurs (Osterferien)

In diesem Kurs lernen Sie erste Grundlagen der japanischen Schrift (Hiragana und Katakana) und Grammatik und üben von Anfang an, in verschiedenen Situationen im Alltag kurze Gespräche zu führen.

Lehrbuch: Marugoto Rikai A 1, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-3-87548-708-4

7-mal, 28 Ustd.

Mo., 30.03. – Do., 09.04.2026, 17:30 – 20:40 Uhr

Kosten: 141,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Masakazu Sasao

4.1020 – online B 2 Fortgeschrittene

Japanisch – Aufbaukurs

In diesem Kurs für Fortgeschrittene liegt der Fokus auf dem Verstehen geschriebener und gesprochener Sprache. Dabei bewegen wir uns abseits eines Lehrbuches und beschäftigen uns je nach Laune mit diversen Medien wie Nachrichten, Sachtexten, Manga, Anime, TV-Serien, etc.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:45 – 19:15 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Markus Lange



Burg Kumamoto



Ritsurin Park

Fotos: Masakazu Sasao

Bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn anmelden!

4-mal, 20 Ustd.

Di., 07.04. – Fr., 10.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Jasna Lovrinevic

4.2104 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Kroatisch Stufe 2

Lehrbuch: Kroatisch für Anfänger, Power-Sprachkurs, ab Lekt. 4, PONS, ISBN 978-3-12-562407-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 312

Jasna Lovrinevic

JAPANISCH – A 0 BIS B 1

KROATISCH A 0 BIS B 1

4.1001 – online A 1 Teilnehmende ohne

Vorkenntnisse

Japanisch Stufe 1

Innovative Lehrmaterialien ermöglichen Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse ein schnelles und effektives Lernen. Das Lehrbuch „MARUGOTO“ führt bereits in diesem Kurs zu einem erfolgreichen Einstieg in die japanische Sprache und legt besonderen Wert auf direkte Kommunikation.

Lehrbuch: Marugoto, Starter A 1, Katsudo, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405752-2

und Marugoto, Starter A 1, Rikai, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405753-9

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Miho Roos-Shibadaira

4.2101 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Kroatisch Stufe 1

Lehrbuch: Kroatisch für Anfänger, Power-Sprachkurs, PONS, ISBN 978-3-12-562407-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 312

Jasna Lovrinevic

4.2102 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Kroatisch – Intensivkurs (Osterferien)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in die kroatische Sprache möchten. Sie erlernen wichtige Redewendungen und erhalten erste grammatikalische Grundkenntnisse.

Lehrbuch: Kroatisch für Anfänger, Power-Sprachkurs, PONS, ISBN 978-3-12-562228



In mehr und mehr Kursen bereichern unsere Kursleitenden ihren Unterricht mit digitalen Angeboten in der vhs.cloud. Dies können z. B. Dateien, Videos oder auch kleine Online-Einheiten sein. Ob Ihr Kurs dabei ist, erfahren Sie in der Kursbeschreibung oder von Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten. Werden auch Sie Teil der vhs.cloud-Familie: Registrieren Sie sich unter www.vhs.cloud und lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!



Chania, Griechenland

Foto: Gecko Pixelio

4.2107 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Kroatisch Stufe 4

Lehrbuch: Kroatisch für Anfänger, Power-Sprachkurs, ab Lekt. 10, PONS, ISBN 978-3-12-562407-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Süddallee 1, Raum 312
Jasna Lovrinec

KURDISCH

A 0 BIS B 1

4.2610 – online Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Kurdisch Stufe 1

Einführung in die kurdische Sprache. „Sprache ist Identität, Sprache ist Kultur, Sprache ist Schönheit“. Lassen Sie uns gemeinsam Kurdisch lernen. Wir fangen mit dem Vorstellen, Begrüßen, Verabschieden sowie einfachen Redemitteln an und lernen gleichzeitig das Alphabet, die Aussprache sowie die grundlegende Grammatik.

Lehrbuch: Hinker Kurmancî – Asta Yekemîn, Berdan Matbaacılık, ISBN 978-975-6282-66-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Nojeen Kaddo

LATEIN –

A 0 BIS B 1

4.1102 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Latein Stufe 1

Warum Latein? – Weil Latein „tickt“, wie Sprache „tickt“. Wie „Sprache“ allgemein und wie unsere Muttersprache im Besonderen ...

Wie funktioniert Sprache, wie ist sie zusammengesetzt, wie greifen ihre Bausteine ineinander: Vom einzelnen Satz zum runden Text – und das in allen Sprachen unserer mittel- und südeuropäischen Umgebung, vom Italienischen zum Französischen zum Spanisch-Portugiesischen?

Historisch gesehen haben sich diese sämtlich als regionale, später nationale Dialekte aus dem spätantiken umgangssprachlichen Latein, mehr als tausend Jahre (und in bestimmten Bereichen bis heute) eine Weltsprache, herausgebildet. Latein ist nicht tot – Latein ist ein bleibendes Gesamtmodell

für Sprache und ihre Strukturen. Nicht von ungefähr ist immer wieder zu hören „... die deutsche Sprache und Grammatik hab' ich eigentlich erst richtig verstanden, als ich Latein am Lernen war ...“, und auch der englische Wortschatz stammt zu zwei Dritteln, das Vokabular der romanischen Sprachen zu (mehr als) achtzig Prozent aus dem Lateinischen – Grundlage und Schlüssel zu unserer europäischen Sprachenfamilie.

Neben dem systematisch aufbauenden, in Lektionen gegliederten sprachlichen Durchgang bleiben literarische Sachthemen aus römischer Alltagshistorie und antiker Mythologie, aus Geschichte und Philosophie verlässliche Begleiter auf dem Weg hin zum Leseverstehen normaler und mittelschwerer Originaltexte aus dem klassischen (Cicero, Ovid) wie spätantiken (AT/NT-Vulgata), aus dem mittelalterlichen (Gesta Romanorum) bis frühneuzeitlichen (Humanisten) Latein nach Wunsch und Absprache im Kurs. In Folgekursen müssen bis zum Ende der Spracherwerbsphase keine weiteren Lehrwerke angeschafft werden.

Lehrbuch: Litora: Texte und Übungen, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71750-9 und Begleitgrammatik, ISBN 978-3-525-71752-3 und Lernvokabeln ISBN 978-3-525-71751-6

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Dr. Michael Schmude

4.1105 B 1 Fortgeschrittene Latein Stufe 15

Sie haben weitergehende Kenntnisse in lateinischer Formenlehre wie Satzbau – u.a. aus den vorangehenden Kursen, und die Reise durch die Grundlagensprache Mitteleuropas nimmt ihren Fortgang ... wir setzen uns fortlaufend mit der lateinischen Sprache, ihren Formen sowie ihren grammatischen Strukturen auseinander und wenden dies an Themen aus der römischen Literatur, Geschichte und Philosophie sowie der antiken Mythologie an.

Zielsetzung bleibt der Weg hin zur Lektüre „normaler“, also leichter bis mittelschwerer Originaltexte aus dem klassischen (Cicero, Ovid) wie spätantiken (AT/NT-Vulgata), aus dem mittelalterlichen (Gesta Romanorum) bis frühneuzeitlichen (Humanisten) Latein nach Wunsch und Absprache im Kurs.

In Folgekursen müssen bis zum Ende der Spracherwerbsphase keine weiteren Lehrwerke angeschafft werden.

Litora: Texte und Übungen, ab Lektion 24/25, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71750-9 und Begleitgrammatik ISBN 978-3-525-71752-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Dr. Michael Schmude

4.1115 A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Latein im 21. Jh. – Relictum oder Futurum?

Vortrag mit anschließender Diskussion

Warum soll es auch im 21. Jahrhundert noch sinnvoll und nützlich sein, Latein zu lernen? Latein ist (unbestritten) die Basissprache Europas – gleichwohl begegnet man (wie bei der griechischen Muttersprache) immer wieder dem Einwand, was man davon habe, eine (angeblich) „tote“ Sprache zu lernen.

Neben der überaus lebendigen Wiedergeburt, die das Lateinische erlebt, sobald man in eine andere europäische Fremdsprache hinein hört, hilft ein Blick über den Tellerrand:

Differentialrechnung, Kurvendiskussion oder Vektoren – welche berufliche Nutzwandlung, welchen konkreten, zählbaren Gewinn bringt das unverzichtbare Wissen in diesem Fach? Und stellt sich für viele Themen aus Erdkunde, Biologie oder Geschichte, ohne die eine Allgemeine Bildung eben keine mehr wäre, die gleiche Frage nicht ebenso?

Vielmehr geht es doch darum, welche Auswirkungen die Beschäftigung, mit einem solchen Gegenstand in unseren Köpfen, unserer Gedankenwelt erzielt, „angerichtet“ hat, in welcher Weise sie uns formt, bildet. Logisches Denken und systematisches Strukturieren: notwendig und wertvoll für jede berufliche Tätigkeit, überfachliche Fähigkeiten aus Latein und Mathematik. Nicht zuletzt aber ist die lateinische Literatur, zu welcher die lateinische Sprache eben auch führt, für unsere europäische Literatur essentiell.

1-mal, 2 Ustd.

Do., 23.04.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 8,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Dr. Michael Schmude

NEUGRIECHISCH –

A 0 BIS B 1

4.1204 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Neugriechisch Stufe 4

Lehrbuch: Griechisch aktiv, Lehrbuch, ab Lekt. 9, Dimitrios Mastroas Verlag, ISBN 978-3-87-548693-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Olympia Stylianou

4.1206 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Neugriechisch Stufe 10

Lehrbuch: Kalimera Neu, ab Lekt. 21, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606650-1

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Olympia Stylianou

NEUHEBRÄISCH –

IWRIT – A 0 BIS B 1

4.1301 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Neuhebräisch – Iwrit Stufe 1

Die teilnehmenden Personen lernen in diesem Kurs die hebräische Schrift kennen, sich zu begrüßen und vorzustellen, einfache Unterhaltungen (über ihre Herkunft, Familie und Beruf, in Geschäften, im Büro, auf der Straße, am Bahnhof und am Flughafen)

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Viktoria Krivtsova



4.1305 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Neuhebräisch – Iwrit Stufe 5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie werden im Kurs viel zu alltäglichen Themen wie z.B. Freizeit und Arbeit, Hobby und Reisen lernen und direkt in spielerischen Dialogen verwenden/üben. Es wird auch viel auf Hebräisch gehört und gesungen.

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Viktoria Krivtsova

NIEDERLÄNDISCH – A 0 BIS B 1

4.1401 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Niederländisch Stufe 1

Lehrbuch: Welkom! neu, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1 und ISBN 978-3-12-528991-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Emilie Dreher-Reuter

4.1407 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niederländisch Stufe 4

Lehrbuch: Welkom! neu, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1 und ISBN 978-3-12-528991-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Emilie Dreher-Reuter

4.1413 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niederländisch Stufe 6

Lehrbuch: Welkom! neu, ab Lekt. 14, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1 und ISBN 978-3-12-528991-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Emilie Dreher-Reuter

4.1420 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niederländisch Stufe 10

Lehrbuch: Wat leuk, ab Lekt. 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005472-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Emilie Dreher-Reuter

4.1427 B 1 Fortgeschrittene Niederländisch Stufe 13

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 206

Lobke Spence

NORWEGISCH – A 0 BIS B 1

4.1504 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Lust auf Norwegisch – Stufe 2

Dieser Kurs richtet sich zum einen an Teilnehmende des Intensivkurses Norwegisch 1, und zum anderen an alle, die geringe Vorkenntnisse der norwegischen Sprache haben und zusammen mit anderen Teilnehmern Norwegisch aktiv lernen und anwenden möchten.

7-mal, 28 Ustd., 14-tägig

Sa., 07.02./21.02./07.03./21.03./18.04./09.05./30.05.2026

09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 120,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Dr. Ellen Fischer

PERSISCH – A 0 BIS B 1

4.1601 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Persisch Stufe 1

Einführung in die persische Sprache und Kultur. Lernen Sie die reiche Literatur sowie die ursprüngliche Kultur kennen. Landeskunde und ein Einblick in das alltägliche Leben stehen ebenso mit auf dem Programm.

Lehrbuch: Baham A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Mehrbanu (Fateme) Khani



Stadt Stettin/Szczecin, Polen

Foto: Beata Reiter

POLNISCH – A 0 BIS B 1

4.1701 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Polnisch Stufe 1

Lehrbuch: Polski krok po kroku, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528953-6 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528906-2,

Lektüre Czytaj, krok po kroku 1, ISBN 978-3-12-528766-2.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307

Dr. Anna Domogalla

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.1704 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Polnisch Stufe 3

Lehrbuch: Polski krok po kroku, Klett Verlag, ab Lekt. 3, ISBN 978-3-12-528953-6 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528906-2, Lektüre Czytaj, krok po kroku 1, ISBN 978-3-12-528766-2. Dieser Kurs nutzt die vhs.cloud.

Lernplattform.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 06.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Beata Reiter



Stabkirche in Borgund, Norwegen

Foto: Sandra Schmalz



4.1707 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Polnisch Stufe 6

Lehrbuch: Polski krok po kroku, ab Lekt. 8, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528953-6 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528906-2, Lektüre Czytaj, krok po kroku 1, ISBN 978-3-83-528766-2. Dieser Kurs nutzt die vhs.cloud Lernplattform.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Beata Reiter

4.1711 B 1 Fortgeschrittene

Polnisch Stufe 12

Lehrbuch: Polski krok po kroku, ab Lekt. 12, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528953-6 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528906-2, Lektüre: CZYTAJ, krok po kroku, ISBN 978-3-12-528766-2. Dieser Kurs nutzt die vhs.cloud Lernplattform.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Fr., 06.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Beata Reiter

4.1715 B 1 Fortgeschrittene

Polnisch – Mów jak Polak

Lehrbuch: Polski krok po kroku 1, ab Lekt. 14, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528953-6 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-528906-2, Lektüre: CZYTAJ, krok po kroku, ISBN 978-3-12-528766-2. Dieser Kurs nutzt die vhs.cloud Lernplattform.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Beata Reiter

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.1718 B 1 Fortgeschrittene

Polnisch – WIĘCEJ NIŻ SŁOWA – JĘZYK, KULTURA, KOMUNIKACJA – (Kurs dla zaawansowanych)

Der Kurs richtet sich an die TeilnehmerInnen mit den fortgeschrittenen Kenntnissen, die nach einem Feinschliff und Sprachgefühl suchen, tiefer in die polnische Kultur eintauchen möchten und nach noch mehr Kompetenz und Freude am Ausdruck streben.
Lehrwerk: HURRA! Po polsku 2, ab Lektion 28, Kurs- und Arbeitsbuch, Prolog Verlag, ISBN 978-8-36-022926-2 und ISBN 978-8-36-022927-9
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307
Dr. Anna Domogalla

BRASILIANISCHES PORTUGIESISCH – A 0 BIS B 1

4.1801 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Brasilianisches Portugiesisch Stufe 1

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 302
Pandora Viana Dourado

4.1804 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Brasilianisches Portugiesisch Stufe 3

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 1, ab Lekt. 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 302
Pandora Viana Dourado

4.1809 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Brasilianisches Portugiesisch Stufe 6

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 1, ab Lekt. 10, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 302
Pandora Viana Dourado

4.1813 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Brasilianisches Portugiesisch Stufe 7

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 1, ab Lekt. 12, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 302
Pandora Viana Dourado

RUMÄNISCH A 0 BIS B 1

4.2605 – online Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Rumänisch Stufe 1

Einführung in die rumänische Sprache. Neben Texten und Übungen sollen auch Videos und Audio-Aufnahmen den Unterricht gestalten. Landeskunde und Einblicke in das tägliche Leben sowie die Geschichte Rumäniens stehen außerdem auf dem Programm.
Lehrbuch: Einstieg Rumänisch für Kurzsentschlossene, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015419-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr



Mölle Hamn, Schweden

Foto: Sigrid Sandquist

Kosten: 97,00 € (82,45)
Elena-Laura Peters

RUSSISCH – A 0 BIS B 1

4.1901 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Russisch Stufe 1

Lehrbuch: Jasno! Neu A 1 – A 2, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9 und ISBN 978-3-12-527679-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 303
Natalia Volkert

4.1904 A 1 Teilnehmende mit geringen

Vorkenntnissen

Russisch Stufe 2

Lehrbuch: Jasno! Neu A 1 – A 2, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9 und ISBN 978-3-12-527679-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307
Volha Matutsina

4.1913 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Russisch Stufe 9

Lehrbuch: Jasno!, ab Lekt. 17, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527590-4 und ISBN 978-3-12-527591-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307
Volha Matutsina

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



SCHWEDISCH – A 0 BIS B 1

4.2001 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Schwedisch Stufe 1

Lehrbuch: Tala Svenska A 1 Plus, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9 und 978-3-933119-14-8
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 125

Sigrid Sandquist

4.2004 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Schwedisch Stufe 2

Lehrbuch: Tala Svenska A 1 Plus, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9 und 978-3-933119-14-8
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 125

Sigrid Sandquist

4.2007 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Schwedisch Stufe 3

Lehrbuch: Tala Svenska A 1 Plus, ab Lekt. 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9 und 978-3-933119-14-8
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Sigrid Sandquist

4.2009 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Schwedisch Stufe 5

Lehrbuch: Tala Svenska A 2 – B1, ab Lekt. 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-93 311915-5 und 978-3-93 311915-5
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Sigrid Sandquist

4.2013 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Schwedisch Stufe 7

Lehrbuch: Tala Svenska A 2 – B 1, ab Lekt. 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Sigrid Sandquist

4.2019 B1 Fortgeschrittene Schwedisch Stufe 15

Lehrbuch: Lehrwerk wird in der 1. Kursstunde mitgeteilt.
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Eva Velbinger

4.2023 B 1 Fortgeschrittene

Schwedisch Stufe – Tala svenska – bra, bättre, bäst

Lehrbuch: Tala Svenska B 1 – B 2, ab Lekt. 11, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-03-2 und 978-3-933119-13-1
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Sigrid Sandquist

SPANISCH – A 0 BIS C 1

Testen Sie Ihre Vorkenntnisse! Online Einstufungstest

Sie haben früher schon einmal Spanisch gelernt und wollen jetzt Ihre Sprachkenntnisse auffrischen bzw. erweitern? Sie wissen nicht, ob Ihre Kenntnisse dem Niveau A 1, A 2 oder B 1 entsprechen? Mit den Online Einstufungstests zum Lehrwerk „Con gusto“ des Klett Verlags können Sie sich selbst testen. Sie erhalten im Anschluss an den Test eine Auswertung, mit der Sie einen für Sie geeigneten Kurs finden können. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an uns. Wir helfen Ihnen gerne weiter! <https://www.vhs-koblenz.de/programm/sprachen.html>

4.2200 A 1 – C 1 Spanisch lernen an der vhs Was Sie schon immer wissen wollten ...

Information – Beratung – Einstufung

Sie wollen Spanisch neu lernen oder auffrischen? Sie wissen nicht, welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Sie brauchen Informationen zum Lernen im Alter? Sie möchten einen Blick in die Lehrbücher werfen? Sie möchten genau wissen, was A 2 oder C 1 bedeutet? Alle Ihre Fragen werden bei dieser Informationsveranstaltung beantwortet. Kommen Sie zu einer Zeit Ihrer Wahl während der Informationsveranstaltung. Terminabsprache oder vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich!

Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Asun Carnicé



Asun Carnicé
(Foto: Asun Carnicé)

● Spanisch mit System – A 0 bis B 1

4.2201 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Spanisch Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
7-mal, 28 Ustd.

Beginn: Sa., 07.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Carmen Schnitzius



Kaiserpalast Ronda

Foto: Klaus Brühem_pixelio.de

4.2202 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Spanisch Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307

Sabina Benavent Pérez

4.2203 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Spanisch Stufe 1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 223
N. N.

4.2204 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Spanisch Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 3, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.03.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Nuria Lopez de Wurm

4.2205 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Spanisch Stufe 2

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 3, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Carmen Schnitzius

4.2207 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Asun Carnicé



4.2208 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 8, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 207
Susana Aleu Eizaguirre

4.2209 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 204
Olga Alicia Rivas-Weingart

4.2210 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.03.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Nuria Lopez de Wurm

4.2211 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Olga Alicia Rivas-Weingart

4.2212 – online A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 24.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
N. N., N. N.
Nuria Lopez de Wurm

4.2213 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 5

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 23.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Nuria Lopez de Wurm

4.2215 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 6

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 2, ab Lekt. 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 212
N. N.

4.2216 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 6

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 10, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 02.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Gerardo Cosano Reiners

Bitte denken Sie daran, sich bis spätestens 4 Werktage vor dem jeweiligen Kursbeginn verbindlich anzumelden. Bei Intensivkursen in den Ferien gilt bis spätestens 1 Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn! In bereits laufende Kurse ist auch ein Quereinstieg möglich.

Kaufen Sie die Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstermin. Ausnahme sind die Intensivkurse in den Ferien.

Sollten Sie feststellen, dass der von Ihnen gewählte Kurs zu leicht oder zu schwer ist, ist ein Wechsel in einen anderen stattfindenden Kurs möglich. Nehmen Sie in einem solchen Fall bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle auf.

4.2222 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 2, ab Lekt. 5, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 304
Eva Estela Rodríguez Ramírez

4.2224 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 8

Lehrbuch: Con gusto A 2, ab Lekt. 4, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514990-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Olga Alicia Rivas-Weingart

4.2230 B1 Fortgeschrittene Spanisch Stufe 10

Lehrbuch: Con gusto nuevo, B 1, ab Lekt. 4, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-514693-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 208

Eva Estela Rodríguez Ramírez

4.2233 B1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 11

Lehrbuch: Con gusto nuevo B 1, ab Lekt. 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514693-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 301
N. N.

4.2249 B 1 Fortgeschrittene Spanisch Stufe 15

Lehrbuch: Con gusto B 1 nuevo, ab Lekt. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514693-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 04.02.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Gerardo Cosano Reiners

● Spanisch Intensiv – A 0 bis B 1

4.2258 A 1 Anfänger ohne Vorkenntnisse Spanisch für den Urlaub – Einstieg in 8 Treffen

Bei diesen 8 Treffen werden keinerlei Sprachkenntnisse vorausgesetzt. Sie erwerben für den Urlaub nützliche Redewendungen. Der Schwerpunkt liegt auf dem mündlichen Ausdruck und der Kommunikation. Wenn die Teilnehmer es wünschen, werden auch erste Grundkenntnisse der spanischen Grammatik vermittelt.

Lehrbuch: Spanisch á la carte neu, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514257-2

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an! Bringen Sie das Lehrwerk zur 1. Kursstunde mit.

8-mal, 36 Ustd.

Fr., 08.05./22.05./29.05./12.06.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Sa., 09.05./23.05./30.05./13.06.2026, 09:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 215,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Maria Carrillo

4.2260 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Intensiv am Samstag

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 2, ab Lekt. 9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8
14-mal, 56 Ustd.

Beginn: Sa., 07.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Gerardo Cosano Reiners

4.2262 A 1 Anfänger ohne Vorkenntnisse Spanisch – Intensivkurs (Osterferien)

Der aktive Sprachgebrauch in den Situationen des alltäglichen Lebens steht im Vordergrund dieses Kurses. Es werden ca. 3 Lektionen des Lehrbuchs erarbeitet.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-514671-6

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn



verbindlich an!

4-mal, 20 Ustd.

Mo., 30.03. – Do., 02.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

N. N.

4.2263 A 1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Spanisch – Intensivkurs (Osterferien)

Der Kurs schließt an den Intensivkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse an, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Der aktive Sprachgebrauch in den Situationen des täglichen Lebens steht im Vordergrund dieses Kurses für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lektion 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

4-mal, 20 Ustd.

Di., 07.04. – Fr., 10.04.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

N.N.

4.2264 A 2 Anfänger mit Vorkenntnissen Spanisch – Intensivkurs (Sommerferien)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Kenntnisse auf A 1 Niveau haben und diese weiter ausbauen möchten. Der aktive Sprachgebrauch in den Situationen des täglichen Lebens steht im Vordergrund dieses Kurses.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 29.06. – Fr., 03.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Sabina Benavent Pérez

4.2265 B 1 Fortgeschrittene Spanisch – Intensivkurs (Sommerferien)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Kenntnisse auf A 2 Niveau haben und diese weiter ausbauen möchten. Der aktive Sprachgebrauch in den Situationen des täglichen Lebens steht im Vordergrund dieses Kurses.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 06.07. – Fr., 10.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Sabina Benavent Pérez

● Spanisch Spezial –

B 1 – B 2

4.2267 B 1 Fortgeschrittene Spanisch – Seguimos aprendiendo

El curso está orientado a alumnos que posean el nivel B1 del Marco común europeo de referencia. A través de textos actuales y diversos materiales didácticos profundizaremos de manera entretenida en los conocimientos de la lengua.

Lehrbuch: „Aula Internacional Plus 3, B1, ab Lektion 11,

Verlag Diffusion/Klett, ISBN 978-3-12-515823-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Gerardo Cosano Reiners

4.2270 B 1 Fortgeschrittene Spanisch – ¡Hablamos español!

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 05.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

N. N.

4.2272 B 1 Fortgeschrittene Spanisch – Curso de conversación Español

En un ambiente distendido leeremos textos sobre temas actuales, fomentando primordialmente la comunicación. Trabajaremos también con un libro de texto para reforzar el aprendizaje de la lengua. El curso está dirigido a alumnos que posean el nivel B 1 del Marco común europeo de referencia.

Lehrbuch: Aula internacional 3 Plus B 1, ab Lekt. 8, Verlag Difusión/Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515823-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 15:45 – 17:15 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Gerardo Cosano Reiners

4.2273 B 2 Fortgeschrittene Spanisch – Practicar y perfeccionar

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Maria Carrillo

4.2274 B 2 Fortgeschrittene Spanisch – ¡Continuamos!

El curso está orientado a mejorar la lengua hablando. Repasaremos y ampliaremos conocimientos gramaticales y, por supuesto, vocabulario.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B 2, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Asun Carnicé

TÜRKISCH – A 0 BIS B 1

4.2401 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Türkisch Stufe 1

Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0 und ISBN 978-3-12-528662-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Sibel Slowik

4.2404 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Türkisch Stufe 2

Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, Kurs- und Übungsbuch, ab Lekt. 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0 und ISBN 978-3-12-528662-7

4-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Sibel Slowik

4.2407 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Türkisch Stufe 3

Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, Kurs- und Übungsbuch, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0 und ISBN 978-3-12-528662-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Sibel Slowik

4.2412 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Türkisch Stufe 5

Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, ab Lekt. 11, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0 und ISBN 978-3-12-528662-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Sibel Slowik

UNGARISCH – A 0 BIS B 1

4.2501 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Ungarisch Stufe 1

Dieser Kurs lädt alle ein, die Lust haben, die ungarische Sprache und die lebendige Kultur Ungarns kennenzulernen. Ungarisch ist eine uralische Sprache mitten in Europa – eigenständig, melodisch und geprägt von einer faszinierenden Geschichte, die sie unverwechselbar macht. Gemeinsam erarbeiten wir systematisch die wichtigsten Grundlagen und entdecken dabei auch das Land, seine Menschen und seine besonderen Traditionen."

Lehrwerk: Wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Anna Séri





Iguazú-Wasserfälle in Südamerika

Foto: Willi Krämer

REISEBERICHTE/ VORTRÄGE

4.2612 Faszination Sabbatjahr, Teil 1

"Wenn ich in Rente bin, dann werde ich viel reisen."

Ein oft gehörter Satz. Aber warum die Träume hintenanstellen?

In diesem lebendigen Vortrag geht es um folgende Punkte:

1. Vorbereitung / Planung eines Sabbatjahres
 - Welche Modelle gibt es?
 - Wie erstelle ich den Masterplan?
 - To do: Visa, Impfungen, Vollmachten, Sprachen lernen, Materialtests usw.
2. Wieder zurück in Deutschland
 - Der Wiedereinstieg in den Alltag
 - FAQs wie "Wo war es am schönsten?", "Wie teuer war das Jahr?", "Wieviel Gepäck habt ihr mitgenommen?" usw.

1-mal, 2 Ustd.

Di., 03.03.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Willi Krämer

4.2613 Faszination Sabbatjahr, Teil 2

Der Reisebericht über die erste Hälfte des Sabbatjahres

- Einwöchiger Zwischenstop in Island
- 6000 Kilometer mit dem Fahrrad durch die USA (insgesamt 5 Monate)
- New York – Kansas City
- San Francisco – San Diego
- Miami – New Orleans
- Urlaub vom Urlaub: Zwei Wochen AIDA durch die Karibik
- Spezial: Private Übernachtungen, die man nie vergisst

1-mal, 2 Ustd.

Di., 10.03.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Willi Krämer

4.2614 Faszination Sabbatjahr, Teil 3

Der Reisebericht über die zweite Hälfte des Sabbatjahres

- Zwei Monate Südamerika
- Erlebnisse in einer Sprachschule
- Busrundreise Argentinien, Paraguay, Brasilien, Uruguay
- Dreimonatige Flugrundreise
- Eine Woche Hawaii
- Zwei Wochen durch das Outback in Australien
- Zwei Wochen Südsee mit dem Schiff
- Vier Wochen Asien: Singapur, Thailand, Südkorea, Japan
- Die Heimreise: mit dem Schiff durch den Golf von Alaska
- Spezial: eine Woche Jamaika

1-mal, 2 Ustd.

Di., 24.03.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 9,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Willi Krämer

4.1115 A1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Latein im 21. Jh. – Relictum oder Futurum?

Vortrag mit anschließender Diskussion

Warum soll es auch im 21. Jahrhundert noch sinnvoll und nützlich sein, Latein zu lernen? Latein ist (unbestritten) die Basissprache Europas – gleichwohl begegnet man (wie bei der griechischen Muttersprache) immer wieder dem Einwand, was man davon habe, eine (angeblich) "tote" Sprache zu lernen.

Neben der überaus lebendigen Wiedergeburt, die das Lateinische erlebt, sobald man in eine andere europäische Fremdsprache hinein hört, hilft ein Blick über den Tellerrand: Differentialrechnung, Kurvendiskussion oder Vektoren – welche berufliche Nutzwandlung, welchen konkreten, zählbaren Gewinn bringt das unverzichtbare Wissen in diesem Fach? Und stellt sich für viele Themen aus Erdkunde, Biologie oder Geschichte, ohne die eine Allgemeine Bildung eben keine mehr wäre, die gleiche Frage nicht ebenso?

Vielmehr geht es doch darum, welche Auswirkungen die Beschäftigung, mit einem solchen Gegenstand in unseren Köpfen, unserer Gedankenwelt erzielt, "angerichtet" hat, in welcher Weise sie uns formt, bildet. Logisches Denken und systematisches Strukturieren: notwendig und wertvoll für jede berufliche Tätigkeit, überfachliche Fähigkeiten aus Latein und Mathematik. Nicht zuletzt aber ist die lateinische Literatur, zu welcher die lateinische Sprache eben auch führt, für unsere europäische Literatur essentiell.

1-mal, 2 Ustd.

Do., 23.04.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 8,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG

Dr. Michael Schmude

DOZENTEN STELLEN SICH VOR:

FABRIZIA BENEDETTO – ITALIENISCH



Buongiorno! Mein Name ist Fabrizia Benedetto und ich bin seit 2011 als Italienischdozentin bei der VHS Koblenz tätig. Nach meinem Magister Abschluss in Klassischer Philologie in Italien zog ich aus persönlichen Gründen nach Deutschland. In Koblenz fand ich meinen Weg zur VHS, als ich nach Möglichkeiten suchte, meine Leidenschaft für die italienische Sprache und Kultur zu teilen.

Es bereitet mir viel Freude, meine Muttersprache authentisch und lebendig zu vermitteln, Menschen jeden Alters und Hintergrunds für Italien zu begeistern und sie in einer freundlichen Atmosphäre beim Erlernen der italienischen Sprache zu begleiten. Jedes Semester freue mich auf den bereichernden Austausch und auf die vielen interessanten Gespräche mit den Teilnehmenden!



FACHBEREICH BERUF/EDV



Fachbereichsleiterin:
Mara Hoffmann

Haben Sie Fragen zu den Kursen?
Möchten Sie beraten werden?
Telefon: 0261 129-3705
E-Mail:
mara.hoffmann@vhs-koblenz.de

Hinweise zu Angaben hinter der Kursnummer:

- 1.1111 = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenzform statt. Sollten behördliche Vorgaben einen Präsenzunterricht unmöglich machen, kann der Kurs wenn möglich, online fortgeführt werden.
- 1.1111 **Online** = dieser Kurs/Veranstaltung findet ausschließlich online statt.
- 1.1111 **Hybrid** = dieser Kurs/Veranstaltung findet in Präsenz und online statt.

Beruf – Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs.

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des vhs-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt.

Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnittsthemen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

OFFENE ANGEBOTE

Vor der Bildung steht Beratung:

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, wir informieren Sie gerne. Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten: Nutzen Sie gerne hierfür den Info-Tag des Fachbereichs am 26.01.2026 von 16:30-19:00 Uhr für den Bereich EDV und die berufsbildenden Lehrgänge oder die „Offene Sprechstunde für Bürger:innen rund um Computer, Handy & Co“, montags nachmittags (Termine siehe 5.0101) von Herrn Thomas Braun.

Kontaktieren Sie uns bei Fragen auch gerne telefonisch. Sie erreichen die Fachbereichsleiterin Mara Hoffmann unter der Tel.: 0261 129-3705.

5.0101

Offene Sprechstunde für Bürger*innen rund um Computer, Handy & Co.

Zu unserer Offenen Sprechstunde ist keine Terminvereinbarung oder Anmeldung nötig. Kommen Sie bei freier Zeiteinteilung einfach vorbei und lassen Sie sich von einem erfahrenen EDV-Lehrenden informieren und unterrichten. Die Sprechstunde ist für alle Bürger*innen der Stadt Koblenz kostenfrei. Die jeweiligen Termine finden Sie auf den Internetseiten der vhs Koblenz.

10-mal, 80 Ustd.

Mo., 02.02.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 09.02.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 23.02.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 02.03.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 09.03.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 16.03.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 23.03.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 13.04.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 20.04.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Mo., 27.04.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, keine Anmeldung nötig!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun



„Ich lehre gerne bei der vhs, weil es mir und, was noch wichtiger ist, den Teilnehmenden Spaß bereitet.“

Thomas Braun

Foto: Thomas Braun

COMPUTERKURSE FÜR KINDER UND BERUFS- ANFÄNGER*INNEN

5.0102

EDV-Grundlagen für Berufsanfänger in Word, Excel und PowerPoint

Dieser Kurs richtet sich an Auszubildende, und Berufsanfänger, die für die Ausbildung oder den Beruf, grundlegende EDV-Kenntnisse erwerben möchten.

Sie erfahren hilfreiche Grundlagen und Tipps für Aufgaben am PC, die Sie mit Word, Powerpoint und Excel bearbeiten können. Für Ihre neuen Herausforderungen in Ausbildung und Beruf sind Sie dann bestens vorbereitet.

- In Word: Text und Absätze formatieren, Einzüge und Tabstops anwenden, Seitenlayout gestalten, Tabellen erstellen (Formulare).

- In Excel: Grundlegende Techniken, Arbeiten mit Formeln, mit Funktionen arbeiten, Zeitberechnungen durchführen, Diagramme erstellen.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich!

4-mal, 20 Ustd.

Sa., 23.05.2026, 08:30 – 13:30 Uhr

Sa., 30.05.2026, 08:30 – 13:30 Uhr

Sa., 13.06.2026, 08:30 – 13:30 Uhr

Sa., 20.06.2026, 08:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 173,60 € inkl. Seminarunterlagen

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Detlef Kather



Detlef Kather
Foto: Detlef Kather

5.0105

10-Finger-Schreiben mit System in Word – Sommerferienkurs (ab 9 Jahre)

In diesem Kurs lernen Kinder ab 9 Jahren, mit 10 Fingern auf der Tastatur zu schreiben. Dazu verwenden wir das Textverarbeitungsprogramm Word.

Wir wollen erste Texte in Word schreiben und mit Hilfe von Bildern und Farben Schritt für Schritt lernen, schnell und sicher mit 10 Fingern zu tippen. Außerdem lernen wir, unsere Texte einzufärben, zu vergrößern, hervorzuheben und zu verschieben. Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer sind nicht erforderlich.

Ferienkurs, 4-mal, 16 Ustd.

Mo., 27.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Di., 28.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Mi., 29.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Do., 30.07.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 104,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Florian Kurz

5.0106

3D-Druck Einsteiger-Crash-Kurs für Kinder von 10-14 Jahren

Der Kurs beinhaltet eine Einführung in das kostenlose Programm Tinkercad, in das kostenlose Slicer-Programm Cura und eine Einführung in die Handhabung eines 3D-Druckers. Er kann das Interesse wecken, sich im Anschluss an den Kurs in Eigenregie weitere Kenntnisse anzueignen. Die Aufgaben werden von der Dozentin am Board vorgeführt und dann von den einzelnen Teilnehmenden an den PCs selbst durchgeführt.

Der Kurs richtet sich an interessierte Kinder von 10-14 Jahren, die diese zukunftssträngige Technologie kennenlernen möchten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Ferienkurs, 3-mal, 12 Ustd.

Mi., 08.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Do., 09.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Fr., 10.04.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 93,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Elke Nillius

5.0110

Fit für den Büroalltag (1) Windows, Word

Dieser Kurs ist insbesondere für Berufstätige gedacht, die bisher nur mit firmeneigener Software gearbeitet haben und jetzt sowohl mit dem Betriebssystem Windows als auch dem Textverarbeitungsprogramm Word arbeiten müssen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse vergleichbar mit 5.0122 „EDV-Grundlagen – Xpert Starter (1)“.

Lerninhalte: Kurze Einführung in die allgemeinen EDV-Grundlagen, Umgang mit dem Betriebssystem Windows, Einführung in die Textverarbeitung mit Word, Einblick ins Internet

Weiterführender Kurs: 5.0111 „Fit für den Büroalltag (2)“.

3-mal, 24 Ustd.

Sa., 28.02.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Sa., 14.03.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Sa., 21.03.2026, 08:30 – 15:00 Uhr



Kosten: 189,80 €, Seminarunterlagen inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

5.0111

Fit für den Büroalltag (2) Excel, PowerPoint

Wenn Sie vertiefte, weitreichende Kenntnisse in einzelnen Programmen benötigen und aktiv durch gezielte Fortbildung Ihren Arbeitsplatz sichern wollen, ist dieser Kurs der richtige. Sie lernen die Programme Excel und PowerPoint ausführlich kennen.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse vergleichbar mit 5.0122 „EDV-Aufbau – Xpert Starter (2)“ oder 5.0110 „Fit für den Büroalltag (1)“.

Lerninhalte:

- Excel: Grundfunktionen eines Tabellenkalkulationsprogramms, Tabellen erstellen, formatieren, auswerten und drucken, eine Grafik aus den Kalkulationsdaten erstellen, Datenaustausch mit anderen Programmen.
- PowerPoint: Grundfunktionen eines Präsentations- und Grafikprogramms, Präsentation erarbeiten, Folien mit Text, Grafiken, Diagrammen und Organigrammen versehen, Animationen, Hyperlinks und Effekte für den Präsentationsablauf.

3-mal, 24 Ustd.

Sa., 18.04.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Sa., 25.04.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Sa., 09.05.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 175,10 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Günther Nyga

5.0112

Fit für den Büroalltag (3) Word, Excel

Anhand vieler praktischer Beispiele lernen Sie den Umgang mit Word und Excel für den Büroalltag kennen. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse vergleichbar mit 5.0121 und 5.0122.

- Word: Grundlagen (kurze Wiederholung), automatische Korrekturhilfen, Textbausteine, einfache und besondere Gestaltungsmöglichkeiten, mit Dokumentvorlagen arbeiten, Briefbögen erstellen, Serienbriefe anfertigen.
- Excel: Grundlagen (kurze Wiederholung), relatives und absolutes Rechnen, Verknüpfung von Tabellen, Rechnen mit Bedingungen, Schutz von Zellen, Erstellen von Diagrammen, Datenaustausch, Tipps und Tricks

3-mal, 24 Ustd.

Sa., 30.05.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Sa., 13.06.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Sa., 20.06.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 163,40 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga

5.0113

Fit für den Büroalltag – kompakt (Bildungsfreistellung)

Sie wollen Ihr Wissen für die Arbeitsabläufe im modernen Büro aktualisieren und aufbauen? Planen nach einer Pause die Rückkehr in den Beruf? Dieses Seminar vermittelt relevante Kenntnisse um mit aktualisiertem Wissen wieder in die Berufswelt einzusteigen. Im Bereich der Büroverwaltung Sie die Software MS Office mit ihren wichtigsten Bestandteilen Word, Excel, PowerPoint und Outlook kennen und anzuwenden.

Kursinhalte:

- Einführung in Word
- Geschäftsbriefe nach DIN 5008
- Erstellen von Serienbriefen
- Dokumentverwaltung mit Windows

- Daten kalkulieren und auch grafisch darstellen mit Excel
- Präsentationen mit PowerPoint erstellen
- Arbeiten mit dem Internet
- E-Mail-Bearbeitung und Verwaltung mit Outlook
- Kontakte und Termine in Outlook verwalten.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

3-mal, 24 Ustd.

Mo., 09.03.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Di., 10.03.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Mi., 11.03.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 161,30 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga

5.0114

Fit für den Büroalltag – kompakt (Bildungsfreistellung)

Kursbeschreibung siehe 5.0113

3-mal, 24 Ustd.

Mo., 22.06.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Di., 23.06.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Mi., 24.06.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 161,30 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga

5.0115

Fit für den Büroalltag – kompakt (Bildungsfreistellung)

Kursbeschreibung siehe 5.0113

3-mal, 24 Ustd.

Mo., 11.05.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Di., 12.05.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Mi., 13.05.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 161,30 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga

5.0116

KI im Büroalltag – Praktische Anwendungsbeispiele mit ChatGPT, Copilot und Gemini

Inhalte:

- Kurze Einführung in Künstliche Intelligenz
- Bedienung von ChatGPT
- Bedienung von Microsoft Copilot
- Bedienung von Google Gemini
- Richtiges Erstellen von Prompts.

Praxisbeispiele:

- Word: Texte erstellen, kürzen, zusammenfassen
- Excel: Formeln und Funktionen erstellen
- Datenschutz: EU AI Act, DSGVO

Der Kurs richtet sich an Bürokräfte, die sich über den Einsatz von Künstlicher Intelligenz informieren möchten. Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit.

3-mal, 14 Ustd.

Di., 03.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Mi., 04.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Do., 05.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 83,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0120

Tastschreiben mit Word – 10-Finger-Schreiben mit System

Ob beruflich oder privat, in Schule, Ausbildung und Studium, bei Internetrecherchen, E-Mails usw., überall wird das Medium Computer genutzt. Umso wichtiger ist für alle der routinierte Umgang mit diesem Medium geworden, wozu auch die effektive und ergonomische Texteingabe über die Tastatur gehört.



Computerkurse für Kinder

Foto: privat

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, Ihre Finger richtig zu „sortieren“ und mit Hilfe des Textverarbeitungsprogramms Word schnell zu schreiben. Ziel des Kurses ist das schnelle und sichere Schreiben mit 10 Fingern. Am Ende des Kurses wird eine 10-minütige Abschrift erstellt, bei der die Anschläge pro Minute gezählt werden.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Mi., 11.02.2026, 17:30 – 19:45 Uhr

Kosten: 121,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Alexandra Kurz

5.0121

Tastschreiben mit Word – 10-Finger-Schreiben mit System

Kursbeschreibung siehe 5.0120

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Mi., 06.05.2026, 17:30 – 19:45 Uhr

Kosten: 121,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Alexandra Kurz

5.0122

EDV-Grundlagen – Xpert Starter (1)

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die EDV-Grundlagen vermittelt, die heute jede*r PC-Anwender*in haben sollte. Vom Aufbau bis zur Funktionsweise eines typischen PC-Systems werden alle wesentlichen Komponenten (Hardware und Software) erläutert. Voraussetzung: PC-Basiskenntnisse

Lerninhalte:

- Grundlagen der Benutzeroberfläche von Windows, Desktop, Taskleiste und Fenstertechnik
- das Startmenü mit seinen vielen Möglichkeiten
- Verwaltung von Objekten (Datenträger, Ordner, Dateien) mit dem Windows Explorer
- Einstellungen in der Systemsteuerung (Auflösung, Desktop-Hintergrund, Farben, Bildschirmschoner etc.)
- kurzer Einblick in die wichtigsten Internetdienste (WorldWideWeb und E-Mail)



Weiterführender Kurs: 5.0116 „EDV-Aufbau – Xpert Starter (2)“
5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mo., 16.03.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 140,50 €, Seminarunterlagen inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

5.0123

EDV-Aufbau – Xpert Starter (2)

Dieser Kurs baut auf EDV-Grundlagen Xpert Starter (1) auf. Er ist jedoch auch geeignet für alle Personen, die bereits über EDV-Grundkenntnisse verfügen. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse vergleichbar mit 5.0122 „EDV-Grundlagen – Xpert Starter (1)“.

Lerninhalte:

- Überblick/Einblick in die Anwendungsprogramme Word, Excel und PowerPoint
- weitere Einstellmöglichkeiten in der Systemsteuerung
- Nutzung der Internet-Dienste, insbesondere Nutzung des Browsers, Recherche im Internet, E-Mails verfassen/versenden

Hinweis: In der Kursgebühr sind keine Seminarunterlagen enthalten. Es wird mit den Unterlagen des Kurses „EDV-Grundlagen – Xpert Starter (1)“ gearbeitet. Sollten Sie diesen Kurs nicht belegt haben, können Sie die Unterlagen bei uns käuflich erwerben. Zertifizierungsmöglichkeiten: Lehrgangssystems Xpert, Pflichtmodul „Xpert-Starter“.

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mo., 18.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 125,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga



● EDV-Grundlagen & Windows-Kurse

5.0125

PC-Basiskurs für Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Erfahrung mit dem Computer haben. Gemeinsam machen wir die ersten Schritte in die digitale Welt – in Ihrem Tempo und mit Ihrem eigenen Computer.

Inhalte:

- Bedienen von Desktop und Maus
- Tastatur effektiv nutzen
- Sich in den wichtigsten Programmen und Fenstern zurechtfinden
- Programme und Anwendungen installieren und verwenden
- Ein Benutzerkonto einrichten
- Die wichtigsten Grundfunktionen des Computers
- Erste Grundeinstellungen vornehmen

Es wird sich viel Zeit genommen, um die Inhalte mehrmals zu wiederholen und Schritt für Schritt vorzugehen. So lernen Sie Ihren Computer in aller Ruhe kennen und sicher bedienen.

3-mal, 14 Ustd.

Mo., 23.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Di., 24.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Mi., 25.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 117,70 €, inkl. Seminarunterlagen
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Thomas Braun

5.0126

Computer, Internet und KI – Grundkurs für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die essenziellen Grundlagen der Computer- und Internetnutzung sowie einen ersten Einblick in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz.

Inhalte:

- Aufbau und Funktionsweise eines Computers
 - Einführung ins Internet: Browser, E-Mail und Sicherheit
 - Digitale Werkzeuge und produktives Arbeiten am PC
 - Grundlagen der künstlichen Intelligenz: Was ist KI und wie funktioniert sie?
 - Praktische Anwendungen: KI-Tools im Alltag kennenlernen
- Der Kurs richtet sich an alle, die einen einfachen und praxisnahen Einstieg in die digitale Welt suchen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

3-mal, 14 Ustd.

Mo., 13.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Di., 14.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Mi., 15.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 83,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0130

Windows 11 – auch für Umsteiger*innen

2025 stand für viele Nutzer:innen der Umstieg auf Windows 11 an. Aber auch für diejenigen, bei denen bereits Windows 11 auf dem PC bzw. Laptop installiert ist und noch einen Einstieg in das neueste Betriebssystem von Windows benötigen, ist dieser Kurs geeignet.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem Windows 11 vertraut machen möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Nutzung von Windows 11 und auch den Änderungen zu Vorgängerversionen.

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die modifizierte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Den Desktop effizient nutzen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Der neue Explorer
- Cloud-Speicher OneDrive
- Copilot in Edge nutzen

2-mal, 10 Ustd.

Fr., 20.02.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa., 21.02.2026, 08:30 – 13:00 Uhr

Kosten: 83,80 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga

5.0131

Windows 11 – auch für Umsteiger*innen

Kursbeschreibung siehe 5.0130

2-mal, 10 Ustd.

Mo., 27.04.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Di., 28.04.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Kosten: 83,80 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga



„Seit vielen Jahren gebe ich Kurse an der vhs, weil ich gerne mit Menschen zusammen bin, die etwas lernen wollen. Ich gebe Ihnen Wissen mit, aber auch ich nehme was von Ihnen mit. Es ist immer beidseitig. Das Ziel ist, dass alle zufrieden sind.“ Günther Nyga
Foto: Günther Nyga

5.0133

Office im Überblick (Word, Excel, PowerPoint)

Dieser Kurs bietet einen kompakten Überblick über die klassischen Arbeiten im Büroalltag und erklärt praxisorientiert, wie Sie mit Office effizient arbeiten können. Sie werden in kürzester Zeit neben den fortgeschrittenen Textverarbeitungsfunktionen die vielfältigen Möglichkeiten in der Tabellenkalkulation sowie bei der Präsentationserstellung kennenlernen. Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse vergleichbar mit 5.0123 „EDV-Aufbau – Xpert Starter (2)“.

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 05.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 147,50 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga

5.0134

Textverarbeitung mit Word – kompakt

Für alle, die bereits Grundkenntnisse in der Textverarbeitung besitzen und diese vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word, um ein schnelles und professionelles Arbeiten mit Textdokumenten zu beherrschen. Themen sind u. a.:

- Benutzeroberfläche, Texteingabe und -korrektur
- Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck, Serienbriefe
- Schnellbausteine, Spalten, Kopf- und Fußzeilen
- Format- und Dokumentvorlagen
- grafische Gestaltungsmöglichkeiten.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

3-mal, 14 Ustd.

Mo., 23.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Di., 24.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Mi., 25.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 106,20 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Günther Nyga

5.0135

Excel – Basiskurs

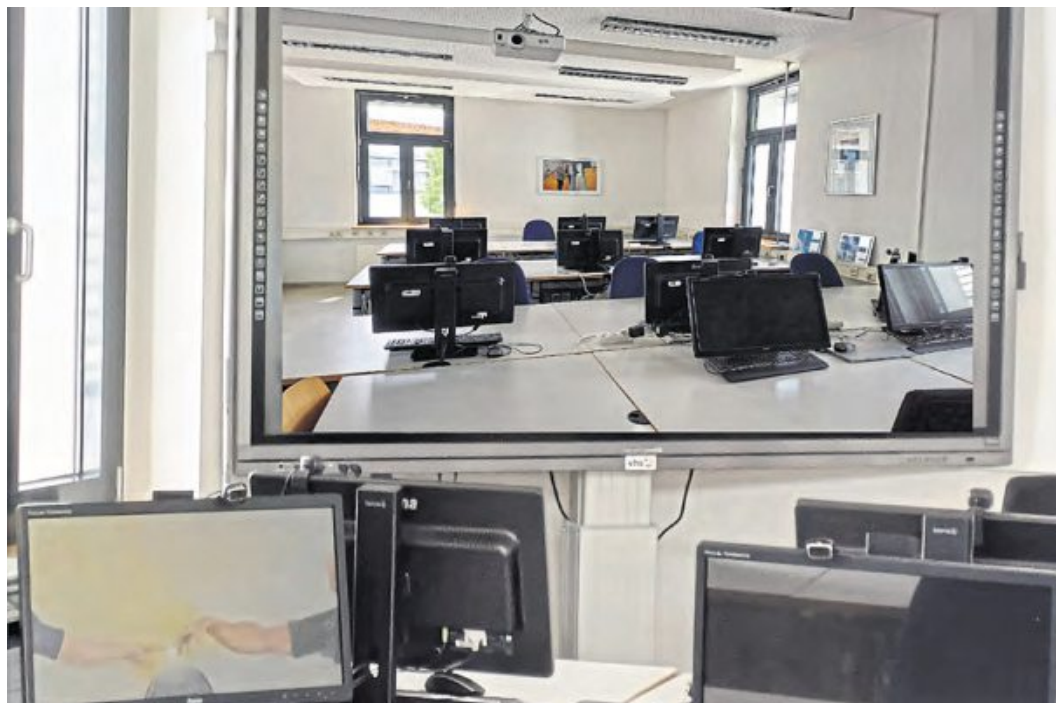
Alle, die bisher wenig oder noch gar nicht mit Excel gearbeitet haben, sind in diesem Kurs richtig. Die Kursteilnehmer lernen langsam, anhand vieler Übungen, den Umgang mit Excel. Voraussetzung: PC-Basiskenntnisse vergleichbar mit 5.0122 „EDV-Grundlagen – Xpert Starter (1)“

Lerninhalte:

- Benutzeroberfläche von Excel mit Einstellmöglichkeiten
- einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Erstellen kleinerer Tabellen

Software zum guten Kurs

www.cobra-shop.de/vhs



PC-Raum der vhs

Foto: vhs

- Formatierungen und mit Rahmen arbeiten
- Besonderheiten beim Drucken von Tabellen
Weiterführender Kurs: 5.0133 „Tabellenkalkulation mit Excel für Auffrischer“
2-mal, 14 Ustd.
Fr., 06.02.2026, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa., 07.02.2026, 08:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 103,70 €, Seminarunterlagen inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

5.0136

Excel – Basiskurs

Kursbeschreibung siehe 5.0135
3-mal, 14 Ustd.
Mo., 20.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Di., 21.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Mi., 22.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 106,20 €, Seminarunterlagen inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

5.0137

Excel – Basiskurs

Kursbeschreibung siehe 5.0135
3-mal, 14 Ustd.
Mo., 08.06.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Di., 09.06.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Mi., 10.06.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 106,20 €, Seminarunterlagen inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

5.0138

Excel für Auffrischer – kompakt

In diesem EDV Seminar wiederholen Sie Excel-Grundlagen und ergänzen Ihr Wissen durch viele Tipps und Tricks für einen effizienteren und sicheren Umgang mit Excel.
Lerninhalte:
- Wiederholung Excel-Grundlagen

- Formatierung von Text, Zahlen, Zellen, Zeilen und Spalten
- Arbeiten mit relativen und absoluten Zellbezügen
- Verwenden der Grundrechenarten und Excel-Funktionen (Summe, Mittelwert, Anzahl, Wenn...)
- Arbeiten mit großen Listen
- Verwenden der Autofilterfunktion
- Erstellen eines Diagramms
- Kennenlernen der verschiedenen Diagrammtypen.
Voraussetzung: gute EDV-Grundkenntnisse
3-mal, 14 Ustd.
Mo., 04.05.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Di., 05.05.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Mi., 06.05.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 106,20 €, Seminarunterlagen inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

5.0139

Excel – Aufbaukurs

Aufbaukurs für erweiterte Excel-Kenntnisse
Ziel:
- Nutzen des Autofilters, Einsatz vom Spezialfilter
- Erstellen und nutzen von „Dynamischen Tabellen“
- Filtern mit Zeitachse und Datenschnitt
- Pivot-Tabellen erstellen
- Pivot-Tabellen auswerten, anpassen, berechnen, gruppieren und formatieren
- Darstellung von Pivot-Tabellen ändern
- Mit PivotCharts ein Dashboard erstellen
Zielgruppe: Interessierte Excel-Nutzer; Weiterbildung für den Berufsalltag
Voraussetzung: Fundiertes Excel-Grundwissen mit Kenntnissen von einfachen Funktionen
3-mal, 20 Ustd.
Sa., 18.04.2026, 08:30 – 13:30 Uhr
Sa., 25.04.2026, 08:30 – 13:30 Uhr
Sa., 09.05.2026, 08:30 – 13:30 Uhr
Kosten: 157,30 €, Seminarunterlagen inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Detlef Kather

5.0140

Präsentieren mit PowerPoint – kompakt

Einen Vortrag mit einer aussagekräftigen und anschaulichen Präsentation zu unterstützen wird im beruflichen Alltag immer häufiger erwartet. Mit PowerPoint können Sie leicht optisch ansprechende und multimediale Präsentationen erstellen. In diesem Kompaktkurs lernen Sie die ersten Handgriffe.
Lerninhalte:
- Grundlagen von PowerPoint
- Präsentation mit vordefinierten Folienlayouts erstellen
- Folienlayouts auswählen
- Texte und Textfelder formatieren
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen und Diagrammen
- Arbeiten mit Bildern und Objekten
- Animationseffekte hinzufügen
- Bildschirmpräsentation einrichten und durchführen
Voraussetzung: gute EDV-Grundkenntnisse
3-mal, 14 Ustd.
Mo., 02.03.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Di., 03.03.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Mi., 04.03.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 103,10 €, inkl. Seminarunterlagen
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

5.0141

Präsentieren mit PowerPoint – kompakt

2-mal, 14 Ustd.
Fr., 22.05.2026, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa., 23.05.2026, 08:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 100,60 €, inkl. Seminarunterlagen
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Günther Nyga

● KI, ChatGPT und Co.

5.0145

Der Server unter deinem Dach –

Netflix, Drive & Smart-Home selbst gemacht

Die Antwort liegt näher als du denkst. Entdecke, wie du mit ausgemasterter Hardware und kostenloser Software zum Admin deines eigenen Heimservers wirst. Bring alte Rechner zum Leben und gewinne digitale Unabhängigkeit zurück: Nextcloud für deine private Cloud statt Google Drive, Jellyfin für deine persönliche Mediathek ohne Abo-Wahnsinn, Im-mich zur sicheren Bilderverwaltung und Home Assistant zur intelligenten Hausautomatisierung - alles unter deinem Dach, sicher und selbstbestimmt.
Mit Proxmox als kostenloser Virtualisierungsplattform installierst und verwaltest du all diese Dienste spielend leicht. Kein Linux-Profi-Knowhow nötig - nur Neugier und der Wunsch, deine Daten selbst zu kontrollieren statt sie Konzernen zu überlassen. Für digitale Freiheitsliebhaber, Hardware-Retter und alle, die wissen wollen, wo ihre Daten wirklich sind.
1-mal, 3 Ustd.
Di., 24.03.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Kosten: 22,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Klaus Wolf

5.0146

Energiesparen im Schlaf –

Wie Home Assistant dein Zuhause intelligenter macht

Die Heizung läuft nur, wenn du da bist – Ersparnis: ca. 15% Energiekosten. Das Licht schaltet sich bei Bewegung an, ohne dass du den Schalter betätigen musst. Warnung auf dem Smartphone, wenn etwas nicht stimmt – von unterwegs kontrollierbar. Das ist kein Luxus, das ist intelligente Lebensgestaltung



mit Köpfchen. In diesem Vortrag lernt ihr am konkreten Beispiel Home Assistant, wie intelligente Hausautomation wirklich funktioniert. Der Referent zeigt live-anwendbare Automatisierungen: Das Energiedashboard – Du siehst jedes Gerät, seinen Verbrauch und die Kosten. Viele sparen damit Monat für Monat zweistellig, Anwesenheit tracken – Das System erkennt automatisch, wer gerade zuhause ist. Besonders smart: Geofencing zeigt dir sogar, wie weit weg jemand ist – und triggert Automationen danach, Sprachbefehle auf Deutsch – Keine Cloud-Abhängigkeit, kein Privatsphäre-Problem. Dein Smart Home gehorcht nur DIR. Welche Hardware nötig ist (überraschend günstig), welche Software dahintersteckt (überraschend einfach), welche Kosten entstehen (überraschend überschaubar) – alles transparent. Fragen willkommen. Ideal für Pragmatiker, Effizienzdenker und neugierige Technik-Interessierte.

1-mal, 3 Ustd.
Di., 10.03.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Kosten: 22,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Klaus Wolf

5.0150 KI kennenlernen – Workshop für Frauen

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall – von der Autokorrektur über Navigation bis hin zu kreativer Bildgestaltung. Der Workshop bietet einen ersten Überblick und Einblick in das Thema, zeigt praktische und unterhaltsame Beispiele und lädt dazu ein, die Technologie ohne Scheu kennenzulernen und gemeinsam mit ihr zu wachsen. Voraussetzungen: Smartphone oder Laptop Kenntnisse

Workshop, 1-mal, 2 Ustd.
Mo., 02.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 15,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Edda Zitzmann

5.0151 KI für Frauen – KI in unseren Lebens- und Arbeitsfeldern

In diesem Kurs werfen wir einen offenen Blick auf die vielen Bereiche, in denen KI heute schon eine Rolle spielt – von Musik und Sprache bis hin zu Gesundheit oder kreativen Prozessen. Anhand praktischer Beispiele erkunden wir gemeinsam, was KI leisten kann, wo ihre Grenzen liegen und wie sie uns in verschiedenen Lebens- und Arbeitsfeldern unterstützen kann. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ohne technische Vorkenntnisse, die Lust haben, KI alltagstauglich und aus unterschiedlichen Perspektiven zu erleben. Voraussetzungen: Smartphone oder Laptop Kenntnisse.

7-mal, 14 Ustd.
Beginn: Do., 26.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 98,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Edda Zitzmann

5.0152 KI für Frauen – Grafik und Design mit KI

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall – von der Autokorrektur über Navigation bis hin zu kreativer Bildgestaltung. Der Workshop bietet einen ersten Überblick und Einblick in das Thema, zeigt praktische und unterhaltsame Beispiele und lädt dazu ein, die Technologie ohne Scheu kennenzulernen und gemeinsam mit ihr zu wachsen. Voraussetzungen: Smartphone oder Laptop Kenntnisse.

7-mal, 14 Ustd.
Beginn: Do., 30.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 98,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8
Edda Zitzmann

● Android-Kurse

5.0160 Erste Schritte mit dem Smartphone Für absolute Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur sehr geringe Erfahrung mit dem Smartphone haben. Gemeinsam machen wir die ersten Schritte in die digitale Welt – in Ihrem Tempo und mit Ihrem eigenen Smartphone.

Inhalte:
- Bildschirm per Gestensteuerung bedienen
- Digitale Tastatur nutzen
- Auf dem Startbildschirm zurechtfinden
- Apps entdecken und herunterladen
- Google-Konto einrichten
- Die wichtigsten Grundfunktionen des Smartphones
- Erste Grundeinstellungen vornehmen

Es wird sich viel Zeit genommen, um die Inhalte mehrmals zu wiederholen und Schritt für Schritt vorzugehen. So lernen Sie Ihr Smartphone in aller Ruhe kennen und sicher bedienen. In der vhs.cloud werden vertiefende und ergänzende Inhalte bereitgestellt. Hinweis: Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte geeignet!

3-mal, 14 Ustd.
Mo., 09.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Di., 10.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Mi., 11.02.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 94,80 €, inkl. Seminarunterlagen, auch Club 50
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Thomas Braun

5.0161 Smartphone Aufbaukurs Effizienter und sicherer Umgang

Sie kennen die Grundlagen Ihres Smartphones bereits, sind sich aber bei vielen Apps noch unsicher? In diesem Kurs erweitern, vertiefen und festigen Sie Ihre Kenntnisse, um Ihr Gerät noch besser und sicherer zu nutzen.

Inhalte:
- Datenschutz und Datensicherheit
- Daten in der Cloud speichern und verwalten
- Synchronisation und Datenaustausch zwischen Geräten
- Die 10 besten Apps im Alltag bedienen
- Ihr Smartphone unterwegs effizient nutzen
Voraussetzung: Smartphone-Grundkurs (3.0160) oder entsprechende Kenntnisse.

Hinweis: Der Kurs ist nicht für Windows- oder Applegeräte geeignet!
3-mal, 14 Ustd.
Mo., 02.03.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Di., 03.03.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Mi., 04.03.2026, 09:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 83,10 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Thomas Braun

5.0162 Mit dem Smartphone auf Reisen – Nützliche Tipps für unterwegs

Entdecken Sie, wie Ihr Smartphone zu einem praktischen Begleiter auf Reisen wird! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Gerät unterwegs optimal nutzen und verschiedene hilfreiche Apps einsetzen.

Inhalte:
- Nützliche Reise-Apps: Routenplaner, Übersetzer und Wetterdienste
- Offline-Karten und Navigation ohne Internet

- Fotos und Videos unterwegs aufnehmen und teilen
- Wichtige Sicherheitstipps für das Smartphone auf Reisen
- Datenroaming und Verbindungen im Ausland
Achtung: Nicht für iPhone!

1-mal, 4 Ustd.
Do., 19.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 28,50 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Thomas Braun

● Apple-/iPhone-Kurse

**5.0170
Apple & macOS im Alltag Grundlagen am eigenen Gerät**
Wo sind meine Dateien hin?, Was für Tastenkürzel gibt es?, Wie sortiere ich meine Fotos?, Was kann ich mit der iCloud anfangen? ... nur einige Fragen, die sich viele Mac Nutzer*innen stellen. In diesem Kurs geht es um Deine Fragen und Anliegen rund um einen Mac.

Vom Zuhören und Zuschauen kannst Du viele Tipps mitnehmen, die den Einstieg oder Umstieg erleichtern werden Du wirst schnell erkennen, dass macOS gar nicht so sehr viel anders ist als Windows. Der Mac bringt bereits viele tolle Anwendungen mit, mit denen du schnell, produktiv und kreativ arbeiten kannst.

Inhalte der 4 Abende:
- Oberfläche und Dateiverwaltung
- erweiterte Dateiverwaltung & iCloud
- Foto-App, E-Mails, Kontakte und Termine
- Pages, Numbers, KeyNote als MS Office Alternative
Voraussetzung: Mitbringen eines eigenen Mac

4-mal, 8 Zstd.
Beginn: Mi., 04.03.2026, 17:30 – 19:30 Uhr
Kosten: 80,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Dirk Trowe

5.0171 Apple & macOS im Alltag Grundlagen am eigenen Gerät

Kursbeschreibung siehe 5.0170
4-mal, 8 Zstd.
Beginn: Mi., 27.05.2026, 17:30 – 19:30 Uhr
Kosten: 80,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Dirk Trowe



„Kurse zu geben, macht mir viel Freude, weil ich im Dialog mit den Teilnehmenden zielgerichtet Fragen beantworten & auch selbst immer dazulernen kann.“ Dirk Trowe
Foto: Dirk Trowe

**5.0172
iPhone-Einstieg – kurz und bündig**
Das iPhone hat wesentlich mitdefiniert, was wir unter einem Smartphone verstehen. Auf vielfachen Wunsch gibt es daher jetzt auch einen Kurs rund um dieses Smartphone. An diesem Abend erfahren Sie alles, was Sie für einen schnellen Einstieg in die sichere Benutzung benötigen.

1-mal, 2 Ustd.
Do., 26.03.2026, 17:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 24,10 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Guido Novacek

**5.0173****iPhone-Einstieg – kurz und bündig**

Kursbeschreibung siehe 5.0172

1-mal, 4 Ustd.

Do., 28.05.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 24,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Guido Novacek

5.0174**iPhone-Grundkurs**

Dieses Seminar ist speziell für iPhone-Einsteiger oder Android-Umsteiger gedacht. Schritt für Schritt lernen wir das iPhone und seine Bedienung kennen. Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes iPhone mit zum Seminar. Inhalte: Bedienelemente, Einstellungen und Einrichtungen, Telefon und WhatsApp, Internet und E-Mail, Kamera, Fotos und Musik, App-Store und iTunes und vieles mehr.

Voraussetzungen: Windows- oder Mac-Grundkenntnisse
3-mal, 12 Ustd.

Do., 05.03.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Do., 12.03.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Do., 19.03.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 72,30 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Guido Novacek

● **Onlinehandel****5.0180****Kleinanzeigen – So verkaufen Sie richtig!**

Sie möchten Ihren Keller oder Speicher entrümpeln und Ihre Schätze gewinnbringend an Frau oder Mann bringen? Das Auktionsportal „eBay“ ist Ihnen aber zu unsicher und kompliziert? Hierfür gibt es einfache und dazu noch günstige teilweise kostenlose Alternativen. In diesem Kurs erhalten Sie mittels eines Vortrags Informationen und Tipps, wie Sie Artikel verkaufsfördernd einsetzen und sich vor Betrugern schützen können. Gerne können Sie mit einem bestehenden Kleinanzeigen-Account aktiv das Gelernte sofort umsetzen. Wenn Sie noch keinen Kleinanzeigen-Account haben und diesen einrichten möchten, benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und Ihre Zugangsdaten zu Ihrem E-Mail-Anbieter (z.B. T-Online, GMX, Gmail usw.). Seien Sie überrascht, wie unkompliziert ein Angebot erstellt und verkauft werden kann. Voraussetzungen: Computer-/Internetkenntnisse
1-mal, 2 Ustd.

Mi., 18.02.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 13,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Kai Lukas

5.0181**Kleinanzeigen – So verkaufen Sie richtig!**

Kursbeschreibung siehe 5.0180

1-mal, 2 Ustd.

Mi., 03.06.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

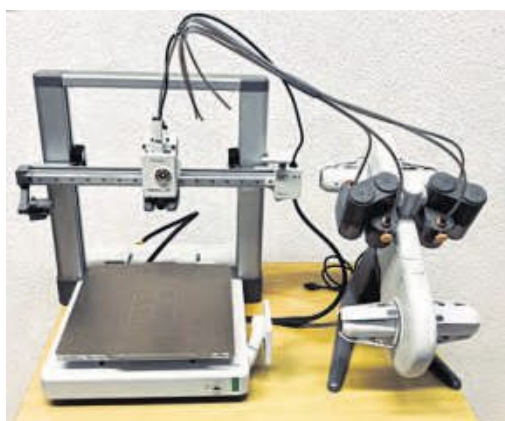
Kosten: 13,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Kai Lukas

5.0182**Online verkaufen: Die besten Alternativen zu eBay**

Sie wollen Ihren Haushalt entrümpeln, Ihr Auto verkaufen oder Ihre Immobilie vermieten? Bisher kennen Sie nur die Möglichkeit, über das Auktionshaus eBay zu verkaufen? Wenn Sie auf der Suche nach Alternativen zu eBay sind, um Produkte online zu verkaufen, haben Sie mehrere Möglichkeiten. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen Internet-Plattformen vor, auf



3D-Druck

Foto: vhs

denen sich das An- und Verkaufen ebenfalls lohnt und bei manchen Sparten auch zu besserem Erfolg führt. Voraussetzungen: Computer-/Internetkenntnisse
1-mal, 2 Ustd.

Mi., 15.04.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 13,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Kai Lukas

● **3D-Druck & Design****5.0190****3D Druck CAD Workshop – Grundkurs**

Im Workshop erlernen Sie mit dem kostenlosen CAD-Programm DesignSpark Mechanical 3D-Modelle zu erstellen und für den 3D-Druck vorzubereiten. Konstruieren und Slicen in einem Workshop. Von der ersten Idee bis zum fertigen eigenen Modell – einfach und kreativ. Inhalte: Installation und Einrichtung von DesignSpark Mechanical, Einführung in die Benutzeroberfläche und Arbeitsweise des Programms, Erstellen und Bearbeiten von präzisen 3D-Modellen, Bauteilen und Baugruppen, Export in den Slicer und Generierung des G-Codes für den 3D-Druck, (Optional) Gemeinsamer Ausdruck Ihrer Modelle vor Ort – abhängig von der Teilegröße. Technische Voraussetzungen: Windows Notebook mit QWERTZ-Tastatur, Smartphone für 2FA
Hinweis: Das Programm ist nicht Mac und Linux kompatibel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Lust am Ausprobieren. Der Kurs richtet sich an 3D-Druck-Begeisterte, Hobbyanwender, Heimwerker und Auszubildende in technischen Berufen.

3-mal, 12 Ustd.

Do., 16.04.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Do., 23.04.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Do., 30.04.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 91,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Hans Günter Hillesheim

5.0191**3D Druck CAD Workshop – Aufbaukurs**

Dieser Kurs erweitert die Kenntnisse des Kurses 5.0190 in der CAD-Anwendung und weiterführend zum Slicer.

Inhalte: Ebenen auswählen, Parameter Auswahl, Layer Belegung, Strukturbaum und Komponenten, Konstruktion von Modellen, Integration in ein Slicer Tool (Cura und Prusa) zum Erstellen von 3D Druckmodellen.

Technische Voraussetzungen: Windows Notebook mit QWERTZ-Tastatur, Smartphone für 2FA. Hinweis: Das Programm ist nicht Mac und Linux kompatibel.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit 3D Druck und DesignSpark Mechanical gemacht haben.
3-mal, 12 Ustd.

Mo., 08.06.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Di., 09.06.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Do., 11.06.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 91,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Hans Günter Hillesheim

5.0192**3D-Druck für Beginner**

3D-Druck bietet neue Fertigungsmöglichkeiten, die mit traditionellen Verfahren unmöglich sind. Doch erst seit den letzten Jahren kann das auch jeder einfach und zielsicher zu Hause machen. Der Kurs bietet einen Einblick in die Grundlagen und Möglichkeiten, zeigt welche Materialien für welchen Einsatz genutzt werden sollten und es wird natürlich gedruckt. Der Funke springt sofort über, wenn man das erste Mal ein selbst gedrucktes Teil anfassen kann. Wir fangen mit fertigen Modellen an, erstellen aber auch einfache Modelle am Computer. Es werden keinerlei Vorerfahrungen benötigt – auch kein eigener 3D-Drucker oder Computer. Einfach anmelden und erleben, wie man vom Konsumenten zum Schöpfer neuer Dinge werden kann.
1-mal, 4 Ustd.

Sa., 14.03.2026, 15:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 33,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Dirk Trowe

5.0193**3D-Druck für Beginner**

Kursbeschreibung siehe 5.0192

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 20.06.2026, 15:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 33,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Dirk Trowe

5.0194**3D-Druck Einsteiger-Crash-Kurs für Erwachsene**

Anhand des kostenlosen Programms „Tinkercad“ wird die Konstruktion eigener 3D-Druck-Elemente erklärt. Tinkercad enthält vorgerfertigte geometrische Körper, die man verändern kann. Wir fangen mit einem kleinen Häuschen an, drucken dann aus Kunststoff einen Schlüsselanhänger, Magnete und vieles mehr je nach dem, wie weit wir kommen. Der Kurs soll ein Einstieg sein und das Interesse wecken, danach in Eigenregie weiterzumachen. Es wird gezeigt, wie man dann die fertigen Objekte zum Druck vorbereitet und dann auch druckt. Am Whiteboard werden die einzelnen Schritte gezeigt und werden dann im Anschluss von den Teilnehmenden nachgemacht. Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
3-mal, 12 Ustd.

Di., 05.05.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Di., 12.05.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Di., 19.05.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 98,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Elke Nillius



Elke Nillius

Foto: Elke Nillius



COMPUTERKURSE FÜR SENIOREN

5.0101

Offene Sprechstunde für Bürger*innen rund um Computer, Handy & Co.

Zu unserer „Offenen Sprechstunde“ ist keine Terminvereinbarung oder Anmeldung nötig. Kommen Sie bei freier Zeiteinteilung einfach vorbei und lassen Sie sich von einem erfahrenen EDV-Lehrenden informieren und unterrichten. Die Sprechstunde ist für alle Bürger*innen der Stadt Koblenz kostenfrei. Die jeweiligen Termine finden Sie auf den Internetseiten der vhs Koblenz.

10-mal, 80 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 12:30 – 19:00 Uhr
kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115
Thomas Braun



Unser Beratungsangebot

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, wir informieren Sie gerne. Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten: Nutzen Sie gerne hierfür den Info-Tag des Fachbereichs am 26.01.2026 von 16:30-19:00 Uhr für den Bereich EDV und die berufsbildenden Lehrgänge oder die „Offene Sprechstunde für Bürger:innen rund um Computer, Handy & Co.“ von Herrn Thomas Braun. Kontaktieren Sie uns bei Fragen auch gerne telefonisch. Sie erreichen die Fachbereichsleiterin Mara Hoffmann unter der Tel.: 0261 129-3705.

● KI – ChatGPT, Copilot & Co.

5.0200

Erste Schritte in der künstlichen Intelligenz – ChatGPT, Copilot und Gemini

Künstliche Intelligenz (KI) ist heute ein zentraler Bestandteil vieler Anwendungen, auch in der Bildung. Sprachmodelle wie ChatGPT, Copilot oder Gemini bieten neue Möglichkeiten, Aufgaben zu automatisieren, Inhalte zu personalisieren und den Unterricht zu bereichern. Doch wie können diese Technologien sinnvoll im Bildungsbereich eingesetzt werden? Welche Chancen und Herausforderungen gibt es?

- Inhalte: Einführung in Künstliche Intelligenz, Einführung in Chatbots, Bedienungselemente der Bots, Prompts erstellen, Chancen und Risiken, Datenschutz.

3-mal, 14 Ustd.

Mo., 20.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Di., 21.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Mi., 22.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 83,10 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0201

Erste Schritte mit ChatGPT für aktive Senioren

Künstliche Intelligenz (KI) ist heute ein zentraler Bestandteil vieler Anwendungen, auch in der Bildung. Sprachmodelle wie ChatGPT, Copilot oder Gemini bieten neue Möglichkeiten, Aufgaben zu automatisieren, Inhalte zu personalisieren und den Unterricht zu bereichern. Doch wie können diese Technologien sinnvoll im Bildungsbereich eingesetzt werden? Welche Chancen und Herausforderungen gibt es?

- Inhalte: Was ist ChatGPT und wie funktioniert es? Erste Gespräche mit ChatGPT führen, Informationen abrufen, Fragen stellen und Antworten erhalten, ChatGPT zur Unterstützung im Alltag nutzen, Sicherheit und Datenschutz im Umgang mit KI.

3-mal, 14 Ustd.

Di., 28.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Mi., 29.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Do., 30.04.2026, 09:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 83,10 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0210

Microsoft-Club für Windows-Nutzer

Der Computer & Windows Club bietet Windows und Android Nutzer Support für Interessierte mit Computer/Android-Kenntnissen. Wir bieten Ihnen eine Plattform zum Erfahrungsaustausch und gemeinsamer Lösungserarbeitung. Themen des täglichen Umgangs und die praktische Arbeit stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung. Wie die Verknüpfung und Einbeziehung der Verbindung von PC zum Smartphone, Apps, Programme und die Verwaltung von PC, Smartphone und weiterer Peripherie-Geräte im digitalen Alltag werden angesprochen sowie Datenschutzaspekte. Durch Tipps, Tricks und sachkundigen Support mit dem gemeinsamen Lernen in der Gruppe den Wissensschatz zu erweitern, ist unser Ziel. Voraussetzung: Windows und Smartphone Grundkenntnisse.

4-mal, 16 Zstd.

Fr., 27.02.2026, 08:30 – 12:30 Uhr

Fr., 20.03.2026, 08:30 – 12:30 Uhr

Fr., 17.04.2026, 08:30 – 12:30 Uhr

Fr., 22.05.2026, 08:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 133,70 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Hans Günter Hillesheim



„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ Hans Günter Hillesheim

Foto: H. G. Hillesheim

5.0211

Computer- und Smartphone-Treff für aktive Senioren

Dieser Treff bietet aktiven Senioren die Möglichkeit, sich in einer entspannten Atmosphäre mit anderen auszutauschen und neue Dinge rund um Computer und Smartphone zu lernen. Egal, ob Sie Fragen haben oder Ihre Kenntnisse erweitern möchten – hier sind Sie richtig! Der Kurs richtet sich an alle, die sich sicherer im Umgang mit digitalen Geräten fühlen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

- Inhalte: Nützliche Tipps und Tricks für den Alltag, gemeinsame Übungen und Erfahrungsaustausch, individuelle Hilfeleistung bei Fragen, Regelmäßiger Austausch zu aktuellen Themen und neuen Technologien.

3-mal, 12 Ustd.

Mo., 02.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Mo., 23.03.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Mo., 27.04.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 72,30 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

DIGISMART-KURSE

5.0101

Offene Sprechstunde für Bürger*innen rund um Computer, Handy & Co.

Zu unserer „Offenen Sprechstunde“ ist keine Terminvereinbarung oder Anmeldung nötig. Kommen Sie bei freier Zeiteinteilung einfach vorbei und lassen Sie sich von einem erfahrenen EDV-Lehrenden informieren und unterrichten. Die Sprechstunde ist für alle Bürger*innen der Stadt Koblenz kostenfrei. Die jeweiligen Termine finden Sie auf den Internetseiten der vhs Koblenz.

10-mal, 80 Ustd.

Beginn: Mo., 02.02.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

Das Projekt „Fit im digitalen Leben – DigiNetz der Volkshochschulen“ wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung gefördert und hat zum Ziel, durch ein vielfältiges und flächendeckendes Angebot für Bürger*innen rund um die Nutzung von digitalen Medien in Alltag, Verwaltung und Beruf, einen Beitrag zur digitalen Transformation zu leisten. Aufgrund der Förderung des Landes Rheinland-Pfalz können die DigiSmart Kurse kostenlos angeboten werden.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

5.0301

DigiSmart-Kurs – Digital unterwegs – effektive Nutzung des eigenen Smartphones

Smartphones sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Gerät effizient und sicher einsetzen können, um Ihren Alltag zu erleichtern und die digitale Welt optimal zu nutzen.

- Inhalte: Grundlegende Bedienung und Personalisierung des Smartphones, wichtige Apps: von Navigation bis Organisation, Tipps zur Datensicherheit und Schutz der Privatsphäre, effiziente Kommunikation: Messenger, E-Mail und Videotelefonie, Cloud-Dienste und Synchronisation: Ihre Daten überall griffbereit. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr Smartphone besser verstehen und sicherer nutzen möchten, ob im Alltag oder beruflich. Vorkenntnisse: Grundlegende



Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:

Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



Erfahrungen im Umgang mit einem Smartphone. Achtung: Nicht für iPhone!

2-mal, 8 Ustd.

Do., 26.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Do., 05.03.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0302a

DigiSmart-Kurs –

Mit dem Smartphone fotografieren und Fotos verwalten

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Ihrem Smartphone beeindruckende Fotos aufnehmen und diese anschließend einfach organisieren und verwalten können.

- Inhalte: Die wichtigsten Kameraeinstellungen für perfekte Fotos, Tipps und Tricks für bessere Aufnahmen, Fotos direkt am Smartphone bearbeiten, Bilder organisieren und in Alben sortieren, Fotos sichern und in der Cloud speichern, Fotos teilen und versenden. Dieser Kurs ist ideal für alle, die ihre Smartphone-Fotografie verbessern und ihre Fotos übersichtlich verwalten möchten.

Vorkenntnisse: Grundlegende Erfahrungen im Umgang mit einem Smartphone. Achtung! Nicht für iPhone!

1-mal, 4 Ustd.

Do., 26.03.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0302b

DigiSmart-Kurs –

Mit dem Smartphone fotografieren und Fotos verwalten

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 27.03.2026, 17:15 – 20:15 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0303a

DigiSmart-Kurs –

Einführung in die Künstliche Intelligenz

In diesem Kurs tauchen Sie in die spannende Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) ein und erfahren, wie sie unseren Alltag und die Arbeitswelt revolutioniert.

- Inhalte: Was ist Künstliche Intelligenz? – Begriffserklärung und Geschichte; Arten von KI: Schwache KI, starke KI und Maschinelles Lernen; Praktische Anwendungen: Von Sprachassistenten bis zur Bildverarbeitung; Chancen und Risiken: Ethik, Datenschutz und gesellschaftliche Auswirkungen, Hands-on: Einfache Experimente mit KI-Tools. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Kursteilnehmende, die mehr über Künstliche Intelligenz erfahren möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 07.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0303b

DigiSmart-Kurs –

Einführung in die Künstliche Intelligenz

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 27.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0304

DigiSmart-Kurs – KI-Power für Fortgeschrittene

In diesem Kurs tauchen wir tiefer in die Welt der künstlichen Intelligenz ein und lernen, wie fortgeschrittene Techniken effektiv angewendet werden können.

- Inhalte: Einführung in fortgeschrittene KI-Techniken und Tools, praktische Anwendung von KI in realen Szenarien, Automatisierung und Optimierung mit KI-Werkzeugen, kreativer Einsatz von KI in verschiedenen Fachbereichen, Ethik und Verantwortung bei der Nutzung von KI.

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits Grundkenntnisse in KI haben und diese ausbauen möchten.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 21.02.2026, 12:30 – 15:30 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0305

DigiSmart-Kurs – Vom Brief bis zum Buch –

Schreiben mit KI

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt der kreativen Textgestaltung ein und entdecken, wie Künstliche Intelligenz Ihre Ideen zum Leben erwecken kann.

- Inhalte: Einführung in KI-gestützte Schreibtools, Praxisworkshop: Texte von der Idee bis zur Umsetzung, automatische Optimierung: Rechtschreibung, Stil und Struktur, Kreative Nutzung von KI für persönliche und berufliche Projekte, Ethische Fragen: Chancen und Grenzen des KI-Einsatzes, dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Schreibfähigkeiten erweitern und die Unterstützung moderner Technologie nutzen möchten – egal ob Anfänger oder Erfahrene.

Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Freude am Schreiben und Offenheit für neue Technologien sind von Vorteil.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 28.02.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0306

DigiSmart-Kurs – Dateimanagement- Digitale

Informationen sicher organisieren, speichern und teilen

In einer zunehmend digitalisierten Arbeits- und Lernwelt ist ein professionelles Dateimanagement unerlässlich – für Effizienz, Datensicherheit und Teamwork.

- Inhalte: Grundlagen des digitalen Dateimanagements: Formate, Strukturen, Speicherorte, Ordnung schaffen: Namenskonventionen, Ordnerhierarchien und Versionierung, Datensicherheit: Backup-Strategien, Zugriffskontrollen und Cloud-Dienste, Gemeinsame Nutzung und Synchronisation von Dateien, Praxisnahe Tools: OneDrive, Google Drive, Dropbox & Co. im Vergleich. Der Kurs richtet sich an Personen, die im Studium, im Beruf oder in der Lehre mit digitalen Dateien arbeiten und ihre Organisation und Sicherheit verbessern möchten.

Grundkenntnisse in der Computerbedienung (Dateisystem, Internet, gängige Programme) sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

2-mal, 10 Ustd.

Di., 10.03.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Mi., 11.03.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0307

DigiSmart-Kurs

Ihr smarter Einstieg in die Zukunft –

ChatGPT & Co. für Alltag, Beruf & kreative Projekte

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und entdecken Sie, wie ChatGPT & Co. Ihren Alltag, Ihre Arbeit und Ihre kreativen Projekte revolutionieren können.

- Inhalte: Grundlagen der Künstlichen Intelligenz und Sprachmodelle einfach erklärt, Effektive Nutzung von ChatGPT für Beruf und Freizeit, Kreatives Arbeiten mit KI – von Texten bis hin zu Ideenfindung und Projektskizzen, Praktische Übungen und Best Practices für den sicheren Umgang mit KI, Ein Blick in die Zukunft: Chancen, Risiken und ethische Aspekte. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf moderne KI-Tools sind und lernen möchten, wie sie diese im Alltag, Beruf und bei kreativen Projekten sinnvoll einsetzen können. Es sind keine speziellen IT-Kenntnisse erforderlich, lediglich grundlegende PC- und Internetnutzung.

3-mal, 14 Ustd.

Fr., 06.02.2026, 15:00 – 18:30 Uhr

Fr., 13.02.2026, 15:00 – 18:30 Uhr

Fr., 20.02.2026, 15:00 – 18:30 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun

5.0308

DigiSmart-Kurs

Microsoft Office, Internet und Künstliche Intelligenz –

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Aufbaukurs vermittelt fortgeschrittene Kenntnisse in Microsoft Office, den sicheren und effizienten Umgang mit dem Internet sowie die Nutzung von Künstlicher Intelligenz für den Arbeitsalltag.

- Inhalte: Microsoft Office intensiv: Fortgeschrittene Funktionen in Word, Excel und PowerPoint, Effiziente Internetnutzung: Sicheres Surfen, Recherchestrategien und Cloud-Dienste, Künstliche Intelligenz im Alltag: Einführung in KI-Tools, Chatbots und Automatisierung, Produktivität steigern: Tipps und Tricks für schnelleres Arbeiten mit digitalen Tools, Datenschutz und Sicherheit: Sicherer Umgang mit Daten und KI-gestützte Sicherheitslösungen. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits grundlegende Kenntnisse in Microsoft Office und Internetnutzung haben. Grundkenntnisse in Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) und grundlegende Internetkenntnisse werden vorausgesetzt.

2-mal, 10 Ustd.

Sa., 07.03.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Sa., 14.03.2026, 09:00 – 12:45 Uhr

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Thomas Braun



ONLINE-FORMATE

Was ist besonders an unseren Online-Formaten?

An den live stattfindenden Online-Seminaren können Sie von zu Hause aus über das Internet teilnehmen. Sie sind in den Online-Kursen live mit einem Dozenten verbunden, der Lehrinhalte vermittelt, präsentiert, je nach Themenbereich einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen direkt an den Dozenten zu richten. Zur Teilnahme an einem online-Kurs ist eine Registrierung als Teilnehmer in der vhs.cloud notwendig. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Website der vhs.cloud. Diese finden Sie hier unter www.vhs.cloud.

vhs.cloud. Nach der Anmeldung für einen Kurs bei der vhs erhalten Sie von uns einen Kurs-Code, mit dem Sie sich in der vhs.cloud für das Webinar einschreiben können.

Voraussetzungen zur Teilnahme am online-Seminar:

- Schneller Internetzugang (mindestens 16 Megabit/s)
- Laptop oder PC mit Lautsprecher
- Registrierung in der vhs.cloud (www.vhs.cloud)
- Anmeldung im Kurs
- Computergrundkenntnisse

Ein paar Tage vor Kursstart erhalten Sie von der vhs einen Kurs-Code, mit dem Sie sich in der vhs.cloud für den Online-Kurs einschreiben können.

5.0400 online

Word Workshop – Seriendruck einfach erklärt

In diesem Online-Kurs lernen Sie die Grundlagen des Seriendrucks und sowie das erstellen und individualisieren von Serienbriefen.

- Inhalte: Hauptdokument für den Seriendruck erstellen, Datenquelle einbinden, Praxisnahe Seriendruck-Beispiele, Seriendruckfelder verwenden, Bedingte Leerzeichen einfügen, Selektieren und sortieren von Daten, Serienbriefe individuell gestalten, Nützliche Tipps und Tricks.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 03.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0401 online

Word Workshop – Arbeiten mit Vorlagen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die Globalvorlage Normal.dot effektiv nutzen und eigene Dokumentvorlagen nach Ihren Bedürfnissen erstellen können.

- Inhalte: Eigene Dokumentvorlagen erstellen und anpassen, Vorlagen nach DIN 5008 erstellen, Standard-Schrift und Absatz-Einstellungen festlegen, Arbeiten mit Formatvorlagen, Automatisierte Weiterverarbeitung von Dokumenten, Überschriften und Abschnitte strukturieren, Nützliche Tipps und Tricks.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 05.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0402 online

Word Workshop – Formularfelder und Formulare

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie selbstständig ausfüllbare Formulare in Word erstellen und Ihr allgemeines Wissen rund um Word auffrischen und erweitern können.

- Inhalte: Selbstständiges Erstellen von ausfüllbaren Formularen, allgemeine Auffrischung und Fortbildung in Word, neue Funktionen und Tipps entdecken, verbesserte Kenntnisse im Umgang mit Word, alle Formularfunktionen kennenlernen, effektiverer Umgang mit Word im Alltag.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 10.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0403 online

Word Workshop –

Moderne graphische Illustrationen gestalten

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie verschiedene grafische Elemente in Word-Dokumenten professionell einfügen und bearbeiten können.

- Inhalte: Einfügen und Einbetten von Fremdelementen (Bilder, Fotos, Logos), Verankerung und Positionierung von Grafiken und Textfeldern, Nutzung von SmartArt-Elementen, Hyperlinks und Signaturen erstellen, Formeln und Symbole

einfügen, Textfluss und Umbruchsarten optimal nutzen.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 26.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0404 online

Word Workshop – Grundlagen und Auffrischung

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen von Microsoft Word kennen und frischen bereits vorhandenes Wissen auf. Ideal für Einsteiger oder zur Auffrischung der Basics.

- Inhalte: Dateimanagement und Speicheroptionen, Kompatibilitätsmodus zu älteren Versionen, Konvertierung in PDF, Dateiattribute: Schreib- und Leseschutz, Änderung der Globalvorlage NORMAL.DOT, Standardeinstellungen nach DIN 5008, Standardablagepfade festlegen, einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformate, Kopf- und Fußzeilen einfügen, wichtige Word-Optionseinstellungen

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 10.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0405 online

Word Workshop – Vertiefung –

Anspruchsvolle Layouts und Vorlagen

In diesem Online-Kurs vertiefen Sie Ihr Wissen in der professionellen Formatierung von Word-Dokumenten und lernen fortgeschrittene Funktionen kennen.

- Inhalte: anspruchsvolle Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen, eigene Dokumentvorlagen erstellen und bearbeiten, anspruchsvolle Kopf- und Fußzeilen gestalten, Arbeiten mit Abschnittswechseln und formatspezifischen Abschnitten, Erstellen und bearbeiten von Word-Tabellen, berechnende Zellen in Word-Tabellen, Einfügen und Verknüpfen von Excel-Tabellen, Nutzung von Verknüpfungen in Dokumenten

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 19.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0406 online

Word Workshop – Automation für professionelles und zeitsparendes Arbeiten

In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie durch Automatisierungsfunktionen in Word effizienter arbeiten und wiederkehrende Aufgaben vereinfachen.

- Inhalte: Aufzeichnung und Nutzung von Makros, erstellen und verwalten von Textbausteinen, Autokorrekturen und Korrektoreinstellungen anpassen, professioneller Umgang mit der Zwischenablage, automatische Erstellung von Inhaltsverzeichnissen, Automatische Indexverzeichnisse anlegen, Nutzung der automatischen Datumsfunktion, arbeiten mit automatischen Feldfunktionen, automatische Silbentrennung einrichten.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 24.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0407 online

Excel Workshop – Effizienter Umgang mit Formeln

In diesem Workshop vertiefen Sie Ihr Wissen über Excel-Funktionen und lernen den professionellen Umgang mit Formeln.

- Inhalte: Relativer und absoluter Bezug, Fernbezug nutzen, Syntax von Formeln verstehen und anwenden, Formeln korrekt eingeben und aufbauen, Formeln kopieren und

anwenden, Fehler in Formeln finden und beheben, Zeit- und Datumsberechnungen, Formeln und Mappen schützen.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 24.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0408 online

Excel Workshop – Effizienter Umgang mit Funktionen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie verschiedene Funktionen in Excel anwenden, verschachteln und schützen können.

- Inhalte: Funktionen aufbauen und eingeben, einfache Funktionen mit dem Assistenten erstellen, verschachtelte Funktionen anwenden, relative, absolute und gemischte Bezüge, statistische Funktionen nutzen, Zeit- und Datumsfunktionen verstehen, Funktionsergebnisse schützen.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 26.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0409 online

Excel Workshop –

Wenn-Funktionen und praktische Anwendungen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Wenn-Dann-Sonst-Funktion und deren Anwendung in der Praxis.

- Inhalte: Einfache Bedingungsprüfung mit Wenn-Dann-Sonst, geschachtelte Prüfungen mit UND/ODER, verschachtelte Wenn-Dann-Sonst-Funktionen, häufige Syntax-Fehler und Fallstricke vermeiden, Funktionen: Summewenn, Summewenns, Mittelwertwenn, praxisnahe Beispiele.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 14.04.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0410 online

Excel Workshop – Grundlagen und Auffrischung

Dieser Kurs bietet eine fundierte Einführung in die grundlegenden Funktionen von Excel und frischt bestehendes Wissen auf.

- Inhalte: Dateimanagement und Speicheroptionen, Zellformate anpassen und verwalten, einfache Formeln und Funktionen anwenden, sortieren und Filtern von Daten, Excel als Datenbank nutzen, erstellen von Autodiagrammen, Kopf- und Fußzeilen einfügen, relative, absolute und Fernbezüge verstehen, Praxisbeispiele und individuelle Fragen.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 12.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0411 online

Excel Workshop –

Fortgeschrittene Techniken für Listen und Druck

In diesem Aufbaukurs lernen Sie, wie Sie Listen erstellen, Daten effizient verwalten und fortgeschrittene Funktionen in Excel nutzen können.

- Inhalte: Erstellen von Listen: Datenfelder und Datensätze, Daten sortieren und selektieren, Bedingte Formatierung anwenden, Spezialfilter verwenden, Fenster fixieren für bessere Übersicht, Tabellen individuell und professionell drucken, erweiterte Druckeinstellungen und Drucktitel, Einfache Formeln und Funktionen, Praxisbeispiele.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 17.03.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun



5.0420 online

KI Workshop Erste Schritte mit ChatGPT, Copilot & Co

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT und Copilot übernimmt zunehmend Aufgaben, die bisher von Menschen erledigt wurden. Experten erwarten, dass KI in den nächsten Jahren unseren Alltag stark verändern wird. In dieser Einführung lernen Sie die Grundlagen der KI und erfahren, wie Sie diese Tools praktisch nutzen können.

- Inhalte: Einführung in Künstliche Intelligenz, wie funktionierende Chatbots wie ChatGPT?, effiziente Nutzung der Bots, Prompts richtig erstellen, Chancen und Risiken der KI, Datenschutz.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 03.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

5.0421 online

KI Workshop – Erste Schritte mit ChatGPT

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT und Copilot übernimmt zunehmend Aufgaben, die bisher von Menschen erledigt wurden. Experten erwarten, dass KI in den nächsten Jahren unseren Alltag stark verändern wird. In dieser Einführung lernen Sie, wie Sie ChatGPT nutzen – von der Registrierung bis hin zu den besten Plugins.

- Inhalte: Grundlagen von ChatGPT, schrittweise Registrierung, welche Version passt zu mir?, benutzerdefinierte Daten eingeben, effektive Prompts erstellen, Datenschutz.

Online-Kurs, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 05.02.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 12,80 €

Thomas Braun

SOFTSKILLS FÜR DEN ALLTAG UND BERUF

● Zeit-, Stress- und Selbstmanagement

5.0600

Zeit- und Selbstmanagement in der digitalen Arbeitswelt

Für viele von uns wird ein bewusster Umgang mit der knappen Ressource Zeit immer wichtiger, denn im Job nehmen Tempo, Arbeitsverdichtung und Komplexität ständig weiter zu. Ein gutes persönliches Zeitmanagement ist gefragt.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Perspektiven auf Ihr Selbstmanagement kennen, auf Ihre persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten und auf Ansätze und Methoden, mit denen Sie Ihren Arbeitsalltag sinnvoll strukturieren können.

Die Themenschwerpunkte sind unter anderem: Selbstorganisation, Ziele, Prioritäten: Wichtigkeit und Dringlichkeit, SMART, Praxis-Check der „Klassiker“: ALPEN-Methode, Pareto-Prinzip, Eisenhower-Prinzip, Digitale Tools Workshop, 1-mal, 9 Ustd.

Sa., 23.05.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 72,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Stefanie Stahl, Dipl.-Pädagogin, Gesundheitspädagogin (GPA)

5.0601

Stress aktiv entgegenwirken – In Balance bleiben

Erlebst du das digitale Zeitalter in seiner vollen Dynamik? Viele von uns empfinden die Herausforderungen des modernen Lebens als komplex und überwältigend. Doch das muss nicht so bleiben.

In diesem Seminar nehmen wir deine persönliche Balance in den Fokus. Du kannst lernen, wie du deine Widerstandskraft im Alltag stärken kannst und besser im Gleichgewicht bleibst. Freu dich auf spannende Inhalte wie: Was ist Stress und wie entsteht er wirklich?, Strategien für den Umgang mit Rollen und Erwartungen, Denk- und Verhaltensmuster, die dich voranbringen, Was motiviert dich und was hält dich zurück?, Stärkung deiner Ressourcen: Was gibt dir Kraft, was raubt sie dir?, Leistungskurve – wie kannst du deinen Energiepegel beeinflussen?, Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung, Starte deine Reise zu mehr Balance und innerer Stärke!

Workshop, 1-mal, 9 Ustd.

Sa., 18.04.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 72,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Stefanie Stahl, Dipl.-Pädagogin, Gesundheitspädagogin (GPA)

5.0602

Mehr Zeit für das Wesentliche!

Du willst endlich aufhören, Dinge aufzuschieben und stattdessen deine Zeit sinnvoll nutzen? Hast du oft das Gefühl, beschäftigt zu sein, aber trotzdem nicht voranzukommen? Prokrastination, Ablenkungen und fehlende Prioritäten rauben uns wertvolle Zeit – Zeit, die wir für das Wesentliche nutzen könnten. In diesem Workshop lernst du, deine Zeit bewusst einzusetzen, klare Prioritäten zu setzen und Prokrastination hinter dir zu lassen. Statt ständigem Multitasking und Stress entwickelst du Strategien, um effizienter zu arbeiten und gleichzeitig mehr Freiraum für das zu schaffen, was dir wirklich am Herzen liegt.

Das erwartet dich: Prioritäten richtig setzen – Beschäftige dich mit dir selbst und was dir wirklich wichtig ist, Effektive Zeitmanagement-Methoden – Lerne bewährte Techniken um deine Zeit optimal zu nutzen, Schluss mit Prokrastination – Verstehe, warum du Dinge aufschiebst, und entwickle Strategien, um ins Tun zu kommen, Mehr Fokus, weniger Ablenkung – Optimierte deine Arbeitsweise, um konzentriert und produktiv zu bleiben, Individuelle Praxisübungen – Setze das Gelernte direkt um und finde die besten Methoden für deinen Alltag.

1-mal, 8 Ustd.

Sa., 09.05.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 43,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Pascal Krämer

5.0603 online

Stressmanagement – herausfordernde Zeiten meistern

Stressige Zeiten kennt jeder – und doch reagieren wir ganz unterschiedlich auf die Anforderungen, die an uns gestellt werden. In diesem Vortrag wird einerseits theoretisches Wissen zur Entstehung von Stress vermittelt und was dieser in unserem Körper auslöst. Der Schwerpunkt liegt aber auf dem Austesten und Erlernen von unterschiedlichen Strategien, um Herausforderungen gelassener begegnen zu können und die eigene Resilienz zu stärken. Hinweis: Dieser Kurs findet Online statt.

Online-Seminar, 1-mal, 1 Zstd.

Do., 23.04.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 6,60 €

Melanie Staat

5.0610 online

Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

Rund 40% Ihres beruflichen Auftretens werden offline durch Ihre Stimme geprägt, online und beim Telefonieren kann sie sogar bis zu 80% ausmachen. Ob in Online-Konferenzen, bei Offline-Präsentationen, in Verkaufsgesprächen, am Telefon oder vor dem Mikrofon, Ihr Sprechverhalten ist somit ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg und Wohlbefinden. Stimmliche Herausforderungen im virtuellen Raum und in Präsenzveranstaltungen zu meistern, lässt sich trainieren.

Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, vertrauensvollen, souveränen Kommunikationsfluss zu erlernen. Der Kurs richtet sich an Mitarbeitende mit Kundenkontakt, Führungskräfte, Teamleitungen, Teams und Selbstständige.

Inhalte/Lernziele: durch Atemtechnik an Souveränität gewinnen, Sensibilisierung für den Sprechvorgang, mit Lockerung der Artikulationswerkzeuge überzeugend kommunizieren, klare Botschaften durch Wissen um Wirkung und Anwendung der Sprechparameter, Ausbauen, Training der Stimmmodulation in typischen offline- und online-Situationen des Arbeitsalltags. Hinweis: Dieser Kurs findet Online statt.

Online-Seminar, 1-mal, 4 Ustd.

Di., 16.06.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

Karin Punitzer

Zu unseren Kommunikationskursen:

Professionelles Auftreten im Beruf, Stimme und Rhetorik, Sprech- und Stimmtraining

Ein Stimmtraining ist besonders interessant für Menschen, die ihre Stimme im Berufsalltag oft einsetzen, wie Erzieher, Lehrer oder auch in Serviceberufen. Bereiche, die wir mit dem stimmlichen Einsatz und einer hohen Bedeutung von professioneller Präsentation assoziieren sind gleichfalls das Marketing, der Verkauf und Verhandlungen, in denen diese den Erfolg im Wesentlichen beeinflussen – „bestimmen“. Dies gilt auch für Situationen des Alltags. In unseren Kursen können Sie den gezielten Einsatz der Stimme üben, erlernen grundlegende Techniken und erhalten wichtige Tipps für die Umsetzung in Beruf und digitaler Arbeitswelt.

Stimme und Akustik im digitalen Raum

In Zeiten, in denen digitale Angebote immer wichtiger werden und Online- sowie Hybridformate zunehmend eine neue Work-Life-Balance ausbilden, gewinnt in den neuen digitalen Formaten der Einsatz der Stimme neues Gewicht. Über die Stimme wird ermöglicht, noch gezielter, mit der stimmlich geübten und professionellen Präsentation, die Vermittlung und Kommunikation in neuen digitalen Formaten zu gestalten und zu organisieren. Dies unter neuen Interaktionsbedingungen. Die Akustik übernimmt im digitalen Raum eine tragende Rolle.

Rhetorik-, Verhandlungs- und Kommunikationstrainings

Gespräche werden nicht nur vom gezielten Einsatz der Stimme, sondern auch mit rhetorischem sowie Verhandlungsgeschick gestaltet. Wie Sie Menschen besser kommunikativ einbinden und überzeugen können, lässt sich trainieren. Am besten sind hierfür Trainings, die Kommunikationskompetenzen theoretisch und praktisch vermitteln, geeignet. Wir empfehlen Ihnen unsere Seminare zur Rhetorik/Verhandlungsführung und zum Kommunikations- und Konflikttraining.



● Kommunikations- und Konflikttraining

5.0620

Besser kommunizieren in Alltag und Beruf

In Gesprächen führen häufig schon Kleinigkeiten zu Missverständnissen und Konflikten. Unbewusste Verhaltensmuster beeinflussen, wie wir die Aussagen anderer wahrnehmen und interpretieren. Für unser Gegenüber ist es genauso. In diesem Seminar lernen Sie die wesentlichen Elemente der Kommunikation kennen und erfahren, wie Sie dieses Wissen positiv für sich umsetzen können. Es werden Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten für eine zielgerichtete und respektvolle Kommunikation in Alltag und Beruf aufgezeigt, die Sie in Übungen mit den anderen Teilnehmenden gleich ausprobieren können. Inhalte sind: Selbstbild – Fremdbild: Was habe ich gesagt, was wurde vom Gesprächspartner verstanden?, Einfluss von Wahrnehmung und Interpretation, verständlich formulieren, respektvoll kommunizieren, aktiv zuhören.

Workshop, 1-mal, 9 Ustd.

Sa., 14.03.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 72,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Stefanie Stahl

5.0621

Konflikte in Beruf und Familie kompetent lösen nach Marshall Rosenberg

Im Büro hagelt es Vorwürfe, die Kinder motzen und Ihr Partner oder Ihre Partnerin schmolzt – vielleicht platzt Ihnen jetzt der Kragen – und dabei wünschen Sie sich nichts sehnlicher als guten Kontakt und erfreuliche Beziehungen in Beruf und Familie. Wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen können und hinter Vorwürfen und Angriffen die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse heraushören können, das wird Ihnen dieses Training nahe bringen. Auf Basis der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg lernen Sie, auch in schwierigen Situationen einen wertschätzenden Kontakt aufrechtzuerhalten. Während des Seminars wechseln sich Gespräch, Wissensvermittlung, Kommunikationsübungen und Rollenspiele mit eigenen Beispielen ab, sodass Sie für eine spätere Anwendung der Inhalte im eigenen Alltag gerüstet sind.

Workshop, 2-mal, 11 Zstd.

Fr., 29.05.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa., 30.05.2026, 09:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 116,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Jochen Hiester, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Trainer f.

Kommunikation/Konfliktbearbeitung

5.0630

Karriere Workshop – Marktwert steigern, Zukunft sichern

Fachwissen allein reicht in der Zukunft nicht mehr aus! Durch den rasanten Fortschritt, insbesondere durch Künstliche Intelligenz, werden Soft Skills immer entscheidender für den beruflichen Erfolg. Doch welche Fähigkeiten machen dich fit und unverzichtbar für die Zukunft? Und wie kannst du deinen eigenen Marktwert nachhaltig erhöhen? In diesem interaktiven Workshop werfen wir einen Blick auf die aktuelle und zukünftige Arbeitswelt. Wir beschäftigen uns kritisch mit unserem Bildungssystem und der daraus abgeleiteten Eigenverantwortung sich zusätzliche Kompetenzen anzueignen. Egal ob Schüler, Azubi, Student oder Absolvent – wenn du deine Zukunft aktiv gestalten möchtest, ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Workshop, 1-mal, 2,5 Zstd.

Mi., 27.05.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 22,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Pascal Krämer

5.0631

Gehaltsverhandlung mit Strategie:

Hol dir, was du verdienst!

Viele Menschen unterschätzen ihren eigenen Wert oder fühlen sich unsicher, wenn es darum geht, eine Gehaltserhöhung anzusprechen. Damit ist jetzt Schluss!

In diesem interaktiven Workshop lernst du, wie du souverän und selbstbewusst in Gehaltsverhandlungen auftrittst – egal, ob du eine neue Stelle antrittst oder dein aktuelles Gehalt verbessern möchtest.

Das erwartet dich:

- Strategien, die funktionieren – Verstehe die Psychologie der Verhandlung
- Argumente, die überzeugen – Lerne, wie du deine Leistungen gezielt präsentierst und Einwände geschickt entkräftest
- Selbstbewusst auftreten – Entdecke, wie du Nervosität ablegst und mit klarer Stimme für dein Gehalt eintrittst
- Praxisnahe Übungen – Durch Rollenspiele und praxisnahe Szenarien bereitest du dich optimal auf deine nächste Verhandlung vor
- Dos & Don'ts der Gehaltsverhandlung – Vermeide klassische Fehler und erfahre, worauf Personaler wirklich achten

Workshop, 1-mal, 2,5 Zstd.

Mi., 22.04.2026, 18:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 22,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Pascal Krämer

Beruf

vhs: Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der vhs

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des vhs-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Ebenfalls stark vertreten: Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Angebote zu Querschnitts-Themen, wie Rhetorik, Selbstmarketing und Kreativitätstrainings stärken berufliche und persönliche Kompetenzen. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch in den anderen Programmbereichen: wie

z.B. interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der betrieblichen Gesundheitsvorsorge, Vorträge zum Thema Kind und Karriere, berufsbezogene Sprachkurse.

Info-Veranstaltung – Fachbereich Berufliche Bildung & EDV Beratung zu unseren berufsbildenden Lehrgängen, Computerkursen und betrieblichen Lehrgängen/Qualifizierungen

Am Montag, dem 26.01.2026, lädt der Fachbereich Berufliche Bildung zwischen 16:30 und 19:00 Uhr zu einem Informationsnachmittag ein. An diesem Tag haben Sie Gelegenheit zu einer persönlichen Beratung zu unseren Computer- und kaufmännischen Kursen. Nutzen Sie diesen kostenfreien Service der vhs Koblenz und finden Sie Ihren passenden Kurs – wir beraten Sie gerne! Sie finden uns in der vhs Koblenz in Raum U7.

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 26.01.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

ABSCHLUSSBEZOGENE LEHRGÄNGE/QUALIFIZIERUNGEN

5.0802

Berufsbegleitender Vorbereitungslehrgang zur Hauswirtschafter*in „HW 29“

Lehrgangsziel: Vorbereitung auf die Abschlussprüfung zum/zur „Hauswirtschafter/ Hauswirtschafterin“

Lehrgangsthemen:

- Zubereitung von Speisen und Service
- Ernährung (Praxis und Theorie)
- Hygiene, Umweltschutz und Nachhaltigkeit
- Vorratshaltung und Warenwirtschaft
- Reinigung, Pflege und Gestaltung von Wohn- und Funktionsbereichen
- Textilpflege und Textilverarbeitung
- Erbringung von hauswirtschaftlichen Betreuungsleistungen
- Vermarktung betriebsspezifischer Produkte und Dienstleistungen
- Kundenorientierung und Marketing
- Pflanzenpflege

Zulassungsvoraussetzungen: Nach § 45 Absatz 2 Berufsbildungsgesetz (BBiG) kann zur Abschlussprüfung zugelassen werden, wer „mindestens das Eineinhalbfache der Zeit, die als Ausbildungszeit vorgeschrieben ist, in dem Beruf tätig gewesen ist, in dem die Prüfung abgelegt werden soll“. Sie weisen eine mindestens 4½-jährige praktische Tätigkeit im eigenen Haushalt oder in einem Fremdhause nach. Aufgrund der stärkeren Gewichtung auf Digitalisierung und Dokumentation werden EDV-Grundkenntnisse und gute Sprachkenntnisse in Wort und Schrift vorausgesetzt. Bitte kontaktieren Sie uns, damit wir Ihnen geeignete Sprachkurse nennen können. Die Abschlussprüfung findet im Herbst/ Winter 2026 statt und wird von der Landwirtschaftskammer Rheinland Pfalz abgenommen. Bei Interesse bitte an maria.hoffmann@vhs-koblenz.de oder 0261/129-305 wenden.

montags und mittwochs, 17:00 – 21:00 Uhr

Kurs ist bereits am 12.01.2026 gestartet

Kosten: 1225,00 €

IGS Koblenz



Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

In mehr und mehr Kursen bereichern unsere Kursleitenden ihren Unterricht mit digitalen Angeboten in der vhs.cloud. Dies können z. B. Dateien, Videos oder auch kleine Online-Einheiten sein. Ob Ihr Kurs dabei ist, erfahren Sie in der Kursbeschreibung oder von Ihrer Dozentin/Ihrem Dozenten. Werden auch Sie Teil der vhs.cloud-Familie: Registrieren Sie sich unter www.vhs.cloud und lassen Sie sich von der Vielfalt überraschen!



5.0810 online

Finanzbuchführung (1) – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können. Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen. Die neu erworbenen Fähigkeiten können Sie direkt einsetzen und schon im Kurs mit zahlreichen Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis üben.

Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich.

Kursinhalte:

- Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht
- Aufzeichnungspflichten
- Gewinnermittlungsarten
- Aufbau und Inhalte einer Bilanz
- Inventurarten und -verfahren
- Führen und Aufbewahren von Büchern
- Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04
- Trennung und Abschluss der Warenkonten
- Buchen der Umsatzsteuer
- Vorsteuer und Zahllast
- Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes
- Privatentnahmen
- unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen
- Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken
- Bewirtungskosten
- Reisekosten
- Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren
- Sachbezüge und geldwerte Vorteile
- betriebliche und private Steuern
- Buchen von Belegen

Online-Seminar, 24-mal, 64 Ustd.

Beginn: Mi., 04.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 348,70 € inkl. Seminarunterlagen

5.0811 online

Finanzbuchführung (2) – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können. Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Kursinhalte:

- Besonderheiten bei Produktionsbetrieben, wie die Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen
- Buchen unfertiger und fertiger Erzeugnisse/Leistungen
- Inhalte des Jahresabschlusses
- Bilanzierungsgrundsätze
- sachliche Abgrenzungen
- zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen
- steuerpflichtige und steuerfreie Umsätze
- Umkehr der Steuerschuldnerschaft

- umsatzsteuerrechtliches Ausland
 - Warengeschäfte mit dem übrigen Gemeinschaftsgebiet und dem Drittlandsgebiet
 - erhaltene und geleistete Anzahlungen
 - handels- und steuerrechtliche Bewertungsvorschriften des Anlage- und Umlaufvermögens
 - Bewertungsmaßstäbe
 - Abschreibungen
 - Übernahme steuerrechtlicher Abschreibungen
 - Anlageverzeichnis
 - Buchen und Auflösen des Investitionsabzugsbetrages
 - Bewertung der Vorräte und Forderungen
 - Ausweis des Kapitals in der Bilanz
 - Buchen und Auflösen von Rückstellungen
 - Bewertung von Verbindlichkeiten
- Vorraussetzung: Damit Sie erfolgreich den Kurs Finanzbuchführung (2) besuchen können, benötigen Sie die fachlichen Grundlagen, wie sie im Kurs Finanzbuchführung (1) vermittelt werden.

Online-Seminar, 22-mal, 44Zstd.

Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 321,30 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0812 online

Finanzbuchführung mit DATEV – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, Jahresabschlussbuchungen durchzuführen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Kursinhalte:

- Anlegen und Ändern von Mandantenstammdaten
- Buchen der täglichen Geschäftsvorfälle
- Drucken von Auswertungen
- Mahnwesen und Zahlungsvorschlag
- Periodenabschluss

Die erfolgreiche Teilnahme erfordert Kenntnisse, wie sie in den Kursen Finanzbuchführung (1) und (2) vermittelt werden.

Online-Seminar, 16-mal, 32 Zstd.

Beginn: Di., 10.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 259,00 €, inkl. Seminarunterlagen



5.0814 online

Lohn und Gehalt (1) – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Kursinhalte:

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Lohnabrechnung und Lohnkonto
- Grundlagen des Steuerabzugs
- Pauschalierung der Lohnsteuer
- Grundlagen der Sozialversicherung
- Gesamt-Brutto und dessen steuer- und sozialversicherungsrechtliche Beurteilung
- Ermittlung der gesetzlichen Abzugsbeträge
- Sachbezüge und besondere Lohnbestandteile
- Betriebliche Altersvorsorge
- Abrechnung von Rentnern und Auszubildenden
- geringfügige Beschäftigung und Gleitzone
- Reisekosten
- Lohnpfändung
- Arbeiten des Arbeitgebers am Monatsende und am Jahresende

Online-Seminar, 24-mal, 64 Ustd.

Beginn: Di., 10.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 348,70 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0815 online

Lohn und Gehalt (2) – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Kursinhalte:

- Arbeitslohn nach § 3 EStG
- Vermögensbeteiligungen und Aktienoptionen
- Zuschläge
- Betriebsfeiern und Incentives
- Privatnutzung von Firmenfahrzeugen
- Nettolohnvereinbarung
- Nachzahlung und Rückforderung von Arbeitslohn
- Zahlung an Hinterbliebene
- Permanenter Lohnsteuerjahresausgleich
- Pauschalversteuerung
- Abfindungen
- Betriebliche Altersvorsorge
- Vorstände und Geschäftsführer
- Kurzarbeitergeld, Heimarbeit, Altersteilzeit
- geringfügig Beschäftigte in privaten Haushalten
- Entsendung ins Ausland, Beschäftigung von Ausländern
- Reisekosten
- Doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten
- Folgen von Fehlern in der Lohnabrechnung
- Prüfungen durch staatliche Stellen

Online-Seminar, 22-mal, 44 Zstd.

Beginn: Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 321,00 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0816a online

Lohn und Gehalt mit DATEV – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte

zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms. Für die Dauer dieses Kurses erhalten Sie einen kostenfreien Zugang zur DATEV Software online.

Kursinhalte:

- Institutionsdaten verwalten
- Anlegen von Lohnarten
- Anlegen von Firmen- und Mandanten- stammdaten
- Durchführen von Lohn- und Gehalts- abrechnungen
- Ausgeben von Auswertungen
- Lohnjournale
- Bescheinigungen erstellen
- Zusammenspiel mit dem DATEV-Rechenzentrum

Vorkenntnisse: wie im Kurs „Lohn und Gehalt 1 und 2“ vermittelt.

Online-Seminar, 16-mal, 32 Zstd.

Beginn: Di., 10.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 259,00 € Seminarunterlagen inklusive

5.0817 online

Kosten- und Leistungsrechnung – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungs-

wesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

Vorkenntnisse: wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt Online-Seminar, 20-mal, 40 Zstd.

Beginn: Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 294,00 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0818 online

Bilanzierung – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Kursinhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

Vorkenntnisse: wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt Online-Seminar, 20-mal, 40 Zstd.

Beginn: Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 294,00 €, inkl. Seminarunterlagen



5.0819 online

Betriebliche Steuerpraxis – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●							●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●		●
Bilanzierung			●		● alternativ		● alternativ	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Einnahmen-Überschussrechnung									
* Personale Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vortragen								●

* Webinar-Kurs in Vorbereitung

Alle Kursmodule mit Stundenplan, Lernzielkatalogen und Aktualisierungen finden Sie auf der Xpert Business-Webseite: <https://www.xpert-business.eu/de/kursuebersicht.html>



Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Unternehmensbesteuerung (Steuerliche Abgaben, Steuerarten, Rechtsgrundlagen)
- Besteuerungsverfahren (Steuerpflichtige und Steuerpflichten, Örtliche Zuständigkeit der Finanzämter, Steuerfestsetzung, Steuerliche Rechtsbehelfe)
- Umsatzsteuer (Steuerbarkeit von Umsätzen, Steuerbefreiung, Bemessungsgrundlagen, Steuersätze, Ausstellung von Rechnungen, Vorsteuerabzug, Besteuerungsverfahren)
- Einkommensteuer (Einkunftsarten, Gewinnermittlungsarten, Bewertung des Betriebsvermögens, Anschaffungs-, Herstellungskosten, Teilwert, Abschreibungen, Investitionsabzugsbetrag)
- Lohnsteuer
- Körperschaftsteuer
- Gewerbesteuer (Berechnung des Gewerbeertrages, Gewerbesteuerschuld)
- Steuerliche Gestaltungsfelder (Steuerplanung, steuerfreie Rücklagen, Finanzierungseffekte von Rückstellungen, Verlustverrechnung, Zinsschranke, Sales-and-lease-back-Geschäfte)
- Steuerliche Aspekte bei Investitionen
- Steuerliche Aspekte der Unternehmensgründung (Wahl der Rechtsform)
- Gestaltungsmissbrauch

Online-Seminar, 22-mal, 44 Zstd.

Beginn: Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 286,30 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0821 online

Personalwirtschaft – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitende zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitende auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf
- Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung
- Entlohnung und Anreizsysteme

Online-Seminar, 20-mal, 40 Zstd.

Beginn: Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 294,00 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0822 online

Controlling – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeitende zielgerichtet einzusetzen und zu leiten.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeitende auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer/innen berücksichtigt werden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Personalwirtschaft
- Planung und Ermittlung von Personalbedarf
- Interne und externe Möglichkeiten der Personalbeschaffung
- Ablauf und Instrumente der Personalauswahl
- Planung des Personaleinsatzes
- Personalentwicklung und Erfolgskontrolle
- Maßnahmen zur Personalfreisetzung
- Entlohnung und Anreizsysteme

Online-Seminar, 20-mal, 40 Zstd.

Beginn: Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 294,00 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0824 online

Einnahmen- und Überschussrechnung – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns in Verbindung, damit wir Ihnen die Zugangsdaten übermitteln können.

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt anhand von Beispielen durch das Formular zur Erstellung einer EÜR geführt.

Kursinhalte:

- die EÜR und wichtige Voraussetzungen
- Schritt für Schritt zur EÜR
- der Investitionsabzugsbetrag (IAB)
- die Umsatzsteuer
- die private Pkw-Nutzung
- das System der einfachen und doppelten Buchführung bei der EÜR
- Einführung in die EDV-unterstützte Buchführung
- ABC von Buchungen
- Wechsel der Gewinnermittlungsart (von der EÜR zur Bilanz und von der Bilanz zur EÜR)

Online-Seminar, 11-mal, 22 Zstd.

Beginn: Mo., 09.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 176,90 € inkl. Seminarunterlagen

Was ist die vhs.cloud? Wie belege ich einen Kurs in der vhs.cloud?

Sie finden alle wichtigen Informationen zur vhs.cloud und deren Nutzung auf den Internetseiten der vhs.cloud und auf der Internetseite der vhs Koblenz.




vhs cloud

Bildungsmanagement
im digitalen Zeitalter

vielseitig und modular
www.vhs.cloud



FACHBEREICHE

SCHULE/

GRUNDBILDUNG



**Fachbereichsleiterin:
Nicole Kuprian**

Haben Sie Fragen zu den Kursen?
Möchten Sie beraten werden?

Telefon:
0261-129-3701
E-Mail:

Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de

Schulabschlüsse & Grundbildung

Fördert die Partizipation und soziale Integration in die Gesellschaft und vermittelt grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten. Wesentlich sind die Vermittlung von Handlungskompetenzen zur besseren Bewältigung der Lebensgestaltung oder des beruflichen Alltags. Die Erlangung von schulrechtlich anerkannten Abschlüssen Berufsreife/Sekundarschulabschluss I gehört ebenso dazu, wie die Förderung der Entwicklung von Lernkompetenzen. Einige Themenbereiche der Grundbildung richten sich zudem an spezielle Zielgruppen.

Information zu Schulabschlüssen

Für das Nachholen eines Schulabschlusses ist es nie zu spät. Die Volkshochschule Koblenz bietet Ihnen die Gelegenheit zum Nachholen der Berufsreife oder des qualifizierten Sekundarabschlusses I (Mittlere Reife) in einer gesonderten Prüfung.

Die Unterrichtszeit ist auf Berufstätige abgestimmt und findet an mehreren Abenden in der Woche statt. Die Kurse sind Vorbereitungskurse auf die jeweiligen Prüfungen, die vor Vertretern der Schulbehörde abgelegt werden. Alle Kurse sind kostenpflichtig, gegebenenfalls können Ratenzahlungen vereinbart werden.

In den Vorbereitungskursen werden Sie in allen prüfungsrelevanten Fächern auf die Abschlussprüfung vorbereitet. Mit einer regelmäßigen Teilnahme, der stetigen Bewältigung der Hausaufgaben sowie der laufenden Stoffwiederholung am Wochenende haben Sie beste Chancen zum erfolgreichen Abschluss der Prüfung.

Seit vielen Jahren ist das Angebot von Vorbereitungskursen auf den Schulabschluss fester Bestandteil des Weiterbildungsangebotes von Volkshochschulen, hier der Volkshochschule in Koblenz. In Rheinland-Pfalz bieten ca. ein Drittel der Volkshochschulen Vorbereitungskurse auf die Berufsreife an. Weiterbildungsangebote zu Schulabschlüssen eröffnen den Teilnehmenden neue persönliche und berufliche Chancen. Volkshochschulen bieten Menschen, die einen Schulabschluss nachholen möchten, in unterschiedlichen Organisations- und Zeitformen entsprechende Kurse an.

In unserer Gesellschaft kommt Weiterbildung ein hohes Maß an Bedeutung zu. Investitionen in die Bildung sind aus sozialen, politischen, kulturellen und wirtschaftlichen Gründen notwendig. Daher ist die hohe Bildungsbeteiligung aller gesellschaftlichen Gruppen ein wichtiges gesellschaftliches Ziel. Weiterbildung ist außerordentlich bedeutsam für die Entwicklung der individuellen Fähigkeiten, die soziale Integration sowie für die politische Partizipation. Immer noch verlässt eine hohe Zahl von Schulabgänger:innen das Schulsystem ohne Abschluss. Kurse zur Vorbereitung auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb der Berufsreife und der Sekundarstufe I, sind zentrale Maßnahmen der Volkshochschule Koblenz um Chancengerechtigkeit

zu erreichen. Sie stellen daher eine wichtige gesellschaftliche, kommunale und bildungspolitische Aufgabe dar. Nutzen Sie Ihre Chance der Prüfungsvorbereitung zum Erwerb des Schulabschlusses bei der Volkshochschule Koblenz!

SCHULE

vhs-Lernportal

Das vhs-Lernportal ist ein kostenfreies digitales Lernangebot des DVV für Deutsch als Zweitsprache, für Alphabetisierung und Grundbildung. Es ist eine ideale Ergänzung zu den Kursen der vhs-Koblenz. Neu ist, dass Kurse auch als Apps offline nutzbar sind. www.vhs-lernportal.de. Schauen Sie mal rein!

vhs-Lernportal auf Ukrainisch

Kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort.

Das vhs Lernportal (www.vhs-lernportal.de) ist das kostenfreie digitale Lernangebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V. (DVV) für Deutsch als Zweitsprache, für Alphabetisierung und Grundbildung. Es können insbesondere diejenigen Geflüchteten, die noch keinen Platz in einem Deutschkurs vor Ort gefunden haben, die Zeit nutzen, um selbstständig mit dem Deutschlernen zu beginnen.

6.0276a

Bildungslehrgang:

**Vorbereitungskurs für den Realschulabschluss/
Qualifizierter Sekundarabschluss I, 1. Lernabschnitt**

Der im Rahmen des zweiten Bildungsweges angebotene Kurs wendet sich an Menschen, die

- mindestens 17 Jahre alt sind

- und die Berufsreife besitzen.

Der Vorbereitungskurs bereitet als berufsbegleitende Maßnahme in insgesamt 90 Unterrichtswochen (ca. 2 und 1/4 Jahre) auf die Abschlussprüfung zum Erwerb des Qualifizierten Sekundarabschlusses I (Mittlere Reife) vor. Die Prüfung wird vor einer durch die Schulbehörde festgelegten Prüfungskommission abgelegt.

Der Unterricht findet montags, dienstags, donnerstags und freitags von 17:45–21:00 Uhr statt. In jeweils 2 Doppelstunden werden die Kursteilnehmer:innen in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Physik, Chemie, Biologie, Geschichte/Sozialkunde und Erdkunde intensiv auf die Prüfung vorbereitet.

Die erfolgreiche Kursteilnahme wird durch schriftliche Leistungsnachweise während des Kursverlaufs überprüft, deren Ergebnisse Voraussetzungen für die Zulassung zur Prüfung



Sprachkurse für Grundschüler

Foto: vhs

sind. Die erworbenen Kenntnisse werden am Ende eines jeden Semesters durch die Erteilung eines Leistungsnachweises bescheinigt.

Die Einrichtung eines neuen Kurses ist nur bei einer Mindestzahl von 15 Teilnehmenden möglich. Es ist deshalb aus organisatorischen Gründen dringend erforderlich, dass Sie sich bei Interesse an diesem Kurs möglichst frühzeitig anmelden. Sie erhalten danach weitere Informationen. Die auf dem Anmeldeformular geforderten Teilnahmeunterlagen können auch später nachgereicht werden.

Schriftliche Unterlagen für die Erstanmeldung bitte anfordern unter Ruf-Nr. 0261 129-3730 oder von unserer Internetseite www.vhs-koblenz.de (Kurse im 2. Bildungsweg) herunterladen.

Eine verbindliche Anmeldung für Neueinsteiger ist in diesem Lehrgang im Online-Verfahren leider nicht möglich, da ein gesonderter schriftlicher Vertrag erforderlich ist.

Gesamtkosten des Lehrgangs (2 1/4 Jahre): 850,00 €.

Dieser Betrag ist zahlbar in fünf Raten à 170,00 €. Die Kursgebühr ist mit Beginn des Kurses fällig. Daraufhin erfolgt die Abbuchung.

Die angegebenen Unterrichtstage sind nur ein Teil der Gesamtmaßnahme von insgesamt 1368 Ustd.

Neustart eines Lehrgangs: Jährlich nach den Sommerferien.

Unterrichtstage sind Mo./Di./Do./Fr., jeweils 17:45 – 21:00 Uhr

Kosten: 170,00 € pro Semester

Julius-Wegeler-Schule, Am Finkenherd 4, Gebäude A, Raum 105, 56075 Koblenz

Jürgen Stahl

FACHBEREICH

GRUNDBILDUNG/

ALPHABETISIERUNG

Kurse zum Lesen und Schreiben

Das Lesen und Schreiben steht von Anfang an im Vordergrund des Unterrichts. Auf der Basis erwachsenengerechter Methoden lernen die Teilnehmenden den Umgang mit Buchstaben, Wörtern, Sätzen und Texten. Aktive und regelmäßige Teilnahme wird erwartet. Informationen und individuelle Beratung telefonisch unter 0261 129-3740.

Die Förderung von Alphabetisierungskursen erfolgte seit 2024 nicht mehr über den Landesverband der Volkshochschulen und durch das Land RLP. Die Alphabetisierungskurse werden daher nur noch über den Europäischen Sozialfond unterstützt. Bitte fragen Sie nach ob Kurse stattfinden.



Den Schulabschluss feiern

Foto: vhs

Frühjahrssemester 2026

Für Ihre persönliche Kursplanung - Kursnummer übersichtlich im Kalender eintragen

2026

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1 Do Neujahr	1 So	1 So	1 Mi	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo	1 Mi
2 Fr	2 Mo Semesterstart	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do
3 Sa	3 Di	3 Di	3 Fr Karfreitag	3 So	3 Mi	3 Fr
4 So	4 Mi	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do Fronleichnam	4 Sa
5 Mo	5 Do	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So
6 Di	6 Fr	6 Fr	6 Mo Ostermontag	6 Mi	6 Sa	6 Mo
7 Mi	7 Sa	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di
8 Do	8 So	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Mi
9 Fr vhs - Programmheft	9 Mo	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do
10 Sa	10 Di	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr
11 So	11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa
12 Mo	12 Do Schwer- donnerstag	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So
13 Di	13 Fr	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo
14 Mi	14 Sa	14 Sa	14 Di	14 Do Christi Himmelfahrt	14 So	14 Di
15 Do	15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi
16 Fr	16 Mo Rosenmontag	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do
17 Sa	17 Di	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr
18 So	18 Mi	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa
19 Mo	19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So
20 Di	20 Fr	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo
21 Mi	21 Sa	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di
22 Do	22 So	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi
23 Fr	23 Mo	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do
24 Sa	24 Di	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr
25 So	25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mo Pfingst- montag	25 Do	25 Sa
26 Mo Infotag	26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr vhs - Programmheft	26 So
27 Di	27 Fr	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo
28 Mi	28 Sa	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di
29 Do		29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi
30 Fr		30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do
31 Sa		31 Di		31 So		31 Fr
Ferien	unterrichtsfrei	Betriebsferien				

Platz für Ihre Notizen zur Kursplanung:

FREUNDE DER VOLKSHOCHSCHULE DER STADT KOBLENZ E.V.

● Ziele des Vereins

Der Förderverein „Freunde der Volkshochschule der Stadt Koblenz e. V.“ unterstützt die Weiterbildungsarbeit der vhs ideell und finanziell. Neben den Jahresbeiträgen helfen auch immer die willkommenen Spenden dabei, Anschaffungen und Investitionen zu realisieren, die im Rahmen des städtischen Haushalts nicht möglich gewesen wären. So konnten in den vergangenen Jahren unter anderem Anschaffungen im Bereich der Unterrichtsmedien, der Werbematerialien und der Raumausstattung gefördert werden.

Ein aktiver Vorstand unterstützt die Arbeit des Fördervereins:

- Vorsitzender: Jörg Perscheid (Vorstand der Sparkasse Koblenz)
 - Stellvertretende Vorsitzende: Prof. Dr. Nicole Hoffmann (Institut für Pädagogik, Universität Koblenz)
 - Stellvertretender Vorsitzender: Günther Nyga (EDV-Dozent vhs Koblenz)
 - Schatzmeister: Elke Düing (Leiterin Bundesbankfiliale Koblenz)
 - Dem Vorstand beigeordnet: Nicole Kuprian (Leiterin der Volkshochschule)
 - Beigeordneter: Harald Pohl (Vorstand Pro Konstantin e. V.)
 - Beigeordnete: Beatrix Sieben (Geschäftsführerin bea7)
- Um die vielfältigen Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die vhs die Unterstützung verantwortungsvoller Bürgerinnen und Bürger.

Werden Sie Mitglied!
Unterstützen Sie die Arbeit Ihrer Volkshochschule!

● Die vhs Koblenz – das kommunale Weiterbildungszentrum

Seit ihrer ersten Gründung im Jahr 1919 bietet die Volkshochschule Kurse und Seminare an, die der allgemeinen oder beruflichen Weiterbildung dienen. Nach der Schließung wird sie 1949 neu gegründet. In der Zwischenzeit hat sie als zertifizierte Weiterbildungseinrichtung eine führende Position im öffentlichen Bildungswesen der Stadt Koblenz erlangt. Ein professionell arbeitendes Team organisiert jährlich zwei Semesterprogramme mit rund 900 Kursen und Veranstaltungen und ungefähr 25.000 Unterrichtsstunden. 300 qualifizierte Dozentinnen und Dozenten unterrichten etwa 10.000 Teilnehmende im Jahr.

● Der Hermann-Wedell-Preis

Die 1990 gestiftete Auszeichnung für praktische Kulturarbeit bzw. für allgemeine Weiterbildung/Erwachsenenbildung, die alle zwei Jahre verliehen wird, besteht aus einem Wanderpreis und einer Geldprämie in Höhe von 1.500,- €. Der nach dem ersten hauptamtlichen vhs-Direktor benannte Preis wird 2026 erneut vergeben.



Jörg Perscheid, Vorsitzender
des Vereins der Freunde der vhs.
Foto: privat



Ein aktiver Vorstand unterstützt die Arbeit des Fördervereins.
Foto: vhs

Freunde der vhs der Stadt Koblenz e.V.

Werden Sie Mitglied! Nähere Informationen:
vhs-Geschäftsstelle 0261/129-3702 und -3731

● Integration an der Volkshochschule Koblenz

„Migration und Integration betreffen alle Menschen in Rheinland-Pfalz, unabhängig von der sozialen Herkunft, der kulturellen Zugehörigkeit, dem Vorhandensein von eigenen Migrationserfahrungen, dem Wohnort und der Region, der Religionszugehörigkeit und der Alltagssprache.“ (Integrationskonzept des Landes Rheinland-Pfalz).



Maßnahmen zur Integration an der Volkshochschule Koblenz

Die Volkshochschule Koblenz nimmt das Thema Migration und Integration sehr ernst und unterstützt eine schnelle Integration mit zahlreichen Projekten und Maßnahmen. Derzeit hat die Volkshochschule Koblenz **folgende Sprachkurse und Sprachfördermaßnahmen** im Angebot:

- Großes Angebot von Sprachkursen im Bereich Deutsch von A 0 bis B 1
- Spezialkurse für Deutsch, Prüfungsvorbereitungen
- Angebot von zielgruppenspezifischen Intensivkursen (unter bestimmten Vorgaben und in Zusammenarbeit mit der Leitstelle für Integration)
- Angebot von Kursen zur sprachlichen Integration auf Selbstkostenbasis
- Angebot von Sprachförderung und qualifizierter Hausaufgabenhilfe mit Kommunikationstraining in Schulen für Kinder und Jugendliche (in Zusammenarbeit mit der Leitstelle für Integration sowie der Aufsicht- und Dienstleistungsdirection) in ca. 80 Gruppen und 12 Schulen.
- Angebot von Feriensprachkursen in Schulen in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur in Rheinland-Pfalz. Nur unter Berücksichtigung der strengen Vorgaben des Ministeriums durchführbar.
- Berufsbezogener Sprachkurs Deutsch in BAMF-Förderung

Das Angebot und die Nutzung des **Lernportales Ich-will-deutsch-lernen.de** vom Deutschen Volkshochschul-Verband und den Volkshochschulen als Instrument zur

Unterstützung der sprachlichen, gesellschaftlichen und beruflichen Integration von Zugewanderten wird ebenfalls gerne genutzt. Das Angebot umfasst die Niveaustufen A1 – B2 sowie einen umfangreichen Teil mit Übungen zum Lesen und Schreiben lernen. Zusätzlich stehen 30 Szenarien zu Themenfeldern aus dem Bereich Sprache und Beruf zur Verfügung. Das Portal ist für individuelle Lernende der vhs ebenso nutzbar wie für Lehrende als Material und Begleitmedium im Kontext von Integrationskursen. Das Portal wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert.

Die **kostenfreie App „Einstieg Deutsch“** richtet sich an Geflüchtete und bietet ihnen Übungen zur sprachlichen Erstförderung. Sie geht vom elementaren und unmittelbaren Sprachhandlungsbedarf aus und zielt darauf, eine schnelle Sprechfähigkeit im Deutschen zu erreichen.

Verfügbar in neuen Sprachen: Arabisch, Dari, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Kurmanci, Pashto, Tigrinya, Urdu.

vhs-Lernportal auf Ukrainisch

Kostenfrei – jederzeit – an jedem Ort.

Das vhs Lernportal (www.vhs-lernportal.de) ist das kostenfreie digitale Lernangebot des Deutschen Volkshochschul-Verbandes e. V. (DVV) für Deutsch als Zweitsprache, für Alphabetisierung und Grundbildung. Es können insbesondere diejenigen Geflüchteten, die noch keinen Platz in einem Deutschkurs vor Ort gefunden haben, die Zeit nutzen, um selbstständig mit dem Deutschlernen zu beginnen.

LEITBILD DER VOLKSHOCHSCHULE KOBLENZ (Auszug)

Unser Selbstverständnis, unsere Werte

Die Volkshochschule Koblenz ist das kommunale gemeinnützige Weiterbildungszentrum der Universitätsstadt. Auf der Grundlage des Weiterbildungsgesetzes von Rheinland-Pfalz halten wir den Bürgerinnen und Bürgern des Oberzentrums Koblenz ein vielfältiges, ausgewogenes und bedarfsgerechtes Weiterbildungsangebot vor. Dazu hat uns der Rat der Stadt Koblenz beauftragt und unterstützt uns bis heute. Unser Haus steht allen Menschen und gesellschaftlichen Gruppen offen. Als Einrichtung, die sich am Gemeinwohl orientiert, möchten wir mit unseren Angeboten möglichst viele Menschen, gleich welchen Geschlechts, welcher sozialen Herkunft, welcher Weltanschauung und Nationalität erreichen und ihnen einen Ort der Kommunikation und des lebensbegleitenden Lernens bieten. Mit unserer Arbeit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Integration verschiedener Gruppen in unser Gemeinwesen.

Unsere Leistungen

Die Teilnehmenden stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Ihre Wünsche und Bedürfnisse sind ebenso Ausgangspunkt für unsere Bemühungen um ein bedarfsgerechtes, aktuelles und ausgewogenes Programm wie die gesellschaftlichen Anforderungen im 21. Jahrhundert.

Zu unseren Leistungen gehören:

- ein breit gefächertes vielseitiges Bildungsangebot, das wir zweimal im Jahr den Bürgerinnen und Bürgern präsentieren. Das Semesterprogramm erscheint als Printmedium und im Internet. Bei der Preisgestaltung von Seminaren und Kursen steht die Sozialverträglichkeit im Vordergrund
- qualifizierte Bildungsberatung, kostenfreie Spracheinstufung und Lernbegleitung der Teilnehmenden, sowohl auf der Basis des Programmangebotes als auch darüber hinaus
- Kurse und Veranstaltungen in der Gesellschaftlichen Bildung mit dem Ziel, die individuelle und gesellschaftliche Gestaltungskraft zu stärken
- vielfältige Angebote in der Kulturellen Bildung und ein großes Programm im Bereich des künstlerischen Gestaltens
- ein umfassendes Programm im Bereich Gesundheitsbildung und Prävention
- ein differenziertes und umfangreiches Sprachangebot inkl. Kursen zur Integration, zur Einbürgerung mit den dazu notwendigen Prüfungen
- ein an der aktuellen IT-Entwicklung angelehntes Seminarprogramm im EDV-Bereich;
- in der Beruflichen Bildung die Vermittlung von kaufmännisch-praktischen Kenntnissen und Personal Soft Skills sowie die Durchführung von Lehrgängen über einen längeren Zeitraum wie zum Beispiel den Vorbereitungslehrgang zur/zum „Staatlich geprüften Hauswirtschafter/in“
- Kurse zur schulischen Grundbildung (inkl. Alphabetisierung) und des 2. Bildungsweges, die zum Hauptschulabschluss und dem Qualifizierten Sekundarschulabschluss I führen sowie ein Vorbereitungskurs für die Aufnahme im Koblenz-Kolleg (Abitur)
- international und national anerkannte Zertifikate (Xpert, TELC, Cambridge), eigene Abschlussprüfungen, Teilnahmebescheinigungen
- enge Zusammenarbeit mit lokalen und regionalen Institutionen, Organisationen und sonstigen Partnern in der Stadt und darüber hinaus (z. B. Schulen, Fachhochschule, Universität, ortsansässige Firmen, Vereine u. a.)

- eine kontinuierliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, die eine gute und zeitnahe Information gewährleistet
 - ein kundenorientiertes Anmelde- und Zahlungsverfahren, eine Online-Internetanmeldung eingeschlossen
- Verschiedene Projekte bei denen die Volkshochschule als Träger fungiert (z. B. die Qualifizierte Hausaufgabenhilfe in Grundschulen und die Sprachförderung in Kindertagesstätten und Schulen).

Unsere Ressourcen und Fähigkeiten

Unsere wichtigsten Ressourcen sind engagierte und qualifizierte Kursleitende, denen die Vermittlung von Kenntnissen und Fertigkeiten und die Entwicklung der individuellen Lernprozesse der Teilnehmenden am Herzen liegen.

Das engagierte und erfahrene Team der Volkshochschule Koblenz, bestehend aus Verwaltungskräften und Pädagogen, plant, organisiert und begleitet das Weiterbildungsangebot. Im Sinne einer lernenden Institution sind alle Mitarbeiter/innen bereit sich kontinuierlich fortzubilden. Unterstützt wird das Team von Hausmeistern, nebenamtlichen Kursbetreuern sowie einer Reinigungskraft für die Lehrküche.

Die Volkshochschulverwaltung und einige Unterrichts- und Fachräume befinden sich in einem Gebäude am Rande des Stadtzentrums. Eine Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr ist gewährleistet, und kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung. Das Haus ist nach barrierefreien Gesichtspunkten eingerichtet. Neben multifunktional nutzbaren Räumen können wir spezielle Fachräume für EDV-Unterricht, künstlerische Gestaltung, Fototechnik, Ernährungslehre und Gesundheitserziehung vorweisen. Eine Cafeteria bietet Erholung und Kommunikation in den Pausen.

Der Zuschussbedarf der Stadt ist aufgrund von Konsolidierungsmaßnahmen festgeschrieben, sodass durch betriebswirtschaftliches Handeln der Zuschussbedarf möglichst gering zu halten ist. Gleichzeitig legen wir Wert auf moderate Teilnehmerentgelte, damit finanzielle Erwägungen nicht den Ausschlag über den Besuch eines Kurses geben.

Unsere Ziele

Unsere Ziele sind die Vermittlung von Wissen, Fertigkeiten und Kenntnissen sowie die Zufriedenheit der Teilnehmenden, wenn Kursorganisation, Kursinhalt und Kurspräsentation eine Einheit bilden. Angesichts einer großen Zahl von Mitbewerbern wollen wir unsere Position als qualitativ hochwertige Bildungseinrichtung halten und stärken.

Mit reibungslosen und kundenfreundlichen Organisationsabläufen möchten wir für ungestörte und erfolgreiche Kurse und Seminare sorgen. Wir wollen den Informationsfluss und die Kommunikation zwischen den Kursleitenden, Kursteilnehmenden und den hauptamtlichen Mitarbeitern weiter vertiefen. Der Erhalt der Serviceleistungen steht auch künftig im Mittelpunkt unseres Handelns.

Als lernende Organisation wollen wir unser Handeln und unsere Kursangebote durch Qualitätsmanagement und Controlling ständig verbessern, um ein nutzerorientiertes und wirtschaftliches Kursangebot sicherzustellen.

Gelungenes Lernen

Auf Basis unseres Selbstverständnisses und unserer Werte, unter Berücksichtigung der grundsätzlichen Ziele lebenslangen Lernens und auf der Grundlage unserer Fähigkeiten und Ressourcen ist Lernen dann gelungen, wenn

- Wissen ausgebaut und Fertigkeiten erweitert werden;
- das Lernergebnis zur persönlichen und beruflichen Entwicklung beiträgt;
- Sozialkompetenz und Toleranz weiter entwickelt werden;
- individuelle Handlungsspielräume erweitert und Bildungshemmnisse aller Art gemindert werden;

- das Lernziel durch eine methodisch vielfältige Wissensvermittlung und unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Lernstile erreicht worden ist;
- es uns gelingt die Kompetenz des selbstgesteuerten Lernens zu erweitern und die Lernautonomie zu fördern;
- der Lernprozess die Neugier anregt und zum Weiterlernen motiviert;
- Spaß und Freude das Lernen begleiten.



INFO! INFO! INFO!

Pressemeldungen der Volkshochschule

Sie möchten über Pressemeldungen der Stadt Koblenz auf dem aktuellen Stand sein?

Auf der Internetseite der Stadt Koblenz unter <http://www.koblenz.de/rathaus/verwaltung/pressemeldungen> haben Sie die Möglichkeit die Pressemeldungen der Stadt Koblenz zu abonnieren. Nach Registrierung und Abonnement der von Ihnen bevorzugten Themengebiete wie u.a. Stadtleben & Kultur, Bildung & Beruf oder Gesundheit & Umwelt bekommen Sie so automatisch die Pressemeldungen per E-Mail zugesandt. Die Volkshochschule bewirbt darüber regelmäßig interessante Kursangebote.

● Zukunft braucht Freunde – Förderverein „Freunde der Volkshochschule der Stadt Koblenz e. V.“

Freunde sind ein sehr wichtiger Bestandteil des Lebens – jeder braucht sie, und ohne sie wäre unser Leben kaum lebenswert. Soziologe Ferdinand Thönnies definiert die Freundschaft als „Gemeinschaft des Geistes“, die getragen wird von Sympathie und Vertrauen.

So ist die Namensgebung unseres Fördervereins als „Freunde der Volkshochschule Koblenz“ sicher mit Bedacht gewählt, denn seine Mitglieder finden sich als eine Gemeinschaft Gleichgesinnter, die aus diesem geistigen Gleichklang heraus unsere Weiterbildungseinrichtung unterstützen.

Sie fördern ganz bewusst die Qualität unseres Angebots mit sehr praktischen Anschaffungen:

- die allen Teilnehmenden der vhs-Kurse immer wieder den Unterricht interessanter, nutzbringender, effizienter gestalten
- die es ermöglichen, zu sympathischen Preisen hochinteressante Bildungsangebote mit Hilfe zeitgemäßer medialer Möglichkeiten zu machen
- die Präsentationsmöglichkeiten für Kursergebnisse, wie Ausstellungen im Haus oder in der Stadt, schaffen.

Es gibt gute Gründe, gerade in Zeiten knapper Budgetumessungen seitens der finanziell gestressten Träger kultureller Einrichtungen, lieb gewordene Institutionen – wie sie auch die Volkshochschulen sind – nach Kräften zu unterstützen.

Zukunft braucht Freunde! – Machen Sie mit!!

● Barrierefreiheit?

Immer wieder werden Fragen an uns herangetragen nach der Nutzbarkeit unserer Räume für Behinderte. Uns liegt viel daran, auch für diese Bevölkerungsgruppe Zugänge zu unseren Kursen, Vorträgen und sonstigen Angeboten zu schaffen. Dies gelingt auch in den meisten Fällen. Nun gibt es sehr unterschiedliche Einschränkungen und auch – leider – sehr unterschiedliche Räume. Soweit vhs-Kurse in der Hoevelstraße 6 stattfinden, stehen ein Aufzug in alle Etagen und auch eine behindertenfreundliche Toilette zur Verfügung.



Viele unserer Angebote finden allerdings auch in Räumen statt, deren Lage und Gestaltung sich unserem Einfluss entziehen, wo wir sozusagen ein freundliches Gastrecht erfahren oder diese Räume angemietet haben. Hier ist Barrierefreiheit nicht immer garantiert, in manchen Fällen aber mit etwas Vorbereitung durchaus herzustellen.

Daher bitten wir alle Betroffenen, die ein Angebot der vhs nutzen möchten, vorher bei uns nachzufragen, ob der hierfür angegebene Raum mit der vorliegenden Einschränkung genutzt werden kann.

Wir helfen gerne weiter, rufen Sie uns an unter 0261 129-3702, -3711, -3730, 3732 oder -3740.

● Datenschutz – für uns eine Selbstverständlichkeit

Bei jeder Kursbuchung, sei es schriftlich, persönlich oder über unsere Internetseite halten wir einige persönliche Daten wie z.B. Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsjahr und eventuell auch die uns übermittelte Kontoverbindung fest. Diese Angaben werden in einem speziellen Verwaltungsprogramm elektronisch gespeichert und ausschließlich für die Kursverwaltung genutzt. Die dazu eingesetzten Zentralcomputer stehen im Rechenzentrum der Stadt Koblenz, sie werden dort durch unterschiedliche technische und organisatorische Maßnahmen vor einem Zugriff von außen gesichert. Darüber hinaus sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Volkshochschule auf die datenschutzrechtlichen Bestimmungen verpflichtet worden.

Selbstverständlich haben Sie als Teilnehmende das Recht, auf Antrag unentgeltlich Auskunft über Ihre gespeicherten personenbezogenen Daten zu erhalten.

● Unsere Datenschutzbestimmungen sind die Folgenden:

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Koblenz, Willi-Hörter-Platz 2, 56068 Koblenz/Volkshochschule der Stadt Koblenz, Hoevelstraße 6, 56073 Koblenz als kommunale Weiterbildungseinrichtung der Stadt Koblenz ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (bei online Anmeldung durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name,

Adresse) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Eltern-Kind-Kurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können.

Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder telc-Sprachprüfungen, Xpert-ComputerPass und Xpert-Business, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an berufsbezogenen Kursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (kurz: BAMF) müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das BAMF weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Adresse) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die Volkshochschule der Stadt Koblenz die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten 6 Jahren aufbewahrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der Volkshochschule der Stadt Koblenz gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern sie nicht einer gesetzlichen Aufbewahrungsfrist unterliegen.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten der Stadt Koblenz lauten:

Oliver Philippsen, Stadt Koblenz, Willi-Hörter-Platz 2, 56068 Koblenz, E-Mail: security.management@stadt.koblenz.de

● Weiterbildung für die Weiterbildung!

Fortbildungsveranstaltungen für die Kursleiterinnen und Kursleiter

Der Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V. bietet in jedem Semester ein umfangreiches Fortbildungsprogramm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Die Leiter:innen unserer Kurse sind gehalten, sich durch die Wahrnehmung geeigneter Weiterbildungsmaßnahmen ständig fortzubilden und so ihre Unterrichtskompetenz zu vervollkommen.

Da wir großen Wert auf eine kompetente Wissensvermittlung legen, fördern und unterstützen wir die Weiterbildung unserer Kursleiter:innen.

● Bildungsfreistellungsangebote

Was ist Bildungsfreistellung?

Es ist die bezahlte Freistellung von der Arbeit für die berufliche und/oder gesellschaftspolitische Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen.

Wer hat das Recht auf Bildungsfreistellung?

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben einen Rechtsanspruch auf Bildungsfreistellung bei Fortzahlung des Arbeitsentgeltes durch den Arbeitgeber. Das gilt auch für Auszubildende sowie für Beamte, Beamtinnen, Richter und Richterinnen.

Für Beschäftigte bei Arbeitgebern mit nicht mehr als fünf Beschäftigten besteht kein Rechtsanspruch, Bildungsfreistellung soll aber unter Berücksichtigung betrieblicher oder dienstlicher Belange gewährt werden.

Angehörige der Bundeswehr können in Absprache mit dem jeweiligen Disziplinarvorgesetzten freigestellt werden, haben aber ebenfalls keinen Rechtsanspruch.

Wie viele Tage Bildungsfreistellung gibt es?

Bis zu 10 Tage innerhalb von 2 Kalenderjahren, Ausnahme: Auszubildende nur 3 Tage während der gesamten Dauer des Ausbildungsverhältnisses und nur für Themen der gesellschaftspolitischen Bildung.

Der Weg zur Bildungsfreistellung:

- frühzeitig anmelden;
- mind. 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung den Arbeitgeber informieren (ein entsprechendes Formblatt erhalten Sie auf Wunsch von uns bei der Anmeldung);
- an der Bildungsveranstaltung teilnehmen;
- zuletzt Teilnahmebescheinigung an Arbeitgeber weiterleiten.

Im Allgemeinen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wenn allerdings, z. B. bei Sprachkursen, bestimmte Voraussetzungen bestehen, erfahren Sie dies bei uns.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter <http://mbwww.rlp.de/weiterbildung/bildungsfreistellung>

In diesem Semester finden Sie folgende Bildungsfreistellungsangebote:

- Kurs-Nr. Kursbezeichnung
- 3.0100 Gelassenheit im Beruf – Mit Yoga und THE WORK innere Balance finden
- 5.0113 Fit für den Büroalltag – kompakt
- 5.0114 Fit für den Büroalltag – kompakt

Stiftungsfonds „Volkshochschule im Wandel“

Was ist Bildung (Ihnen) wert?

Dass Bildung auf der gesellschaftlichen Werteskala ganz oben anzusiedeln ist, wird niemand ernsthaft bestreiten wollen. Sie ist uns also lieb und teuer? – „JA!“ Aber: Was ist sie uns wert? Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass Investitionen in die Bildung ganzer Bevölkerungsschichten manchmal da enden (müssen), wo das öffentliche Budget zu klein ist? Wo Stadt und Land – nein besser deren Bürgerinnen und Bürger – nicht ausreichend steuerliche Mittel aufbringen können, wird Bildung zur Privatsache und unterliegt damit nicht mehr nur dem Willen zur Bildung, sondern auch den finanziellen Möglichkeiten der Bildungswilligen. Volkshochschulen haben die Aufgabe, Bildung zu erschwinglichen Preisen an alle Menschen aus allen Schichten heranzutragen. Leider sind aber auch hier die öffentlichen finanziellen Mittel zu eng begrenzt, um Schritt halten zu können mit dem „galoppierenden“ technischen Fortschritt, der die Bildung sozusagen am „Puls der Zeit“ halten könnte.

Aus diesem Grunde wurde unter dem Dach der Koblenzer Bürgerstiftung ein eigener Stiftungsfonds mit Namen „Volkshochschule im Wandel“ gebildet. Hier kann wer immer mag

die bloße Forderung nach mehr Bildung tatkräftig und wirksam im Rahmen einer finanziellen Zustiftung in das Fondskapital unterstützen.

Solch freiwilliges finanzielles Engagement unterstützt wiederum der Staat durch steuerliche Absetzbarkeit des gestifteten Betrages. Selbstverständlich fließen alle Erträge aus dem Fonds „Volkshochschule im Wandel“ in die Weiterentwicklung der Volkshochschule Koblenz. Sie dienen damit dem lebenslangen Lernprozess der Bürgerinnen und Bürger. Helfen Sie mit! – Es gibt viel zu tun! (Und gemeinsam geht's auf jeden Fall schneller.) – Denken Sie mal drüber nach!

Wer sich gerne mit einer Zustiftung am Auf- und Ausbau des Stiftungsfonds zugunsten einer lebenslangen Fort- und Weiterbildung auf anspruchsvollem Niveau beteiligen möchte, dem sei die IBAN: DE09 5705 0120 0000 8088 08 der Koblenzer Bürgerstiftung bei der Sparkasse Koblenz, BIC: MALADE51KOB, wärmstens empfohlen. Mit dem Vermerk „Zustiftung vhs im Wandel“ haben Sie die Möglichkeit, die gute und wichtige Sache finanziell in jeder beliebigen Höhe zu unterstützen.

Herzlichen Dank dafür sagt:
Ihre Volkshochschule Koblenz



Besuchen Sie unsere Cafeteria

Foto: vhs

Besuchen Sie unsere Cafeteria

Freunde der Back- und Esskultur kommen hier auf ihre Kosten. Sie werden unter anderem mit süßen Köstlichkeiten sowie Herzhaftem verwöhnt. Die Cafeteria bietet eine kleine Auswahl mit Snacks an.

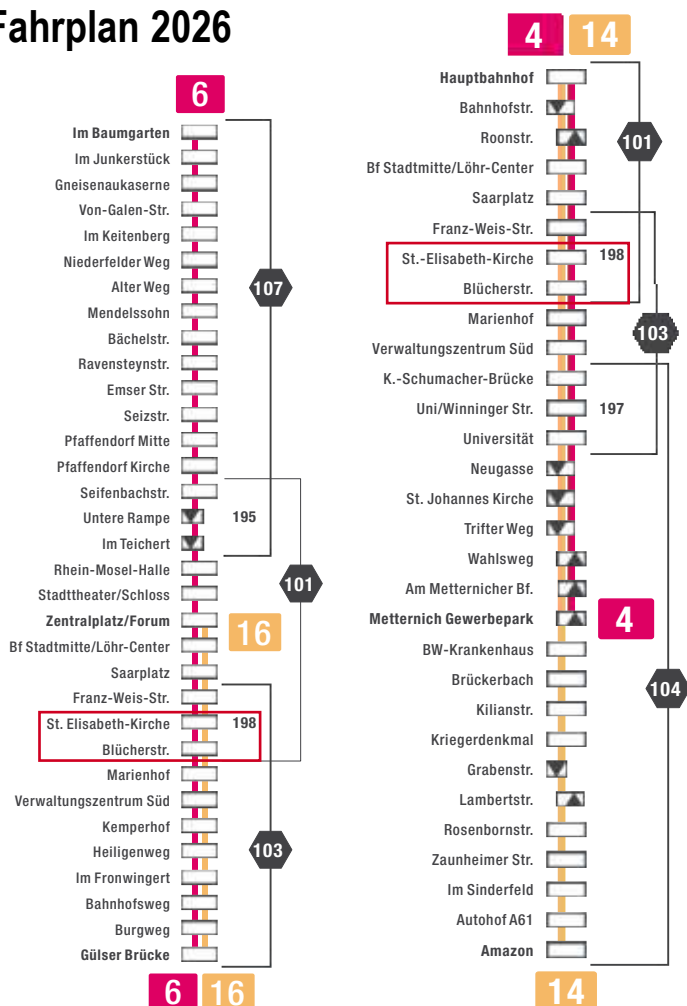
Der Inhaber freut sich auf Ihren Besuch.

Unsere Öffnungszeiten:

Bitte Aushang an der Cafeteria beachten.

Gerne auch nach Vereinbarung. Tel.: 0261 129-3712.

koblenz Fahrplan 2026



Haltestelle wird in einer Richtung angefahren

101 Tarifwabe

198 Überlappungszone

Ausstieg in der Nähe der vhs

Linie 4 – KO-Zentrum – Rauental – Metternich

Linie 14 – KO-Zentrum – Rauental – Metternich – Rübenach – Industriepark A61 (Amazon)

Linie 6 – Horchheimer Höhe – Pfaffendorf – KO-Zentrum – Rauental – Moselweiß (Gülser Brücke)

Linie 16 – KO-Zentrum – Rauental – Moselweiß (Gülser Brücke)

Linie 9 – Goldgrube – KO-Zentrum – Ehrenbreitstein – Niederberg – Arenberg – Immendorf (Quellenweg)

Linie 19 – KO-Zentrum – Ehrenbreitstein – Niederberg – Arenberg – Immendorf (Quellenweg)



Die Arbeit an einer Alternative der seit Beginn des Jahres 2022 sehr eingeschränkten Parksituation in der Hoewelstraße 6 geht voran. Die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel wird empfohlen, die angestrebten Lösungen der vhs bleiben auf eine nachhaltige Zukunft ausgerichtet. Der Ausbau der öffentlichen Verkehrsmittel ist ein wesentliches Anliegen der Koblenzer Verkehrsbetriebe.

GESCHÄFTS- BEDINGUNGEN

1. Geltungsbereich

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Kurse/Veranstaltungen der vhs Koblenz. Soweit die AGB nichts Abweichendes vorsehen, gelten ergänzend die Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB).

2. Vertragsschluss; Anmeldung

- 2.1. Die Ankündigung der vhs von Kursen/Veranstaltungen im Programm, in Aushängen etc. ist unverbindlich.
- 2.2. Wer an Kursen/Veranstaltungen teilnehmen will, ist verpflichtet sich vorher anzumelden. (Ausnahmen: z.B.: Einzelveranstaltungen mit Abendkasse).
- 2.3. Eine Anmeldung (Vertragsangebot) kann persönlich, telefonisch, schriftlich oder online im Internetangebot der vhs Koblenz erfolgen. Es wird darauf hingewiesen, dass eine Anmeldung nur für ganze Kurse möglich ist.
- 2.4. Ein Vertrag zwischen Teilnehmenden und der vhs Koblenz kommt mit Annahme der Anmeldung durch die vhs Koblenz zustande. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bei der vhs Koblenz entgegengenommen und bearbeitet. Ein Anspruch auf die Annahme der Anmeldung besteht nicht.
- 2.5. Die Annahme eines persönlichen, telefonischen und schriftlichen Vertragsangebotes erfolgt telefonisch oder schriftlich (per Post oder E-Mail) durch eine so genannte Anmeldebestätigung. Die Annahme eines Vertragsangebotes im Internet erfolgt grundsätzlich auf der Internetseite nach Abschluss des Bestellvorganges durch die Mitteilung „Buchung abgeschlossen“.

3. Entgelt, Fälligkeit, Zahlungen

- 3.1. Das Entgelt ist im Programmheft bei den jeweiligen Kursen/Veranstaltungen ausgewiesen. Die vhs behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben im Programmheft vor. Ergibt sich aus den erbrachten Leistungen eine Umsatzsteuerpflicht, so handelt es sich bei den Entgelten um Nettobeträge i.S.d. § 10 UStG, zuzüglich der gesetzlich geschuldeten Umsatzsteuer.
- 3.2. Das Entgelt wird mit Vertragsschluss sofort fällig. Es ist mit Vertragsschluss in bar, per EC-Karte, SEPA-Lastschriftverfahren oder online auch per PayPal oder per Kreditkartenzahlung zu bezahlen.
- 3.3. Voraussetzung für das SEPA-Lastschriftverfahren ist die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates. Das SEPA-Mandat ist drei Jahre gültig und verlängert sich nach der ersten Buchung automatisch bis zur schriftlichen Kündigung. Es berechtigt die vhs Koblenz zur Abbuchung der Kurs- und Versandkosten (Briefporto) von dem angegebenen Konto.
- 3.4. Die Fälligkeiten der Abbuchungstermine des SEPA-Lastschriftverfahrens werden per Vorabinformation (Pre-Notification) auf der Anmeldebestätigung ausgewiesen.
- 3.5. Ist ein Bankeinzug trotz Mandatsermächtigung nicht möglich (z.B. wegen mangelnder Kontodeckung), sind die anfallenden Bankkosten vom Anmeldenden zu zahlen und werden diesem entsprechend in Rechnung gestellt.

4. Leistungsumfang

- 4.1. Der Inhalt der angebotenen Kurse/Veranstaltungen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Hiervon abweichende oder ergänzende mündliche Zusagen oder Beschreibungen, auch der Kursleiter/innen, sind unverbindlich. Änderungen jeder Art bedürfen der Schriftform.
- 4.2. Die Teilnehmer haben keinen Anspruch, dass der Kurs/Veranstaltung durch eine/-n bestimmten Kursleiter/in durchgeführt

wird. Die vhs behält sich vor, Kurse/Veranstaltungen durch einen anderen als den im Programmheft angegebenen Kursleiter/Dozenten durchführen zu lassen. Aus sachlichem Grund und in einem den Teilnehmenden zumutbaren Umfang kann die vhs auch Ort und Zeitpunkt des/-r Kurses/Veranstaltung ändern.

5. Rücktritt/Kündigung der vhs, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

- 5.1. Bei den Kursen/Veranstaltungen, die nicht die erforderliche Mindestteilnehmerzahl aufweisen, kann die vhs
 - a) vom Vertrag zurücktreten,
 - b) den Kurs mit einem Parallelkurs zusammenlegen oder
 - c) die geplante Unterrichtszeit proportional kürzen. Für den Sprachenbereich gilt eine gesonderte Kurskostenregelung, welche die proportionale Unterrichtszeit anhand der vorhandenen Teilnehmer aufzeigt (siehe Kostentabelle im Sprachenbereich).Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit durch eine entsprechende Nachzahlung die Kürzung des Kurses zu vermeiden. Aus besonderen Gründen ist eine Abweichung von dieser Regelung durch die Geschäftsstelle der vhs möglich. Nachzahlungen sind von der Ermäßigung ausgeschlossen und von allen Teilnehmenden in voller Höhe zu entrichten.
- 5.2. Die vhs kann auch vom Vertrag zurücktreten, wenn die/der von der vhs verpflichtete Kursleiter/-in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit), ausfällt oder wenn die zur Durchführung des Kurses/der Veranstaltung notwendigen räumlichen bzw. technischen Kapazitäten wider Erwarten nicht zur Verfügung stehen.
- 5.3. Bei Kurs-/Veranstaltungsausfall wird das entrichtete Entgelt zurückgezahlt. Eine Barrückzahlung ist nur möglich, wenn das Entgelt bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde. Die Vorlage der Anmeldebestätigung mit Kassenaufdruck ist hierfür erforderlich. Weitergehende Ansprüche der Teilnehmer gegen die vhs bestehen nicht.
- 5.4. Die vhs ist berechtigt, den Vertrag außerordentlich fristlos zu kündigen, wenn der Teilnehmende seinen vertraglichen Verpflichtungen, auch nach Abmahnung unter Setzung einer angemessenen Frist, nicht nachkommt. Irgendwelche finanziellen Ansprüche stehen dem Teilnehmenden in diesem Fall nicht zu.

6. Widerrufsrecht

Für Fernabsatzgeschäfte gilt das gesetzliche Widerrufsrecht.

7. Rücktritt/Kündigung der Teilnehmenden

- 7.1. Bei allen Kurs-/Veranstaltungsangeboten der vhs steht dem/der Teilnehmenden ein Rücktrittsrecht zu. Der Rücktritt ist spätestens 8 Werktage vor der Veranstaltung schriftlich – ausschließlich gegenüber der vhs-Geschäftsstelle – zu erklären. Abmeldungen (schriftlich oder mündlich) bei dem/der Kursleiter/-in sind nicht möglich. Nur bei ordnungsgemäß erklärtem Rücktritt erfolgt eine Rückerstattung des gezahlten Entgelts. In Ausnahmefällen kann bei einem Rücktritt anstelle der angemeldeten Person ein/-e Ersatzteilnehmer/-in an dem Kurs/ der Veranstaltung teilnehmen.
- 7.2. Die Nichtteilnahme an einem Kurs/Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt! Teilnehmende, die Kurse/Veranstaltungen aus persönlichen Gründen abbrechen oder an einzelnen Kursabenden nicht teilnehmen, haben keinen Anspruch auf Rückerstattung des gezahlten Entgelts. Bei einzelnen Unterrichtsstunden, die wegen Verhinderung des/-r Kursleiters/-in nicht nachgeholt werden können, wird der entsprechende Betrag zurückerstattet.
- 7.3. Ein aus organisatorischen Gründen erfolgter Wechsel, des Schulungsortes oder des Schulungsraumes berechtigt nicht zur Kündigung des Vertrages.

7.4. Teilnehmende können den Vertrag, wenn der im Programmheft angegebene Kursumfang nach Beginn des Kurses gekürzt wird, mit einer Frist von zwei Werktagen nach Bekanntgabe der Kürzung, kündigen.

8. Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Veranstaltungen der vhs geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der Stadt Koblenz nur dann ein, wenn Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit eines ihrer Organe oder eines ihrer Bediensteten nachgewiesen wird. Etwaige Schäden sind sofort der vhs-Leitung zu melden.

9. Materialkosten

Kosten für Lehrbücher und sonstige Materialien sind in der Regel nicht in den Kurskosten enthalten, es sei denn, der Ausschreibungstext weist extra darauf hin.

10. Ermäßigungen

Die bei einzelnen Kursen/Veranstaltungen in Klammern eingesetzten ermäßigten Kosten werden gegen Vorlage entsprechender Nachweise an Schwerbehinderte (ab 50 %), Empfänger/-innen von Arbeitslosengeld/-hilfe und Lebensunterhaltshilfe, Schüler/-innen, Studierende, Auszubildende, Au-Pairs, Inhaber/-innen der Jugendleiter-Card, Koblenz-Pass, Freiwillige im Einsatz des Bundesfreiwilligendienstes („Bufdis“) gewährt.

11. Bescheinigungen

Die regelmäßige Kursteilnahme wird auf Wunsch am Ende des Semesters bescheinigt, wenn mindestens 80 % der Unterrichtsstunden besucht wurden. Eine rückwirkende Bescheinigung ist nur für maximal 2 Semester möglich. Für verlangte qualifizierte Bescheinigungen wird eine Gebühr von 5,00 € erhoben.

12. Schlussbestimmungen

Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen der AGB ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Regelungen nicht berührt. Änderungen oder Ergänzungen des Vertrages bedürfen der Schriftform, dies gilt auch für den Verzicht auf das Schriftformerfordernis.

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:

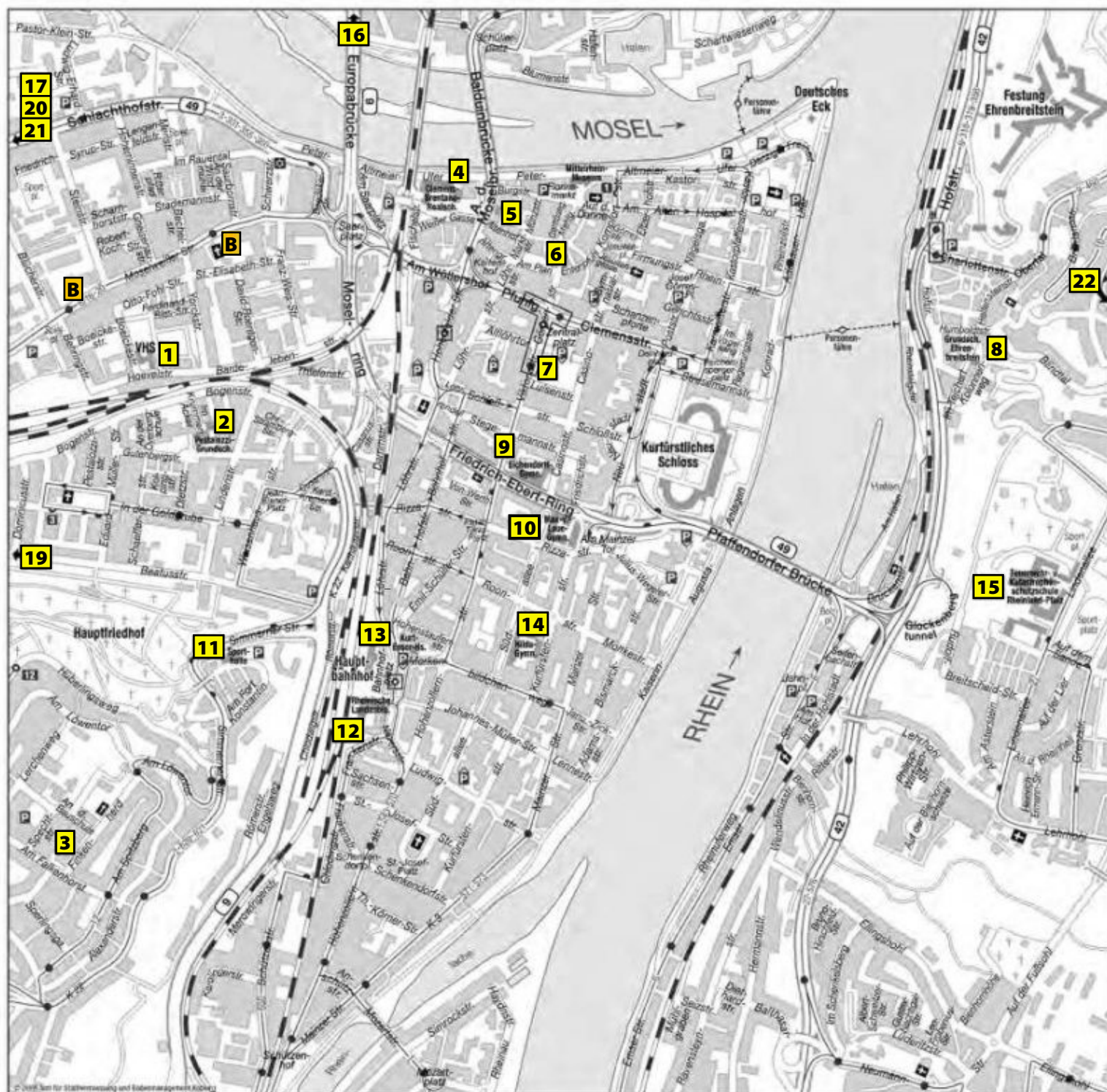


Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.

• Impressum

Das vhs Programmheft Frühjahr 2026 ist eine Sonderveröffentlichung der vhs Koblenz in Zusammenarbeit mit der Rhein-Zeitung.

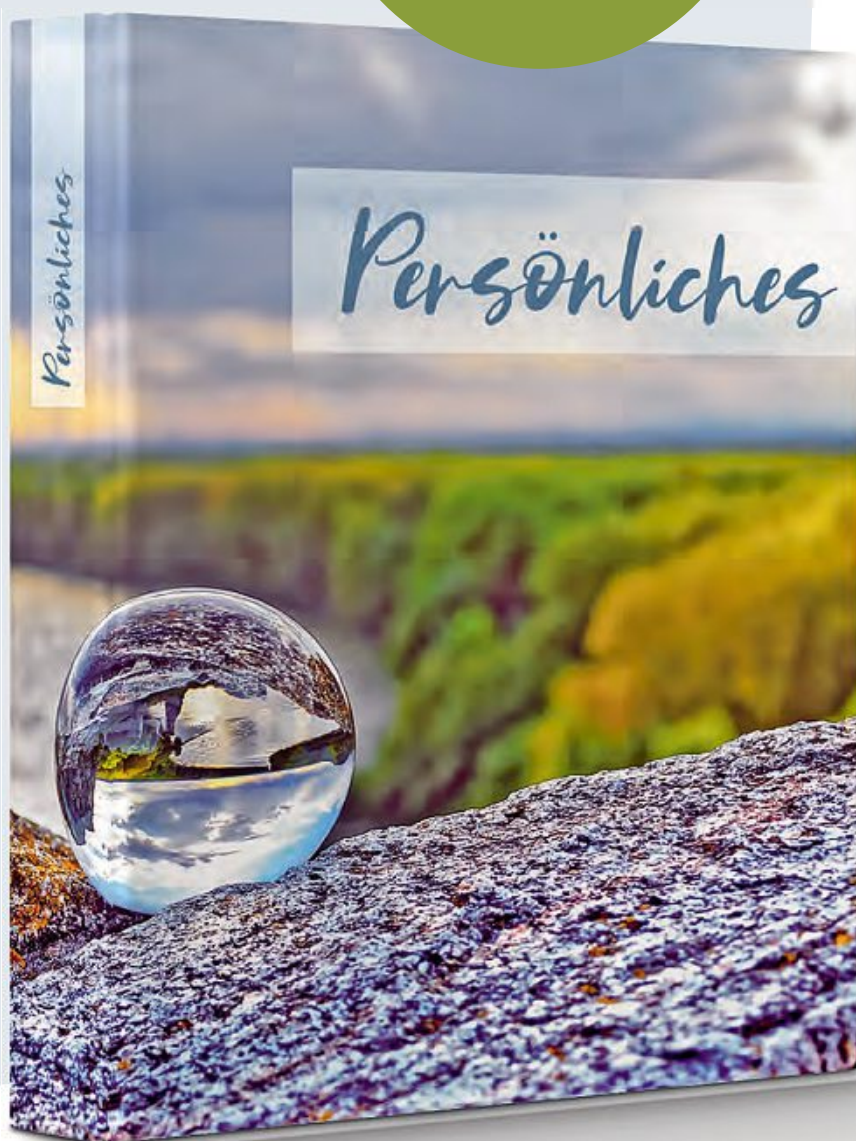
Herausgeber: vhs Koblenz
Redaktion: vhs Koblenz
Titelfoto: #zukunftsor_vhs –
Gemeinsam das Morgen gestalten
Medienkampagne Deutscher Volkshochschulverband (DVV)
Anzeigen: rz-Media GmbH, 56072 Koblenz
Geschäftsführer: Evangelos Botinos
Leitung regionale Märkte: Heike Leuters
Satz und Layout: sapro GmbH, 56072 Koblenz
Druck: rz-Druckhaus
Mittelrheinstraße 2–4, 56072 Koblenz



- 1 Volkshochschule Koblenz Hoevelstr. 6
- 2 Pestalozzi-Grundschule Gutenbergstr. 30 – 38
- 3 Julius-Wegeler-Schule, BBS Am Finkenherd 4 (Außenstelle)
- 4 Clemens-Bretano-Overberg Realschule plus Weißer Gasse 6
- 5 Haus Metternich Münzplatz 7 – 8
- 6 DRK – Haus der Begegnung An der Liebfrauenkirche 20
- 7 Stadtbibliothek und Mittelrhein-Museum Forum Confluentes, Zentralplatz
- 8 Grundschule Ehrenbreitstein Im Teichert 110
- 9 Eichendorff-Gymnasium Friedrich-Ebert-Ring 26
- 10 Max-von-Laue-Gymnasium Südallee 1 – 3
- 11 Sporthalle Am Fort Konstantin
- 12 LBZ – Rheinische Landesbibliothek Bahnhofplatz 14
- 13 Kurt-Esser-Haus Markenbildchenweg 38
- 14 Hilda-Gymnasium Kurfürstenstr.
- 15 Feuerwehr- und Katastrophenschutzschule Lindenallee 41 – 44
- 16 Grundschule Rübenach In der Klaus 2
- 17 Grundschule Metternich-Oberdorf Raiffeisenstr. 6
- 19 Berufsbildende Schulen Beatusstr. 143 – 147
- Carl-Benz-Schule/Julius-Wegeler-Schule
- 20 Grundschule Güls Karl-Möhling-Str. 12a
- 21 Grundschule Lay Karolastr. 2
- Begegnungsstätte Lay Pastor-Simon-Str. (neben der Kirche)
- 22 Grundschule Arzheim In der Felsch 13
- 23 Bushaltestellen St.-Elisabeth-Kirche, Bücherstraße

Haben Sie schon vorgesorgt?

Für
Abonnenten
5 Euro
Rabatt!



Alles an einem Ort

Was passiert, wenn etwas Unerwartetes geschieht? Wenn man von heute auf morgen vielleicht nicht mehr alle Fäden in der Hand halten kann. Es ist ein beruhigendes Gefühl, wenn ein naher Angehöriger oder eine Person des Vertrauens dann alle wichtigen Unterlagen gebündelt an einem Ort findet.

Der Vorsorge-Ordner **„Persönliches“** Ihrer Zeitung soll Sie bei der Regelung Ihrer persönlichen Angelegenheiten unterstützen. Darin enthalten sind neben wichtigen Behördenrufnummern auch zahlreiche Formulare, die Sie selbst ausfüllen können. Seien Sie sicher, dass Ihre persönlichen Wünsche bekannt sind und berücksichtigt werden können. Ihren Vorsorge-Ordner können Sie ganz nach Belieben um weitere Inhalte erweitern, die Ihnen am Herzen liegen.

Preis 27,90 Euro

**Abonnenten mit AboAusweis
zahlen 22,90 Euro**

Das abgebildete Produkt können Sie online bei [RZ-shop.de/vorsorge](https://www.rz-shop.de/vorsorge) zuzüglich Versandkosten bestellen. Nur solange der Vorrat reicht.

RZ-shop.de/Vorsorge

Rhein-Zeitung
und ihre Heimatausgaben



Besuchen Sie unsere
Internetseite.

**Fachbereiche
Kultur/Gesellschaft
Grundbildung/Schule:**

Nicole Kuprian
Telefon: 0261 129-3701
E-Mail: Nicole.Kuprian@vhs-koblenz.de

**Von analog
bis digital.**



**Volkshochschule
Koblenz**

Hoevelstraße 6 | 56073 Koblenz

Telefon: 0261 129 - 3702 / 3711 / 3730 / 3732 / 3740

www.vhs-koblenz.de

info@vhs-koblenz.de

Anmeldung / Kasse:

Mo./Di.: 08:30 - 13:00 & 14:00 - 16:00 Uhr

Do.: 08:30 - 13:00 Uhr

ACHTUNG: Am Freitag, 09.01.2026,
hat die Kasse von 8.30 - 12.00 Uhr geöffnet.

**Fachbereich
Sprachen:**

Sandra Schmalz

Telefon: 0261 129-3703

E-Mail: Sandra.Schmalz@vhs-koblenz.de

Sprachberatung:

(persönlich od. telefonisch)

Mo.: 14:00 - 17:00 Uhr

Do.: 10:00 - 12:00 Uhr

**Fachbereiche
Beruf/
Gesundheit:**

Mara Hoffmann

Telefon: 0261 129-3705

E-Mail: Mara.Hoffmann@vhs-koblenz.de



cloud

Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

www.vhs-koblenz.de