

#zukunftsor^t vhs

Gemeinsam
das Morgen gestalten



Gesellschaft



Kultur



Gesundheit



Sprachen



Beruf



Grundbildung



Digitales Lernen

Wir stärken Demokratie
mit Weiterbildung.

Programm
Herbst 2026

Semesterbeginn
17.08.2026

Nur einen Klick vom Traumjob entfernt!

Jetzt passenden Job finden.



Mit uns starten Sie Ihre erfolgreiche Karriere in der Region.

Sie sind auf der Suche nach einer beruflichen Perspektive und möchten sich verändern? Wir bieten Ihnen gemeinsam mit **stellenanzeigen.de** neben dem Stellenmarkt in der Rhein-Zeitung und ihren Heimatausgaben auch online attraktive Angebote aus der Region. Egal, ob Sie einen Einstieg in die Arbeitswelt schaffen wollen, einen Ausbildungsplatz oder eine Festanstellung suchen:

Dies ist Ihr Weg zu Ihrem Traumjob!

rz-stellen.de Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Die Kooperation **rz-stellen.de** und **stellenanzeigen.de** eröffnet den Zugang zu aktuell rund 14.000 Stellenangeboten in 20 Berufsgruppen.
- ✓ **Tipps zu Ihrer Bewerbung**
Bei **rz-stellen.de** finden Sie alles rund um die Themen Anschreiben, Lebenslauf und Vorstellungsgespräch.
- ✓ **Jobs per E-Mail**
Mit wenigen Klicks ein persönliches Suchprofil erstellen und passende Jobangebote bequem per Nachricht erhalten.



Informationsveranstaltung für unsere Lehrenden.

Foto: vhs

VORWORT

#zukunftsor vhs – Kompetenzen für morgen

Liebe Leserinnen und Leser,
nicht nur in Zeiten, in der sich Gesellschaften rasch wandeln,
ist Bildung und Weiterbildung die essenzielle Grundlage
für eine lebendige Demokratie. Die Volkshochschule versteht
sich als Ort der Wissensvermittlung, der offenen Debatte,
des respektvollen Dialogs oder der Vermittlung praktischer
Kompetenzen, die Gesellschaft und Alltag miteinander
verbinden.

Weiterbildung trägt dazu bei, jeden Einzelnen zu befähigen,
komplexe Zusammenhänge zu verstehen, kritisch zu hinter-
fragen und konstruktiv mitzugestalten – in Wirtschaft, Politik,
Gesellschaft oder im sozialen Miteinander. Die vhs bietet dafür
Kurse, Lernformate und Begegnungen, die Barrieren abbauen
und Chancengleichheit fördern.

Das Ihnen vorliegende neue Programmheft ist mehr als eine
Auflistung von Kursen. Es soll auch eine Einladung an unsere
Bürgerinnen und Bürger sein: Entdecken Sie neue Themen-
felder, schließen Sie Freundschaften über Generationen und
Lebenswelten hinweg oder finden Sie Anregungen, die Sie
sofort in den Alltag übertragen können. Ob jung oder alt, beruf-
lich erfahren oder neugierig am Anfang – jeder Schritt auf dem
Bildungsweg stärkt auch unsere kommunale Gemeinschaft.

Jeder und jede Teilnehmende kann in der vhs das eigene Ziel
verfolgen und den Grad des Erfolges selbst bestimmen. Für
die einen ist es der gute Vorsatz, gesünder und aktiver zu
leben, für die anderen ist es die Herausforderung, etwas ganz
Neues auszuprobieren, eine neue Sprache zu lernen, kreativ
zu werden oder neue Menschen kennen zu lernen.

Wir wünschen allen Bürgerinnen und Bürgern, dass Sie mutig
lernen, neugierig bleiben und Verantwortung übernehmen.
Denn jeder Kurs, jedes Gespräch, jede Prüfungsvorbereitung
ist ein Baustein für die Gegebenheit, dass jede und jeder etwas
selbst schaffen und Zukunft gestalten kann. Für sich selbst
und für eine starke demokratische Gesellschaft im heute und
im morgen.

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
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:
Jolene Petzold
Tel.: 0261 129-3740, E-Mail: Jolene.Petzold@vhs-koblenz.de

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 Donnerstag, **25.06.2026** hat die Kasse zusätzlich
von 14:00 – 16:00 Uhr geöffnet.

Am Freitag, **26.06.2026** hat die Kasse
von 08:30 – 12:00 Uhr geöffnet.

Am **10.08.2026 (Infotag)** montags verlängerte
Öffnungszeit bis 19:00 Uhr.

Am **17.08. und 24.08.2026** montags verlängerte
Öffnungszeit bis 18:00 Uhr.

Sprachberatung:

Mo.: 14:00 – 17:00 Uhr, Do.: 10:00 – 12:00 Uhr
Dauer des Semesters: 17.08.2026 bis 31.01.2027

Unterrichtsfreie Tage im Herbstsemester 2026:

03.10.2026 Tag der deutschen Einheit
05.10. – 18.10.2026 Herbstferien
20.12.2026 – 06.01.2027 Weihnachtsferien (Betriebsferien vhs)
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	16
Politik/Bürgerschaftliches Engagement	16
Ökonomie/Recht/Finanzen	16
Bildung für Nachhaltige Entwicklung/ Umweltbildung und Verbraucherfragen	18
Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie	19
Philosophie/Religion/Ethik	22
Länder- und Heimatkunde/Stadtkultur	23
Lokale Agenda 21	23
Naturwissenschaften	24
Kommunikation/Medien	24

Kultur ab Seite 25

Fachgebietsübergreifende/Sonstige Kurse	25
Literatur (Theorie)	25
Literarische Praxis	26
Theaterarbeit/Kleinkunst	27
Kunst/Kulturgeschichte	28
Malen/Zeichnen/Drucktechniken	28
Plastisches Gestalten	32
Textiles Gestalten	33
Handwerk/Kunsth Handwerk	34
Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis	36
Musik (Theorie)	37
Musikalische Praxis	37

Gesundheit ab Seite 38

Entspannung/Stressbewältigung	38
– Stressbewältigung/Achtsamkeit	38
– Yoga	40
– Tai Chi Chuan	41
– Qigong	41
– Gesundheits- und Wellness Workshops	42
Bewegung/Fitness	43
– Joggen	43
– Nordic Walking	43
– Gymnastik/Wirbelsäulengymnastik	43
– Kraft, Ausdauer und Fitness	44
– Tanz	46
– Outdoor-Fitness	48
Wissenswertes rund um die Gesundheit	48
Erste Hilfe	49

Essen und Genießen	49
– Spezielle/Saisonale Küche	49
– Kochen für Kinder und Jugendliche	51
– Deutsche/Regionale Küche	51
– Mediterrane Küche	52
– Asiatische Küche	53
– Orientalische Küche	53
– Südamerikanische Küche	53
– Südafrikanische Küche	54
– Backen	54
– Bier, Wein, Whisky & Co.	55

Sprachen ab Seite 57

Kurskosten/Wie viele Stunden können Sie lernen? ..	57
Europäischer Referenzrahmen	57
Tipps zum Sprachenlernen	57
Altgriechisch – A 0 bis B 1	58
Arabisch – A 0 bis B 1	58
Chinesisch – A 0 bis B 1	58
Deutsch als Fremdsprache – A 0 bis C 1	58
– Deutsch mit System – A 0 bis B 1	59
– Deutsch Intensiv A 0 bis C 1	60
– Deutsch Spezial B 1 bis B 2	60
– Deutsch im Beruf B2	60
– Deutsch Prüfungsvorbereitung B1 bis C 1	61
– Deutsch Prüfungen A 1 bis C 1	61
Englisch – A 0 bis C 1	62
– Englisch mit System – A 1 bis B 1	62
– Englisch Intensiv – A 1 bis B 1	63
– Englisch Spezial – A 1 bis B 2	64
– Englisch im Beruf B1	65
– Englisch Prüfungsvorbereitung B2 bis C 1	65
– Englisch Prüfungen – A 2 bis C 1	64
Französisch – A 1 bis C 1	65
– Französisch mit System – A 0 bis B 1	65
– Französisch Intensiv – A 0 bis A 1	66
– Französisch Spezial – B 1 bis B 2	67
Indonesisch – A 0 bis B 1	68
Italienisch – A 0 bis C 1	68
– Italienisch mit System – A 0 bis B 1	68
– Italienisch Intensiv – A 0 bis A 1	69
– Italienisch Spezial – A 1 bis B 2	70
Japanisch – A 0 bis B1	71
Kroatisch – A 0 bis B 1	71
Kurdisch – A 0 bis B 1	71
Latein – A 0 bis B 1	71
Neugriechisch – A 0 bis B 1	72
Neuhebräisch – Iwrit – A 0 bis B 1	72
Niederländisch – A 0 bis B 1	72
Norwegisch – A 0 bis B 1	73
Persisch – A 0 bis B 1	73
Polnisch – A 0 bis B 1	73
Brasilianisches Portugiesisch – A 0 bis B 1	73
Rumänisch A 0 bis B 1	74
Russisch – A 0 bis B 1	74
Schwedisch – A 0 bis B 1	74
Spanisch – A 0 bis C 1	75
– Spanisch mit System – A 0 bis B 1	75
– Spanisch Intensiv – A 0 bis B 1	76
– Spanisch Spezial – B 1 bis B 2	77
Tschechisch – A 0 bis B 1	77

Türkisch – A 0 bis B 1	77
------------------------------	----

Beruf/EDV ab Seite 78

Offene Angebote	78
Computerkurse für Kinder	78
10-Finger-Schreiben mit System	78
EDV-Grundlagen/Windows-Kurse	79
– Office-Kurse	79
– Excel	80
– KI ChatGPT & Co.	80
– 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
– Austausch für Senioren	83
Digismart-Kurse	83
– WordPress	84
– KI	84
Softskills für Alltag und Beruf	86
– Zeit-/Stress und Selbstmanagement	86
– Stimm- und Sprechtraining	86
– Kommunikations- und Konflikttraining	86
Abschlussbezogene Lehrgänge/Qualifizierungen	86
Hauswirtschaft/Kindertagespflege/Sprachförderung ..	86
Betriebliche Abschlüsse/Qualifizierung	87
– Xpert Business	87

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
Bildungszeit	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 Kursprogramm 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:

Kurs wählen > „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 (Hoevelstraße 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 andie 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 Hoevelstraße 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.

vhs Treff

● Informationsveranstaltung für Lehrende an der vhs

Auf der im April des Jahres stattgefundenen Informationsveranstaltung für alle Dozierenden der vhs begrüßte der Dezernent für Bildung und Kultur, Ingo Schneider, die Anwesenden.

Einen besonderen Dank sprach er an die engagierten, langjährigen Lehrenden aus, die 2026 die vhs verlassen haben. Günther Nyga (Beruf/EDV) mit 34 Jahren, Thomas Braun (Beruf/EDV) mit 32 Jahren, Rafael Jankowski (Beruf/EDV) mit 25 Jahren und Ines Berger-Mendoza (Sprachen) mit 22 Jahren Zugehörigkeit.

Informationen zum neuen Team, zur guten Leistung des vhs Betriebes im Jahr 2025, zur LQW Zertifizierung oder über die hohen Zufriedenheitswerte der Teilnehmenden gab anschließend die vhs-Leiterin Nicole Kuprian.

In einem Kurzvortrag zum Thema „Gesund und Fit durch Bewegung“ konnte die vhs-Dozentin Dorothea Wilske die Vorteile regelmäßiger Bewegung anschaulich aufzeigen und alle direkt zur Bewegung animieren.

Die Antiquitäten, das Seniorentheater der vhs, mit Christa Kreuter, Gabriele Schammler, Rosi Heidecker und Diana Hemkemeyer, ergänzte die gelungene Veranstaltung mit amüsanten Szenen.



Der Dezernent für Bildung und Kultur, Ingo Schneider, begrüßt die Anwesenden.

Das vhs-Team Koblenz

GESELLSCHAFT & KULTUR	SPRACHEN	GESUNDHEIT & BERUF	VERWALTUNG
 NICOLE KUPRIAN vhs - Leitung Fachbereichsleiterin	 SANDRA SCHMALZ Stv. vhs - Leitung Fachbereichsleiterin	 MARA HOFFMANN Fachbereichsleiterin	 ASTRID MÜLLER Verwaltungsleiterin
 JOLENE PETZOLD Anmeldung, Kursorganisation & Verwaltung	 CÄCILIA WAHL Anmeldung, Kursorganisation	 KATHARINA RÜBER Anmeldung, Kursorganisation & Kasse	 MARTINA FRIES Anmeldung, Verwaltung & Kasse
			 ANJA DRESSLER Honorare Anmeldung & Kasse

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen der vhs

Fotos: vhs

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, das Bildung und Gemeinschaft untrennbar miteinander verbunden sind.

Weiterbildung trägt dazu bei, jeden Einzelnen zu befähigen, komplexe Zusammenhänge zu verstehen, kritisch zu hinterfragen und konstruktiv mitzugestalten – in Wirtschaft, Politik, Gesellschaft oder im sozialen Miteinander. Die vhs bietet dafür Kurse, Lernformate und Begegnungen, die Barrieren abbauen und Chancengleichheit fördern.

Die Volkshochschulen stärken Demokratie mit Weiterbildung.



Freunde der vhs der Stadt Koblenz e.V.

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



Cocktail für alle!



Ein herzliches Dankeschön für Dorothea Wilske und den Dezernenten Ingo Schneider.



vhs-Dozentin Dorothea Wilske erläutert die Vorteile regelmäßiger Bewegung.

Fotos: vhs

vhs-Treff

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung

Hausmeister und Kursbetreuer



JANUS RUDNER
Hausmeister



THOMAS ELZER



THOMAS KLEMMANN



DANIEL GRÜNEWALD



URSULA WEBER



SABINE STEINMETZ



KATJA FRINGS

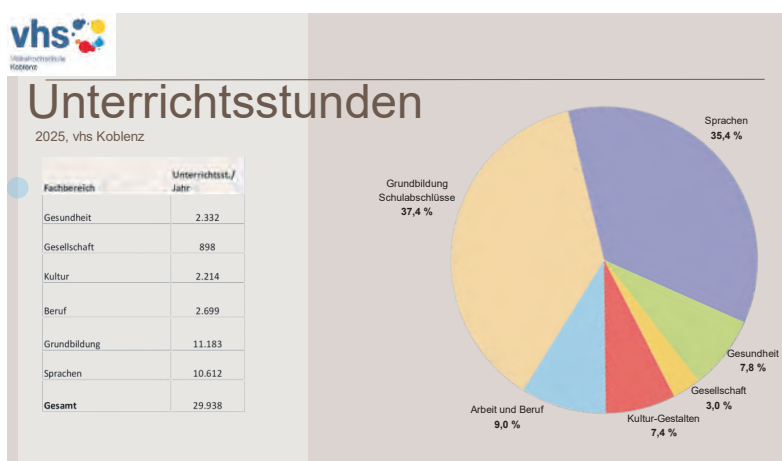
Unser Service-Personal im vhs-Team

DIE ANTIQUITÄTEN

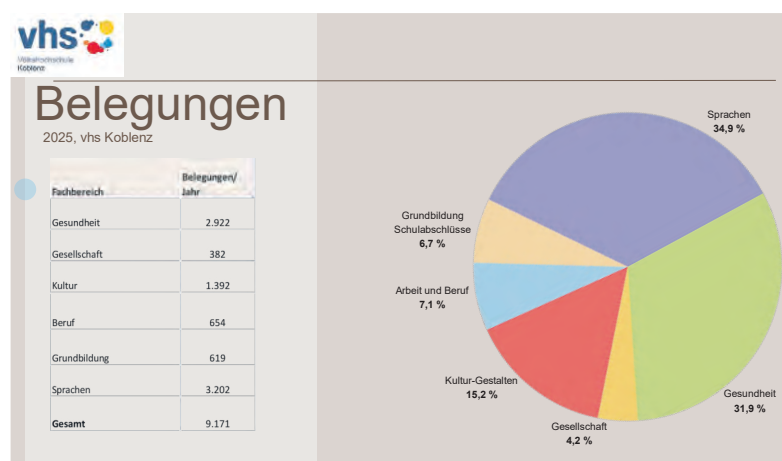
Christa Kreuter, Gabriele Schammler, Rosi Heidecker und Diana Hemkemeyer




Seniorentheater der vhs-Koblenz



29.938 Unterrichtsstunden 2025



9.171 Belegungen 2025



Ein großer Applaus für alle Mitwirkenden.

Fotos: vhs



Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung (LQW)

bis 23.02.2030

Strategische Entwicklungsziele bis 2030

1. Die vhs entwickelt den Einsatz digitaler Methoden in der Lehre strategisch weiter und integriert diese systematisch in Präsenz-, Online- und Hybridformate. Ziel ist es, auf die fortschreitende Digitalisierung von Bildungsprozessen zu reagieren und die digitalen Kompetenzen von Lehrenden nachhaltig zu stärken.

1. Wir verbessern die Ansprache und Erreichbarkeit besonderer Zielgruppen, um den Zugang zu Bildung zu erleichtern und damit gesellschaftliche Teilhabe sowie Chancengerechtigkeit zu fördern und den Bekanntheitsgrad der vhs zu erweitern.

Qualitätstestiert
bis 23.02.2030

Strategische Entwicklungsziele der vhs bis 2030

Foto: vhs

● Pandora und der alte Hexenmeister

**Null und nichtig aber wichtig: Kleinigkeiten in unserer
großen, weiten Welt**

■ von Markus Dietz

Das Bild von Pandoras legendärer Büchse geistert dieser gesellschaftlich-politisch bewegten Tage verständlicherweise wieder verstärkt durch unsere Köpfe. In der altgriechischen Mythologie schufen die Götter Pandora bekanntermaßen als erste Frau der Menschheit – Christen könnten sie also „Eva“ nennen. Göttervater Zeus, sicher mehr Schelm als Schlauberger, gab ihr ein verschlossenes Gefäß und die Anweisung, dieses nie zu öffnen; schafft kein Mensch, möchte man(n) meinen, oder? Die von unbändiger Neugier versuchte Pandora öffnete die Büchse, alle Übel der Menschen entwichen und nur die Hoffnung blieb als schwacher Trost im nun nicht mehr ominösen Behälter zurück. Vielleicht der Ursprung des bitterbösen Spruchs von dem, was zuletzt stirbt.

Zugegeben: Die Story kommt nicht ganz so süß rüber, wie Eva mit ihrem schmackhaften Apfel. Vor allem aber erscheint uns Pandoras Verhalten unentschuldigbar als das Evas, die der boshaften Gehässigkeit eines verachtenswert zischelnden schäbig-schuftigen Reptils erliegt – wer von uns hätte da nicht beherzt zugegriffen? Zu uns Menschenkindern mag die Pandora-Version dann aber vielleicht doch besser passen, weil der Antrieb zur klaren Verfehlung wohl eher in unserem Wesen selbst begründet scheint als durch irgendein Drittes Wesen. Gelegenheit, das weiß ein jedes Kind, ist Versuchung pur und blind. Sei's drum: Zurück mit all dem Übel, das so behände entflucht war, geht's nimmermehr und die Räder der Zeit und der Ereignisse lassen sich nicht zurückdrehen. Ist halt so.

Den Ausbruch des Ersten Weltkriegs vergleichen wir seitdem damit und spüren dessen Spätfolgen heute zweifellos – der Mord an einem einzigen Menschen löste ihn aus. Die Entfesselung der Kernkraft sehen wir als solch eine Büchse – mit angestoßen durch mathematische Randnotizen eines Menschen, der uns auf einer zeitgenössischen Fotografie scherzhaft die blanke Zunge herausstreckt. Und es gibt noch mehr von diesen Büchsen: Die Erfindung von Plastik und Kunststoff wird so gesehen, das durch industrielle

Revolutionen forcierte Auftauen des weltweiten Permafrosts und die Möglichkeit genetischer Manipulationen spätestens seit Klonschaf Daisy kurz vor Anbruch des Millenniums. Wir Menschen waren damals noch kräftig beschäftigt mit Diskussionen, ob wir „Gott spielen dürfen“, oder nicht. Da schlichen fast unbemerkt und echt heimtückisch schon die nächsten Büchsen – den Besen aus des großen Goethes „Zauberlehrling“ gleich – um die Ecke. Nicht gut verschlossen, doch wenigstens noch zu: Der globale Siegeszug von Weltraum- und Computertechnik mit allen zukünftigen Abhängigkeiten davon und der digital weltvernetzte Triumphmarsch des Internets mit all dem, was heute Deepfakes schafft; das alte Spiel von „Original und Fälschung“ und was alles sich damit machen lässt. Zwei Buchstaben, die zu umreißen suchen, was unsere Welt in den Angeln hält: KI. Ein Zyniker, der hier das Gegenteil drin sähe?

Eigentlich ist die KI nicht mehr als die Erfüllung eines der ältesten Menschheitsträume schlechthin, die Ur-Büchse unserer Pandora. Das Original, das es ermöglicht mit von uns selbst geschaffener Technologie sprechen, sie für uns arbeiten zu lassen, mit ihrer Hilfe alles in Sekundenschnelle zu erfahren und lernen zu können, um unsere Probleme zu lösen. Aber auch nicht weniger! Denn sind wir ehrlich, liebe Lesewesen: Es war immer nur eine Frage der Zeit, bis es soweit wurde.

Schade nur, dass jede Problemlösung auch mindestens ein neues Problem zu schaffen scheint. Die Crux der kleinen, scheinbar unbedeutenden Büchlein von Pandora macht uns das Leben schwer. Denn mit den großen Büchsen haben wir uns doch alle längst schon zu arrangieren gewöhnt. Ja, die kleinen und klitzekleinen Büchlein, haben es anscheinend so richtig in sich und kommen zunächst ganz harmlos (sozio-)logisch daher wie markante Politikersprüche à la „Die Renten sind sicher!“, „Wir schaffen das!“, „Make America Great Again!“, „Die USA haben im Iran-Krieg offensichtlich keine Strategie!“



Treff-Autor Markus Dietz Foto: BBZ-Brandt Jan Christian Brandt

Der wahre Büchsenöffner ist im Eigentlichen ja auch gar nicht erst das Sagen solcher Sätze; geschweige denn ihr Vernunftspotenzial, ihr Wahrheitsgehalt oder ihre Realitätsnähe. Schon allein ein es ein einziges Mal Denken reicht, wie auch des Meisters Lehrling weiß: „Hat der alte Hexenmeister, – Sich doch einmal wegbegeben! – Und nun sollen seine Geister – Auch nach meinem Willen leben.“ Leider gibt es viel zu viele Dinge, die nie auch nur gedacht werden sollten.

Andere dann schon: So erinnere ich mich an einen Satz, der mir mal in meiner Jugend in den späten 1970er-Jahren begegnet sein muss und der lautet: „Die Kleinigkeiten machen das Leben aus!“. Verstanden habe ich ihn damals allenfalls ansatzweise und fühlte mich davon nicht besonders berührt – denn als Kind, und auch viel später noch, erscheint einem alles, was einen betrifft, als groß und wichtig. Bemerkenswerterweise aber habe ich den Satz nie vergessen. Bemerkenswerterweise denke ich heute mit Ende fünfzig immer öfter an ihn. Bemerkenswerterweise macht er mir immer mehr Sinn. Bemerkenswerterweise weiß ich heute, wem er zugeordnet wird: Charles Dickens. Bei ihm lautet er wohl „Kleinigkeiten machen die Summe des Lebens aus.“ Und bemerkenswerterweise verschaffte mir ausgerechnet die KI auf meinem Smartphone dieses letztgenannte Wissen. Sekundenschnell, spielerisch, sachlich. Das ist wohl meine ganz persönliche Büchse der Pandora. Ich habe sie bekommen, berührt und letztlich auch geöffnet. Und muss mit dieser Erkenntnis nun auf alle Zeit umgehen lernen. Beste Grüße an die allererste Menschlein dieser Welt.

Doch: Leben heißt lernen. Vielleicht ist auch das eine dieser vielen Kleinigkeiten. So wie Kurse, die man – vielleicht nach Feierabend – an einer Volkshochschule besucht: Kleinigkeiten, die ganz viel ausmachen und bewegen können. An unserer vhs zum Glück ausschließlich positiv. Viel Spaß beim Stöbern in den nahezu unzähligen „Kleinigkeiten“ dieses neuen Programmheftes fürs kommende Semester.

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
10.08., 16.30	4.2200	Info-Veranstaltung, Sprachen	Asunción Carnicé Espinach
	4.0800	A 1 – C 1 Spanisch lernen an der vhs	François Duvernoy
	4.0600	A 1 – C 1 Französisch lernen an der vhs	Ramona Neubauer
	4.0400	A 1 – C 1 Englisch lernen an der vhs	Oguzhan Oguz
	4.0600a	A 1 – C 1 Deutsch lernen an der vhs	Sandra Schmalz
	4.0448	Online-Einstufungstests	Sandra Schmalz
	4.0669	A 1 – C 1 Deutsch-Zertifikate an der vhs	Sandra Schmalz
	4.0900	A 2 – C 2 Englisch-Zertifikate an der vhs	Anna Sirico-Brücker
		A 1 – C 1 Italienisch lernen an der vhs	
20.08.2026, 17:00	3.0580	Edle Reisebegleiter in Kuchenform	Soraya Romen
22.08.2026, 13:00	2.0720	Urban Sketching – Zeichnen ohne Stress	Stefanie Frank
22.08.2026, 10:00	3.0254	Flamenco – Sevillanas – Kennenlernworkshop	Marion Hoffmann
22.08.2026, 09:00	3.0150	Mein Projekt: meine Gesundheit	Stefanie Stahl
26.08.2026, 18:00	3.0239	RopeFlow	Pascal Hahn
26.08.2026, 19:15	3.0241	Steel Mace (Schwungkeule)	Pascal Hahn
29.08.2026, 13:00	1.0601	Glücksbringer! – Problem-Löser für Alltag und Seele aus Psychologie, Philosophie und Buddhismus	Torsten Reters
02.09.2026, 19:00	1.0401a	Energetische Sanierung für Eigentümer – verständlich & praxisnah	Fabian Henseler
03.09.2026, 18:00	5.0150	KI kennenlernen – Workshop für Frauen	Edda Zitzmann
05.09.2026, 11:00	2.0722	Urban Sketching – Journal your day	Stefanie Frank
05.09.2026, 10:00	3.0157	Lachen als Training für Körper und Geist	Martin Struschka
08.09.2026, 17:00	5.0126	Datenschutz verstehen – Grundlagen und Praxis im Alltag	Fernando Gerhardt
08.09.2026, 19:00	3.0307	Hormone in Balance – was tun bei Wechseljahrsbeschwerden?	Frauke Struck-Haas
12.09.2026, 09:00	2.1011	Goldschmieden & Silberschmieden	Volker Hentschel
15.09.2026, 15:00	1.0607	Der ärztlich assistierte Suizid-Selbstbestimmung am Lebensende	Reinhard Konermann
15.09.2026, 20:00	1.0402a Live-Online	Frauen stärken Demokratie – Eine Webinarreihe für Frauen	Margarete Menz
17.09.2026, 18:00	3.0510	Keine Angst vor Fisch in der Küche!	Stefan Höhner
19.09.2026, 14:00	5.0192	Grundlagen des 3D-Druck	Elke Nillius
22.09.2026, 19:00	1.0200	Pflegeeltern werden – ist das etwas für mich/uns?	Ulrike Preiser-Weigelt
23.09.2026, 19:30	1.0002 online	vhs.wissen live: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne	Claudia Böhme
26.09.2026, 14:30	1.0908	Die Wallfahrtskirche St. Nikolaus in Arenberg	Elfriede Böhm
26.09.2026, 14:00	3.0108	Shinrin Yoku	Andreas Schwab
28.09.2026, 19:15	1.0318	Der Weg zur einvernehmlichen Scheidung, Eheverträge, Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen	Heike Pleuger
29.09.2026, 17:30	2.0908	Spinnkurs am Spinnrad – Ein altes Handwerk neu entdecken	Carmen Kohlroß
30.09.2026, 19:30	1.0003 online	vhs.wissen live: Stonehenge	Heiner Schwarzberg
01.10.2026, 18:00	3.0301	Basisch Fasten mit Leichtigkeit zur neuer Vitalität	Altmeyer Anke
02.10.2026, 18:00	2.0108	Märchen für die Seele eine Reise in die märchenhafte Welt Europas	Veronika Hollmann
06.10.2026, 19:30	1.0005 online	vhs.wissen live: Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis	Mike S. Schäfer
12.10.2026, 19:30	1.0006 online	vhs.wissen live: Deutsch-jüdische und israelische Literatur	Jakob Hessing
13.10.2026, 19:30	1.0007 online	vhs.wissen live: Kohlendioxid als Rohstoff	Claus Daniel
18.10.2026, 19:30	1.0008 online	vhs.wissen live: Die Abschottung der Welt	Susanne Heim
20.10.2026, 20:00	1.0402b Live-Online	Frauen stärken Demokratie – Eine Webinarreihe für Frauen	Jeanette Rott-Otte
22.10.2026, 17:30	1.0617	Trauer verstehen: Grundlagen für mehr Verständnis in schwierigen Zeiten	Diana Michel
23.10.2026, 18:30	3.0111	Mom:Powerment	Juliane Lunnebach
25.10.2026, 19:30	1.0009 online	vhs.wissen live: Versunkene Welten	Martin Zimmermann
28.10.2026, 19:30	1.0010 online	vhs.wissen live: Künstliche Intelligenz und Bildung	Ute Schmid
29.10.2026, 10:00	5.0153	Fakt oder Fake? – Wahrheit im digitalen Zeitalter	Martin Koytek
29.10.2026, 15:00	5.0185	Was treiben meine Enkel im Internet?	Martin Koytek
29.10.2026, 17:30	1.0618	Trauerbewältigung: Strategien und Rituale für den Umgang mit Verlust	Diana Michel
30.10.2026, 10:00	5.0154	Was ist KI?	Martin Koytek
30.10.2026, 15:00	5.0186	Was treiben meine Kinder im Internet?	Martin Koytek
31.10.2026, 10:00	3.0114	Let's Relax! Entspannungsmethoden erlernen und erleben	Melanie Staat
02.11.2026, 19:30	1.0011 online	vhs.wissen live: Veränderungsstress	Steffen Mau
03.11.2026, 11:00	2.0103	Der Rhein in den historischen Sammlungen des Landesbibliothekszentrums	Barbara Koelges
04.11.2026, 19:30	1.0012 online	vhs.wissen live: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas	Joachim Grzega
06.11.2026, 17:00	1.0605	Mitten im Wandel bei sich ankommen	Wolf-Andreas Liebert



Fotos: vhs

Einzel-/Sonderveranstaltungen

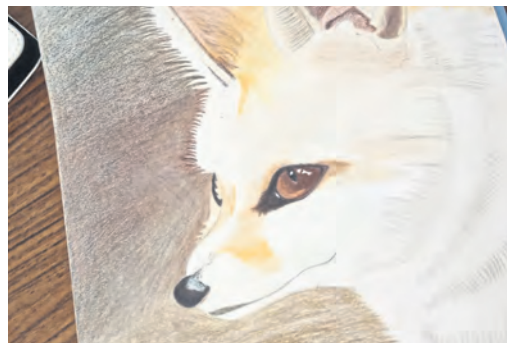


07.11.2026, 09:00	2.1008	Traditioneller Bogenbau	Stefan Klein
07.11.2026, 10:00	3.0261	Bewegtes Gehirn – Koordination, Rhythmus & geistige Beweglichkeit	Diane Tausch
07.11.2026, 14:30	1.0100	Stolpersteine in Koblenz – Shalom an Rhein und Mosel	Elisabeth Weiler
08.11.2026, 19:30	1.0013 online	vhs.wissen live: Trump und die MAGA-Bewegung	Michael Hochgeschwender
10.11.2026, 19:30	1.0014 online	vhs.wissen live: Wie einfach kann ein lebendes System sein?	Petra Schwill
11.11.2026, 17:30	1.0911	Festungsstadt Koblenz – die Feste Kaiser Alexander	Matthias Kellermann
14.11.2026, 14:30	1.0902	Ehrenbreitstein – vom Ort zur Residenz	Christian Brocke
21.11.2026, 10:00	2.0204	Jeden Tag schreiben...?! Tagebuch – Journal – neu gedacht	Jürgen Spitzley
24.11.2026, 11:00	2.0104	Der Rhein in den historischen Sammlungen des Landesbibliotheksentrums	Barbara Koelges
25.11.2026, 19:30	1.0104a	Der Brand der persischen Metropole Persepolis bei Curtius Rufus	Anja Bettenworth
27.11.2026, 17:00	3.0581	Backen mit Stil	Soraya Romen
29.11.2026, 19:30	1.0018 online	vhs.wissen live: Not am Mann	Eva Ladipo
30.11.2026, 19:00	1.0603 online	Hitler – Zur Psychologie eines "Populisten" und seiner Anhänger*Innen	Torsten Reters
01.12.2026, 20:00	1.0402d Live-Online	Frauen stärken Demokratie – Eine Webinarreihe für Frauen	Katharina Mosene
04.12.2026, 19:30	1.0020 online	vhs.wissen live: Gottes Zeit	Christoph Marksches
08.12.2026, 17:30	1.0907	Die Koblenzer Stadtentwicklung (1889 – 1933)	Matthias Kellermann
08.12.2026, 11:00	2.0105	Der Rhein in den historischen Sammlungen des Landesbibliotheksentrums	Barbara Koelges
16.12.2026, 18:00	3.0501	"Topf sucht Deckel" Kochkurs für Singles	Ramona Schneider
19.12.2026, 10:00	5.0172	iPhone-Einstieg – kurz und bündig	Guido Novacek
08.01.2027, 17:00	3.0270	Nein heißt Nein!	Birgit Schlemper
13.01.2027, 19:00	1.0401c	Energetische Sanierung für Eigentümer – verständlich & praxisnah	Fabian Henseler
16.01.2027, 10:00	2.0205	Vor- und Zurückschreiben – Kreatives Schreiben im Neuen Jahr	Jürgen Spitzley
20.01.2027, 19:30	1.0024 online	vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht	Claus Kreß

● 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? Renommierete 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.



pektive. In der Werkausstellung werden verschiedene und sehr persönliche Ergebnisse der Kursteilnehmenden ausgestellt.

1.0607 – Der ärztlich assistierte Suizid

Der ärztlich assistierte Suizid findet in Deutschland in einem gesicherten Rechtsrahmen statt. In dem bahnbrechenden Urteil des Bundesverfassungsgerichtes vom Februar 2020 ist als Voraussetzung für die Freitodbegleitung die Freiverantwortlichkeit der Sterbewilligen genannt. Die deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e.V. hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Bürger über ihre Rechte am Lebensende zu informieren.

Di., 15.09.2026, 15:00 Uhr, 5 €, Reinhard Konermann
In Kooperation mit der DGHS.

1.0605 – Mitten im Wandel bei sich ankommen

Dieser besondere Kurs eröffnet die Möglichkeit, Ihren eigenen inneren Weg zu finden und kennenzulernen. So kann von innen gelebte Orientierung gefördert werden, die auch im Angesicht von Problemen, Krisen und gesellschaftlicher und politischer Unsicherheit Bestand hat. Dazu werden drei unterstützende Verfahren angeboten, mit denen Sie lernen können. Beginn: Fr., 06.11.2026, 17:00 Uhr, 3-mal, 16 Ustd.

Dr. Wolf-Andreas Liebert, Anmeldung erforderlich.



Das digitale Wissenschaftsprogramm – vhs.wissen live

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:

- 1.0001 online: Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen
- 1.0002 online: Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne
- 1.0003 online: Stonehenge
- 1.0004 online: Der Wolf und die Deutschen
- 1.0005 online: Vertrauen in Wissenschaft
- 1.0006 online: Deutsch-jüdische u. israelische Literatur
- 1.0007 online: Kohlendioxid als Rohstoff
- 1.0008 online: Die Abschottung der Welt
- 1.0009 online: Versunkene Welten
- 1.0010 online: Künstliche Intelligenz und Bildung
- 1.0011 online: Veränderungsstress
- 1.0012 online: Gemeinsames u. Kurioses unter den Sprachen Europas
- 1.0013 online: Trump und die MAGA-Bewegung
- 1.0014 online: Wie einfach kann ein lebendes System sein?
- 1.0015 online: Franz Kafka und Prag
- 1.0016 online: Konrad Adenauer
- 1.0017 online: Kunst im Ohr
- 1.0018 online: Not am Mann
- 1.0019 online: Die Bauern waren nicht überrascht
- 1.0020 online: Gottes Zeit
- 1.0021 online: Rubens oder Rembrandt?
- 1.0022 online: Die Bischofskirche von Ostia
- 1.0023 online: Schönheit der Astrophysik
- 1.0024 online: Die Frage von Krieg u. Frieden im Völkerrecht

● Sonderveranstaltungen

Informationstag

Am Montag, 10.08.2026, 16:30 bis 19:00 Uhr, bietet die Volkshochschule Koblenz einen Info-Tag an für alle, die noch Beratungsbedarf für das Erlernen einer Sprache haben. Bitte kommen Sie innerhalb der o. g. Zeit. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht notwendig. Die genauen Raumangaben finden Sie im Eingangsbereich unseres Hauses.

Werkausstellung der vhs-Kurse „Zeichnen und Malen“

Doz. Larissa Engler – September bis Januar – vhs-Foyer
Die Zeichen- und Mal-Kurse unserer langjährigen Kunstdozentin Larissa Engler zeichnen sich durch eine besondere Vielfalt von Landschaften, Stillleben, Porträts, Architektur und vielem mehr aus. Die Kunstdozentin legt in ihren Kursen einen geschulten Blick auf die Komposition, die Linie, die Fläche oder auch Pers-



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

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

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 Kurs-Nr. 1.0001 online – 1.0024 online.

1.0001 online

vhs.wissen live:

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

Im April 2027 finden in Frankreich die Präsidentschaftswahlen statt. Emmanuel Macron darf laut Verfassung nicht mehr als Kandidat antreten. Was hat er in seiner Amtszeit erreicht? An welchen Vorhaben ist er gescheitert? Wie blicken die Franzosen auf seine Amtszeit? Wie hat sich in seiner Präsidentschaft das deutsch-französische Verhältnis entwickelt? Und was und wer wird nach ihm kommen? Diese Fragen diskutieren die Journalistinnen Helene Bubrowski und Michaela Wiegel. Helene Bubrowski ist Chefredakteurin bei Table Media und ab 2027 Herausgeberin der FAZ. Michaela Wiegel ist Auslandskorrespondentin der FAZ für Frankreich.

Anmeldeschluss: 14.09.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 17.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Helene Bubrowski

1.0002 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 Freundinnen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker 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: 18.09.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 23.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Andrea Weniger

1.0003 online

vhs.wissen live: Stonehenge

Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

Eines der mysteriösesten und bekanntesten Bauwerke der frühen Menschheitsgeschichte ist das Megalith-Bauwerk Stonehenge in England. Vom 18. September 2026 bis zum 29. August 2027 präsentiert die Archäologische Staatssammlung mit der Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen" moderne Forschungserkenntnisse zum weltberühmten Steinkreis!

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Sonderschau mit vielen originalen Funden. Gemeinsam entdecken Sie die Entwicklung der Anlage und die Menschen

dahinter, die diese vor über 5000 Jahren geschaffen und genutzt haben. Heiner Schwarzberg ist ein deutscher Prähistorischer Archäologe. Er leitet die Abteilung Vorgeschichte an der Archäologischen Staatssammlung in München.

In Kooperation mit der Archäologischen Staatssammlung und der Staatlichen Museumsagentur Bayern. Anmeldeschluss: 27.09.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen! online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 30.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Heiner Schwarzberg

1.0004 online

vhs.wissen live: Der Wolf und die Deutschen Konflikt oder Koexistenz?

Große, langlebige Beutegreifer wie der Wolf werden bewundert und sind zugleich verfeindet. Als Leit- und Schirmarten fördern sie den Naturschutzgedanken, als Arten im Zentrum von Konflikten mit zahlreichen Interessensgruppen werden sie verfolgt und getötet.

Kann der Wolf also in unserer Welt überleben? Ja, das geht im Prinzip, wie Mensch-Wildtier-Konflikte mit anderen Raubtieren zeigen. Allerdings setzt das voraus, dass Betroffene gehört und Politik, Naturschutz und Wissenschaft aufeinander zugehen. Wie das aussehen könnte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und was der gegenwärtige Stand ist, soll dieser Vortrag erläutern.

Heribert Hofer forscht seit über vierzig Jahren im Freiland zur Verhaltensökologie und dem Naturschutz von Raubtieren (Tüpfelhäbne, Gepard, Fuchs, Dachs, Wolf), ihren Belastungen und Krankheitserregern. Seine Langzeitprojekte in Europa, Tansania und Namibia führten zur vielfachen Beschäftigung mit dem gegenseitigen Verhältnis von Mensch und Wildtieren, Mensch-Wildtier-Konflikten und der Einsicht, dass Schutz von Natur den Einklang mit betroffenen Menschen erfordert. Neben der Forschung engagiert er sich für den Naturschutz und ist in mehreren wissenschaftlichen Gesellschaften aktiv, zuletzt als Präsident der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte (GDNA). Bis zu seiner Pensionierung im Jahr 2025 war er 25 Jahre lang Direktor des Leibniz-Instituts für Zoo- und Wildtierforschung (IZW) in Berlin. Zurzeit ist er Seniorprofessor für interdisziplinäre Wildtierkunde am Institut für Biologie der Freien Universität Berlin. Anmeldeschluss: 30.09.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 05.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Heribert Hofer

1.0005 online

vhs.wissen live: Vertrauen in Wissenschaft – zwischen Expertise und Skepsis

Wissenschaft prägt unser Leben in hohem Maße – von Medizin und Klimaforschung bis hin zu Künstlicher Intelligenz. Zugleich ist Vertrauen in Wissenschaft heute keine Selbstverständlichkeit mehr. Während viele Menschen der Forschung weiterhin vertrauen, wachsen andernorts Skepsis, Distanz oder offener Widerspruch. Der Vortrag stellt dar, warum Vertrauen in Wissenschaft relevant ist, worauf es beruht und warum es in manchen gesellschaftlichen Gruppen stabil bleibt und in anderen erodiert.

Mike S. Schäfer ist Professor für Wissenschaftskommunikation an der Universität Zürich. Er erforscht, wie wissenschaftliche Themen wie Klimawandel, Künstliche Intelligenz oder Biotechnologie in Öffentlichkeit, Medien und digitalen Plattformen verhandelt werden und was Bürgerinnen und Bürger über Wissenschaft denken.



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt. Anmeldeschluss: 02.10.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 06.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Mike S. Schäfer

1.0006 online

vhs.wissen live: Deutsch-jüdische und israelische Literatur
Ein Gespräch zwischen Michael Krüger und Jakob Hesse
Seit Heinrich Heine und bis in die Gegenwart sind jüdische Autoren und Autorinnen ein wichtiger Bestandteil der deutschen Literatur.

In ihren Werken kommt zum Ausdruck, was man die „deutsch-jüdische Symbiose“ zu nennen pflegte. Aber nicht erst seit Hitler war dieser Begriff sehr problematisch und wird heute kaum noch verwendet. Seit etwa zwei Generationen gibt es in Deutschland auch jüdische Autoren und Autorinnen aus einem anderen Land: aus Israel. Nach der Staatsgründung 1948 dauerte es noch etwa zwei Jahrzehnte, bis diese Literatur international bekannt wurde, und seit den 1980er Jahren sind Namen wie Amos Oz, Zviya Shalev oder David Grossman auf dem deutschen Buchmarkt sehr präsent. Als Dichter und Verleger kennt Michael Krüger viele israelische Autoren persönlich; Jakob Hesse, Autor und Germanist an der Hebräischen Universität in Jerusalem, erforscht die Geschichte der deutsch-jüdischen Literatur. In einem Gespräch tauschen sie ihre Erfahrungen aus. Anmeldeschluss: 08.10.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 12.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Jakob Hesse

1.0007 online

vhs.wissen live: Kohlendioxid als Rohstoff
Wie schließen wir den Kreislauf?

Erdöl und Erdgas dienen seit Jahrzehnten und bis heute in großem Maße weltweit als Energieträger und Rohstoffe für die chemische Industrie, und bleiben zentral für Energiesicherheit und wirtschaftliche Stabilität. Trotz des steigenden Angebots an alternativer Energie vieler Bereiche können wir nicht auf chemische Energieträger verzichten.

Und für Kunststoffe und andere Produkte der chemischen Industrie brauchen wir weiterhin Kohlenstoffquellen. Wie können wir dennoch langfristig unsere Rohstoffbasis diversifizieren und technologische Führungsfähigkeit sichern? Die Nutzung von Kohlendioxid und Methan bietet Möglichkeiten, Kohlenstoff effizient im Kreislauf zu führen und gleichzeitig neue industrielle Wertschöpfungsketten zu erschließen. Wie kann das konkret funktionieren? Welche Forschungsansätze sind vielversprechend, und wo stehen wir mit der technologischen Entwicklung? Wie lässt sich der Transfer von der Grundlagenforschung in die Anwendung beschleunigen? Die Integration von Katalyse, KI-gestützter Werkstoffforschung und skalierbarer Ingenieurtechnik sind vielversprechende Ansätze in diesem Bereich. Claus Daniel leitet das Advanced Energy Technologies Directorate am Argonne National Laboratory und hat eine Joint-Position an der University of Chicago Pritzker School of Molecular Engineering. Er promovierte in Materialwissenschaften an der Universität des Saarlandes in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Metallforschung Stuttgart. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt. Anmeldeschluss: 08.10.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 13.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00

Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel

1.0008 online

vhs.wissen live: Die Abschottung der Welt
Als Juden vor verschlossenen Grenzen standen.
1933–1945

In Deutschland drangsaliert und verfolgt, versuchten viele Juden verzweifelt, sich ins Ausland zu retten. Doch potenzielle Zufluchtsstaaten schlossen ihre Grenzen und schotteten sich mit jeder weiteren deutschen Expansion stärker ab. Der Völkerbund und die US-Regierung bemühten sich erfolglos, die Flüchtlingspolitik zu koordinieren: Auf der Konferenz im französischen Évian berieten im Juli 1938 Staaten und Hilfsorganisationen über die Aufnahme von Flüchtlingen – ohne Ergebnis. Die Nazis höhnten, niemand wolle die Juden haben. Weil Flüchtlingen eine reguläre Einreise verwehrt blieb, bestiegen sie seeuntüchtige Boote, bezahlten Fluchthelfer und gingen illegale Wege, um sich in Sicherheit zu bringen. Susanne Heim ist Historikerin und Politikwissenschaftlerin.

Sie war Projektleiterin der wissenschaftlichen Edition „Die Verfolgung und Ermordung der europäischen Juden durch das nationalsozialistische Deutschland 1933 bis 1945“, Gastprofessorin in Wien und hat an einschlägigen Institutionen und Archiven in Jerusalem, Washington, Cincinnati und New York geforscht. Anmeldeschluss: 14.10.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

So., 18.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Susanne Heim

1.0009 online

vhs.wissen live: Versunkene Welten
Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

Heutzutage spazieren Millionen von Besuchern durch antike Ruinenstädte. Voll Bewunderung studieren wir die verfallenen Gebäude und Monumente und stellen uns vor, wie der Alltag der Menschen damals ausgesehen haben mag.

Nostalgie und romantische Wehmut angesichts des Untergangs der alten Kulturen sind jedoch moderne Phänomene. Im Altertum ging man mit den zahlreichen zerstörten Städten, die schon damals im Mittelmeerraum allgegenwärtig waren, wesentlich pragmatischer um: Ruinen hatten nichts Positives an sich, sie wurden entweder beseitigt oder schlichtweg ignoriert. Martin Zimmermann zeigt in diesem Vortrag, wie die Menschen in der Antike selbst auf bedeutende Stätten wie Troja, Mykene, Ninive und Pompeji geblickt haben. Er lehrt Alte Geschichte an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Gerda Henkel Stiftung statt. Anmeldeschluss: 21.10.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

So., 25.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Martin Zimmermann

1.0010 online

vhs.wissen live: Künstliche Intelligenz und Bildung
Lernen mit und lernen trotz KI

Künstliche Intelligenz wird zunehmend Teil von Alltag, Arbeitswelt und Schule. KI kann uns bei komplexen Aufgaben unterstützen, von Routinetätigkeiten entlasten und Lernprozesse gezielt begleiten. Gleichzeitig birgt eine Überdelegation kognitiver Aufgaben an KI das Risiko, dass wesentliche Kompetenzen verloren gehen oder gar nicht erst erworben werden.



Ausstellung im Foyer der vhs

Foto: vhs

Der Vortrag zeigt auf, wie KI-Systeme und deren Nutzung gestaltet werden können, um Kompetenzverlust entgegenzuwirken. Ute Schmid ist Mitglied im Direktorium und im Geschäftsleitenden Ausschuss des bidt. Sie ist Professorin für Kognitive Systeme an der Universität Bamberg und lehrt und forscht seit vielen Jahren im Bereich Künstliche Intelligenz mit Fokus auf menschenähnliches maschinelles Lernen und Methoden für interaktives und erklärendes Lernen. Ute Schmid ist Mitglied im Bayerischen KI-Rat und EurAI Fellow. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt) statt. Anmeldeschluss: 25.10.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 28.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Ute Schmid

1.0011 online

vhs.wissen live: Veränderungsstress – Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen. Steffen Mau ist Professor für Makrosoziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin und Direktor des Max-Planck-Instituts zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen. 2021 erhielt er den Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft. Seine Bücher Ungleich Vereint. Warum der Osten anders bleibt (2024) sowie die gemeinsam mit Thomas Lux und Linus Westheuser verfasste Studie Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft (2023) standen monatelang auf der Sachbuch-Bestenliste und auf Platz 1 der Spiegel-Bestsellerliste. Für Ungleich Vereint erhielt er außerdem den Bayrischen Buchpreis 2024 und stand auf der Shortlist für den Sachbuchpreis des Norddeutschen Rundfunks.

Anmeldeschluss: 28.10.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 02.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Steffen Mau



Aufmerksames Publikum

Foto: vhs

1.0012 online

vhs.wissen live: Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

Wir machen uns auf eine Rundreise durch die Eurolinguistik, jene Wissenschaft, die nach den Gemeinsamkeiten unter den Sprachen Europas sucht. Wir durchstreifen die Gebiete Wortschatz, Grammatik, Aussprache, Schreibung und Kommunikationsgepflogenheiten. Wie drückt sich die europäische Sichtweise im Wortschatz aus? Aus welchen Sprachen haben die Europäer gerne Wörter übernommen? Welche typischen Grammatik-, Aussprache- und Schreibkonventionen gibt es? Welche Gepflogenheiten gibt es beim Austausch miteinander? Und: auf welche Kuriositäten stoßen wir? Joachim Grzega ist einer der führenden Eurolinguisten. Er leitet an der VHS Donauwörth den Projektbereich "Innovative Europäische Sprachlehre (InES)" und lehrt an der Universität Eichstätt. Anmeldeschluss: 01.11.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 04.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Joachim Grzega

1.0013 online

vhs.wissen live: Trump und die MAGA-Bewegung

„Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.“ Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Anmeldeschluss: 04.11.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

So., 08.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

1.0014 online

vhs.wissen live:

Wie einfach kann ein lebendes System sein?

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Auch haben wir noch immer keine Kenntnis davon, wie die erste Zelle überhaupt entstanden sein

könnte. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird. Dazu verwenden wir den Ansatz der Synthetischen Biologie, der zelluläre Systeme in einzelne Funktionsmodule zerlegt, die unabhängig voneinander untersucht werden können. Von besonderem Interesse für uns ist die Funktion der Zellteilung. Derzeit wird versucht, ein möglichst einfaches molekulares System aufzubauen, das in der Lage ist, sogenannte Membranvesikel, die einfachsten Modelle von Zellhüllen, autonom in zwei Tochterzellen zu teilen. Zu diesem Zweck verwenden wir einige Proteinsysteme aus E. coli-Bakterien.

Petra Schulle studierte Physik und Philosophie und promovierte 1996 an der TU Braunschweig mit einer Dissertation am Max-Planck-Institut für biophysikalische Chemie, Göttingen, bei Nobelpreisträger Manfred Eigen. Im Jahr 2002 nahm sie einen Ruf auf eine Professur für Biophysik am neu gegründeten BIOTEC-Zentrum der TU Dresden an. Seit 2012 ist sie Leiterin der Abteilung Zelluläre und Molekulare Biophysik am MPI für Biochemie und Honorarprofessorin für Physik an der LMU München. Sie ist u. a. Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften – acatech.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt. Anmeldeschluss: 05.11.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 10.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Petra Schulle



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 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!

1.0015 online

vhs.wissen live: Franz Kafka und Prag

Prag, die Hauptstadt Böhmens, war um 1900 durchaus nicht das gemütliche k.u.k.-Reservat, das sich heutige Touristen gerne vorstellen. Die Stadt war geprägt von sich zuspitzenden nationalen Gegensätzen zwischen Tschechen und Deutschen, was vor allem die jüdische Bevölkerung in eine prekäre Lage versetzte. Aber auch das Tempo, mit dem eine Vielzahl technischer Innovationen innerhalb weniger Jahre durchgesetzt wurde, ließ bei vielen Bewohnern das Gefühl aufkommen, am Ende einer Epoche zu stehen. Sehr genau registrierte Kafka die unheimliche Faszination dieser Herausforderung: Telefone, Diktiergeräte, nächtlich beleuchtete Straßen, elektrische Trams und nicht zuletzt Kinos veränderten auch seinen Alltag.

Dr. Reiner Stach studierte Philosophie, Literaturwissenschaft und Mathematik. 1987 erschien seine Monographie "Kafkas erotischer Mythos". 1999 gestaltete Stach die Ausstellung "Kafkas Braut", in der er den Nachlass Felice Bauers

präsentierte, den er in den USA entdeckt hatte. 2002 und 2008 erschienen die ersten beiden Bände der hochgelobten dreiteiligen Kafka-Biographie. 2008 wurde Reiner Stach für "Kafka: Die Jahre der Erkenntnis" mit dem Sonderpreis zum Heimito-von-Doderer-Literaturpreis ausgezeichnet. Für sein herausragendes Gesamtwerk auf dem Feld der literarischen Biographik erhielt er 2016 den Joseph-Breitbach-Preis.

Anmeldeschluss: 16.11.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 19.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Reiner Stach

1.0016 online

vhs.wissen live: Konrad Adenauer

Kanzler nach der Katastrophe

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht. Der renommierte Zeithistoriker Norbert Frei nimmt den 150. Geburtstag des Gründungskanzlers zum Anlass für ein unbestechliches Portrait des Mannes, der die deutsche Geschichte nach 1945 geprägt hat wie niemand sonst.

Norbert Frei lehrte Neuere und Neueste Geschichte an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Davor forschte er u.a. an dem Institut für Zeitgeschichte, an der Harvard University, in Princeton, in Jerusalem und am Wissenschaftskolleg zu Berlin. Anmeldeschluss: 19.11.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 24.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Norbert Frei

1.0017 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 Freundinnen und Freunde der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker 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: 19.11.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 25.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Andrea Weniger

1.0018 online

vhs.wissen live: Not am Mann

Die Erfindung toxischer Männlichkeit

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden



können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen. Zwischen Kinoleinwand und Kommentarspalten, zwischen #MeToo und der AfD wird deutlich: Wer über Männlichkeit nicht spricht, überlässt das Feld denen, die sie am liebsten in Machtfantasien und Frauenhass konservieren möchten. Eva Ladipo studierte Politische Wissenschaften in Cambridge und promovierte über das russische Steuersystem. Die Journalistin arbeitete als Redakteurin, Ressortleiterin und Korrespondentin bei der FAZ, der Financial Times Deutschland, Vanity Fair, Financial Times und Die Welt. Sie hat in Russland, Kolumbien und in den USA gearbeitet, bevor sie in Großbritannien gelandet ist. Bei Reclam ist 2026 das Buch „Not am Mann“ erschienen. Anmeldeschluss: 25.11.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

So., 29.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Eva Ladipo

1.0019 online

vhs.wissen live: Die Bauern waren nicht überrascht

Pandemische Geschichte auf dem Lande

Die Verwunderung war groß, als die Corona-Pandemie die Welt im März 2020 in den Lockdown zwang: So etwas hatte man noch nie erlebt. Für alle, die in der Landwirtschaft mit Tieren zu tun haben, ist das Leben mit potentiell katastrophalen Krankheitserregern jedoch seit Jahrzehnten betriebliche Normalität. Der Vortrag bietet anhand des Beispiels der Schweinepest einen Überblick über den Umgang mit Tierseuchen vom 19. Jahrhundert bis heute und fragt nach den Veränderungen für Menschen und Tiere. Dabei entsteht ein neues Bild von Landwirtschaft in der Moderne: Agrarproduktion als ständige Auseinandersetzung mit Krisen, die einfach nicht verschwinden wollen. Frank Uekötter lehrt Technik- und Umweltgeschichte an der Universität Bochum.

Anmeldeschluss: 29.11.2026

Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 02.12.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Frank Uekötter

1.0020 online

vhs.wissen live: Gottes Zeit

Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um, beispielsweise religiös motivierten Zeitrechnungen und politischen Chronologien nach Kaisern oder Konsulen? Wie erfuhren Menschen ganz praktisch, was die Stunde geschlagen hatte und was hatte das alles mit Religion zu tun? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Marksches arbeitet und dessen Inhalte er kurz gefasst vorstellt. Christoph Marksches ist Professor für Antikes Christentum an der Humboldt-Universität zu Berlin und Präsident der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften. Er wurde u. a. mit dem Hanns-Lilje-Preis der Göttinger Akademie und dem Leibniz-Preis der DFG ausgezeichnet und gehört dem Orden Pour le mérite für Wissenschaften und Künste an.



Kaiser-Wilhelm-Ring

Foto: Lindstedt u. Zimmermann

Anmeldeschluss: 01.12.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Fr., 04.12.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

1.0021 online

vhs.wissen live: Rubens oder Rembrandt?

Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

1581 schlug die Geburtsstunde der Republik der Vereinigten Niederlande, als sich die sieben nördlichen niederländischen Provinzen von der spanischen Herrschaft lossagten. Damit begann eine tiefgreifende künstlerische Neuentwicklung, die zur Ausbildung eines eigenen Malstils führte, der heute im deutschen Sprachraum als „holländisch“ bezeichnet wird. Dabei blieben die Themen der niederländischen Malerei bestehen. Landschaftsbilder, Seestücke und Genrebilder erhielten jedoch regionaltypische Züge; viele Sujets spiegelten den bürgerlich geprägten Alltag. So rückten Dünenlandschaften, holländische Küsten und häusliche Interieurs ins Zentrum und prägten damit ein Angebot zur Identifikation, in dem das Streben nach politischer Unabhängigkeit Ausdruck fand. Für die flämische Malerei blieben die traditionellen Auftraggeber – Adel und Kirche – weiterhin bestimmend. Das belegt beispielhaft das Werk von Peter Paul Rubens, der aber auch in den nördlichen Niederlanden viele Bewunderer fand – darunter Rembrandt, der in seinen Werken den künstlerischen Wettstreit suchte und in der Auseinandersetzung eigene Impulse setzte.

In der Führung werden anhand von Beispielen in der Alten Pinakothek die Unterschiede, aber auch die Parallelen der künstlerischen Auffassungen vorgestellt. Mirjam Neumeister ist Sammlungsdirektorin der Alten Pinakothek und Sammlungsleiterin für Flämische Barockmalerei an den Bayerischen Staatsgemäldesammlungen München.

Die Veranstaltung wird live aus der Alten Pinakothek in München gestreamt. Anmeldeschluss: 07.12.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 10.12.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Mirjam Neumeister

1.0022 online

vhs.wissen live: Die Bischofskirche von Ostia

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet. Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier – einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur – Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können. Seit 2023 wird die Anlage von den Universitäten Bonn und Köln gemeinsam mit dem Deutschen Archäologischen Institut in Rom und in Kooperation mit der römischen Universität La Sapienza ausgegraben. Im Vortrag werden die Ergebnisse der bisherigen Grabungskampagnen vorgestellt. Sabine Feist lehrt Christliche Archäologie an der Universität Bonn.

Anmeldeschluss: 17.12.2026, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

So., 10.01.2027, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Sabine Feist

1.0023 online

vhs.wissen live: Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen großen Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet. Andreas Müller ist Astrophysiker und Chefredakteur von „Sterne und Weltraum“.

Anmeldeschluss: 08.01.2027, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 13.01.2027, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Dr. Andreas Müller



Kaiser-Friedrich-Strasse Foto: Lindstedt u- Zimmermann

1.0024 online

vhs.wissen live: Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion. Claus Kreß ist Professor für Strafrecht und Völkerrecht an der Universität zu Köln. 2019 wurde er zum Richter ad hoc am Internationalen Gerichtshof in Den Haag ernannt. Seit 2021 ist er Sonderberater des Anklägers des Internationalen Strafgerichtshofs zum Verbrechen der Aggression. Er ist Mitglied der Leopoldina und Life Member des Clare Hall College der Universität Cambridge.

Anmeldeschluss: 15.01.2027, Livestream: Im Internet von überall aus teilnehmen!

online-Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 20.01.2027, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 €

Prof. Dr. Dr. Claus Kreß

GESCHICHTE/

ZEITGESCHICHTE

1.0100

Stolpersteine – Shalom an Rhein und Mosel

Seit dem Mittelalter ist das Bestehen einer jüdischen Gemeinde in Koblenz belegt. Jüdisches Leben und Wirken hat die Entwicklung unserer Stadt über die Jahrhunderte hinweg stets beeinflusst und vielfältig bereichert. Unser Rundgang soll Sie vertraut machen mit den Lebenswelten jüdischer Menschen in unserer Stadt. Er führt Sie zu verschiedenen relevanten Orten, ebenso zu Stolpersteinen und gibt Einblicke in die wechselvolle Historie. Gemeindeleben, jüdische Traditionen und Schicksale von bekannten und weniger bekannten Bürgern werden lebendig. Entdecken Sie mit uns die Geschichte des mittelalterlichen Judentums in Koblenz und seine anschließende Entwicklung bis ins 21. Jahrhundert. In Kooperation mit der Christlich-Jüdischen Gesellschaft Koblenz e. V. Anmeldung erforderlich, kostenfrei, Spenden willkommen!

Führung, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 21.10.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Treff: Historiensäule/Brunnen auf dem Görresplatz

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Elisabeth Weiler, M.A.

Arbeitskreis „Lebendige Antike“ an der vhs Veranstaltungen 2026

Die Vortragsveranstaltungen finden statt im:
Eichendorff-Gymnasium, Friedrich-Ebert-Ring 26

Kosten: 5,00 €, Nur Abendkasse!

Keine Anmeldung in der vhs

Kontaktadresse:

Eichendorff-Gymnasium Koblenz, Tel. 0261 915940

Ralph Riefert: Tel. 0261 2935478

1.0104a

Der Brand der persischen Metropole Persepolis bei Curtius Rufus – Lebendige Antike

Der Vortrag behandelt den spektakulären Brand der persischen Königsstadt Persepolis im Jahr 330 v. Chr., der eine der am meisten diskutierten Episoden des Feldzugs Alexanders des Großen gegen das Perserreich darstellt. Bisher wurde die Version des römischen Geschichtsschreibers Curtius Rufus dabei wenig beachtet. Gerade dieser Autor richtet aber seinen Blick in instruktiver Weise nicht nur auf das Verhalten Alexanders, sondern auch auf das der makedonischen Soldaten, die sich in einem Konflikt zwischen eigener Meinung und Loyalität zum Herrscher befinden. Die Darstellung des Curtius bietet damit eine zeitlose Perspektive, die auch heute ihre Relevanz behält.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mi., 25.11.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 5,00 € Nur Abendkasse!

Eichendorff-Gymnasium, Friedrich-Ebert-Ring/Casino, Aula

Prof. Dr. Anja Bettenworth

POLITIK/BÜRGER- SCHAFTLICHES ENGAGEMENT

1.0200

Pflegeeltern werden – ist das etwas für mich/uns? Informationsveranstaltung

Ein Pflegekind bei sich aufzunehmen kann erfüllend und herausfordernd zugleich sein. Menschen, die sich die Frage stellen, ob diese Aufgabe zu ihnen und ihrer Lebenssituation passt, brauchen Informationen um eine Entscheidung treffen zu können.

Die Veranstaltung informiert ganz grundlegend über die Tätigkeit als Pflegeeltern und bietet Raum, um sich mit Fragestellungen auseinanderzusetzen, die für die Aufnahme eines Pflegekindes relevant sind. Interessierte können hier einen ersten Kontakt zum Pflegekinderdienst der Stadt Koblenz knüpfen. In Kooperation mit dem Stadtjugendamt Koblenz.

Die Veranstaltung richtet sich an Interessierte aus dem Koblenzer Stadtgebiet.

Info-Veranstaltung, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 22.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Ulrike Preiser-Weigelt

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.

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., 28.10.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 7,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Frank Schnurr, Notar

1.0305

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., 25.11.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 7,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

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.

Sa., 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 19,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Dieter Steinberger



**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

1.0308

Die Kunst des Geldanlegens

Finanzbildung in Deutschland:

Nachholbedarf mit weitreichenden Konsequenzen

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1.0307.

Seminar, 1-mal, 5 Ustd.

Sa., 24.10.2026, 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 19,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Dieter Steinberger



1.0316

Ehe/Partnerschaft vor dem Aus! Was ist zu tun?

Was bleibt vom Vermögen, Erbe, Rente, Haus?

Justizrat, Fachanwalt für Familienrecht und ISUV-Kontakthelfer Markus Schuck berichtet darüber, welche Schritte Paare einleiten sollten, wenn sie feststellen, dass ihre Partnerschaft nicht mehr zu kitten ist. Was man wissen und beachten muss, um mit dieser schwierigen Situation von Trennung und Scheidung fertig zu werden. Er geht darauf ein, welche Strategie die richtige ist und welche Termine beachtet werden müssen,

woran gedacht werden muss, um nicht später das Nachsehen zu haben. Prozessieren ist nicht immer die beste Lösung. Fragen aus dem Publikum sind willkommen. Auch rechtliche Hinweise, sowie praktische Tipps werden von Herrn Justizrat und Fachanwalt für Familienrecht Markus Schuck mitgeteilt. In Kooperation mit der Kontaktstelle ISUV (Interessenverband Unterhalt und Familienrecht) Koblenz. Anmeldungen erforderlich bei vhs Koblenz und koblenz@isuv.de. Weitere Infos telefonisch unter 01715579030 und unter koblenz@isuv.de. Der Eintritt zum Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder werden um eine Spende gebeten.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 26.10.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Markus Schuck

1.0317

Wie erleben Kinder und Jugendliche die Trennung ihrer Eltern?

Eine Trennung ist immer ein einschneidendes Erlebnis für beide Partner und die betroffenen Kinder. Lebenspläne zerbrechen, daher prägen Angst und Unsicherheit vor der Zukunft, Selbstzweifel und Schuldfragen die Trennungszeit. Es liegt an beiden Partnern, ob sie nicht mehr miteinander sprechen wollen, ob sie sich zerfleischen, ob sie ihren Streit nur über Anwälte austragen, der zum sog. teuren Rosenkrieg wird oder ob sie einen milden Weg wählen, um ihren Streit außergerichtlich beizulegen.

Ein Weg ist z.B. die Scheidungsfolgevereinbarung. Sie bietet die Möglichkeit, u. a. vermögensrechtliche Angelegenheiten sowie Fragen des Unterhaltes und der Altersvorsorge zu regeln. Ob man mit Scheidungsfolgevereinbarungen den sozialen Abstieg nach Trennung und Scheidung verhindern kann. Interessierte erhalten Informationen, ob, wie und mit welchem Inhalt Scheidungsfolge- und Trennungsvereinbarungen abgeschlossen werden sollten. Dieser Vortrag zeigt auf, welche Schritte Paare einleiten sollten, wenn sie feststellen, dass ihre Partnerschaft nicht mehr zu kitten ist. Was man wissen und beachten muss, um mit dieser schwierigen Situation von Trennung und Scheidung fertig zu werden. Welche Strategie die richtige ist und welche Termine beachtet werden müssen, woran gedacht werden muss, um nicht später das Nachsehen zu haben. Prozessieren ist nicht immer die beste Lösung. Fragen aus dem Publikum sind willkommen. Auch rechtliche Hinweise, sowie praktische Tipps werden von Herrn Rechtsanwalt Aydin gegeben.

In Kooperation mit der Kontaktstelle ISUV (Interessenverband Unterhalt und Familienrecht) Koblenz. Anmeldungen erforderlich bei vhs Koblenz und koblenz@isuv.de. Weitere Infos telefonisch unter 0171 5579030 und unter koblenz@isuv.de. Der Eintritt zum Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder werden um eine Spende gebeten.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 31.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Murat B. Aydin

1.0318

Der Weg zur einvernehmlichen Scheidung, Eheverträge, Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen

Die Trennung ist immer ein existenziell einschneidendes Ereignis für beide Partner und die Kinder. Lebenspläne zerbrechen, daher prägen Angst, Unsicherheit vor der Zukunft, Selbstzweifel, Schuldfragen usw. die Trennungszeit. Es liegt an beiden Ehemaligen, wie sie damit umgehen, ob sie nicht mehr miteinander sprechen, ob sie sich zerfleischen, ob sie ihren Streit nur über Anwälte austragen, ob die Trennung zum



vhs-Kooperationen

Foto: vhs

„teuren Abschied“, ja zum sprichwörtlichen Rosenkrieg wird. Sind sie sich einig, verstehen sie es sich zumindest in Bezug auf Kinder und Finanzen zu einer gemeinsamen Linie durchzuringen, können sie sehr viel Geld sparen – und Nerven dazu. Die Kontakthelferin des Interessenverband Unterhalt und Familienrecht (ISUV), Frau RA-FfFamR. Heike Pleuger setzt sich für die einvernehmliche Scheidung ein, die insbesondere im Interesse der Kinder liegt. Einvernehmen stellt sich nach den Erfahrungen des ISUV aber nur ein, wenn die Expartner den sprichwörtlichen Gesprächsfaden miteinander nicht verlieren, wenn sie die Trennung besprechen und vorbereiten, insbesondere aber wenn sie sich informieren, was juristisch möglich ist und was sie selbst regeln können. Friedensstiftend ist, wenn beide Partner noch miteinander reden. Ist ein Ehevertrag mit klaren Vereinbarungen vorhanden, ist vieles schon geregelt. Wer nun bei einer Scheidung keinen Ehevertrag hat, dem „bleibt“ noch die Trennungs- und Scheidungsvereinbarung, so dass der bittere Abschied ohne großes Gezerre und Gezeter abläuft. Auch in einer Lebenspartnerschaft ist es besser, Streit bei Trennung zu vermeiden.

In Kooperation mit der Kontaktstelle ISUV (Interessenverband Unterhalt und Familienrecht) Koblenz. Anmeldungen erforderlich bei vhs Koblenz und koblenz@isuv.de. Weitere Infos telefonisch unter 0171 5579030 und unter koblenz@isuv.de. Der Eintritt zum Vortrag ist für Mitglieder kostenfrei. Nicht-Mitglieder werden um eine Spende gebeten.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Mo., 28.09.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Heike Pleuger

Freunde der vhs
der Stadt Koblenz e.V.

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



GLOBALES LERNEN/ BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG/ UMWELTBILDUNG UND VERBRAUCHER- FRAGEN

1.0401a

Energetische Sanierung für Eigentümer – verständlich & praxisnah

Lernziel: Die Teilnehmer sollen nach dem Kurs in der Lage sein, wirtschaftliche und technisch sinnvolle Sanierungsentscheidungen eigenständig zu treffen

Aufbau in 4 Themenblöcke:

1. Einführung in energetische Gebäudesanierung – Grundverständnis und Bauchgefühl für den Zusammenhang der energetischen Gebäudesanierung erlangen;
2. Optimierung der Gebäudehülle – Einschätzung des energetischen IST-Zustandes und Sanierungsbedarf gestützt mit Zahlen
3. Optimierung der Anlagentechnik – Verständnis zur bestehenden Anlageninstallation & Einordnung von Installationsmöglichkeiten
4. Fördermittel – Was wird gefördert und was nicht? – Was ist technisch und wirtschaftlich sinnvoll?

Methoden: Frontalunterricht mit Referenzbeispielen, sowohl vom Dozenten, als auch der Gruppe in Vorbereitung auf einen Themenblock; Darstellung von Dämmung & Anlagentechnik mit Modellen/Baustoffen

Zielgruppe: Eigentümer von EFH-/2FH-/kleine MFH, alle Personenkreise & Bildungslevel

Voraussetzungen: Interesse an Energieeffizienz, Anlagentechnik, Gebäuden allgemein, Behagliches Wohnen, energetischer Sanierung

Vortrag, 4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Mi., 02.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 24,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Fabian Henseler

1.0401b

Energetische Sanierung für Eigentümer – verständlich & praxisnah

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1.0401a.

Vortrag, 4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Mi., 04.11.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 24,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Fabian Henseler

1.0401c

Energetische Sanierung für Eigentümer – verständlich & praxisnah

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 1.0401a.

Vortrag, 4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Mi., 13.01.2027, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 24,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Fabian Henseler



Aktiv im vhs-Seminar

Foto: vhs

Mehr Solidarität! – Eine Webinarreihe für Frauen

Die Volkshochschulen laden Sie herzlich zu einer Webinarreihe für Frauen ein! Unter dem Titel „Frauen stärken Demokratie“ diskutieren wir, wie Frauen die demokratische Entwicklung unserer Gesellschaft prägen und welche Herausforderungen und Chancen sich ihnen heute bieten. Unsere vier Webinare bieten Ihnen wertvolle Einblicke und die Möglichkeit, mit Expertinnen und anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch zu kommen. Bitte melden Sie sich bei Ihrer örtlichen Volkshochschule an. Eine Anmeldung nur zu einzelnen Terminen ist auch möglich. Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse an. Sie erhalten die Zugangsdaten zu dem Online-Seminarraum ca. eine Woche vor dem Webinar von Ihrer Volkshochschule. Die Webinare werden kostenfrei angeboten, da die Kosten durch Fördermittel des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau übernommen werden. Die Einzelveranstaltungen finden Sie unter den Kurs-Nr.: 1.0402a, 1.0402b, 1.0402c, 1.0402d.

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz.

1.0402a Live-Online

Frauen stärken Demokratie – Eine Webinarreihe für Frauen Teil 1: Rückschritt oder Aufbruch?

Gleichberechtigung als Seismograph der Demokratie

Wie steht es heute um die Gleichberechtigung – in Deutschland und weltweit? In vielen Ländern wird ein deutlicher politischer Rückschritt sichtbar, sicher geglaubte Errungenschaften und gleiche Rechte werden abgebaut. War es das mit der Gleichberechtigung? Oder entstehen neue Bewegungen, die demokratische Teilhabe und gleiche Rechte stärken? Und warum eignet sich gerade die Gleichberechtigung als verlässlicher Seismograph, um die Entwicklung einer Demokratie zu verstehen?

In ihrem Vortrag führt Dr. Margarete Menz anschaulich durch aktuelle globale Trends und ordnet sie in den deutschen Kontext ein. Dabei greift sie zentrale Erkenntnisse aus ihrem Buch „Gleichberechtigung in Deutschland“ auf: Wo stehen wir heute? Welche Gefährdungen müssen wir ernst nehmen? Und welche positiven Impulse machen Hoffnung?

Anmeldung nur mit Angabe der E-Mail möglich, kostenfrei! Anmeldeschluss: 08.09.2026. In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz.

Online, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 15.09.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Dr. Margarete Menz

1.0402b Live-Online

Frauen stärken Demokratie – Eine Webinarreihe für Frauen Teil 2: Demokratie braucht Frauen – Zwei Politikerinnen im Dialog

Warum ist es so wichtig, dass Frauen in der Politik sichtbar und aktiv sind und Ämter bekleiden? Was hat zwei Politikerinnen motiviert, politisch aktiv zu werden? Auf welche Hindernisse sind sie als Frauen in der Politik gestoßen und wie haben sie diese überwunden? Hat sich für Frauen in den letzten Jahren etwas verbessert, oder hat sich auch etwas verschlechtert? Diese Fragen stellen wir Jeanette Rott-Otte von der SPD und Michaela Schneider-Wettstein von Volt.

Jeanette Rott-Otte wurde 1991 die erste Staatsministerin für die Gleichstellung von Frau und Mann in Rheinland-Pfalz. Aus der Perspektive einer ehemaligen Berufspolitikerin und immer noch politisch aktiven Frau blickt sie auf die Entwicklungen der vergangenen Jahrzehnte zurück. Michaela Schneider-Wettstein engagiert sich seit Juni 2024 aktiv bei Volt. 2025 kandidierte sie als einzige Frau für das Amt der Oberbürgermeisterin von Ludwigshafen. Für die Landtagswahl Rheinland-Pfalz 2026 trat sie für ihre Partei auf Listenplatz 5 an.

Anmeldung nur mit Angabe der E-Mail möglich, kostenfrei! Anmeldeschluss: 13.10.2026. In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz.

Online, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 20.10.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Jeanette Rott-Otte

1.0402c Live-Online

Frauen stärken Demokratie – Eine Webinarreihe für Frauen Teil 3: Wer bestimmt was weiblich ist? Debatte um Macht, Moral und Mutterschaft im Konservatismus

Seit den 2010er Jahren ist das Phänomen der „Tradwives“ auf Social Media immer präsenter: Junge Frauen präsentieren sich bewusst im häuslichen Umfeld, beschäftigt mit Kindererziehung und Hausarbeit und inszenieren ein überwunden geglaubtes Bild von Weiblichkeit als unterwürfig, fürsorglich und aufs häusliche Umfeld bezogen.

Ein Teil der Inszenierungen steht in Verbindung mit konservativen bis hin zu demokratiefeindlichen Strömungen oder werden von diesen aufgegriffen, hinter den meisten steht jedoch ein Geschäftsmodell, das auf eine möglichst starke Polarisierung mit vielen Klicks abzielt. Was macht den Reiz des Lebens als „Tradwife“ für junge Frauen aus? Welche gesellschaftlichen Probleme werden durch dieses Phänomen aufgegriffen und in welcher Verbindung steht es zu einem erstarkenden Konservatismus, der eine traditionelle Aufteilung der Geschlechter-



rollen propagiert? Diesen Fragen werden wir im Rahmen des Webinars nachgehen und ebenso Möglichkeiten für einen Austausch bieten.

Anmeldung nur mit Angabe der E-Mail möglich, kostenfrei! Anmeldeschluss: 10.11.2026. In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz.

Online, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 17.11.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Dr. Vera Lanzén

1.0402d Live-Online

Frauen stärken Demokratie – Eine Webinarreihe für Frauen Teil 4: Frauen, Macht und Diskriminierung im Zeitalter der KI

Künstliche Intelligenz wird häufig als neutrale Zukunftstechnologie inszeniert – tatsächlich jedoch spiegelt und verstärkt sie gesellschaftliche Ungleichheiten. Der Vortrag zeigt auf, wie algorithmische Systeme Diskriminierung entlang von Geschlecht, Herkunft, Klasse und weiteren sozialen Kategorien reproduzieren und legitimieren. Anhand aktueller Beispiele aus generativer KI, automatisierten Entscheidungssystemen und digitaler Gewalt wird deutlich, dass es sich dabei nicht um technische Fehlfunktionen, sondern um strukturelle Machtprobleme handelt. Ziel ist es, ein reflektiertes Verständnis zu fördern und konkrete Ansatzpunkte aufzuzeigen, um Diskriminierung durch KI sichtbar zu machen und ihr wirksam zu begegnen. Jetzt anmelden und gemeinsam die Demokratie stärken!

Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich bei Ihrer örtlichen Volkshochschule an. Eine Anmeldung nur zu einzelnen Terminen ist auch möglich. Geben Sie bei der Anmeldung bitte unbedingt eine Emailadresse an. Sie erhalten die Zugangsdaten zu dem Online-Seminarraum rechtzeitig vor dem Webinar von Ihrer Volkshochschule.

Die Webinare werden kostenfrei angeboten, da die Kosten durch Fördermittel des Landes Rheinland-Pfalz zur Gleichstellung von Mann und Frau übernommen werden.

Anmeldung nur mit Angabe der E-Mail möglich, kostenfrei! Anmeldeschluss: 24.11.2026. In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz.

Online, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 01.12.2026, 20:00 – 21:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Katharina Mosene

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG/ PSYCHOLOGIE

1.0601

Glücksbringer! – Problem-Löser für Alltag und Seele aus Psychologie, Philosophie und Buddhismus

Oft sind wir selbst die Urheber unserer „Probleme“, ohne es zu bemerken. Fehlinterpretationen und nicht funktionierende Lösungen schaffen häufig problematische Situationen. Mit Hilfe von Video-Spots zeigt die Veranstaltung,

1. wie festgefahrene Gesprächs- und Verhaltensmuster „Probleme“ erzeugen.
2. wie wir aus derart schwierigen Situationen herausfinden können.
3. wie wir entspannter mit uns und böartigen Menschen (Narzissen) umgehen sollten.

Auf dem „mittleren Pfad“ des Buddha entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und tieferen Lebenssinn (Schmid). Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm, Schopenhauer) und Psychologen (Watzlawick) zeigen, wie man diesbezügliche Glücksstrategien entwickeln kann!

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

1-mal, 6 Ustd.

Sa., 29.08.2026, 13:00 – 17:45 Uhr

Kosten: 48,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0602

„All you need is love!“ Amüsantes und Wissenswertes über Liebe, Flirt und Partnerschaft (mit Tipps für die Beziehungsgestaltung)

Der Soziologe und Sachbuchautor Dr. Torsten Reters (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!“) vermittelt auf humorvolle Weise vielfältiges Wissen über gelingende Zweisamkeit. Mit Hilfe heiterer Filmeinspielungen (Loriot) und kleiner Gesprächsrunden werden u.a. folgenden Themen beleuchtet:

1. Liebe und Verliebtheit: Was uns bindet?
2. Flirtgezwitscher und Kontakttipps: Wie wir zueinander finden?
3. Partnerschaftskonflikte und Lösungswege: Was Männer und Frauen aneinander irritiert und was hilft?
4. Die Kunst der Zweisamkeit: Wie unsere Beziehung überdauern kann?

Vortrag, 1-mal, 6 Ustd.

Sa., 07.11.2026, 13:00 – 17:45 Uhr

Kosten: 48,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0603 online

Hitler – Zur Psychologie eines „Populisten“ und seiner Anhänger*innen

Wie kann aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zieht? Welche psychischen Prägungen bringen eine derartige Karriere voran? In seinem Buch „Mein Kampf“ (1926), aber auch bei Freud, Fromm, Haefner und Fest finden sich Antworten. Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen wollen wir versuchen uns ein Bild vom „Menschen“ Hitler und seiner Anhänger*innen zu machen, um seinen Aufstieg (und Untergang) besser zu verstehen.

Vortrag, 1-mal, 2 Std.

Mo., 30.11.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 13,40 €

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0604 online

„Damit das Leben nicht zum Tollhaus wird!“ Einführung in die Psychologie (nach Paul Watzlawick) mit Tipps für den Alltag

Oft sind wir selbst die Urheber unserer „Probleme“, ohne es zu bemerken. Paul Watzlawicks fröhliche „Anleitung zum Unglücklich-Sein“ zeigt uns dies auf humorvolle Weise: Ärger im Alltag hängt mit den Tücken der zwischenmenschlichen Verständigung zusammen. Außerdem erschweren Fehlwahrnehmungen und nicht funktionierende Lösungen den Lebensgenuss. Mit Hilfe von Video-Spots klären wir:

1. wie festgefahrene Gesprächs- und Verhaltensmuster „Probleme“ schaffen.
2. wie wir elegant aus schwierigen Situationen herausfinden können.
3. wie wir entspannt mit uns und anderen umgehen.



Future-Skills im vhs-Landesverband

Foto: vhs

Online-Kurs, 1-mal, 2 Std.

Fr., 11.12.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 13,40 €

Dr. Torsten Reters, Soziologe

1.0605

Mitten im Wandel bei sich ankommen

Dieser Kurs eröffnet die Möglichkeit, Ihren eigenen inneren Weg zu finden und kennenzulernen. So kann von innen gelebte Orientierung gefördert werden, die auch im Angesicht von Problemen, Krisen und gesellschaftlicher und politischer Unsicherheit Bestand hat. Dazu werden drei unterstützende Verfahren angeboten, mit denen Sie lernen können

- die für Sie passende Meditation zu finden, um zu sich zu kommen, ruhig zu werden und sich zu fokussieren.
- Dinge, die Sie blockieren, in unterstützende Energie umzuwandeln (Nähren der eigenen Dämonen/Feeding Your Demons®).
- Ihre eigene Sprache zu finden, um das, was Ihnen wichtig ist, zum Nutzen aller in die Welt zu bringen (persönliches Schreiben).

Bitte bringen Sie Stifte und Papier, Heft oder Kladde für die Schreibphasen mit.

Am ersten Kurs-Samstag besteht die Möglichkeit, in der Mittagspause (12–13 Uhr) in einer nahegelegenen Pizzeria gemeinsam essen zu gehen oder sich selbst zu versorgen.

3-mal, 16 Ustd.

Fr., 06.11.2026, 17:00 – 19:30 Uhr

Sa., 07.11.2026, 10:00 – 17:00 Uhr

Sa., 28.11.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 50,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Dr. Wolf-Andreas Liebert



Bewegung aktiv in Alltagssituationen einsetzen. Foto: vhs

1.0606

Wenn das Leben sich wandelt – Krisen verstehen und bewältigen

Lebenskrisen verstehen und gestalten – Wandel als Entwicklungsprozess begreifen. Lebensveränderungen gehen häufig mit Krisen einher. Übergänge wie die sogenannte Midlife-Crisis, die Wechseljahre, Trennungen, der Verlust eines nahestehenden Menschen oder auch die Geburt eines Kindes können das bisherige innere und äußere Gleichgewicht erschüttern. Selbst positive Ereignisse stellen vertraute Rollen, Erwartungen und Lebensentwürfe infrage. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den psychischen und emotionalen Mechanismen, die in Zeiten des Wandels wirksam werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Psychosomatik – dem Zusammenspiel von seelischen Prozessen und körperlichen Reaktionen.

Körperliche Symptome werden nicht vorschnell als „Störung“, sondern als mögliche Ausdrucksform innerer Spannungen betrachtet. In diesem Sinne verstehen wir Symptome als eine Sprache des Körpers, die Hinweise auf ungelöste Konflikte, Überforderung oder nicht gelebte Bedürfnisse geben kann. Ziel ist es, Krisen nicht als Scheitern, sondern als normale und oft notwendige Entwicklungsphasen zu begreifen – und einen konstruktiven, stärkenden Umgang mit ihnen zu finden. Durch ein vertieftes Verständnis psychosomatischer Zusammenhänge kann ein bewussterer Zugang zu den eigenen Signalen entstehen. Neben theoretischen Impulsen bietet der Kurs Raum für persönliche Reflexion, Austausch in der Gruppe und praktische Anregungen zur Aktivierung und Stärkung der eigenen Ressourcen. Dabei stehen Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Resilienz im Mittelpunkt. Der Kurs richtet sich an alle, die sich aktuell in einer Phase des Umbruchs befinden oder ein vertieftes Verständnis für die Dynamiken von Lebenskrisen entwickeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1-mal, 7 Ustd.

Sa., 28.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 22,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Mandy Bleser

1.0607

Der ärztlich assistierte Suizid – Selbstbestimmung am Lebensende

Der ärztlich assistierte Suizid findet in Deutschland in einem gesicherten Rechtsrahmen statt. In dem bahnbrechenden Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom Februar 2020 ist als Voraussetzung für die Freitodbegleitung die Freiverantwortlichkeit der Sterbewilligen genannt. Das Urteil ist weltweit einzigartig, weil es nicht begründet wird mit Barmherzigkeit und Leidensminderung, sondern mit dem Recht auf Selbstbestimmung und der Würde jedes einzelnen Menschen. (Artikel 1 des GG: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“) Jeder darf helfen – auch Ärzt:innen und Organisationen.

Leider helfen nur sehr wenige Ärzt:innen, weil sie immer noch verunsichert sind. Die Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e. V. hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Bürger über ihre Rechte am Lebensende aufzuklären und sie zu unterstützen. Seit dem Urteil im Jahr 2020 hat die DGHS mehr als 2000 Menschen an professionelle Freitodhelfer vermittelt. Jeweils ein/e Jurist:in und ein/e Ärzt:in bilden ein Team. In dem Vortrag geht es konkret um folgende Themen:

- Die rechtliche Situation der Suizidhilfe in Deutschland
- Die Ergebnisse der Forsa-Umfrage vom Oktober 2024
- Die Herausforderungen bei der Umsetzung
- Die derzeitige Praxis der Freitodbegleitung
- Die Angehörigen und der Freitod
- Freitodbegleitung bei „lebenssatten“ Menschen und Doppelbegleitungen

Die DGHS ist mit über 65.000 Mitgliedern die größte Bürgerrechts- und Patientenschutzorganisation in Deutschland. Sie setzt sich seit ihrer Gründung im Jahr 1980 für das Recht auf Selbstbestimmung am Lebensende ein.

Seminar, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 15.09.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 5,00 €

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

Reinhard Konermann, DGHS-Kontaktstellenleiter Südwest

1.0608

Die Sprache des Lebens – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wünschen Sie sich mehr Ausgeglichenheit, Gerechtigkeit oder einfach nur Ruhe in der Kommunikation mit Ihren Mitmenschen? Ärgern Sie sich immer wieder und verstehen einfach nicht, wie es dazu kommen konnte? Dann ist es genau das Richtige die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation können Sie Klarheit über Ihre Anliegen gewinnen und diese leicht und verständlich ausdrücken. Im Workshop üben wir uns darin, uns selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Diese Haltung hilft in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv bleiben zu können. Ihre eigenen Situationen können beleuchtet werden und Sie erfahren, wie Sie die Empathie anwenden können. Der Kurs ist ideal für Anfänger ohne oder mit geringen Kenntnissen der GfK.

Bitte bringen Sie sich etwas für Ihre Notizen mit und machen Sie sich bereit für die eine und andere praktische Übung. Ich freue mich mit Ihnen in die GfK einzutauchen.

Workshop, 2-mal, 14 Ustd.

Fr., 30.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Sa., 31.10.2026, 10:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 54,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Susanne Kinder-Walenta, Grafikerin, Kunsttherapeutin



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 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!

1.0609

„Chillskill“ – Fehlritte (er-)leben

(oder: Warum und wie Blamagen richtig gut tun)

„Chillskill“ nennt sich eine neue Methode, die hilft, sich auch in außergewöhnlichen Situationen souverän und vollkommen cool zu verhalten – sogar dann, wenn man scheinbar etwas so richtig verpatzt hat. Was im kleinen, vielleicht noch privaten, Kreis recht einfach erscheint, wird schwierig, wenn man sich in Bereichen der Öffentlichkeit befindet. Dazu zählt das noch überschaubare Umfeld von Kollegen ebenso wie ein Auftritt als Redner, Präsentator, Gastgeber oder innerhalb eines reich publikumsbegleiteten Podiums. Wie geht man mit Versprechern um, mit versehentlichen Fehlritten, Missgeschicken oder gar einer geschehenen Peinlichkeit, mit der man sich gar blamiert hat. „Chillskill“ erarbeitet mit den Teilnehmenden – auf Wunsch auch individuell – Vorgehensweisen um den sprichwörtlichen Tritt ins Fettnäpfchen von einer wirklich unangenehmen Begebenheit in einen persönlichen Gewinn zu verwandeln.

Dazu gehören das Trainieren positiver Denk- und Sichtweisen ebenso wie ein guter Umgang mit Fehlern. Dozent Marcus Dietz arbeitete nach seiner Zeit bei „Rhein-Zeitung“, „Dates“, „picture“ und in der Veranstaltungsszene knapp ein Jahrzehnt als Chefreporter des „Schängels“ und anderer Wochenzeitschriften und ist heute auf dem bundesweiten kulturellen und politischen Parkett zuhause. Darin aber ist er Autodidakt und hat all das, wie er sagt, nur aus seinen Fehlern lernen können. Mit seinem Credo „Ein Tag, ohne sich blamiert zu haben, ist umsonst gelebt“ schockiert er nicht nur gerne Veranstalter und Kollegen, sondern auch seine (prominenten) Gesprächspartner. Sein Fazit: Jede Blamage reinigt Geist, Herz und Seele und stärkt den eigenen Charakter. Dietz muss es wissen, denn seiner Aussage nach passieren ihm solche Sachen immer wieder. Wie er gelernt hat, damit und mit sich selbst umzugehen, hat er mit der Methodik „Chillskill“ systematisiert und gibt in diesem Tageskurs weiter, wie man es schafft, auch über sich selbst hinauszuwachsen, wenn man es nur will.

Workshop, 2-mal, 16 Ustd.

Sa., 07.11.2026, 10:00 – 17:30 Uhr

Sa., 14.11.2026, 10:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 67,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer, Business-Mediator

1.0610

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 Verkaufsköner 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.

Sa., 29.08.2026, 10:00 – 15:45 Uhr

Sa., 05.09.2026, 10:00 – 15:45 Uhr

Sa., 12.09.2026, 10:00 – 15:45 Uhr

Kosten: 75,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer, Business-Mediator

1.0611

„Political Correctness (PC) und genderisiertes Sprachvermögen“ – Die moderne Entwicklung der deutschen Sprache vernünftig anwenden lernen

Sprache ist der Schlüssel zur Integration. Und Integration braucht jeder, sogar im beruflichen Alltag. Sich erfolgreich in gesellschaftliche Gruppen und berufliche Arbeitsfelder zu integrieren, findet anfänglich ausschließlich über die Sprache statt. Die verändert sich momentan rasend schnell. Sich zum Beispiel stets politisch korrekt auszudrücken, fair genderisieren zu können und auch in der eigenen Wortwahl niemanden auch nur ansatzweise zu diskriminieren, ist leider eine noch zu selten umgesetzte Kunst – zu neu sind Begriffe und Gedanken; zu neu der Trend zur internationalen PC, der Political Correctness. Wie sich die eigene Sprache durchs Sternchen „*“, durch Pausen, Gerundium und Gerundivum nebst perfekter nachzuholender Feminisierung entwickeln lässt, lehrt dieser Tageskurs des Journalisten Marcus Dietz, der auf der politischen Hauptstadtbühne agiert und auch Abgeordnete darin trainiert. Zudem wirft der Kurs die Frage beantwortend auf: Wie eigentlich lässt sich bei den drei in Deutschland offiziell geltenden Geschlechtern „m, w, d“ eigentlich das „d“ wie „divers“ umsetzen? Es wird erarbeitet, es wird geübt, es wird trainiert – und sprachlich hart. Da geht's vormittags auch mal an Grenzen und lotet sie aus. Im Lauf des Nachmittags aber lernt jede(r) Teilnehmende quasi spielerisch, dass es Spaß machen kann, wie sich (eigene) Sprache positiv nachwirkend verändert.

Wochenendkurs, 1-mal, 8 Ustd.

Sa., 21.11.2026, 10:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 28,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer, Business-Mediator

1.0613

Glück – mehr als nur Glückssache Jeder ist seines Glückes Schmied

Glück wird oft als Zufall verstanden – ein Lottogewinn, ein glücklicher Zufall im richtigen Moment. Doch echtes Glück entsteht meist nicht einfach von selbst. Es wächst aus den Entscheidungen, Einstellungen und Handlungen, die wir Tag für Tag treffen. Wer sein Leben bewusst gestaltet, Chancen erkennt und Herausforderungen annimmt, kann aktiv zu seinem eigenen Glück beitragen. Dabei spielen nicht nur äußere Umstände eine Rolle, sondern vor allem die innere Haltung: der Mut, neue Wege zu gehen, Altes loszulassen und die kleinen schönen Momente des Lebens bewusst wahrzunehmen. Mit vielen persönlichen Erfahrungen und praxisnahen Impulsen zeigt die Dozentin Wege auf, wie es gelingen kann, zufriedener, erfüllter und glücklicher durchs Leben zu gehen. Denn oft sind es nicht die großen Dinge, die wirklich zählen. Oder, wie Albert Einstein sagte: „Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.“

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Fr., 13.11.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: 10,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Ulrike Köppen

1.0615

Warten aufs Christkind im Fort Konstantin

Gerade für Kinder (und Eltern) ist das Warten auf die Bescherung am 24. Dezember oft schwer auszuhalten. Um die Zeit bis dahin zu verkürzen, bietet der Verein Pro Konstantin e.V. in Kooperation mit der vhs Koblenz eine Weihnachtsführung für Kinder im Alter zwischen sechs und zehn Jahren an (natürlich können jüngere oder ältere Geschwister sowie Eltern auch gerne mitlaufen). Bei einer kindgerechten Führung durch das Fort in Form einer Schnitzeljagd wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anhand der Geschichte des Forts vermittelt, wie im Mittelalter, der Neuzeit, unter Napoleon, im 19. Jahrhundert, während des 2. Weltkriegs und in der Nachkriegszeit Weihnachten gefeiert wurde.

Treffpunkt ist um 13:30 Uhr am Eingangstor des Forts (Am Fort Konstantin 30, 56075 Koblenz). Die Führung wird ca. 90 Minuten dauern. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Größe der Räumlichkeiten begrenzt. Anmeldung bitte mit Angabe der Personenzahl an die vhs Koblenz.

Rückfragen zur Führung ggf. per Mail an info@pro-konstantin.de oder telefonisch unter 0261/41347. In Kooperation mit dem Verein PRO KONSTANTIN e.V.

1-mal, 2 Ustd.

Do., 24.12.2026, 13:30 – 15:00 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

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

Dr. Sebastian Gleixner

1.0616

Weniger Zeug, mehr Klarheit:

Ein Kurs für nachhaltige Gewohnheiten

Ein Platz für Alles und für Alles einen Platz. (B. Franklin) Der Besitz zu vieler Dinge belastet Sie und hält Sie davon ab, sich zu Hause wohlfühlen? In diesem Kurs lernen Sie praktische Tipps und Techniken kennen, um sich leichter von Dingen zu trennen und dauerhaft sinnvolle Ordnungssysteme zu etablieren. Sie erfahren, wie Sie klare Ziele setzen, schnell entscheiden, was wirklich bleibt, und lebensnahe Ordnungssysteme entwickeln, die zu Ihrem Alltag passen. Mit einfachen, sofort umsetzbaren Übungen verwandeln Sie Chaos in Klarheit, Schritt für Schritt, mit sichtbaren Ergebnissen. Ich stelle außerdem verschiedene populäre Ordnungsmethoden vor, die Ihnen helfen, eine persönliche und nachhaltige Ordnung und Gewohnheiten zu entwickeln, die für Sie dauerhaft funktionieren.

Seminar, 3-mal, 6 Ustd.

Sa., 24.10.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Sa., 07.11.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Sa., 14.11.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten: 21,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Julia Kirsch

1.0617

Trauer verstehen: Grundlagen für mehr Verständnis in schwierigen Zeiten

Trauer ist eine grundlegende menschliche Erfahrung, mit der jeder Mensch im Laufe seines Lebens auf unterschiedliche Weise konfrontiert wird und eigene Erfahrungen sammelt. Dennoch fühlen sich viele Betroffene nicht ausreichend verstanden. Gleichzeitig sind Menschen im sozialen Umfeld häufig unsicher, wie sie Trauernden hilfreich begegnen



Warten aufs Christkind (Kurs 1.0615)

Foto: privat

können. In diesem Kurs werden die Emotion Trauer sowie ihre verschiedenen Erscheinungsformen und Bedürfnisse vorgestellt. Teilnehmende haben zudem die Möglichkeit, eigene Erfahrungen einzubringen und so einen fachlich fundierten und zugleich persönlichen Austausch zu ermöglichen.

Seminar, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 22.10.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Diana Michel

1.0618

Trauerbewältigung: Strategien und Rituale für den Umgang mit Verlust

Nach einem Verlust, gleich welcher Art, gerät unsere Welt aus den Fugen. Alles ist anders, mühsam und schmerzhaft, und Betroffene müssen Wege finden, um mit ihrer Trauer umzugehen. In diesem Kurs widmen wir uns der Trauerbewältigung. Wir setzen uns mit den unterschiedlichen Wegen und Ritualen auseinander, die Menschen helfen können, durch ihre Trauer zu gehen. Dabei betrachten wir den Umgang mit herausfordernden Zeiten, wie dem ersten Trauerjahr und Feiertagen, und erarbeiten wertvolle Impulse zur Trauerbewältigung sowie zur Selbstfürsorge für Betroffene.

Der Kurs bietet Raum für Austausch, Reflexion und richtet sich an Menschen in Trauer sowie an Angehörige, Freunde und Interessierte, die mehr über den Umgang mit Trauer erfahren möchten.

Seminar, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 29.10.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Diana Michel

1.0619

Unterstützung in der Trauer: Einfühlsam begegnen und sicher im Umgang mit Trauernden

Trauer ist ein komplexes Thema und stellt das Umfeld von trauernden Menschen vor große Herausforderungen. Vielen fällt es schwer, mit Betroffenen umzugehen, da die Angst groß ist, etwas Falsches zu sagen oder nicht die richtigen Worte zu finden. In diesem Kurs wird wertvolles Wissen vermittelt sowie konkrete Werkzeuge an die Hand gegeben, um einfühlsam und sicher auf Trauernde zuzugehen. Die Teilnehmenden entwickeln ein besseres Verständnis für den Trauerprozess und



lernen, wie sie angemessen kommunizieren und emotional unterstützen können.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – seien es Freunde, Familienmitglieder, Kollegen aber auch Betroffene selbst – die lernen möchten, wie sie trauernden Menschen empathisch zur Seite stehen können.

Seminar, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 05.11.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Diana Michel

PHILOSOPHIE/ RELIGION/ETHIK

1.0801

Philosophie – Anfänger und Fortgeschrittene

Der Philosophiekurs für Anfänger und Fortgeschrittene stellt für die zehn Abende im Herbst wieder ausgewählte Themen zusammen, die sowohl Klassiker der Philosophiegeschichte als auch aktuelle Diskurse umfassen. In den Sitzungen selbst gibt es dann kurze Impulse zu den historischen Kontexten und systematischen Einordnungen des Themas. Anschließend wird diskutiert und/oder gemeinsam ein Textauszug gelesen und interpretiert. Vorschläge im Vorfeld des Semesters sind herzlich willkommen. Für die persönliche Nachbereitung nach den gemeinsamen Treffen werden – so dies erwünscht ist – Texte und Materialien in der VHS-Cloud zur Verfügung gestellt.



Finnische Kultur und Kochen

Foto: vhs

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Do., 27.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 70,00 €

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

Dr. Werner Moskopp

1.0802

Philosophisches Sonntagssymposium

Das Sonntagssymposium findet an vier Sonntagen im Herbst statt und dauert je fünf Unterrichtsstunden. Dieses Format eignet sich besonders gut dazu, längere Textpassagen gemeinsam zu besprechen und auch längere Diskussionen zu führen. In diesem Herbst werden deshalb vier aktuelle Texte vorgestellt und ausgewertet. Dazu zählen – wenn nicht noch

alternative Vorschläge eingehen – a) die Frage nach moralischen Tatsachen, b) Philosophieren als Soziale Bewegung (Überlegungen zum Vernetzungsprojekt), c) Idealismus heute, d) Der Dialog: Erste und zweite Person in der Moralphilosophie.

4-mal, 22 Ustd.

So., 30.08.2026, 10:30 – 14:45 Uhr

So., 27.09.2026, 10:30 – 14:45 Uhr

So., 25.10.2026, 10:30 – 14:45 Uhr

So., 22.11.2026, 10:30 – 14:45 Uhr

Kosten: 74,40 €

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

Dr. Werner Moskopp

1.0807

Lichtbildvortrag über Daoistische Heiligtümer

– Vier berühmte Berge in China –

In China werden die daoistischen Unsterblichen Xian-Ren genannt. Wie allgemein bekannt, ist die chinesische Sprache eine Bildsprache. Wir können die Botschaft hinter den bildhaften Schriftzeichen erfassen. Das erste Zeichen „Xian“ setzt sich aus den Teilzeichen „ein Mensch“ und „ein Berg“ zusammen. Diese Zeichenkombination impliziert eine bildhafte Szene, in der ein unsterblicher Mensch in den Bergen lebt. Der Daoismus ist eine ursprüngliche chinesische Philosophie, die aus dem alten Prinzip der Selbstkultivierung im Einklang mit der Natur von den Fang-Shi, die sich mit Medizin und Alchemie usw. befassten, und den Shen-Xian auch Xian-Ren genannt, hervorgegangen ist. Solche daoistischen Weisen ziehen sich in die schönen, naturbelassenen Berge zurück, um dort ihren Charakter und die



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 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



Denkmodelle „Wu-Wei“ und „Wu-Wo“ im Einklang mit dem Universum zu kultivieren. Heutzutage spielen diese Denkmodelle in der modernen, schnelllebigen Gesellschaft eine wichtige Rolle. Das Kultivierungsprinzip ist so verinnerlicht, dass es überall praktiziert werden kann. Diese Art der Kultivierung ist ortsunabhängig. Einen langzeitigen Rückzug in die Berge kann sich nicht jeder ohne weiteres leisten, aber jeder kann diese Denkweise im Alltag ausüben.

In dieser Diashow werden dem Publikum vier berühmte Berge als klassische daoistische Heiligtümer vorgestellt. Mit Hilfe von Bild- und Videomaterial können die Teilnehmenden die wunderschönen Berglandschaften dieser Regionen virtuell erleben. In den begleitenden Texten finden sich geografische und organisatorische Informationen für Reisende und Besucher. Menschen aus der westlichen Welt ohne chinesischen Kulturhintergrund erhalten durch diesen Dia-Vortrag einen Einstieg in die daoistische Welt der chinesischen Kultur und lernen die daoistische Lebensweise und Denkmodelle kennen.

1-mal, 3 Ustd.

Do., 20.08.2026, 18:30 – 20:45 Uhr

Kosten: 5,00 €

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

Dr. Jimmy Jie-Ming Wang



LÄNDER- UND HEIMATKUNDE/ STADTKULTUR

1.0901

Moselweiß und seine Beziehungen zu Koblenz

Moselweiß gehört zu den Stadtteilen, die schon seit dem ausgehenden Mittelalter enge rechtliche und wirtschaftliche Verflechtungen zu Koblenz aufzuweisen hatten. So nennt das Koblenzer Bürgerbuch von 1469 neben den Einwohnern von Lützelkoblenz und Neuendorf auch die von „Weis“ als Koblenzer Bürger mit den damit verbundenen Rechten und Pflichten. Wein- und Ackerbau bildeten in Moselweiß über Jahrhunderte die vorherrschenden Erwerbszweige. Die Industrialisierung machte sich dann Ende des 19. Jahrhunderts mit der Anlage der strategischen Eisenbahnstrecke Berlin – Metz (sogenannte „Kanonenbahn“, vollendet 1879) und der Errichtung einer Ziegelei bemerkbar. Geschichtlich bedeutsamer ist aber der Grundbesitz geistlicher Einrichtungen in der Moselweißer Gemarkung. Exemplarisch ist hier das heutige Krankenhaus „Kemperhof“ zu nennen, das seinen Namen von der Abtei Altenkamp bei Moers am Niederrhein herleitet. Die heute noch stehenden Bauten des Kemperhofs aus dem 19. und frühen 20. Jahrhundert bilden ein in der Region einzigartiges architektonisches Ensemble. Ziel der Exkursion ist es, die Entwicklung des Ortes vor und nach der im Jahre 1902 erfolgten Eingemeindung nach Koblenz in ihren Grundzügen deutlich werden zu lassen.

Treffpunkt: Hauptportal der kath. Pfarrkirche St. Laurentius, Koblenzer Straße 16, 56073 Koblenz
Exkursion, 1-mal, 3 Ustd.



Pfarrer-Kraus-Anlagen (Kurs 1.0908)

Foto: privat

Sa., 31.10.2026, 14:30 – 16:45 Uhr

Kosten: 10,80 €

Christian Brocke

1.0902

Ehrenbreitstein – vom Ort zur Residenz

Der heutige Stadtteil Ehrenbreitstein bezieht seinen Namen vom nördlich benachbarten Felsen und den darauf bis in unsere Zeit bestehenden Wehrbauten. In unserer Exkursion soll es aber nicht um die letztgenannten gehen, sondern vielmehr um Aspekte der Geschichte des Ortes, der in einer Urkunde von 1019 „Mulena“, in späteren Jahrhunderten „Mühlheim im Thal“ genannt wird. Lange war dieser Ort im Besitz der Erzbischöfe und Kurfürsten von Trier, die ihn im 17. und 18. Jahrhundert zu ihrer Residenz ausbauten. Davon zeugen heute noch landesherrliche Bauten wie Marstall, Krummstall und Dikasterialgebäude, aber auch viele Privatbauten von Bediensteten des kurfürstlichen Hofes. Auch die Namen berühmter Schriftsteller wie Clemens Brentano und Joseph Breitbach sind mit dem Ort verbunden. Die Ehrenbreitsteiner Altstadt ist, anders als die Koblenzer, im Jahre 1944 nur wenig zerstört worden. Sie ist heute – trotz (oder vielleicht gerade wegen) ihrer jahrzehntelangen städtebaulichen Vernachlässigung bis in die jüngste Zeit – mit ihrem fast südländischen Charme noch immer erlebbar. Ziel der Exkursion ist es, den Aufstieg des Ortes zur Residenz in den Grundzügen anhand der heute noch vorhandenen baulichen Denkmäler nachverfolgen zu können.

Treffpunkt: Vor der Freitreppe des Coenen'schen Hauses, Hofstraße 272, 56077 Koblenz

Exkursion, 1-mal, 3 Ustd.

Sa., 14.11.2026, 14:30 – 16:45 Uhr

Kosten: 10,80 €

Christian Brocke

1.0905

vhs – intern

Moderne Volkshochschularbeit vor Ort

Moderne Volkshochschularbeit steht vor zahlreichen Herausforderungen, die immer wieder neu zu bewältigen und zu bewerten sind. Die Volkshochschule der Stadt Koblenz zählt zu einer der ältesten Weiterbildungsinstitutionen in Deutschland und wurde bereits 1919 gegründet. Als kommunales Weiterbildungszentrum bestimmten insbesondere die städtischen Rahmenbedingungen die Möglichkeiten, Weiterentwicklung und Grenzen der Erwachsenenbildungsarbeit. Die Leiterin der Volkshochschule stellt Kontinuitäten, Hintergründe, aktuelle Entwicklungsrichtungen und Strategien vor. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zur gemeinsamen Diskussion.

Führung, 1-mal, 2 Ustd.

Do., 22.10.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Treffpunkt: Foyer in der vhs, Hoevelstr. 6

Nicole Kuprian



Koblenz ist Fair Trade Stadt

Bereits seit dem 2. April 2022 ist Koblenz als Fair Trade Stadt zertifiziert. Dank einer sehr engagierten Steuerungsgruppe gibt es viele Ideen und Projekte um das Thema "Fairer Handel" stärker ins Bewusstsein der Menschen zu rücken. Unsere Ziele: Den Fairen Handel und Akteur:innen, die sich hierfür stark machen, stärken und sichtbar machen. Dazu wollen wir zeigen was Produkte aus Fairem Handel auszeichnet, woran ich solche Produkte erkenne, welche Produktvielfalt es neben dem klassischen Kaffee, den Bananen und Kakao gibt. Ein faires Frühstück während der Fairen Woche im September, Konsumkritische Stadtrundgänge, Vorträge zum Fairen



Handel, Vernetzungstreffen für Fairtrade Schulen gehören ebenso zu unseren Aktivitäten wie Schulungen für Mitarbeiter:innen, die Beschaffungen tätigen und dabei auch Kriterien des Fairen Handels berücksichtigen können.

Hier finden Sie weitere Informationen zu den Aktivitäten:

<https://www.koblenz.de/umwelt-und-planung/umwelt/lokale-agenda-21/fair-trade-stadt/>

Sie wollen sich in der Steuerungsgruppe engagieren?

Dann melden Sie sich per Mail an Umweltamt@stadt.koblenz.de oder telefonisch bei 0261/129 1502.



Bienenhaltung (Kurs 1.1003)

Fotos: privat

1.0907

Die Koblenzer Stadtentwicklung (1889–1933)

Mit der Aufgabe der Stadtbefestigung 1890 konnte Koblenz sich endlich räumlich ausbreiten. Zuvor war bereits der Stadtplaner Josef Stübgen beauftragt worden, die Erweiterung der Stadt nach Süden und Westen zu planen. Nach der erfolgreichen Erschließung der südlichen Vorstadt brachten der Erste Weltkrieg und die folgende Besatzungszeit die Stadtentwicklung allerdings ins Stocken. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte der städtebaulichen Entwicklung bis zur Machtübernahme der Nationalsozialisten 1933.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 08.12.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 7,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Matthias Kellermann

1.0908

Die Arenberger Pfarrer-Kraus-Anlagen – Ein Ausflug in die Zeit des "Romantischen Katholizismus" am Rhein

Was war es, das im 19. Jh. den Landpfarrer Johann Baptist Kraus dazu animierte, vor den Toren der Stadt Koblenz eine „Bilderbibel“ in einen eigens dazu angelegten Landschaftspark zu integrieren? Und wie kam der unerwartet große Erfolg dieses Vorhabens zustande? Welche Rolle spielte dabei die preußische Prinzessin und spätere Kaiserin Augusta, deren Wirken nicht nur der Stadt Koblenz, sondern auch dem Umland zugute kam? Lassen Sie sich bei einem Spaziergang mitnehmen in die „gute alte Zeit“, als der heutige Koblenzer Stadtteil Arenberg noch ein berühmter und viel besuchter Wallfahrtsort war. Führung und Eintritt in die Anlagen sind kostenfrei, Spenden zum Erhalt des Kulturdenkmals, das in seiner Einmaligkeit sogar Einzug in die Reihe der Welterbe-Gärten erlangte, sind herzlich willkommen.

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

Exkursion, 1-mal, 3 Ustd.

Sa., 26.09.2026, 14:30 – 16:45 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei –
Spende erbeten!

Elfriede Böhm

1.0911

Festungsstadt Koblenz – die Feste Ehrenbreitstein

Als 1817 der Grundstein für die preußische Feste Ehrenbreitstein gelegt wurde, blickte der Felsen gegenüber der Moselmündung bereits auf eine lange Befestigungsgeschichte zurück. Errichtet auf den Resten der 1801 zerstörten kurtrierischen Festung, dominierte die Feste die Stadt Koblenz und die umgebenden Höhen. Als einziges Koblenzer Festungswerk überstand sie unbeschadet die Entfestigung in den 1920er-Jahren. Der Vortrag zeichnet die Geschichte der Feste bis zu den aktuellen Sanierungsarbeiten nach.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 10.11.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 7,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Matthias Kellermann

NATUR-

WISSENSCHAFTEN

1.1003

Anfängerkurs Bienenhaltung/Imkerei

Die Schwerpunkte der abwechslungsreich gestalteten Kursabende liegen in den Themen:

- Kleine Geschichte der Imkerei
- Biologie der Honigbiene
- Arbeitsmaterialien und deren Anwendung (Grundausrüstung/Wabenmaße/Beutensysteme)
- Die imkerlichen Tätigkeiten im Bienenjahr
- Honig: Was ist Honig? Herstellung/Ernte/Verarbeitung/Vermarktung
- Bienen- und Imkerei im Internet
- Wildbienen, die wilden Schwestern unserer Honigbienen

Es wird viel Raum geben, eigene Fragen einzubringen, in Literatur zu stöbern, Materialien auszuprobieren und erste praktische Übungen durchzuführen.

Im Frühjahr 2027 wird vom Imkerverein „Bee Together Rhein-Mosel e.V.“ ein weiterführender praktischer Kurs angeboten. Kursort ist die Goethe Realschule plus in Koblenz-Lützel

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Di., 20.10.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

Kosten: 86,40 €

Goethe-Realschule plus, Brenderweg 123, Klassenraum
Kay Wallura

KOMMUNIKATION/

MEDIEN

1.1101

Schreiben wie ein Reporter (inkl. Einbindung der KI)

komb. mit „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,



LQW-Zertifikate in der vhs

Foto: vhs

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 02.10.2026 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.

6-mal, 12 Ustd.

Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Di., 22.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 42,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer,
Business-Mediator



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 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!



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., 24.10.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 73,20 €, 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., 07.11.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 59,10 €, 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 Auftritts 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 theoretischen und praktischen Grundlagen der Schminkkunst zu vermitteln. 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., 21.11.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kosten: 59,10 €, 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, Haarkur, 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., 28.11.2026, 09:30 – 15:30 Uhr

Kosten: 59,10 €, inkl. Materialkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Ulrike Schmidt, Kosmetikerin/Hairstylistin/Visagistin

LITERATUR (THEORIE)

2.0101

StadtBibliothek Koblenz

Lesen, Lernen, Leben!

Die StadtBibliothek im Forum Confluentes ist ein zentraler Ort der Information, des Lernens und der Begegnung von Menschen mitten in der Koblenzer Innenstadt. In architektonisch herausragendem Ambiente bietet die StadtBibliothek viele Möglichkeiten zu lesen, zu lernen oder zu arbeiten. 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 und E-Audios. 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 sogenannte 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. Anmeldung in der vhs erforderlich. In Zusammenarbeit mit der StadtBibliothek Koblenz.
Führung, 1-mal, 2 Std.
Do., 22.10.2026, 17:00 – 19:00 Uhr
Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!
StadtBibliothek Koblenz, Zentralplatz 1, Forum Confluentes
Melanie Spieker

2.0102

„Du musst doch sicher viel lesen...“ –

Mythen und Möglichkeiten im Berufsfeld Bibliothek

Der Kurs bietet einen Einblick in die verschiedenen Berufsbilder innerhalb von Bibliotheken. Wie sieht der Arbeitsalltag aus und wie kommt man eigentlich in die Bibliothek? Neben Ausbildungswegen werden die verschiedenen Tätigkeitsfelder innerhalb des Bibliothekswesens beleuchtet und das Ganze wird abgerundet durch einen „Blick hinter die Kulissen“. Es wird nicht darum gehen, nur Bücher abzustauben oder Lesen- und zur Ruhe zu ermahnen – denn der Arbeitsort Bibliothek bietet vielfältige Möglichkeiten jenseits der gängigen Klischees. In Zusammenarbeit mit dem Landesbibliothekszenrum.
Führung, 1-mal, 2 Std.
Di., 10.11.2026, 16:30 – 18:30 Uhr
Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!
Landesbibliothekszenrum, Bahnhofplatz 14, Schulungsraum, 1. OG
Benjamin Merkler

2.0102a

„Du musst doch sicher viel lesen...“ –

Mythen und Möglichkeiten im Berufsfeld Bibliothek

Führung, 1-mal, 2 Std.
Do., 26.11.2026, 16:30 – 18:30 Uhr
Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!

Landesbibliothekszentrum, Bahnhofplatz 14, Schulungsraum, 1. OG
Benjamin Merkler

2.0103

Der Rhein in den historischen Sammlungen des Landesbibliotheksentrums

Teil 1: Die illustrierten Rheinbücher des 19. Jahrhunderts
Vom Mittelrhein ging für die Dichter und Künstler des 18. und 19. Jahrhunderts eine große Faszination aus. Er galt als die romantische Landschaft schlechthin. Ende des 18. Jahrhunderts erschienen die ersten illustrierten Rheinbeschreibungen. Die Produktion dieser Ansichtenwerke fand im 19. Jahrhundert ihren Höhepunkt. Diese Rheinbücher enthielten wertvolle Druckgraphik wie Kupferstiche, Stahlstiche, Lithographien und wurden zu einem wichtigen Medium der Rheinromantik. Im Bestand der Rheinischen Landesbibliothek befindet sich eine wertvolle Sammlung illustrierter Rheinbücher. Dazu gehören auch Zeichnungen und Aquarelle, die die Vorlagen für die bekannten Rheinbücher waren. Dieser Kurs beschäftigt sich mit den unterschiedlichen Ausprägungen der illustrierten Rheinbücher und präsentiert interessante Fundstücke aus der Sammlung.

In Kooperation mit dem Landesbibliothekszentrum.
Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 03.11.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!
Landesbibliothekszentrum, Schulungsraum, 1. OG,
Bahnhofplatz 14, 56068 Koblenz
Dr. Barbara Koelges

2.0104

Der Rhein in den historischen Sammlungen des Landesbibliotheksentrums

Teil 2: Die Rheinpanoramen-Sammlung in der Rheinischen Landesbibliothek

Neben den prachtvollen illustrierten Rheinbeschreibungen und den eher praktischen Reisehandbüchern wurden den Touristen für die Rheinreise ab 1825 auch Rheinpanoramen angeboten. In handlicher Leporello-Form ist der Rheinlauf mit Orten, Baudenkmälern und Burgen an beiden Ufern dargestellt. Die Rheinische Landesbibliothek konnte Anfang des Jahres eine umfangreiche Sammlung von 200 Exemplaren dieser Rheinpanoramen aus Privatbesitz erwerben. Der Kurs gibt einen Einblick in die Geschichte des Rheinpanoramas und stellt wertvolle Einzelstücke vor.

In Kooperation mit dem Landesbibliothekszentrum.
Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 24.11.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!
Landesbibliothekszentrum, Schulungsraum, 1. OG,
Bahnhofplatz 14, 56068 Koblenz
Dr. Barbara Koelges

2.0105

Der Rhein in den historischen Sammlungen des Landesbibliotheksentrums

Teil 3: Die Rheinlaufkarten der Sammlung Hellwig

In der Kartographie des Rhein-Gebietes entstanden in der Mitte des 16. Jh. ausgehend von Sebastian Münster Karten des Rheinlaufes in außergewöhnlichem Format. Mehr als 150 Jahre lang wurden diese Karten meist in enger Anlehnung an die Urfassung immer wieder kopiert und neu aufgelegt. Sie waren als dekorative Schmuckstücke ebenso geschätzt wie als Orientierungshilfe für Reisende zu Wasser und zu Land. Die Kartensammlung Hellwig, die die Rheinische Landesbibliothek 2008 vom Sammler selbst erwarb, umfasst mehr als 300 Karten des gesamten Rheinlaufes in seinen unterschied-



Märchen mit V. Hollmann (Kurse 2.0108–2.0110) Fotos: privat

lichen Abschnitten mit dem Schwerpunkt auf dem Gebiet des Mittelrheines. Der Bestand bezieht sich insgesamt auf vier verschiedene Jahrhunderte Kartographie, angefangen im 16. Jahrhundert bis hin zum 19. Jahrhundert. Der Kurs gibt Gelegenheit die wichtigsten Karten dieser Sammlung im Original eingehend zu betrachten.

In Kooperation mit dem Landesbibliothekszentrum.
Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 08.12.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: Anmeldung in der vhs erforderlich – kostenfrei!
Landesbibliothekszentrum, Schulungsraum, 1. OG,
Bahnhofplatz 14, 56068 Koblenz
Dr. Barbara Koelges

2.0108

Märchen für die Seele –

Eine Reise in die märchenhafte Welt Europas, 1. Termin

Es ist nie zu spät... weshalb wir Märchen brauchen...

Märchen führen uns an ein glückliches Ende, aber auf dunklen Wegen. Sie muten uns das Unheimliche zu, denn wie man Schwimmen nur im Wasser lernen kann, so kann man Lebensmut nur lernen wenn man die Angst berührt. Wir brauchen Märchen, die Seele ist ein Märchen und die Märchen sind wahr. An diesem Märchenabend erzähle ich Märchen für die Seele. Eine feine Auswahl von besonderen Märchen. Bitte beachten Sie auch den 2. Termin: „Ein Nachmittag voller Märchen der Anderswelt“ unter der Kurs-Nr. 2.0109 am 20.11.2026, sowie den 3. Termin: „Weihnachtsmärchen aus aller Welt – begleitet mit einer Veeh Harfe“ unter der Kurs-Nr. 2.0110 am 11.12.2026

1-mal, 3 Ustd.

Fr., 02.10.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 12,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Veronika Hollmann, Märchenerzählerin

2.0109

Ein Nachmittag voller Märchen der Anderswelt, 2. Termin

Märchen sind mehr als wahr, nicht weil sie uns sagen, dass es Drachen gibt, sondern weil sie uns sagen, dass Drachen besiegt werden können. Ein Nachmittag voller Märchen der Anderswelt. Erzählt hat das Märchen eine besondere Aussa-

gekraft. Märchen verzaubern und entführen aus dem Alltag. Bitte beachten Sie auch den 1. Termin: „Märchen für die Seele“ unter der Kurs-Nr. 2.0108 am 02.10.2026, sowie den 3. Termin: „Weihnachtsmärchen aus aller Welt – begleitet mit einer Veeh Harfe“ unter der Kurs-Nr. 2.0110 am 11.12.2026

1-mal, 3 Ustd.

Fr., 20.11.2026, 15:00 – 17:15 Uhr

Kosten: 12,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Veronika Hollmann, Märchenerzählerin

2.0110

Weihnachtsmärchen aus aller Welt – begleitet mit einer Veeh Harfe, 3. Termin

Die Weihnachtszeit mit all ihrer Pracht, ihrem Zauber und ihrer Innerlichkeit ist der ideale Raum für das Märchen. Märchen und Weihnachtszeit, in ihnen schimmern die mythischen und kulturellen Hintergründe, die Ideen, die echten und ursprünglichen Gefühle durch. Sie schildern Sehnsüchte, aber auch Enttäuschungen von Menschen in jener segensvollen Zeit, die ihren Zauber wohl nie verlieren wird. Ein Nachmittag gefüllt mit Märchen & Musik.

Bitte beachten Sie auch den 1. Termin: „Märchen für die Seele“ unter der Kurs-Nr. 2.0108 am 02.10.2026, sowie den 2. Termin: „Ein Nachmittag voller Märchen der Anderswelt“ unter der Kurs-Nr. 2.0109 am 20.11.2026

1-mal, 3 Ustd.

Fr., 11.12.2026, 15:00 – 17:15 Uhr

Kosten: 12,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Veronika Hollmann, Märchenerzählerin

LITERARISCHE PRAXIS

2.0203

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte...

Mit Methoden aus dem „Kreativen Schreiben“ (die in dem Kurs erlernt werden), werden wir inneren und äußeren (physischen) Bildern Ausdruck verleihen. Das neue schriftliche Erleben ermöglicht uns, wertungsfreie, unbefangene Zugänge zu Bilderwelten zu erschließen. Die entstandenen Texte können im Workshop bewertungsfrei vorgelesen werden und vielfältig bereichern. Es werden keinerlei Vorkenntnisse und nur Papier und Stift benötigt. Bitte mitbringen: ein selbst fotografiertes Bild (kein Selfie)

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 24.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 16,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Jürgen Spitzlay

2.0204

Jeden Tag schreiben...?!

Tagebuch – Journal – neu gedacht

Der Workshop ist für Menschen gedacht, die Lust am Schreiben haben und mit leicht erlernbaren Methoden des „Kreativen Schreibens“ jeden Tag etwas Neues entdecken wollen. Gedanken, Gefühle und vieles mehr finden ihren kreativen Ausdruck. Jede:r kann die im Workshop vorgestellten Ideen direkt ausprobieren. Ein natürlich freiwilliger, bewertungsfreier Austausch wird ebenfalls angeboten. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Bitte mitbringen: ein schönes Notizbuch, Lieblingsstifte, usw.



Akteure "Haben oder Sein"

Foto: privat



Mehmet Kilic und die Theatergruppe Kompromisslos in der vhs

Foto: privat

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.
Sa., 21.11.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Kosten: 16,80 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Jürgen Spitzlay

2.0205 Vor- und Zurückschreiben – Kreatives Schreiben im Neuen Jahr

Der Workshop ist für Menschen gedacht, die sich im Neuen Jahr an Vergangenes und Zukünftiges schreibend annähern möchten. Mithilfe von Methoden des „Kreativen Schreibens“, die dabei leicht erlernt werden, entstehen Texte, die vielleicht überraschende und neue Sichtweisen aufzeigen. Die entstandenen Texte können bewertungsfrei vorgelesen werden. Es werden keinerlei Vorkenntnisse und kein Material (außer Papier und Stift) benötigt.

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.
Sa., 16.01.2027, 10:00 – 13:00 Uhr
Kosten: 16,80 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Jürgen Spitzlay

THEATERARBEIT/ KLEINKUNST

2.0301 Konzeptionelle Einblicke in ausgewählte Inszenierungen des Theaters Koblenz

Mit Beginn der Spielzeit 2026/2027 verlässt das Theater Koblenz das Theaterzelt und kehrt in das frisch renovierte Stammhaus am Deinhardplatz zurück. Auf dem Spielplan steht ein breit gefächertes Programm der Sparten Musiktheater, Schauspiel, Ballett, Puppentheater und Digital Theatre, daneben kleinere Formate und begleitende Veranstaltungen wie Matineen, Werkeinführungen und die beliebte Kostprobe.

Der Kurs bietet vertiefende Einblicke in Konzeption, historische Hintergründe und dramaturgische Herangehensweisen aktueller Inszenierungen. Die Dozentin Juliane Wulfgramm, Chef dramaturgin 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 Theater Koblenz.

4-mal, 8 Ustd.
Beginn: Mo., 26.10.2026, 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.

19-mal, 69 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 09:45 – 12:30 Uhr
Kosten: 20,00 € für Ensemblemitglieder, auch Club 50
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Thomas Anheier

2.0403 Theater-Improvisations-Training für Bühne und Alltag

Wir widmen uns dem spontanen Spiel, um Spontanität 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., 07.11.2026, 12:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 30,20 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Babette Dörmer, Schauspielerin, Kabarettistin, Regisseurin



Die erste Adresse für Theater und Kultur in Koblenz:

- Abonnements für das Stadttheater
- Tagesfahrten zu auswärtigen Bühnen
- Kulturreisen in das In- und Ausland

Theatergemeinde Koblenz e.V.
56073 Koblenz · Tel.: 0261/14889
www.theatergemeindekoblenz.de
E-Mail: info@theatergemeindekoblenz.de



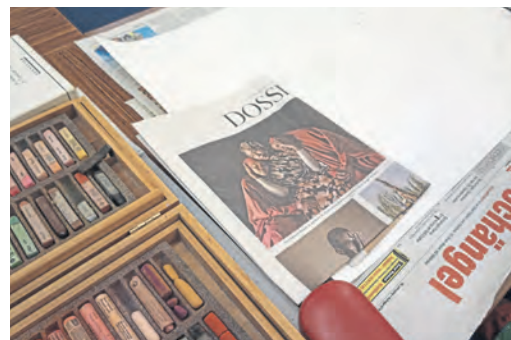
Babette Dörmer: Improvisation (Kurs 2.0403)

Foto: privat



"Die Antiquitäten" (Kurs 2.0401)

Foto: vhs



Die vhs bietet ein großes Angebot an Kursen im Bereich Malen und Zeichnen mit Acryl, Pastell und Öl.

Fotos: vhs

KUNST/KULTUR- GESCHICHTE

2.0602

„Mancher Mensch hat ein großes Feuer in seiner Seele“ – Vincent van Gogh und die Post-Impressionisten
Das künstlerische Werk Vincent van Goghs (1853–1890) wurde zeitlebens kaum beachtet. Dennoch wurde er einer der bekanntesten Maler überhaupt. Sein Leben, geprägt von schweren Seelenkrisen, wird in einer biografischen Übersicht näher gebracht. Obwohl Vincent van Goghs künstlerische Schaffensphase nur etwa 10 Jahre dauerte, hat er unschätzbare Werke wie „Das Nachtcafé“ oder „Die Sternennacht“ geschaffen. Diese und andere bedeutende Werke von van Gogh und anderen Malern des Post-Impressionismus, wie Paul Cézanne (1839–1906) und Paul Gauguin (1848–1903), werden in ausführlichen Bildbetrachtungen vorgestellt und laden zu interessanten Gesprächen ein.
Vortrag, 1-mal, 3 Ustd.
Sa., 26.09.2026, 15:00 – 17:15 Uhr
Kosten: 10,80 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Stefan Becker

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 Malmedium für Anfänger 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: Landschaften – Stillleben

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Kosten: 88,20 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10
Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0702

Malen mit Acrylfarben
Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0701
Schwerpunkt: Spachteltechnik – abstrakte Malerei
8-mal, 24 Ustd.
Beginn: Mo., 26.10.2026, 18:00 – 20:15 Uhr
Kosten: 88,20 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10
Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0703

Malen mit Acrylfarben
Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0701
Schwerpunkt: Landschaften – Stillleben
8-mal, 24 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 08:30 – 10:45 Uhr
Kosten: 88,20 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10
Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0704

Malen mit Acrylfarben
Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0701
Schwerpunkt: Spachteltechnik – abstrakte Malerei
8-mal, 24 Ustd.
Beginn: Di., 27.10.2026, 08:30 – 10:45 Uhr
Kosten: 88,20 €, 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., 19.08.2026, 08:30 – 10:45 Uhr
Kosten: 88,20 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10
Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0706

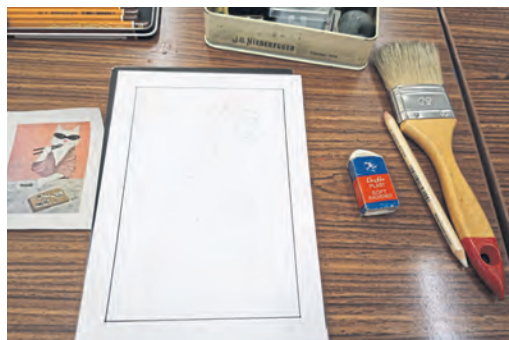
Malen mit Pastellkreide
Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2
Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0705.
8-mal, 24 Ustd.
Beginn: Mi., 28.10.2026, 08:30 – 10:45 Uhr
Kosten: 88,20 €, Club 50
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10
Josch Braun, Maler und Bildhauer

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., 20.08.2026, 08:30 – 10:45 Uhr
Kosten: 88,20 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10
Josch Braun, Maler und Bildhauer

vhs | cloud
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 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!



Aquarellieren, Zeichnen und Malen oder Malen mit Pastellkreide sind beliebte Kurse in der vhs.

Fotos: vhs

2.0708

Malen mit Ölfarben

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0707

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Do., 29.10.2026, 08:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 88,20 €, Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Josch Braun, Maler und Bildhauer

2.0709

Aquarellieren mit „Knoff Hoff“

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Sie experimentieren aus der unerschöpflichen Vielfalt des Aquarells heraus immer wieder mit neuen Techniken, z.B. mit Salz, Wachs, Kreiden, Stiften, auch Federzeichnung und Collage. Dies soll Ihnen ermöglichen, Ihren eigenen Weg zu finden und Ihren Bildern mehr Ausdruck zu verleihen. Durch immer wieder wechselnde Themenvorgaben werden gleichzeitig Grundlagen wiederholt und Kenntnisse zur Farbenlehre, Perspektive und Komposition gefestigt. „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.

12-mal, 24 Ustd.

Beginn: Di., 25.08.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: 86,40 €

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

Ute Piroth

2.0712

Zeichnen lernen

Zeichnen als Grundlage künstlerischer Gestaltung im klassischen Sinn! Das Sehen und Erfassen einfacher Gegenstände und das Übertragen auf die Fläche ist Ziel dieses Kurses. Hierfür spielt zunächst weniger das geschickte Darstellen eine Rolle, als vielmehr die Schulung des Erkennens der Proportionen und der einfachen plastischen Wiedergabe auf dem Zeichenblatt. Mitzubringen sind: Einige Bleistifte (2B, 4B, 6B, 8B, HB), Radiergummi, Spitzer, Radiergummistift, Radiernete, Zeichenblock DIN A3 (ab 190 g aufwärts).

12-mal, 24 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 79,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0713

Naturstudium – Zeichnen intensiv

für Anfänger und Zeichenenthusiasten, Teil 1

Pflanzen, Tiere und Gegenstände naturgetreu zu Papier bringen – diesem Anliegen widmet sich dieser Kurs. Hier lernen Anfänger und Enthusiasten gleichermaßen, wie sie Formen,

Farben und Kontraste nutzen können, um Motive aus der Natur möglichst realistisch darzustellen. Auch wer eine Mappe zur Bewerbung an einer weiterführenden Schule anlegen oder ergänzen will, erhält in diesem Kurs wertvolle Tipps.

Die Wahl des Zeichenmaterials ist den Teilnehmenden überlassen. Anfängern werden ein guter Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Radierstift, Radiernetgummi und Spitzer empfohlen. Wer bereits gerne mit Kohle, Röteln, Pastellkreide und ähnlichen Materialien zeichnet, kann auch diese mitbringen.

6-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 89,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0714

Naturstudium – Zeichnen intensiv

für Anfänger und Zeichenenthusiasten, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0713.

6-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 21.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 89,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0716

Zeichnen und Malen am Nachmittag

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

Unter Verwendung verschiedener Hilfsmittel wird das Zeichnen von Landschaften, Stillleben, Porträts, Architektur u. a. erlernt. Dabei kann jeder Teilnehmende z. B. Lieblingsfotos als Vorlagen mitbringen und in seinem persönlichen Stil Zeichnungen anfertigen. Inhalte dieses Kurses sind: Komposition, Linie und Fläche und Perspektive u. a.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Material, Bleistifte 2B, 4B, 6B, Skizzenblock DIN A3, Radiergummi, Buntstifte, Wasserfarben.

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 67,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0717

Zeichnen und Malen am Nachmittag

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0716.

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Fr., 23.10.2026, 14:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 67,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Larissa Engler

2.0720

Urban Sketching – Zeichnen ohne Stress

Wir werden an diesem Tag von der Natur inspiriert lockere energiereiche Skizzen zeichnen und dem Prozess vertrauen. Wir werden mit Techniken arbeiten, mit denen wir Kontrolle abgeben und den Zufall umarmen werden. Wir werden in großen Formaten arbeiten. Der Kurs richtet sich an Sketcher, die mehr Freude an experimentellem Ausdruck als an Perfektion haben. Material: Tinte, Pinsel und Tintenstifte bringe ich mit.

Ein großes Skizzenbuch in A3 oder im Landscapeformat oder große Blätter (A3). Mindestens 180 Gramm wären gut, je dicker, desto weniger buckelt das Papier. Da Zeichnungen lange trocknen könnten, solltet Ihr 2 Zeichenuntergründe zum Wechseln haben. Wenn Ihr große Blätter mitbringt, denkt an eine Zeichensammelmappe. Wasserglas für verdünnte Tinte. Höckerchen. Bringt einen langen Stock mit, den Ihr in der Natur findet.

Vorsicht: Kleidung anpassen!

Treffpunkt: Sportplatz Güls, Winninger Weg

1-mal, 3 Ustd.

Sa., 22.08.2026, 13:00 – 15:15 Uhr

Kosten: 17,20 €

Sportplatz Güls, Treffpunkt: Parkplatz

Stefanie Frank



Zeichnen und Malen (Kurse 2.0719 – 2.0717) Fotos: privat



Urban Sketching: Skizzen schnell gemacht (Kurse 2.0720 – 2.0722)



Fotos: privat

2.0721

Urban Sketching mit dem Pinselstift

Mit dem schwarzen Pinselstift kann man klare Zeichnungen mit spannenden Schwarz-Weiß-Kontrasten erstellen. Das Zeichnen mit diesem besonderen Tool erfordert klare Entscheidungen und konzentriertes Arbeiten. Deshalb richtet sich der Kurs an Sketcher mit Zeichenerfahrung. Wir werden Menschen und Architektur zeichnen.

Material: weicher Bleistift, Knetradierer, Pentel Pinselstift (GFKP3-AO), Sketchbook oder Papier, wer mag, kann sein Aquarellkästchen mitbringen, Pinsel und Wasser, Höckerchen 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 24.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 20,80 €

Görresplatz am Brunnen, Treffpunkt Am Brunnen
Stefanie Frank

2.0722

Urban Sketching – Journal your day

Lasst uns einen Tag in der Stadt in unser Skizzenbuch einfangen. Menschen, denen wir begegnen, Gebäude, die uns beeindruckt oder das Wetter des Tages. Unsere ganz persönlichen Eindrücke zeichnerisch in lockeren Skizzen festgehalten statt mit dem Handy. Empfohlene Materialien: Jeder kann sein Lieblingsmaterial mitbringen, ansonsten ein Skizzenbuch mit aquarellfähigem Papier, Aquarell, Pinsel und Wasser, Farbstifte oder Marker, schwarzer Fineliner oder Füller mit wasserfester Tinte, ein Pinsel (Gr 6 bis 8), ein Klebestift, Höckerchen 1-mal, 5 Ustd.

Sa., 05.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 24,40 €

Herz-Jesu-Kirche, Treffpunkt: vor dem Haupteingang
Stefanie Frank

2.0724

Zeichnen und Illustrieren – frei und locker

Anfänger und Hobbyzeichner

In diesem Kurs kommt es weniger auf die realistische Perfektion an, stattdessen spielen die lockere Hand und der Selbstausdruck die Hauptrollen. Uns beschäftigen dabei die Idee, Komposition und Technik. Wir starten mit einer freien Zeichnung als Interpretation einer kurzen Geschichte oder eines Gedichtes. Bitte bringen Sie gerne auch Ihre eigenen Sachen mit. Gerne bin ich bereit auf die Wünsche der einzelnen einzugehen und diese in den Unterricht einzubeziehen. Der Kurs ist für Anfänger und Hobbyzeichner bestens geeignet. Bitte mitbringen: Bleistifte (2B, 4B, 6B, 8B, HB), Spitzer, Radiergummi, Radiergummistift oder Radierknete, Zeichenblock/papier min. DIN A3 – nur für Skizzen reicht ein kleineres Format, Buntstifte, falls vorhanden: Aquarellstifte und gerne auch andere Materialien. Bevor Sie neues Material kaufen, bringen Sie das schon Vorhandene zuerst mit. Nach Absprache kann bestimmtes Material über die Kursleitung erworben werden.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Do., 17.09.2026, 18:30 – 20:45 Uhr

Kosten: 54,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Susanne Kinder-Walenta, Grafikerin, Kunsttherapeutin

2.0725

In die Farbe eintauchen – Aquarellmalen

Anfänger

Entdecken wir Kunst der Aquarellmalerei, alles über den richtigen Umgang mit Farben, die unterschiedlichen Techniken und die Pinselführung. Nach einer Einführung in die Farbenlehre entsteht unser erstes Bild. Thema des Kurses. Leichte, sanfte und leuchtende Blumen in Lasurtechnik.

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

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 09.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 74,90 €

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

Nataliy Schenkmann

2.0726

Porträtmalerei mit Acrylfarbe

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Porträt ist eine der Königsdisziplinen in der Malerei. Die malerische 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, Maße, 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., 14.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 74,90 €

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

Nataliy Schenkmann

2.0727

Aquarell-Lab(oratorium) –

eine Werkstatt für Fortgeschrittene

Aquarellisten und Mixed-Media-Freunde, Teil 1

Keine andere Technik lässt so viele Variationen zu wie das Aquarell. Experimentieren Sie mit den verschiedenen Mischtechniken und Sie erhalten Tipps, die individuell auf Ihre Arbeit abgestimmt sind. Wiederholt werden immer auch Farbenlehre, Komposition und Bildaufbau. Die Motive in diesem Kurs

kommen aus den verschiedensten Bereichen. Bitte bringen Sie die Ihnen vertrauten Aquarellmalutensilien mit.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Mi., 02.09.2026, 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

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0727

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Mi., 21.10.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 54,00 €

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

2.0730

Ölmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

In ungezwungener Atmosphäre vermittelt dieser Kurs Anfängern Grundkenntnisse in der Ölmalerei, die unterschiedlichen Maltechniken und die Fähigkeit zu Bildaufbau, Komposition, Farblehre, Mischen, Farbwirkung, Motivgestaltung, Perspektive oder Licht und Schatten. Dies alles sind wichtige Grundlagen zur Gestaltung eines Bildes und Stationen auf dem Weg zur Abstraktion. Fortgeschrittene werden mit dem besonderen Spiel des Lichts vertraut gemacht. Material nach Absprache mit dem Kursleiter, Tel.: 0171/1872557. Bereits vorhandene Malutensilien können gerne genutzt werden, jedoch ist zu beachten, dass in diesem Kurs qualitativ hochwertige Materialien vorausgesetzt werden.

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Di., 03.11.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 61,60 €

Atelier Helmut Becker, Theodor-Körner-Str. 12
Helmut Becker

2.0731

Ölmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0730

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Di., 15.12.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 61,60 €

Atelier Helmut Becker, Theodor-Körner-Str. 12
Helmut Becker

2.0732

Aquarellieren am Vormittag

Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 1

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundkenntnissen und technischen Feinheiten der Aquarellmalerei. Anfänger lernen den Aufbau eines Bildes, nehmen Einblick in die Farbenlehre oder die Gesetzmäßigkeit von Kontrast und Farbtintensität. Zudem erfolgt eine Einführung in die fotorealistische Malerei. Fortgeschrittenen werden erste Schritte zur Farbüberhöhung vermittelt. Material nach Absprache mit dem Kursleiter, Tel.: 0171/1872557. Bereits vorhandene Malutensilien können gerne genutzt werden, jedoch ist zu beachten, dass in diesem Kurs qualitativ hochwertige Materialien vorausgesetzt werden. Kosten für eine Grundausstattung betragen ca. 100,00 €.

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Mi., 04.11.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 61,60 €

Atelier Helmut Becker, Theodor-Körner-Str. 12
Helmut Becker



2.0733

Aquarellieren am Vormittag**Anfänger und Fortgeschrittene, Teil 2**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0732

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Mi., 16.12.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 61,60 €

Atelier Helmut Becker, Theodor-Körner-Str. 12

Helmut Becker

2.0734

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.

Beginn: Fr., 23.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 36,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Sabine Spanier

2.0736

Jenipapo Tattoos**Design und Umsetzung temporärer Tattoos**

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie ein Tattoo Motiv entsteht – von der ersten Idee bis zur Umsetzung auf der Haut. Vermittelt werden grundlegende Gestaltungsregeln für Tattoo-Designs wie Linienführung, Vereinfachung von Motiven, Größenwahl und Platzierung am Körper. Im praktischen Teil entwickeln die Teilnehmenden ein eigenes Motiv und setzen dieses mit hautfreundlicher, temporärer Farbe auf die Haut um. Der Workshop richtet sich an Interessierte mit Grundkenntnissen im Zeichnen und bietet einen risikofreien Einstieg in das Thema Tattoo-Design.

Hinweis: es wird ausschließlich temporäre Farbe (Jagua) oberflächlich auf der Haut verwendet. Diese hält bis zu zwei Wochen. Es findet kein echtes tätowieren statt.

Zur Verfügung gestellt werden: Jagua Farbe (Jenipapo Pflanze), Dosierflaschen, Übertragungspapier, Übungsblätter.

Bitte mitbringen: Bleistift, Spitzer, Kugelschreiber, Radiergummi, Papier, Waschlappe, Edding 1-3mm, gemütliche Kleidung die auch Farbflecken abbekommen darf.

1-mal, 6 Ustd.

Di., 25.08.2026, 17:00 – 21:30 Uhr

Kosten: 35,00 € inkl. Materialkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

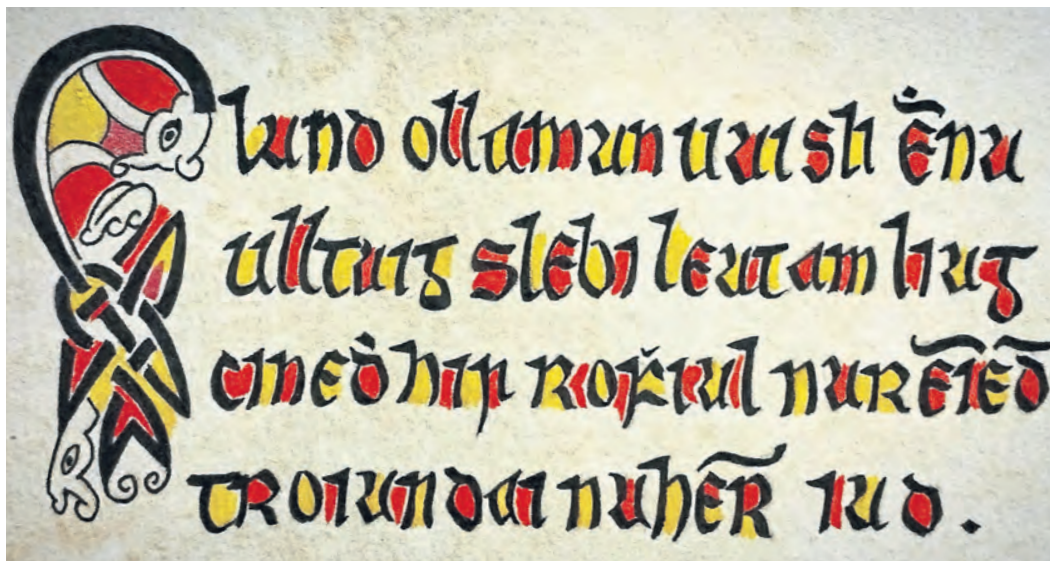
Elena Gutschmidt

2.0737

Jenipapo Tattoos**Design und Umsetzung temporärer Tattoos**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0736

1-mal, 6 Ustd.



Irische Buchkultur (Kurs 2.0746)

Foto: privat

Do., 27.08.2026, 17:00 – 21:30 Uhr

Kosten: 35,00 € inkl. Materialkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Elena Gutschmidt

2.0738

Jenipapo Tattoos**Design und Umsetzung temporärer Tattoos**

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0736

1-mal, 6 Ustd.

Fr., 11.09.2026, 17:00 – 21:30 Uhr

Kosten: 35,00 € inkl. Materialkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Elena Gutschmidt

2.0742

Das Leben ist bunt –**Aquarellieren für Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

Farbe ist Leben!

An drei Abenden wollen wir Motive aus verschiedenen Bereichen z.B. Blumen, Stilleben, Landschaft farbenfroh gestalten und dabei gleichzeitig die Gesetze der Farbenlehre und Komposition wiederholen. Bitte bringen Sie das Ihnen vertraute Material mit: Aquarellfarben, Pinsel, Block, Bleistift.

3-mal, 9 Ustd.

Mo., 11.01.2027, 18:00 – 20:15 Uhr

Mo., 18.01.2027, 18:00 – 20:15 Uhr

Mo., 25.01.2027, 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 konzentriert sich darauf, einzelne Wörter, Texte und Schriftkombinationen kunstvoll in Szene zu setzen. Tisch- oder Grußkarten u. v. m. lassen sich besonders schön und individuell nach einfacher Schritt für Schrittanleitung gestalten. Wörter werden gezeichnet, anstatt zu schreiben. Wir tauchen ein in die Welt der Buchstaben und Alphabete. Handlettering entspannt, macht Spaß und ist meditativ.

Materialien: Fineliner, Brushpens, Edding Brushpen, Fasermaler, Pentel Brush Sign Pen, DIN A4 Papier weiß, Spiral-Notizblock, Bleistift, Lineal (Geodreieck), Radiergummi

8-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mo., 26.10.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 57,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Evelyn Hethey

2.0744

Aktzeichnen**Anfänger und Fortgeschrittene**

Die bildnerische Darstellung des menschlichen Körpers bildet eine wichtige Grundlage für alle Bereiche der künstlerischen Gestaltung. Das Arbeiten mit dem Modell bietet uns die wunderbare Möglichkeit, sowohl die Anatomie und Konstitution des Körpers zu erfassen, als auch dessen räumliche Dimension zu begreifen. Dabei steht in diesem Kurs nicht nur die Wiedergabe der richtigen Proportionen im Mittelpunkt, auch die persönliche künstlerische Sicht auf das Modell soll durch Anwendung verschiedener Zeichenmaterialien in den Zeichnungen und Skizzen zum Ausdruck kommen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, die während der wechselnden langen und kurzen Stellungen des Modells individuell zeichnerisch angeleitet und betreut werden. Bitte mitbringen: Zeichenbrett, viel A3 Skizzenpapier (wenn gewünscht auch größer), gerne auch andere Untergründe wie Karton, getöntes Papier (grau, braun), Bleistifte (verschiedene Härtegrade), Radiergummi, Knetradiergummi, Kohlestifte, Pastellstifte/kreiden grau oder braun plus weiß.

Ab 18 Jahren

3-mal, 15 Ustd.

Sa., 19.09.2026, 11:00 – 15:45 Uhr

Sa., 21.11.2026, 11:00 – 15:45 Uhr

Sa., 12.12.2026, 11:00 – 15:45 Uhr

Kosten: 69,00 €, inkl. Aktmodell

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Erika Heiligendorff, Diplom-Designerin FH

2.0745

Malen mit Modell, Anfänger u. Fortgeschrittene

Anhand unseres weiblichen Modells studieren wir in diesem Kurs nicht nur ihre Proportion und Körperhaltungen von ruhig bis dynamisch, sondern wollen darüber hinaus die Synthese von Körper und Stoff (Kleidung) betrachten. Wir beobachten außerdem, wie sich ändernde Licht und Schattenverhältnisse, Plastizität, Ausdruck und Farben des Modells beeinflussen. Körper- und Stoffstudien, Experimentieren mit Materialien

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



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



Ergebnisse aus zahlreichen Keramikkursen und Modellieren mit Ton. (Kurse 2.0800 – 2.0809)

Fotos: privat

und Farbkombinationen sollen im ersten Teil des Workshops einen Bogen über das genaue Abbilden hinaus zu individuell künstlerischen Werken spannen. Eine lange Position des Modells im zweiten Teil lässt Zeit für eingehende Betrachtung und Umsetzung, Wahl der gewünschten Technik und Details. Bitte mitbringen: Zeichenbrett, viel Skizzenpapier A3 (wer mag auch größer), Bleistifte, Fineliner, Radierer, Knetradierer, Papier, Karton oder Leinwand für Nasstechniken, Aquarellfarben (und/oder Acrylfarben), Pinsel, Wasserbehälter

Ab 18 Jahren
2-mal, 10 Ustd.

Sa., 22.08.2026, 11:00 – 15:45 Uhr

Sa., 24.10.2026, 11:00 – 15:45 Uhr

Kosten: 51,00 €, inkl. Aktmodell

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Erika Heiligendorff, Diplom-Designerin FH

2.0746

Handlettering nach Vorbild der irischen Buchkultur

Dieser Kurs kombiniert die spannende Theorie hinter der mittelalterlichen irischen Buchkultur mit deren Praxis. Konkret bedeutet dies, dass Sie einerseits einen umfassenden Einblick in diese reiche Tradition bekommen und andererseits Anleitung erhalten, wie Sie selbst eine eigene Handschriften-Seite nach dem Vorbild der berühmten irischen Kodizes gestalten können. So bekommen Freunde der grünen Insel und mittelalterlicher Kultur ein umfassendes Verständnis von der irischen Schreibkultur und können ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Das Wissen und die Fertigkeiten aus dem Kurs lassen sich natürlich auch wunderbar nach Kursende weiternutzen. Das Ziel ist, ein gutes Verständnis für die mittelalterliche irische Buchkultur auf theoretischer und praktischer Ebene zu erlangen.

Inhalte/Gliederung/Aufbau: In den ersten drei bis fünf Unterrichtsstunden wird hauptsächlich das theoretische Wissen vermittelt und die irische Minuskel geübt. Besonderheiten der irischen Buchkultur, die wichtigsten Texte, Eigenheiten der irischen Minuskel, Vorbereitung des Schreibgrundes, einfache Verzierungen für Initialmajuskeln. Im letzten Lernabschnitt steht allein die praktische Anwendung im Fokus: Die selbst gestaltete Handschriften-Seite nach mittelalterlichem, irischen Vorbild entsteht. Zielgruppe: Irland-Fans und Handlettering-Fans mit Interesse an mittelalterlicher Kultur. Voraussetzungen: Freude am Schreiben, an mittelalterlichen Themen und Kreativ-Sein, eine ruhige Hand.

Mitzubringende Materialien: Bögen von Aquarellpapier, Aquarellfarben, Schreibgerät mit Kalligraphie-Feder, Schere/Teppichmesser.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: 84,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Finlay Schmitt

PLASTISCHES GESTALTEN

2.0800

Keramik erleben:

Modellieren mit Ton, Jeder braucht einen Engel Anfänger und Fortgeschrittene

Durch alle Kulturen und Jahrhunderte hindurch hat sich die Funktion der Engelsgestalten kaum verändert. Sie sind da eingesetzt, wo Vermittlung zwischen Gott und den Menschen entstehen soll und vor allem, wo Schutz vonnöten ist. Wir entwickeln ein persönliches Modell einer Engelfigur und kommen dann zum Aufbau in der gewünschten Größe. Sie kann als klassischer, traditioneller Engel oder auch als moderne, reduzierte Plastik gestaltet sein. Der Schwerpunkt der praktischen Arbeit bildet die Technik beim Aufbau einer Figur und die individuelle Ausgestaltung. Bringen Sie gerne Bilder und Fotos als Anregung mit. Nach dem Trocknen können die Figuren mit Engoben und Glasuren farblich gestaltet werden. Auch die Oberflächenbearbeitung mit Stempel und Strukturen ist möglich. In jedem Fall werden Figuren voll geheimnisvoller, mystischer Ausstrahlung entstehen – eben Engel.

Bitte mitbringen: Schürze, Messer, Schwamm, Plastiktüte, Modellierhölzer wenn vorhanden. Ein Hubel Ton (10 kg) ist im Kursbetrag enthalten. Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:00 – 19:15 Uhr

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

Gabriele Krieg-Honsdorf

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Gabriele Krieg-Honsdorf

2.0801

Keramik erleben:

Modellieren mit Ton, Jeder braucht einen Engel Anfänger und Fortgeschrittene Teil 1

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0800.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 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, Jeder braucht einen Engel Anfänger und Fortgeschrittene Teil 2

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.0800.

5-mal, 15 Ustd.

Beginn: Di., 22.09.2026, 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 – Kleider machen Leute Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir unsere Fertigkeiten in zwei Bereichen entweder lernen oder festigen und erweitern. Wir werden eine Figur modellieren, die hauptsächlich aus Kleidung, etwa einem großen Mantel oder einem Kleid, besteht und einem relativ kleinen Kopf mit auffallenden Haaren oder einer Glatze, je nachdem welchen Charakter wir darstellen möchten. Das Kleid oder der Mantel stellt nun den Körper dar, mit viel Fläche, die wir bearbeiten und designen können. Hier kommen die Techniken, die wir im Kurs Oberflächengestaltung kennen gelernt haben, zum Einsatz. Vor allem soll die Reservierungstechnik angewandt werden. Zum Reservieren bestimmter Bereiche (Punkte, Linien, Flächen) eignet sich, Papier und papierähnliche Gegenstände wie Pflanzenblätter, Klebefolien/Klebebänder sowie Kaltwachs. Kaltwachs kann mit dem Pinsel oder einer Engobenspritze auf lederharten, getrockneten oder gebrannten Ton aufgetragen werden und bietet in seiner Anwendung verblüffende Effekte. Auch das Auftragen von Drucken, welche sich auf sogenanntem China- oder Reispapier (Transfer-Papier für Unterglasurfarben) befinden, bietet sich an. Ebenso ist das partielle Eindringen des Tons



mit Stempeln und anderen Gegenständen denkbar. Natürlich können auch verschiedene Techniken vermischt werden. Kaltwachs und Transferpapier können bei der Dozentin erworben werden. Alle Techniken werden detailliert erklärt und illustriert. Ein Hubel Ton (10 kg) ist im Kursbetrag enthalten. Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

10-mal, 30 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Kosten: 162,00 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

Grundschule Arzheim, In der Felsch, Aula

Karin Heß-Nolden

2.0805

Modellieren mit Ton am Vormittag - Engel

Große, kleine, dicke, dünne Engel oder andere himmlische Wesen finden in diesem Kurs den Weg zu uns. Ob liegend, stehend, oder fliegend... Vieles ist möglich. In diesem Kurs lernen sie das nötige Basiswissen über technische und gestalterische Eigenschaften, die Verarbeitung des Tons, das Glasieren und Brennen der Keramikobjekte. Bei der Umsetzung ihrer eigenen Ideen werden sie fachkundig angeleitet und unterstützt. Bitte mitbringen: Putztuch, kleines Handtuch, kleines Küchenmesser und Plastiktüten. Modellierhölzer können bei der Kursleiterin erworben werden. Ein Hubel Ton (10 kg ist im Kursbetrag enthalten). Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Fr., 25.09.2026, 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 – Engel

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, einen eigenen Engel zu bauen. Bitte mitbringen: Putztuch, kl. Handtuch, kl. Küchenmesser und Plastiktüten. Ein halber Hubel Ton (5 kg) ist im Kursbetrag enthalten. Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

5-mal, 10 Ustd.

Beginn: Fr., 23.10.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 62,50 € (57,00 €), inkl. Ton (1/2 Hubel = 5 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Petra Pesch

2.0808

Keramik verbindet Generationen

Kreativzeit für Kinder & Lieblingsemenschen

Gemeinsam gestalten und etwas Bleibendes erschaffen:

In diesem besonderen Keramikkurs arbeiten Kinder ab 7 Jahren zusammen mit ihren Großeltern, Tanten, Paten (natürlich auch Mamas oder Papas). Aus einem einfachen Stück Ton entstehen mit viel Fantasie liebevoll gestaltete Alltagsstücke: ob individuelle Schälchen wie Müslischale und Plätzchenteller, kleine Dosen wie Keksdosen oder Schmuckdose, Windlicht, Leuchthaus oder Teelichthalter – jedes Werkstück erzählt seine eigene Geschichte. Mit verschiedenen Aufbautechniken, Stempeln, Mustern und Farben gestalten Groß und



Eine Figur entsteht (Kurse 2.800 – 2.0809)

Klein persönliche Unikate und vielleicht sogar kleine Weihnachtsgeschenke. Ein kreatives Erlebnis, das verbindet – und wunderschöne Erinnerungsstücke für Zuhause schafft. Eine liebevolle Geschenkidee – gemeinsame Zeit – Zeit, die bleibt. Für Kinder ab 7 Jahren mit erwachsener Begleitperson. Bitte mitbringen: Küchenmesser, Küchentuch, Ideen – vor allem aber Fantasie und Freude am Gestalten! Ein Hubel Ton (10 kg) ist im Kursbetrag enthalten. Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

6-mal, 12 Ustd.

Beginn: Mi., 28.10.2026, 14:45 – 16:15 Uhr

Kosten: 83,20 €, inkl. Ton (1 Hubel = 10 kg) und Brennkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Sabina Ibach, Staatl. gepr. Keramik-Gestalterin,

Keramik-Meisterin

2.0809

Keramik der Kulturen

Anfänger und Fortgeschrittene

Ton ist eines der ältesten Gestaltungsmaterialien der Menschheit – und überall auf der Welt haben sich einzigartige Formen, Techniken und Traditionen entwickelt. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kreative Reise durch verschiedene Kulturen und lassen uns von ihren keramischen Ausdrucksformen inspirieren. Wir schauen auf Muster, Symbole und Formen aus unterschiedlichen Regionen – von mediterranen Schalen und orientalischen Ornamenten bis hin zu afrikanischen, asiatischen oder südamerikanischen Einflüssen. Gemeinsam setzen wir diese Inspiration in eigene Keramikwerke um: Gefäße, Schalen, Masken oder dekorative Objekte, die die Vielfalt der Kulturen widerspiegeln.

Schritt für Schritt lernen Sie grundlegende und weiterführende Techniken des plastischen Modellierens, vom Aufbau der Form über Proportionen bis hin zu Oberflächengestaltung und Farbgebung kennen – hier finden Sie Inspiration, Technik und Raum für Ihre eigenen Ideen.

Bitte mitbringen: Küchenmesser, Küchentuch, eigene Skizzen oder Inspirationsmaterialien – vor allem aber Fantasie und Freude am Gestalten! Ein Hubel Ton (10 kg) ist im Kursbetrag enthalten. Ein zusätzlicher Hubel kann für 12,00 € bei der Dozentin erworben werden.

8-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 30.09.2026, 16:30 – 18:45 Uhr

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

Brennkosten



Fotos: privat

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

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

TEXTILES GESTALTEN

2.0902

Nähkurs für trendige Mode

Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Einführungskurs erlernen Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse bei der Anfertigung eines Kleidungsstücks ihrer Wahl (z. B. Rock, Hose, Bluse) die Grundlagen des Zuschneidens und Nähens. Der richtige Umgang mit Nähmaschine und Schnittmuster, die Technik des Maßnehmens und das materialgerechte Zuschneiden werden ebenso vermittelt wie die grundlegenden Nähtechniken. Hinweise zur materialgerechten Verarbeitung (Stoffkunde und -pflege) runden das Programm ab. Nähmaschinen sind vorhanden. Bitte mitbringen: Schneiderschere, Maßband, Stecknadeln, Nähgarn, Reihgarn, Nähadeln, Schneiderkreide, Bleistift und Fertigschnitte und entsprechenden Stoff.

Dieser Nähkurs findet in Zusammenarbeit mit der Firma "Der Stoff" statt und beinhaltet die Raummiete. Es ist möglich, eine Nähmaschine zum Preis von 2,50 Euro pro Kurstag pro Teilnehmer auszuleihen. Ziel des Kurses ist die theoretische und praktische Vermittlung der Grundlagen des Nähens.

10-mal, 30 Ustd.

Beginn: Do., 03.09.2026, 18:00 – 20:15 Uhr

Kosten: 138,90 €

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

Gewerbegebiet Koblenz Nord

Christel Fleissner, Schneidermeisterin

2.0904

Patchwork Wochenende – Sterne nähen

Anfänger und Fortgeschrittene

Unser Thema: Weihnachten. Wir nähen Sterne in verschiedenen Größen und Formen. Alles wird auf Rauten Rastervlies genäht, somit erzielen wir ein schönes genaues Ergebnis, wunderschöne Weihnachtsdekorationen und Geschenke. Wir benötigen verschiedene Weihnachts-Baumwollstoffe



Stricken leicht gemacht und neue Techniken erlernen (Kurs 2.0910) Fotos: privat

und Rauten Rastervlies. Diese Technik ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Die Kursräume sind mit allen notwendigen Dingen eingerichtet. Dieser Nähkurs findet in Zusammenarbeit mit der Firma „Der Stoff“ statt und beinhaltet die Raummiete. Es ist möglich, eine Nähmaschine zum Preis von 2,50 Euro pro Kurstag pro Teilnehmer auszuleihen.

Wochenendkurs, 3-mal, 24 Ustd.
Fr., 11.09.2026, 14:00 – 19:00 Uhr
Sa., 12.09.2026, 10:00 – 19:00 Uhr
So., 13.09.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Kosten: 103,10 € + Material nach Verbrauch
Der Stoff, August-Thyssen-Str. 29, Nähstudio,
Gewerbegebiet Koblenz Nord
Angelika Burgard

2.0905 Patchwork Wochenende – Sterne nähen Anfänger und Fortgeschrittene

Unser Thema: Weihnachten. Wir nähen Sterne in verschiedene Größen und Formen. Alles wird auf einem Rauten Rastervlies genäht. Somit erzielen wir ein sehr genaue Ergebnisse, Weihnachtsdekorationen und Geschenke. Diese Technik ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Wir benötigen Baumwollstoffe und Rastervlies, alles im Laden erhältlich. Die Kursräume sind mit allen Dingen eingerichtet. Dieser Nähkurs findet in Zusammenarbeit mit der Firma „Der Stoff“ statt und beinhaltet die Raummiete. Es ist möglich, eine Nähmaschine zum Preis von 2,50 Euro pro Kurstag pro Teilnehmer auszuleihen.

Wochenendkurs, 3-mal, 24 Ustd.
Fr., 27.11.2026, 14:00 – 19:00 Uhr
Sa., 28.11.2026, 10:00 – 19:00 Uhr
So., 29.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Kosten: 103,10 € + Material nach Verbrauch
Der Stoff, August-Thyssen-Str. 29, Nähstudio,
Gewerbegebiet Koblenz Nord
Angelika Burgard

2.0908 Spinnkurs am Spinnrad – Ein altes Handwerk neu entdecken Anfänger

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Spinnens vermittelt, um aus Fasern (meist Schafwolle) einen eigenen Faden herzustellen. Die Teilnehmer erlernen sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Techniken mit dem Spinnrad. Wie wird aus frisch geschorener Wolle ein Strickstück? Spinnräder sind vorhanden. Wer ein eigenes Spinnrad besitzt, kann dieses gerne mitbringen. Kardierte Wolle für den ersten Abend ist in der Kursgebühr enthalten. Weitere Wolle kann bei der Dozentin erworben werden.

Bitte mitbringen: Gute Laune und warme Socken, da wir ohne Schuhe spinnen. Der Kursraum befindet sich im Erdgeschoss und ist barrierefrei.

8-mal, 24 Ustd.
Beginn: Di., 29.09.2026, 17:30 – 19:45 Uhr
Kosten: 119,80 €, inkl. Wolle für den ersten Abend
Unterdorfstr. 5, 56077 Koblenz-Arzheim, Carmens
Wollädchen
Carmen Kohlroß

2.0910 Stricken – der Kurs der keine Fragen offenlässt Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Gelegentlich stößt auch der Fortgeschrittene an seine Grenzen. Insbesondere, weil man vor lauter Maschen die Lösung nicht sehen kann. Das so enthusiastisch begonnene Werk harrt im Korb und wartet auf Vollendung. Lassen Sie es nicht dort, sondern bringen Sie es zum Kurs und wir versuchen gemeinsam eine Lösung zu finden. Der Kurs richtet sich aber auch an die Menschen, die eine neue Technik (wie z.B. Fair-Isle-Stricken, Double-Face, Brioche und ähnliches) erlernen möchte. Dafür ist Platz im Kurs. Bitte mitbringen: Material für ihr Wunschstück mit passenden Nadeln.

8-mal, 16 Ustd.
Beginn: Fr., 23.10.2026, 17:45 – 19:15 Uhr
Kosten: 54,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Claudia Schmid

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., 22.08.2026, 09:30 – 13:30 Uhr
Kosten: 52,50 €, inkl. Materialkosten und Nutzung
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6
Bettina Petry, Exam. Fachkrankenschwester,
Aromatherapeutin/Aromafachberaterin

2.1002 Seifen selbst herstellen – Theorie und Praxis

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1001.
Workshop, 1-mal, 5 Ustd.
Sa., 24.10.2026, 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., 07.11.2026, 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 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. Vom Austausch der Reifen bis zum perfekten Einstellen des Rades für ein optimales Fahrgefühl, werden Fragen rund um das Fahrrad beantwortet.

Bitte kommen Sie mit Ihrem Rad in schmutzunempfindlicher Kleidung.

Workshop, 3-mal, 8 Ustd.
Fr., 16.10.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Fr., 23.10.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Fr., 30.10.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 53,80 € inkl. Kleinteile bei Bedarf
Radsport Regenhart, Markenbildchenweg 28
Bernd Regenhart, Zweiradmechanikermeister

2.1005 Glasfusing – Weihnachtliche und andere Objekte aus geschmolzenem Glas selbst herstellen

Sie können nach einer kurzen Einführung in die Glaslehre, individuelle Bilder, Schalen, Weihnachtsschmuck usw. selbst anfertigen. Es werden verschiedene, farbige Gläser zum Motiv neben- und übereinander gelegt und dann in einem Spezialofen miteinander verschmolzen. So entstehen reliefartige Unikate. Abholung der fertigen Arbeiten: ca. eine Woche nach dem Kurs. Nach Anmeldung und vor Kursbeginn, bitte Absprache mit der Kursleiterin unter: Tel. 02624/4448.





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



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

Workshop, 1-mal, 6 Ustd.

Sa., 24.10.2026, 11:00 – 15:30 Uhr

Kosten: 39,20 € + Material nach Verbrauch

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

Höhr-Grenzhausen

Brigitte Eisenmenger-Finke, Glasmalermeisterin

2.1006

Glasfusing – Geschmolzene Unikate aus Glas, für Drinnen und draußen

Sie können nach einer kurzen Einführung in die Glaslehre, individuelle Bilder, Schalen, Objekte usw., mit fachlicher Hilfe, selbst anfertigen. Es werden verschiedene, farbige Gläser zum Motiv neben- und übereinander gelegt und dann in einem Spezialofen miteinander verschmolzen. So entstehen reliefartige Unikate. 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., 30.01.2027, 11:00 – 15:30 Uhr

Kosten: 39,20 € + Material nach Verbrauch

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

Höhr-Grenzhausen

Brigitte Eisenmenger-Finke, Glasmalermeisterin

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 oder anderen etwas Besonderes zu Weihnachten 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 Bogenbaus zu erlernen.

Wochenendkurs, 2-mal, 18 Ustd.

Sa., 24.10.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

So., 25.10.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 255,00 €, inkl. Material

Bogenbauwerkstatt Klein, Bardelebenstr. 24

Stefan Klein

2.1008

Traditioneller Bogenbau

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1007.

Wochenendkurs, 2-mal, 18 Ustd.

Sa., 07.11.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

So., 08.11.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 255,00 €, inkl. Material

Bogenbauwerkstatt Klein, Bardelebenstr. 24

Stefan Klein

2.1011

Goldschmieden & Silberschmieden für Einsteiger und Fortgeschrittene

Der Kurs bietet die Möglichkeit ein Schmuckstück nach eigenen Vorstellungen zu fertigen. Hierzu werden die praktischen und theoretischen Grundlagen des Goldschmiedens vermittelt und erlernt. Ergebnisse des Kurses auf <http://ophir-online.de> zu sehen. Gearbeitet werden kann in Silber-, Gold- oder Platin-Legierungen auch mit Edelsteinen. Material wird nach Gewicht des fertigen Stückes abgerechnet. Wichtig: Bitte erkundigen Sie sich vorab beim Dozenten über den von ihm für den Kurs angebotenen Gold- und Silberpreis und nehmen Sie Kontakt bzgl. der Materialbereitstellung auf. Sie erreichen ihn unter 02605/84515 oder 0160/98007373 oder vh@ophir-online.de. Weitere Termine unter den Kurs-Nummern 2.1012 (31.10.26), 2.1013 (28.11.26) und 2.1014 (12.12.26).

Wochenendkurs, 1-mal, 10 Ustd.

Sa., 12.09.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 86,70 €, + Material nach Verbrauch

Atelier Hentschel, Zum Küppchen 8, 56294 Lasserg,

Werkstatt

Volker Hentschel, Goldschmied

2.1012

Goldschmieden & Silberschmieden für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1011.

Weitere Termine unter den Kurs-Nummern 2.1011 (12.09.26), 2.1013 (28.11.26) und 2.1014 (12.12.26).

Wochenendkurs, 1-mal, 10 Ustd.

Sa., 31.10.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 86,70 € + Material nach Verbrauch

Atelier Hentschel, Zum Küppchen 8, 56294 Lasserg,

Werkstatt

Volker Hentschel, Goldschmied

2.1013

Goldschmieden & Silberschmieden für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 2.1011.

Weitere Termine unter den Kurs-Nummern 2.1011 (12.09.26), 2.1012 (31.10.26) und 2.1014 (12.12.26).

Wochenendkurs, 1-mal, 10 Ustd.

Sa., 28.11.2026, 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. 2.1011.

Weitere Termine unter den Kurs-Nummern 2.1011 (12.09.26), 2.1012 (31.10.26) und 2.1013 (28.11.26).

Wochenendkurs, 1-mal, 10 Ustd.

Sa., 12.12.2026, 09:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 86,70 € + Material nach Verbrauch

Atelier Hentschel, Zum Küppchen 8, 56294 Lasserg,

Werkstatt

Volker Hentschel, Goldschmied

2.1017

Weidenflechten

Handgeflechtener Untersetzer/Platzset

Nach einer kurzen Einleitung zur Arbeit mit Weide flechten wir mindestens ein Platzset bzw. einen Untersetzer aus Naturmaterial (z. B. ungeschälte Weide, geschälte Weide, Peddig etc.



Bogenbau (Kurse 2.1007, 2.1008)

Foto: privat

– je nach Verfügbarkeit). Die Gestaltung und Verwendung des geflochtenen Objekts bestimmen Sie selbst. Sie erhalten im Kurs einen Einblick in das uralte Handwerk des Korbflechtens, da die gezeigten Techniken bis heute bei der Herstellung von runden Korbböden eingesetzt werden. Sie bilden die Basis für einen stabilen Korb. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse (keine Teilnehmer unter 16 Jahren). Voraussetzungen: Handwerkliches Geschick und umsichtiger Umgang mit Werkzeugen und langen Weidenruten.

Materialkosten (ca. 10 – 20 Euro) werden nach Verbrauch am Kurstag direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Gartenschere; Optional: Schürze, da wir mit gewässertem Material arbeiten

Anmeldungen und Abmeldungen sind nur bis zum 14.08.2026 möglich.

1-mal, 6 Ustd.

Sa., 29.08.2026, 09:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 29,80 € zzgl. Materialkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U6

Claudia Krupp

2.1018

Weidenflechten

Rankhilfe für Haus und Garten

Nach einer kurzen Einleitung zur Arbeit mit Weide flechten wir eine dekorative Rankhilfe aus Naturmaterial (z. B. ungeschälte Weide, Peddig etc. – je nach Verfügbarkeit). Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Flechttechniken (z.B. Kimme, Fitze) und Gestaltungsmöglichkeiten. Die Rankhilfe leistet in Haus und Garten nicht nur gute Dienste,





Aufführung des Koblenzer Benefiz-Krimis Soko Kamelienberg in der vhs.



Fotos: vhs

sie kann im Winter auch als wirkungsvolle Weihnachtsdeko (z. B. am Hauseingang) eingesetzt werden. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse (keine Teilnehmer unter 16 Jahren). Voraussetzungen: Handwerkliches Geschick und umsichtiger Umgang mit Werkzeugen und langen Weidenruten. Materialkosten (geschätzt ca. 10–20 Euro) werden nach Verbrauch am Kurstag direkt mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Gartenschere; Optional: Schürze, da wir mit gewässertem Material arbeiten.

Anmeldungen und Abmeldungen sind nur bis zum 21.08.2026 möglich.

1-mal, 6 Ustd.

Sa., 05.09.2026, 09:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 29,80 € zzgl. Materialkosten

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U10

Claudia Krupp

FOTO-, FILM-, AUDIO/ UND SONSTIGE MEDIENPRAXIS

2.1100

Pressefotografie für Anfänger (inkl. Smartphone-Nutzung)

Dieser betont praktisch orientierte Fotografielkurs 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.

6-mal, 12 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 15:45 – 17:15 Uhr

Kosten: 50,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer,

Business-Mediator

2.1104

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 Bildergebnis, 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., 19.08.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 75,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Stephan Spohr

2.1105

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 porträtierte Person. Gemeinsam werden wir in diesem Kurs daher die technischen und gestalterischen Grundlagen der Porträtfotografie erarbeiten und sowohl bei natürlichem Licht als auch mit Studioblitzern 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.

Mi., 23.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Mi., 30.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 28,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Stephan Spohr

2.1106

Lichtführung in der Fotografie

Was die Farbe für den Maler ist, das ist das Licht für den Fotografen. Egal ob Stillleben, Portrait oder Produktfotografie: Was einige Bilder interessanter als andere macht, hängt entscheidend vom Umgang mit Licht ab. Dieser Kurs richtet sich an alle, die in ihren Fotografien das Licht nicht als gegeben hinnehmen, sondern aktiv mit Licht gestalten wollen.

Das Arbeitsprogramm: Licht sehen, analysieren und messen lernen (Belichtungsmessung, Farbtemperatur, Qualität, Kontrast), Licht modifizieren (Reflektoren/Diffusoren), Licht aktiv und kreativ setzen (Dauerlicht und Blitzlicht). Teilnahmevoraussetzung ist eine digitale Kamera sowie fotografisches Grundlagenwissen. Im Rahmen dieser Veranstaltung werden den Teilnehmern Reflektoren und Diffusoren, Belichtungsmesser, LED-Dauerlicht sowie mobile Blitzgeräte mit Lichtformern und Funkauslöser zur Verfügung gestellt, die von allen



Kameratypen unterstützt werden.

Workshop, 2-mal, 8 Ustd.

Mi., 21.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Mi., 28.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

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

Stephan Spohr

2.1107

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., 04.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Mi., 11.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 28,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Stephan Spohr

MUSIK (THEORIE)

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 Leinwand-schlachten 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 Lieblings-soundtrack 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 Wunsch-

titel bis zum Freitag, 14.08.2026, an den Dozenten unter journalist.dietz@web.de zu senden.

Workshop, 1-mal, 6,33 Ustd.

Sa., 22.08.2026, 10:00 – 15:45 Uhr

Kosten: 26,65 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Marcus Dietz, Certqua-zertifizierter Verkaufstrainer, Business-Mediator

MUSIKALISCHE PRAXIS

2.1303

Klavier spielen lernen!

Anfänger

Wenn Sie immer schon einmal Klavier lernen wollten, haben Sie jetzt die Möglichkeit dazu. Es werden keine Notenkenntnisse vorausgesetzt. Der Kurs gestaltet sich im Gruppenunterricht. Die individuelle Betreuung der Teilnehmenden ist gewährleistet.

Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Notenvorlagen werden zu Beginn besprochen.

Bitte Kopfhörer und passende Adapter mitbringen.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 132,00 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Maria Zimmermann-Lambert

2.1304

Klavier spielen lernen! –

Klavierspielen, mein liebstes Hobby!

Fortgeschrittene

In diesem Kurs treffen sich Teilnehmer, ohne Alterseinschränkung, die ihrem Hobby Klavierspielen nachgehen wollen. Es werden je nach Kenntnisstand, Klavierstücke aus Klassik und Pop einstudiert. Gerne können Teilnehmende, die in früheren Jahren Klavierunterricht hatten, zwecks Auffrischung, am Kurs teilnehmen. Individuelle Betreuung der einzelnen Teilnehmer ist gewährleistet. Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Notenvorlagen werden zu Beginn besprochen. Bitte Kopfhörer und passenden Adapter mitbringen.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Kosten: 132,00 €, auch 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 und die Anschlagstechniken zur rhythmischen Liedbegleitung.
2. Die Umsetzung der Spieltechniken unter Beachtung der musikalischen Gesetze.
3. Erste Musikstücke mit einfachen Fingersätzen mit Hilfe der Gitarrennotation (Tabulatur) können ohne Notenkenntnisse abgelesen und ausprobiert werden.
4. Der Dozent geht Takt für Takt vor und lässt jeden Einzelnen spielen. Dabei wirkt er unterstützend mit.

Als Leitfaden dient das Begleitheft des Dozenten mit ausgewählten Musikstücken aus der Klassik und Moderne (für 10 € erhältlich). Jedes Übungsstück, das im Kurs behandelt wird,

kann zu Hause geübt werden. Zu jedem Musikstück sind mp3 Enspielungen vorhanden. Das Mitbringen einer Konzertgitarre ist erforderlich. Teilnahme ab 18 Jahren.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 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 Gitarre – ab 18 Jahren

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 Konzertgitarre ist erforderlich. Teilnahme ab 18 Jahren.

16-mal, 32 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

Kosten: 115,20 €

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

Volker Simanowsky

2.1308

Lagerfeuer-Gitarre – Gitarre spielen leicht gemacht

Sie lernen ohne viel Theorie mit wenigen Akkorden gemeinsam Lieder zu 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, Irish, usw... Notenkenntnisse sind nicht gefordert. Das Mitbringen einer Gitarre ist erforderlich.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 72,00 €

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

Thomas Brauburger



Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

In mehr und mehr Kursen bereichern unsere Kursleiter 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!



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. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt. 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 espüren 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 auszuprobieren, diese zu wiederholen und kontinuierlich zu festigen. Kontrolliertes Training fördert so die

Gesundheit und unterstützt eine Übernahme des gesunden Verhaltens in den 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, Seele und Geist zu fördern.

Dazu zählen alle Entspannungstechniken, Atem- und Wirbelsäulengymnastik, 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 (Bildungszeit)

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: 30.11.2026 09:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 286,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Ursula Engel

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 Ustd.

Fr., 28.08.2026, 18:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 13,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ulrich Wolters

3.0103

Achtsamkeitsabend – Ein Abend in Stille

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0102

1-mal, 2,5 Ustd.

Fr., 11.12.2026, 18:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 13,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ulrich Wolters

3.0104

Progressive Muskelentspannung und Grundlagen der Achtsamkeit

Die PME (Progressive Muskel Entspannung) bietet einen wunderbaren Einstieg in die aktive Entspannung. Im Kurs werden Sie systematisch angeleitet, die einzelnen Muskelgruppen anzuspannen und zu entspannen. Das verbessert die Körperwahrnehmung. Mit regelmäßigem Üben können so Verspannungen besser erkannt und aktiv gelöst werden. Ebenfalls lernen die Teilnehmenden grundlegende Techniken kennen, die ihnen helfen, mehr Gelassenheit und innere Ruhe zu finden. Bitte mitbringen: Matte und Getränk:

11-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mo., 07.09.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 93,60 €, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Christa Greis



Christa Greis
Foto: Christa Greis

3.0107

Entspannt in den Feierabend für eine bessere Wahrnehmung

Durch verschiedene Bewegungs- und Atemübungen kann der Blutkreislauf unterstützt, angespannte Muskulatur gelockert und emotionale Blockaden gelöst werden.

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 können, Ihr Gleichgewicht schulen und Sie in Balance bringen. Entspannen Sie nach Feierabend.

Bitte ein Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 24.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 102,00 € (86,90 €)

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.

Treffpunkt: Koblenzer Stadtwald ab Parkplatz „Lichte Eichen“, Läuferhütte <https://maps.app.goo.gl/CXc8GcTT-V9ARQWRm7>

1-mal, 2 Zstd.

Sa., 26.09.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 30,60 €

Treffpunkt: Koblenzer Stadtwald, Parkplatz Lichte Eichen, Läuferhütte

Andreas Schwab

3.0109a

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, 5 Zstd.

Beginn: Do., 27.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 41,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Melanie Staat

3.0109b

Selbstreflexion – den Fokus auf sich richten

5-mal, 5 Zstd.

Beginn: Do., 27.08.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 41,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Melanie Staat



Melanie Staat

Foto: Melanie Staat

3.0110 online

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. Der Kurs findet online statt.

4-mal online, 4 Zstd.

Beginn: 24.11.2026 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 26,80 €

online vhs.cloud

Sergej Metzler

3.0111

MOM:POWERMENT

Finde deine Balance und innere Stärke

MOM:POWERMENT lädt Mamas ein, wieder bei sich anzu-kommen und ihre innere Stärke zu entdecken. In entspannter Runde mit Austausch, Achtsamkeit und kleinen, femininen Übungen entdeckst du deine Intuition, gewinnst Selbstver-trauen, 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 n wenn du dich wohler fühlst bring ein paar Kuschelsocken mit.

1-mal, 2 Zstd.

Fr., 23.10.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 22,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Juliane Lunnebach

3.0112

MOM:POWERMENT

Finde deine Balance und innere Stärke

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0111

1-mal, 2 Zstd.

Fr., 15.01.2027, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 22,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Juliane Lunnebach

3.0113

Herausfordernden Zeiten standhalten dank Resilienz

Resilienz trägt uns durch unseren Alltag und sorgt dafür, dass wir bei Herausforderungen nicht ins Wanken geraten. Doch wie wird man überhaupt resilient? In diesem Vortrag dürfen Teilnehmende lernen, wie Resilienz „funktioniert“ und inwieweit man diese beeinflussen kann. Dank vieler praktischer Übungen werden verschiedene Tools vorgestellt, die durch die Teilneh-menden ausprobiert und in den Alltag integriert werden können. So wird auch ein Verständnis geschaffen, aus welchem Grund Resilienz nicht bei jedem Menschen gleich aussieht und wie wir dennoch gestärkt Herausforderungen begegnen können.

1-mal, 2 Ustd.

Mo., 28.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 11,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Melanie Staat

3.0114

Let's Relax!

Entspannungsmethoden erlernen und erleben

In diesem Kurs wird Entspannung erlebbar gemacht. Die Teilnehmenden dürfen verschiedene Methoden zur Entspan-nung ausprobieren (PMR, Atemübungen, Autogenes Train-ing, Meditation etc.) und herausfinden, was sich für sie gut anfühlt, um diese Methode dann in ihren Alltag zu integrieren. Gemeinsam verbringen wir einen Samstagvormittag mit Entspannung zur Steigerung des Wohlbefindens.



Shinrin Yoku – Schnupper-Waldbaden (Kurs 3.0108)

Foto: Andreas Schwab

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 31.10.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 21,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Melanie Staat

3.0115

Achtsamkeit lernen

Achtsamkeit kann uns helfen, unseren Alltag bewusster wahr-zunehmen, den Fokus zu verändern und eine aufmerksame Grundhaltung einzunehmen. Dabei wird die Aufmerksamkeit bewusst gelenkt und wir sind mehr im Hier und Jetzt. Doch wie funktioniert Achtsamkeit und wie kann ich sie konkret in den Alltag integrieren? In diesem interaktiven Vortrag werden neben einigen theoretischen Informationen praktische Übungen vermit-telt, um achtsamer zu werden. Es sind keine Voraussetzungen notwendig, nur ein Interesse an dem Thema Achtsamkeit und die Offenheit, sich auf entsprechende Übungen einzulassen.

1-mal, 2 Zstd.

Do., 10.12.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 12,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Melanie Staat

3.0116

Selbstfürsorge und Balance –

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, im Alltag klare Grenzen zu setzen und fühlen sich schnell überfordert. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, „Nein“ zu sagen und mehr Balance in Ihr Leben zu bringen. Ziel ist es, die eigene Selbstfürsorge zu stärken und langfristig Überlastung vorzubeugen.

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Fr., 23.10.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 46,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Edita Mehmeti



Yoga in der vhs

Foto: vhs

3.0117

Mental Load verstehen und reduzieren – Warum Frauen oft erschöpft sind

Viele Frauen tragen im Alltag eine hohe mentale Belastung – oft unbewusst. Dieser Kurs zeigt, was hinter dem sogenannten „Mental Load“ steckt und warum er so erschöpfend sein kann. Sie lernen, Aufgaben, Verantwortung und Erwartungen besser zu strukturieren und langfristig für Entlastung zu sorgen. Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters.

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Sa., 14.11.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 46,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Edita Mehmeti

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

● Yoga

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.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 08.09.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 91,20 €

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang

Heinrich Hellmann

3.0121

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. Bitte eine Matte und ein Yoga-Kissen mitbringen.

12-mal, 24 Ustd.

Beginn: Di., 08.09.2026, 11:30 – 13:00 Uhr

Kosten: 109,20 €

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.

15-mal, 30 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Kosten: 109,20 € (93,00 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Ulrich Wolters

3.0124

Ganzkörpertraining für Senioren – Ganzheitliches und gelenkschonendes Training

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches und gelenkschonendes Training zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Ziel ist es, die körperliche Fitness zu erhalten und zu verbessern sowie die Sicherheit im Alltag zu unterstützen.

Die Übungen werden abwechslungsreich im Stehen und auf der Matte durchgeführt. Es wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet, sodass keine Zusatzgeräte erforderlich sind. Die Intensität kann individuell angepasst werden, wodurch eine Teilnahme unabhängig vom Trainingsstand möglich ist. Der Kurs richtet sich an ältere Erwachsene, die aktiv bleiben und ihre körperliche Leistungsfähigkeit fördern möchten. Bitte mitbringen: eine Matte und etwas zu trinken.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 18:30 – 19:30 Uhr

Kosten: 78,60 €, auch Club 50

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 Yin Yoga 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.

9-mal, 15 Ustd.

Beginn: Do., 03.09.2026, 16:30 – 17:45 Uhr

Kosten: 64,20 € (54,80 €)

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 Yogap Praxis 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 Yogaanfänger und Wiedereinsteiger. Benötigt werden bequeme Kleidung, etwas zu trinken und eine eigene Yogamatte.

14-mal, 17,5 Zstd.

Beginn: Di., 25.08.2026, 17:30 – 18:45 Uhr

Kosten: 99,10 € (84,40 €)

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

3.0127

Yoga –

Mittelstufenkurs nach Sivananda

Der Kurs richtet sich an alle Yogabegleitenden und die, die es noch werden möchten. Wir konzentrieren uns auf die 5 Säulen des Yoga nach der Philosophie des Swami Sivananda aus Indien. Diese Säulen sind: Asanas – Körperübungen, Pranayamas – Atemübungen, Impulse des positiven Denkens, Savasana – Tiefenentspannung, Entspannungstechniken sowie kurze Exkurse in die yogische Ernährung.

Ziel der Yogapraxis ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so die Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben zu schaffen. Bitte mitbringen: Yogamatte (keine dicke Gymnastikmatte), (Yoga-)Kissen, bequeme (Sport-) Kleidung, Decke, warme Socken, Wasser, Kniekissen.

Bitte beachten: 2 Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen.

Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig. Ohne Vorkenntnisse könnte der Kurs je nach körperlicher Verfassung sportlich herausfordernd sein.

13-mal, 26 Ustd.

Beginn: Di., 01.09.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 110,40 €

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

Christina Hehn



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.

11-mal, 11 Zstd.

Beginn: Di., 20.10.2026, 10:45 – 11:45 Uhr

Kosten: 101,50 € (82,70 €), auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothe Struschka

Kosten: 29,20 €

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., 26.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 75,40 € (64,30 €)

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

André Arnulf

3.0131

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., 26.08.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 75,40 € (64,30 €)

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., 24.08.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 75,40 € (64,30 €)

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., 24.08.2026, 18:45 – 19:45 Uhr

Kosten: 75,40 € (64,30 €)

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

André Arnulf, Yoga-Lehrer BDY



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

Möchten Sie gesund, vital und glücklich bis ins hohe Alter rüstig sein? Dann praktizieren Sie regelmäßig „Qigong mit der asiatischen Wirbelsäulengymnastik“. Durch die eigenständi-

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.

Jeden ersten Montag
im Monat kostenlose
Einführungsstunde, 20 Uhr



Anfängerkurse
in Koblenz und online.

Fordern Sie die aktuellen Kursübersicht an.

Anfänger-Wochenend-Kurs

22. + 23.08.2026 (Sa. 14 – 18 Uhr, So. 10 – 14 Uhr)



Zentrum Koblenz

Bonn - Koblenz - Köln - Bad Münstereifel

Kursinhalte

Tai Chi Chuan Form · Qi Gong · Meditation
Taoistisches Yoga

Wir sind auch auf Facebook:
facebook.com/TaiChiKoblenz



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



gen sanften Bewegungen können Sie die bewußte Wahrnehmung und Beobachtung der Vorgänge in Ihrem Organismus stärken. Ihr Immunsystem sowie den Energieaufbau können Ihrer Körper-, Seele-, Geistesebene wohltun. Durch die selbstständige Hüftschrägstand-Regulierung – sollte eine vorliegen – die jeder bei jeder Einheit durchführt wird das angenehme Wohlfühlen noch verstärkt. Bitte eine Matte, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

15-mal, 20 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 17:50 – 18:50 Uhr

Kosten: 73,20 € (62,40 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Eduard Reitz

3.0142

Qigong Basiskurs (Aktuell unter Vorbehalt)

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 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 Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

Kosten: 89,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Mirjam Schön

● Gesundheits- und Wellness-Workshops

3.0150

Mein Projekt: meine Gesundheit

Möchtest du dein Leben in die Hand zu nehmen und deine Gesundheit in den Fokus stellen? In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, dein ganz persönliches Veränderungsprojekt zu starten und zu erarbeiten, wie du es anschließend bestmöglich in deinen Alltag integrierst. Hier kannst Du lernen, wie du deine Einflussmöglichkeiten auf deine Gesundheit erkennst und besser mit individuellen Herausforderungen oder Krankheiten umgehen kannst. Kick-off: In unserem ersten Seminar tauchen wir in die Themen Gesundheit, Selbstwahrnehmung, Resilienz sowie Zielfindung und Zielplanung ein. Du entscheidest, was konkret dein Ziel wird und entwickelst daraus dein individuelles Gesundheitsprojekt, um gesundheitsförderliche Veränderungsmuster in deinem Leben zu etablieren. Follow-up: Einige Wochen später treffen wir uns erneut, um uns über den Fortschritt der Projekte auszutauschen und zu prüfen, wie dein Projekt läuft und ob wir noch etwas verbessern können. Hier liegt der Fokus auf dem Umgang mit Stress und der Kunst der Entspannung – essentielle Fähigkeiten für ein gesundes Leben. Mach den ersten Schritt in ein gesünderes Leben und melde dich an! Dein Projekt wartet auf dich.

Workshop, 2-mal, 18 Ustd.

Sa., 22.08.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Sa., 12.09.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 140,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Stefanie Stahl



Ätherische Öle für Zuhause (Kurs 3.0152 und 3.0153)

Foto: Bettina Petry

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., 22.08.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

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

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Bettina Petry

3.0153a

Ätherische Öle für Zuhause – zur sinnvollen Anwendung

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0152

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 24.10.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

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

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Bettina Petry

3.0154

Winterwellness mit Yoga – Duft & Meditation

Lass den Winterblues draußen und finde die innere Balance hier in der Winterwellness. Atme tief durch, lass Spannung los und genieße die Magie der Düfte und der tiefen Entspannung. Schenke dir einen Moment des Innehaltens mit Aroma-Yoga-Meditation. In dieser besonderen Praxis verbinden wir die fließende Kraft des Yoga mit der tiefen Wirkung naturreiner ätherischer Öle. Düfte von wärmendem Zimt, erdender Kiefer und belebender Orange begleiten durch sanfte, rückenfreundliche Asanas und helfen, Verspannungen im Körper und im Geist zu lösen. Was dich erwartet: Achtsamer Flow: Sanfte Bewegungen, die deinen Körper von innen wärmen. Aroma-Erlebnis: Hochwertige, naturreine Düfte, die dein Nervensystem beruhigen und deine Stimmung heben. Tiefe Meditation: Eine geführte Reise in die Stille, unterstützt durch die Kraft der Pflanzenessenzen. Winter-Wellness: Ein kokonartiges Gefühl von Geborgenheit, das dich gestärkt zurück in den Alltag entlässt. Dein Moment. Deine Matte. Dein Duft. Bitte mitbringen: Matte, Getränk

4-mal, 12 Ustd.

Beginn: Fr., 13.11.2026, 18:15 – 20:30 Uhr

Kosten: 101,00 €

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.

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Sa., 24.10.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 66,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothe Struschka

3.0157

Lachen als Training für Körper und Geist – Workshop

Lachen ist ein wirkungsvolles Training für Körper und Geist. 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. Es kann dabei helfen, Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und neue Energie zu gewinnen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder rutschfeste Socken und ein Getränk und gegebenenfalls einen Pausensnack mit.

Sie haben ebenso die Möglichkeit sich für einen regelmäßigen Kurs anzumelden, der ab dem 27.10. startet. (Kursnummer 3.0129)

Workshop, 1-mal, 4 Ustd.

Sa., 05.09.2026, 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., 21.11.2026, 10:00 – 15:15 Uhr

Kosten: 30,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Lucia Weiß

3.0159

Stress abbauen – Ruhe finden

Stress gehört für viele zum Alltag. Umso wichtiger ist es, regelmäßig bewusst innezuhalten und dem Körper wie auch



dem Kopf eine Pause zu gönnen. In diesem Kurs lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen kennen, die dabei helfen können, zur Ruhe zu kommen und den eigenen Stress besser wahrzunehmen. Ergänzt werden die Achtsamkeitsübungen durch sanfte Stretching- und Entspannungsübungen, die Verspannungen lösen und das körperliche Wohlbefinden fördern können. Die Übungen sind ruhig, achtsam und für alle geeignet – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel des Kurses ist es, praktische Methoden an die Hand zu geben, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, um gelassener mit Belastungen umzugehen und neue Kraft zu schöpfen.

Der Kurs richtet sich an alle, die Stress abbauen, ihre Körperwahrnehmung verbessern und mehr Ruhe in ihren Alltag bringen möchten. Bitte eine Matte, eine Decke, ein Kissen, einen Mittagssnack und etwas zu Trinken mitbringen.

Workshop, 1-mal, 7 Ustd.
Sa., 28.11.2026, 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., 14.11.2026, 09:30 – 12:30 Uhr
Kosten: 25,20 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Jan Scholz

3.0161

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., 31.10.2026, 09:00 – 16:15 Uhr
Kosten: 86,00 €
Stefanie Stahl

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.

Dienstags und donnerstags. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.

Treffpunkt: Oberwerth, großer Parkplatz, Ecke vom Parkplatz in Höhe der Aschenbahn/Vereinshaus Rot-Weiß/Kunstrasenplatz; der Treffpunkt ist auf dem Parkplatz!

dienstags und donnerstags, 10-mal, 10 Ustd.
Beginn: Di., 25.08.2026, 17:30 – 18:30 Uhr
Kosten: 56,00 €
Gabriele Rath

3.0203

Nordic Walking – Aktiv und gesund im Herbst

Sie haben Lust auf Nordic Walking, sind sich aber bei der Technik noch unsicher? Oder möchten nicht alleine im Wald unterwegs sein? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie erlernen Schritt für Schritt die richtige Nordic-Walking-Technik und verbessern dabei Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. In der Gruppe macht Bewegung mehr. Spaß und motiviert dauerhaft. Jede Einheit beginnt mit sanften Aufwärmübungen und endet mit Dehnungen zur Lockerung und Regeneration. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Wiedereinsteiger in jedem Alter. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Nordic-Walking-Stöcke und etwas zum Trinken.

Treffpunkt: Oberer Parkplatz am Remstecken im Koblenzer Stadtwald (Hunsrückhöhenstraße Richtung Waldesch, erste Straße rechts)

Outdoor, 6-mal, 12 Ustd.
Beginn: Di., 06.10.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kosten: 50,40 € (42,80 €)
Heike Klären

3.0204

Nordic Walking – Aktiv und gesund im Herbst

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0203

Outdoor, 6-mal, 12 Ustd.
Beginn: Fr., 09.10.2026, 15:00 – 16:30 Uhr
Kosten: 50,40 € (42,80 €)
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 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 19:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 65,80 € (56,00 €)

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



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.

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 Bewusstseins sein. Einschränkungen können sich bessern.

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

10-mal, 20 Ustd.
Beginn: Mi., 26.08.2026, 16:15 – 17:45 Uhr
Kosten: 85,20 € (72,60 €), auch Club 50
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118
Sibylle Henning

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.

14-mal, 17,5 Zstd.

Beginn: Do., 27.08.2026, 09:30 – 10:45 Uhr

Kosten: 85,60 € (72,60 €), auch Club 50

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

Kayoko Uchiyama



Kayoko Uchiyama

Foto: Kayoko Uchiyama

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

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 16:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 71,70 € (61,60 €) inklusive Geräte, auch Club 50

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

Veronika Hollmann

3.0215

Pilates für Jedermann

Pilates ist eine einzigartige Methode von Dehnungs- und Kräftigungsübungen, bei denen in erster Linie um Körperbeherrschung und Haltungsverbesserung geht. Wir nehmen unseren Körper wahr. Durch langsames und kontrolliertes Ausführen der Bewegungen und der Einsatz einer bestimmten Atemtechnik können Flexibilität, Muskelkraft und Muskelausdauer verbessert werden. Schwerpunktmäßig werden die Übungen mit Kleingeräten unterstützt. Viel Freude machen die Herausforderungen der Kleingeräte wie Pilates Ring, Brasils, Kraftbänder, Rondoball, Hanteln, Tennisball, Pilatesrolle, Balance Kissen. Bitte mitbringen: Matte, großes und kleines Handtuch, warme rutschfeste Socken und ein Getränk.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 71,70 € (61,60 €), inklusive Geräte

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

Veronika Hollmann

3.0216

Pilates Für Jedermann

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0215

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:05 – 20:05 Uhr

Kosten: 71,70 € (61,60 €), inklusive Geräte

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

Veronika Hollmann



Veronika Hollmann

Foto: Veronika Hollmann

3.0217

Pilates

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Mit dem Training straffen wir den gesamten Körper, trainieren die Rücken- und Bauchmuskulatur und entwickeln eine gute Körperhaltung. Im Mittelpunkt aller Pilatesübungen steht die Verbindung von Atmung und Bewegung. In diesem Kurs erlernen wir eine Vielzahl an Übungen für alle Körperregionen, ein Training von innen nach außen. In manchen Stunden kommen auch Kleingeräte wie Therabänder, Redondo-Bälle, Pilatesringe oder Brasils zum Einsatz. Alle Bewegungen werden immer langsam, präzise und kontrolliert ausgeführt. Das Pilates-Training ermöglicht eine gute und aufrechte Haltung in einem gesunden Körper. Bitte eine Sportmatte mitbringen.

13-mal, 13 Zstd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 62,50 € (53,20 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0218

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0217

13-mal, 13 Zstd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 62,50 € (53,20 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0219

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0217

13-mal, 13 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 62,50 € (53,20 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Aula

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0220

Pilates

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0217

13-mal, 13 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 62,50 € (53,20 €)

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

3.0221

Faszienpilates

Mit Bewegungsfreude die eigene „Körperarchitektur“ mobilisieren: Faszien verbinden unseren ganzen Körper wie ein wunderbares Fasernetz. Auf der Basis der Pilatesmethode wird in zehn Kurseinheiten der ganze Körper trainiert und neue Bewegungserfahrung ermöglicht. Pilateskleingerät, theoretische Kurzhinweise und Wünsche der Teilnehmer runden das Kursangebot ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Vorerfahrung im Pilatesumfeld hilfreich. Bitte bringen Sie rutschfeste Socken, eine eigene Matte und ein großes Handtuch mit.

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Mi., 23.09.2026, 14:30 – 15:30 Uhr

Kosten: 49,30 € (42,10 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Elisabeth Baltzer



Elisabeth Baltzer

Foto: Elisabeth Baltzer

● Kraft, Ausdauer und Fitness

3.0230

Fit in den Herbst

Dieser Kurs beinhaltet ein herausforderndes und abwechslungsreiches Programm zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit. Übungen zur Beweglichkeit und Stabilisation, Balance, Koordination, Kraft und Ausdauer trainieren Ihre Muskulatur 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., 07.09.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 58,80 € (50,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0231

Sanftes 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., 07.09.2026, 20:15 – 21:15 Uhr

Kosten: 58,80 € (50,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0232

Bodyfit

Bodyfit ist ein dynamischer Ganzkörperkurs zur gezielten Kräftigung und Stabilisierung. Mit 1-kg-Kurzhanteln werden Arme, Beine, Bauch und Rücken trainiert. Funktionelle Übungen, leichte Cardio-Impulse und fließende Bodensequenzen verbessern Haltung, Körperspannung und Ausdauer. Bitte mitbringen: Kurzhanteln, feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und Wasser.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 18:30 Uhr

Kosten: 77,90 € (67,10 €)

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

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!*

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Do., 22.10.2026, 16:30 – 17:30 Uhr

Kosten: 48,00 € (41,00 €)

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.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Do., 03.09.2026, 19:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 58,80 € (50,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0235

Muskeln aufbauen und Fitness steigern!

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.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 68,20 € (58,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Christoph Schäper



Christoph Schäper

Foto: 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. Schwerpunktartig werden Kraft und Ausdauer trainiert, aber auch die Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination sind Bestandteile der Kurseinheiten. Jede Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase und endet mit Dehn- und/oder Entspannungsübungen. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

12-mal, 13 Zstd.

Beginn: Do., 03.09.2026, 20:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 58,80 € (50,20 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dorothea Wilske

3.0239

RopeFlow – Schnupperkurs

Rope Flow ist ein dynamisches Training mit einem speziellen Seil, das die Wirbelsäule sanft mobilisieren und funktional stärken kann. Es verbessert Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft – spielerisch und mit Spaß! Die Übungen sind für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Besuchen Sie gerne diesen Schnupperkurs, bevor Sie sich für den Kurs (3.0240) anmelden.



Gymnastikraum der vhs

Foto: vhs

1-mal, 1 Zstd.

Mi., 26.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 8,80 €, inklusive Materialien

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!

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 09.09.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 62,80 €, inklusive Materialien

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang
Pascal Hahn

3.0241

Steel Mace (Schwungkeule) Schnupperkurs

Lernen Sie 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. Entdecken Sie mit dieser 3,5 kg Keule die harmonische Verbindung von Funktionstraining und statischen als auch schwingenden Bewegungen, die Körper und Geist herausfordern.

1-mal, 1 Zstd.

Mi., 26.08.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 8,80 €, inklusive Materialien

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.



Steel Mace/Rope Flow mit der vhs (Kurs 3.0239 – 3.0242)

Foto: Pascal Hahn

Mit dem einseitig gewichteten Stab aus Stahl fordern Sie Körper und Geist, können die Koordination verbessern und eine starke, geschmeidige Haltung entwickeln – besonders in Rumpf und den Schultern. Tauchen Sie ein in eine neue Trainingswelt, die Funktionalität mit statischen, dynamischen und schwingenden Bewegungen kombiniert.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 09.09.2026, 19:15 – 20:15 Uhr

Kosten: 62,80 €, inklusive Materialien

Grundschule Ehrenbreitstein, Im Teichert, Gymnastikhalle, Seiteneingang

Pascal Hahn



Pascal Hahn

Foto: Pascal Hahn

3.0243

Inline Skater-Kurs für Erwachsene – Anfänger

„Sicher auf Rollen – Von den ersten Schritten zum Fahrvergnügen“. Haben Sie schon lange Lust, das Inlineskaten auszuprobieren, aber keine Erfahrung? Oder möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und sicherer auf den Rollen fühlen? Unser Anfängerkurs speziell für Erwachsene bietet den idealen Einstieg in einer entspannten Atmosphäre. Kursinhalte: Richtiges Anlegen der Ausrüstung, Aufstehen und Grundhaltung (Sportliche Haltung), Sicherheit: Die korrekte Fallschule (wie falle ich richtig?) und das Bremsen mit (Heel-Stopp/ Fersenbremse), Bewegung: Erste Schritte, Vorwärtslaufen, Balance und Koordinationsübungen und erste Sicherheitsübungen. 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.

Der Kurs findet wetterunabhängig in der Halle statt! Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

1-mal, 3 Ustd.

Sa., 29.08.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 13,50 €

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

Helmut Pesch

3.0244

Inline Skater-Kurs für Erwachsene – Fortgeschrittene

Inline-Skating Aufbaukurs für Erwachsene (Fortgeschrittene)

Sicherer, schneller und geschickter auf sechs oder acht Rollen! Ihr könnt sicher auf euren Skates stehen, beherrscht die Grundlagen, aber wollt die Technik deutlich verbessern? Dieser Kurs für Fortgeschrittene bietet: Hindernissen elegant ausweichen, Kurven enger zu fahren und auch bei höherem Tempo sicher zu stoppen. Kursinhalte: Verbesserung der Fahrtechnik: Optimierung des Abdrucks für mehr Geschwindigkeit, Fortgeschrittene Bremstechniken: Erlernen von T-Stop, Kurventechnik: Puschen, Übersetzen, Sicherheit & Geschicklichkeit: sicheres Drehen und Ausweichen von Hindernissen, „Souveränes Skaten in der Stadt oder auf Touren. 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. Der Kurs findet wetterunabhängig in der Halle statt! Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

1-mal, 3 Ustd.

Sa., 12.09.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 13,50 €

Sporthalle „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

Auf die Rollen, fertig, los! Möchtet ihr als Familie gemeinsam sicher durch die Gegend rollen? Unser Kurs bietet Eltern und Kindern (ab ca. 6 Jahren) die Möglichkeit, die Grundlagen des Inlineskatens in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß zu erlernen. Unter fachkundiger Anleitung werden Ängste abgebaut und die Freude an der Bewegung gefördert. Kursinhalte: Sicherer Stand & Balance: Die ersten Schritte auf Rollen, Richtiges Fallen & Aufstehen: Sicherer Umgang mit kleinen Stürzen, Bremsen lernen: mit der Fersenbremse und Grundlagen, Grundtechniken: Vorwärtsfahren, Kurven fahren und Ausweichen, Spielerische Übungen: Koordination und Sicherheit. Sollte ein Familienmitglied jünger als 6 Jahre sein, geht eine Teilnahme nur, wenn sich ein Elternteil oder ein Familienmitglied, welches älter als 15 Jahre ist, bereit erklärt, dem Kind, wenn nötig, zusätzliche Hilfestellung zu geben. Teilnahmevoraussetzung: Vorhandene Inline Skates und das Tragen der Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner).

Der Kurs findet wetterunabhängig in der Halle statt! Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

1-mal, 3 Ustd.

Sa., 19.09.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 13,50 € (Kinder 11,40 €)

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

Helmut Pesch

3.0246

Inline Skater-Kurs für Kinder ab 6 Jahren

Den Kindern werden die grundlegenden Techniken des Inline Skatens vom Ausbildungsleiter des Rheinland Pfälzischen Eis- und Rollsportverband e.V. vermittelt.

Weitere Kursinhalte: Sicherheitstraining: Fallübungen, Bremsen, Kurvenfahren, Geschicklichkeit: Skaten durch Pylonen, kleine Wettkämpfe: Turm bauen, Ausdauer: Skaten auf Rundkurs bei fetziger Musik. Teilnahmevoraussetzung: Vorhandene Inline Skates und das Tragen der Schutzausrüstung (Helm, Hand-, Knie- und Ellenbogenschoner).

Der Kurs findet wetterunabhängig in der Halle statt! Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

1-mal, 3 Ustd.

Sa., 26.09.2026, 09:30 – 11:45 Uhr

Kosten: 11,40 €

Sporthalle „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.

16-mal, 32 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 199,60 € (169,80 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“



Dr. Marion Hoffmann

Foto: Benedict May

3.0251

Flamenco 50+

Sie sind über 50 Jahre alt und haben noch nie Flamenco getanzt? Dann sollten Sie das jetzt ändern! In jedem Alter ist Bewegung zur Musik gut für Körper, Geist und Seele. Die typisch stolze Flamenco-Haltung trainiert besonders den Beckenboden und die Hals- und Rückenmuskulatur. 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. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Schuhe mit breitem Absatz und für Frauen einen weiten Rock.

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 09:30 – 10:30 Uhr

Kosten: 151,60 € (129,00 €) auch Club 50

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

Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0252

Flamenco 50+

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0251

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 10:00 – 11:00 Uhr

Kosten: 152,00 € (134,50 €), 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

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Flamenco, wie Fuß- und Armtechnik, vermittelt und bereits Erlerntes intensiviert und zu Choreographien zusammen gesetzt. Die



für den Flamenco typische ausdrucksstarke Körperhaltung vermittelt nicht nur ein besonders intensives Körperbewusstsein, sondern trainiert fast unbemerkt den Beckenboden sowie Hals- und Rückenmuskulatur. Auch eine Steigerung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit ist spürbar. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Schuhe mit breitem Absatz und für Frauen einen weiten Rock.

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 151,60 € (129,00 €)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0255

Flamenco – Sevillanas

Sevillanas sind fester Bestandteil der spanischen Tanzkultur und fehlen auf keiner Feria. Eine festgelegte Schrittfolge über vier 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. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Flamenco-Schuhe und für Frauen Flamenco-Rock

16-mal, 16 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 151,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0254

Flamenco – Sevillanas – Kennenlernworkshop

Sevillanas sind fester Bestandteil der spanischen Tanzkultur und fehlen 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. In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie Flamenco kennen und haben danach die Möglichkeit, sich für einen vollständigen Kurs anzumelden. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Flamenco-Schuhe und für Frauen Flamenco-Rock

2-mal, 4 Zstd.

Sa., 22.08.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Sa., 29.08.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 20,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Dr. Marion Hoffmann, „La Rosario“

3.0257

Griechische Volkstänze kennenlernen

Der Tanz ist für die Griechen Lebensausdruck und Lebensstiler 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 alle Interessierten, es gibt keine Altersbegrenzung. Bequeme Kleidung und Schuhe sind von Vorteil.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Kosten: 118,80 €

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

Astrik Diehl



Astrik Diehl

Foto: 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 kann Linedance gleichzeitig Kondition, Koordination und Gedächtnis trainieren. Jeder tanzt für sich in der Reihe, und doch entsteht in der Gruppe eine fröhliche und motivierende Atmosphäre. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und etwas zu trinken.

14-mal, 14 Zstd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 78,40 €

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

Ilonka Schmitt, Übungsleiterin

3.0259

Dance Aerobic

Dance Aerobic ist ein energiegeladenes Tanz-Workout zu abwechslungsreicher Musik. Schrittfolgen und kleine Choreografien werden klar erklärt und Stück für Stück aufgebaut. Durch wiederkehrende Bewegungsmuster entsteht Sicherheit, während Ausdauer, Koordination und Rhythmusgefühl gezielt trainiert werden. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und ihre Fitness tanzend verbessern möchten. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe und etwas zu trinken.

14-mal, 14 Zstd.



Flamenco – Ausdruck von Temperament und Leidenschaft

(Kurs 3.0250)

Foto: Raymond Twisselmann

Beginn: Di., 18.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 78,40 €

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

Ilonka Schmitt

3.0260a

Kreativer Tanz –

Erlebnis & Ausdruck finden in der Körperbewegung

Kreatives Tanzen ist eine Ausdrucksform, die Fantasie, Emotionen und Ideen in Bewegung umsetzt 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 Tanzschläppchen, etwas zu Trinken

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 11:15 – 12:15 Uhr

Kosten: 57,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Melanie Hollaus

3.0260b

Kreativer Tanz –

Erlebnis & Ausdruck finden in der Körperbewegung

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0260a

10-mal, 10 Zstd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 12:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 57,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Melanie Hollaus

3.0261

Bewegtes Gehirn –

Koordination, Rhythmus & geistige Beweglichkeit

Bewegung und Rhythmus werden in diesem Workshop zu einem Training für die geistige Beweglichkeit verbunden. Durch einfache Koordinationsübungen und rhythmische Elemente werden Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Wahrnehmung angeregt. Die Teilnehmenden erleben, wie Bewegung und Rhythmus das Denken unterstützen und neue Impulse für den Alltag geben können. Die Übungen sind leicht umsetzbar, machen Freude und erfolgen ohne Leistungsdruck. Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die ihre geistige Beweglichkeit erhalten und aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

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



Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 07.11.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 30,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Diane Tausch

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 á 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 Übungsbellen 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.

Beginn: So., 23.08.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 179,00 €

Hotel & Golfresort Jakobsberg, Im Tal der Loreley,

56154 Boppard

Chantal Ewert

Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung

3.0270

Nein heißt Nein!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Nein heißt Nein! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahre

„Selbstbewusst auftreten, Grenzen setzen und im Ernstfall handlungsfähig bleiben – dieser Kurs vermittelt Frauen alltagstaugliche Strategien für mehr Sicherheit und Stärke.“

Prävention:

- Hintergrundinformationen zum Thema „Gewalt gegen Frauen“
- Entwicklung von vorbeugendem Denken und Handeln
- Verdeutlichung von Beziehungen zwischen Tätern und Opfern

Selbstbehauptung:

- Sensibilisierung für Körpersprache, Gestik und Mimik als Signalwirkung
- Umgang mit Distanzüberschreitungen und verbalen Angriffen

- Einsatz der eigenen Stimme: Wie verschaffe ich mir Aufmerksamkeit, Distanz und Gehör

Selbstverteidigung:

- Verteidigungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Situationen
- Vermittlung von Techniken zur Abwehr von körperlichen Angriffen

- Einsatz von Hilfsmitteln zur Abwehr von Angriffen

- Erläuterung der Vital- und Schockpunkte am menschlichen Körper

- Wahrnehmung der eigenen Körperkraft an Schlagpolstern: Wie aktiviere ich vorhandene und verborgene Kräfte?

Sportliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs. Untrainierte Frauen oder Frauen mit körperlichen Einschränkungen können gerne teilnehmen.

Bitte Sportkleidung mitbringen!

2-mal, 12 Ustd.

Fr., 08.01.2027, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa., 09.01.2027, 10:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 86,70 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 118

Birgit Schlemper



Birgit Schlemper

Foto: Birgit Schlemper

WISSENWERTES RUND UM DIE GESUNDHEIT

3.0300

Basisch Fasten mit Leichtigkeit zur neuer Vitalität

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 Std.

Di., 15.09.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Anke Altmeyer

3.0301

Basisch Fasten mit Leichtigkeit zur neuer Vitalität

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0300

Vortrag 1-mal, 1 Std.

Do., 01.10.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Anke Altmeyer

3.0302

Longevity – gesund, vital und aktiv alt werden

Altern ist ein natürlicher Prozess, der mit körperlichen und geistigen Veränderungen einhergeht. Wie wir altern, wird jedoch maßgeblich durch unseren Lebensstil beeinflusst. Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter sind kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Entscheidungen im Alltag. Der Vortrag zeigt auf, wie Ernährung, Bewegung und Entspannung dazu beitragen können, den Alterungsprozess positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität langfristig zu erhalten. Die Teilnehmenden erhalten alltagstaugliche Impulse, die sich leicht umsetzen lassen.

Inhalte: Grundlagen des gesunden Alterns, Einfluss von Ernährung und Lebensstil auf den Alterungsprozess, Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts für Vitalität und Wohlbefinden, Ernährungsempfehlungen zur Unterstützung von Energie und Beweglichkeit, Einfache Bewegungs- und Entspannungsimpulse für den Alltag, Praktische Tipps für mehr Lebensfreude und innere Balance.

Vortrag, 1-mal, 1 Std.

Mo., 31.08.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Anke Altmeyer

3.0303

Starkes Immunsystem – gesund und widerstandsfähig durch den Alltag

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Stress, einseitige Ernährung, Bewegungsmangel und Schlafdefizite können die Abwehrkräfte jedoch schwächen. Der Vortrag vermittelt verständlich, wie sich das Immunsystem durch Ernährung, Lebensstil und einfache Maßnahmen im Alltag gezielt unterstützen lässt. Ziel ist es, die eigenen Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken und die Selbstfürsorge zu fördern.

An diesem Abend erfahren Sie die Grundlagen des Immunsystems und seine Aufgaben, den Einfluss von Ernährung auf die Immunabwehr, wichtige Nährstoffe und immunstärkende Lebensmittel, die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts für die Abwehrkräfte, wie wichtig Bewegung, Schlaf und Stressmanagement als Immunfaktoren sind und einfache Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems im Alltag.

Vortrag, 1-mal, 1 Std.

Do., 17.09.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

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.

Di., 22.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 15,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Frauke Struck-Haas

3.0305

Ganzheitliches Augentraining

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0304.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 27.10.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 15,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Frauke Struck-Haas

3.0306

Gesund und fit im Alter

Sie leiden Sie unter dem Metabolischen Syndrom, Sie müssen einige Medikamente einnehmen? Doch wie können Sie Ihren Körper und Ihren Geist trotzdem stärken und Ihre Entgiftungsorgane unterstützen? In diesem Vortrag sollen diese Fragen beantwortet und einfache Hilfestellungen vermittelt werden, um gesund und fit im Alter zu bleiben.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 10.11.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 15,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Frauke Struck-Haas

3.0307

Hormone in Balance – was tun bei Wechseljahrsbeschwerden?

Viele Frauen leiden unter depressiven Verstimmungen, Schwitzen, Hitzewallung oder Schlafstörungen in den Wechseljahren. Aber auch Erschöpfung, Bluthochdruck, Gelenksbeschwerden und Vergesslichkeit können Begleitscheinungen der Wechseljahre sein. Dieser Vortrag soll aufzeigen, was Sie selber tun können, damit Sie sich in den Wechseljahren besser fühlen.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Di., 08.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 15,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Frauke Struck-Haas

3.0309

Gesunder Schlaf – Grundlagen für Erholung, Leistungsfähigkeit und Gesundheit

Erholsamer Schlaf ist eine zentrale Voraussetzung für körperliche Gesundheit, seelisches Gleichgewicht und geistige Leistungsfähigkeit. Dennoch haben viele Menschen Ein- und/oder Durchschlafstörungen oder fühlen sich morgens nicht ausreichend erholt.

Dieser Vortrag vermittelt Ihnen welche Faktoren Ihren Schlaf beeinflussen und wodurch Schlafstörungen begünstigt werden. Vorgestellt werden alltagstaugliche, ganzheitliche Ansätze aus Lebensstil, Pflanzenheilkunde, Ernährung und Schlafhygiene, die zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen.

Vortrag, 1-mal, 1 Zstd.

Do., 22.10.2026, 18:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 10,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Anke Altmeyer

3.0310

Gesundheitswissen – Warum Stress krank macht und wie Sie Ihren Körper besser verstehen

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag, doch die Auswir-

kungen auf Körper und Gesundheit werden oft unterschätzt. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Stress im Körper wirkt, welche Warnsignale es gibt und wie Sie frühzeitig gegensteuern können. Ziel ist es, den eigenen Körper besser zu verstehen und erste Strategien zur Stressbewältigung kennenzulernen.

Vortrag, 1-mal, 2 Zstd.

Fr., 13.11.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 12,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Edita Mehmeti

3.0311

Individuelle Ernährung statt pauschaler Empfehlungen

Im Vortrag „Individuelle Ernährung statt pauschaler Empfehlungen“ werden wissenschaftliche Grundlagen moderner Ernährung verständlich vermittelt. Thematisiert werden Stoffwechselunterschiede, die Bedeutung von Makro- und Mikronährstoffen sowie das Fettsäureverhältnis auf Zellebene. Ziel ist es, allgemeine Empfehlungen kritisch einzuordnen und individuelle Ansätze aufzuzeigen.

Der Vortrag richtet sich an gesundheitsinteressierte Erwachsene. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Präsentation mit Praxisbezug.

Vortrag, 1-mal, 1 Zstd.

Sa., 22.08.2026, 14:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 10,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Pascal Hahn

3.0312

Vortrag zum Thema Blutdruck

Bei diesem Vortrag geht es um die Einführung zu dem Thema Blutdruck. Es wird sowohl das Thema niedriger als auch zu hoher Blutdruck behandelt.

Vortrag, 1-mal, 2 Ustd.

Fr., 28.08.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 10,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Peter Klubertz

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.

1-mal, 7 Zstd.

Sa., 05.09.2026, 08:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 55,00 € (50,00 €)

DRK-Kreisverband Koblenz, F.-Sauerbruch-Str. 12,

Seminarraum

3.0401

Erste Hilfe am Kind

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0400

2-mal, 7 Zstd.

Mo., 16.11.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Di., 17.11.2026, 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:innen

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., 01.09.2026, 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, liebst winterliche Aromen und möchtest dabei neue Menschen kennenlernen? Dann ist dieser winter- & weihnachtlich inspirierte Kochkurs genau das Richtige für dich! In kleinen Teams bereitet ihr saisonale, festliche Gerichte zu – einfach, raffiniert und für alle Kochlevels geeignet, egal ob ambitionierter Hobbykoch/köchin oder blutiger Anfänger:in. Vegetarische und fleischhaltige Rezepte, die von winterlichen Gewürzen & saisonalen Zutaten begleitet werden, sorgen für Abwechslung und Genuss. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Beim gemeinsamen Essen in geselliger Runde klingt der Abend genussvoll aus – denn gerade in der Winter- und Weihnachtszeit verbindet gutes Essen ganz besonders. Lass dich kulinarisch verzaubern und vielleicht findet sich ja nicht nur ein neues Lieblingsrezept, sondern auch ein passender „Deckel“. Bitte Getränke, Schürze und Behälter für Kostproben mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 16.12.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0502a

Das (etwas) andere Weihnachtsmenü 2.0 – Klassisch trifft kreativ

Weihnachten ist voller kulinarischer Traditionen – doch was passiert, wenn wir Klassiker wie Knödel, Rotkohl, Ente, Lachs, Maronen, Nüsse, Birnen oder Lebkuchen neu denken?



Das (etwas) andere Weihnachtsmenü 2.0 (Kurse 3.0502a und 3.0502b) Foto: Ramona Schneider

In diesem Kurs kombinieren wir altbekannte Weihnachtzutaten auf überraschende Weise, setzen raffinierte Akzente und verleihen traditionellen Aromen ein modernes Update. Gemeinsam kreieren wir ein festliches 4-Gang-Menü, das ohne stundenlanges Kochen auskommt, aber dennoch beeindruckt. Klassische Zutaten treffen auf kreative Würzungen, werden neu kombiniert und angerichtet und führen so zu einem völlig neuen weihnachtlichen Geschmackserlebnis. Die Gerichte sind so konzipiert, dass wirklich alle mitkochen können – ganz gleich, ob du ambitionierter Hobbykoch/köchin bist oder zum ersten Mal den Kochlöffel schwingst. Freut euch auf einen stimmungsvollen Aperitif, festliche Vorspeisen, raffinierte Zwischen- und Hauptgänge sowie ein himmlisches Dessert – Weihnachten kann kommen! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 3,5 Zstd.
Sa., 12.12.2026, 10:30 – 14:00 Uhr
Kosten: 49,00 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0502b Das (etwas) andere Weihnachtsmenü 2.0 – Klassisch trifft kreativ

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0502a
1-mal, 3,5 Zstd.
Sa., 12.12.2026, 15:00 – 18:30 Uhr
Kosten: 49,00 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0503 Da haben wir den Salat – „Winteredition“

Ausgefallene, leckere und schnell zubereitete Salate sind die heimlichen Stars jeder Party, Geburtstag oder Buffets, ohne sie läuft auch im Winter kulinarisch wenig. Salate können wärmend, deftig oder fruchtig-frisch sein und bringen Abwechslung in die kalte Jahreszeit. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, was jenseits von klassischem Kartoffel-, Nudel- oder grünem Salat kulinarisch möglich ist. Ob mit knackigem Wintergemüse, herzhaftem Käse, gerösteten Nüssen oder fruchtigen Akzenten – wir kombinieren saisonale Zutaten zu köstlichen Salaten, die als Hauptgericht oder Beilage glänzen. Mit und ohne Fleisch, warm oder kalt, inspiriert von asiatischen, orientalischen und europäischen Aromen – so vielseitig war Salat noch nie!

Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Mo., 11.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0504a EatSmarter – Leicht & lecker ins neue Jahr!

Du möchtest dich gesünder ernähren und dabei trotzdem genießen? Fehlen dir noch kreative Ideen und praktische Tipps für eine ausgewogene Küche? Dann ist EatSmarter genau das Richtige für dich! In diesem Kurs dreht sich alles um moderne, genussvolle und gesundheitsbewusste Rezepte – inklusive glutenfreier, laktosefreier und Low-Carb-Optionen. Ob herzhaft oder vegetarisch, schnell oder etwas raffinierter – die abwechslungsreichen Gerichte sorgen für Inspiration und machen Lust auf gesundes Essen. Und das Beste für jeden Geschmack ist etwas dabei und es wird nicht langweilig, denn jeder EatSmarter-Kurs bringt neue Rezepte mit! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Sa., 16.01.2027, 11:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0504b
EatSmarter –
Leicht & lecker ins neue Jahr!
Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0504a
1-mal, 4 Ustd.
Sa., 16.01.2027, 15:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0505a After Work Cooking „Genuss ohne Verzicht“ – Überstunden in der Küche unnötig!

Lust auf leckere, gesunde Küche nach Feierabend? In diesem After-Work-Kochkurs lernst du, wie du mit wenig Aufwand köstliche Gerichte zauberst – ohne auf Genuss zu verzichten! Ob frische Gerichte mit viel knackigem Gemüse, aromatische Hauptspeisen mit oder ohne Fleisch sowie leckere Desserts, die unbeschwerten Genuss bieten – hier ist für jeden etwas dabei. Gemeinsam kochen, genießen und entdecken, wie unkompliziert gesunde Küche sein kann. Perfekt für alle, die nach der Arbeit nicht lange in der Küche stehen, aber trotzdem bewusst genießen möchten! Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Mo., 25.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0505b
After Work Cooking „Genuss ohne Verzicht“ –
Überstunden in der Küche unnötig!
Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0505a
1-mal, 4 Ustd.
Di., 26.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

3.0506 Gourmet Burger Workshop

In diesem interaktiven Kochkurs dreht sich alles um den perfekten Burger – von der Basis bis zum individuellen Feinschliff. Gemeinsam bereiten wir fluffige Burger-Buns, saftige Patties (klassisch und vegetarisch) sowie verschiedene hausgemachte Saucen und Beilagen zu. Schritt für Schritt lernen wir, wie aus einfachen Zutaten ein hochwertiger Gourmet Burger entsteht. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Fr., 20.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 38,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Stephanie Brudermanns

3.0507 Entspannt genießen an Weihnachten – Kreative Ideen für ein gut vorbereitetes Weihnachtsmenü

Weihnachten soll besonders sein – aber nicht stressig. In diesem Kochkurs zeigen wir, wie ein festliches Weihnachtsmenü gelingt, das raffiniert aussieht, hervorragend schmeckt und sich trotzdem entspannt vorbereiten lässt. Gemeinsam kochen wir moderne, saisonale Gerichte mit regionalen Zutaten, die sich ideal für die Feiertage eignen. Im Mittelpunkt stehen praktische Abläufe, clevere Vorbereitung und unkomplizierte Küche mit festlichem Charakter. So bleibt an Weihnachten mehr Zeit für Gäste, Familie und Genuss statt stundenlang in der Küche zu stehen. Der Kurs bietet kreative Ideen für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts, die Eindruck machen, ohne kompliziert zu sein. Dazu gibt es viele Tipps rund um Planung, Vorbereitung und stressfreies Anrichten. Perfekt für alle, die an Weihnachten gerne gut kochen möchten – modern, entspannt und mit Freude am Genuss. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Do., 03.12.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 48,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Joachim Kaufmann

3.0510 Keine Angst vor Fisch in der Küche! – Lachs

In diesem Kurs lernen Sie, Fisch richtig zu bewerten und mit dem hochwertigen Lebensmittel auf einfachem Wege ein leckeres und gesundes Fischgericht zu zaubern. Dabei soll auf eine gesunde und schonende Zubereitung geachtet werden, die auch noch schmeckt. Die Gerichte sind einfach im Aufbau und können somit leicht nachgekocht werden. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.
1-mal, 4 Ustd.
Do., 17.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Stefan Höhner

3.0511 Keine Angst vor Fisch in der Küche! – Forelle

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0510
1-mal, 4 Ustd.
Do., 29.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Stefan Höhner

3.0512
Keine Angst vor Fisch in der Küche! – Seefisch
Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0510
1-mal, 4 Ustd.



Do., 17.12.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Stefan Höhner

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 Gerichte zu zaubern und Sie ein wenig in die Theorie zu einführen. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Do., 10.09.2026, 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 Gemüsesequiche 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 Ustd.

Fr., 13.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 35,30 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Sabine Meurer

3.0523

Regional. Saisonal. Besonders. – Gehobene Küche für zu Hause – einfach, kreativ und alltagstauglich

Sie möchten regional und saisonal kochen, aber trotzdem modern, besonders und mit dem gewissen Etwas? In diesem Kochkurs entstehen kreative Gerichte mit hochwertigen Zutaten aus der Region – passend zur herbstlichen Genusszeit im September. Gemeinsam kochen wir ein kreatives Menü mit frischen, saisonalen Produkten aus dem Raum Koblenz. Freuen Sie sich auf moderne Ideen, spannende Kombinationen

und eine Küche, die gehoben wirkt, aber ohne komplizierte Profi-Techniken auskommt. Alle Gerichte sind so aufgebaut, dass sie auch zu Hause gelingen – ob für Gäste, besondere Abende oder einfach mehr Genuss im Alltag. Im Mittelpunkt stehen regionale Zutaten, saisonale Aromen und die Freude am gemeinsamen Kochen. Der Kurs verbindet kreative Küche mit praktischen Tipps, alltagstauglichen Tricks und viel Inspiration für zuhause. Geeignet für alle, die Lust auf gutes Essen, neue Ideen und entspanntes Kochen haben. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 16.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Joachim Kaufmann

3.0524

Wärmende Winterküche – Raffinierte Suppen und Eintöpfe

Wenn es draußen kalt wird, beginnt die Zeit für echte Wohlfühlküche. In diesem Kochkurs zeigen wir, wie aus klassischen Suppen und Eintöpfen moderne, kreative Gerichte mit besonderem Charakter werden – regional, saisonal und voller Geschmack. Gemeinsam kochen wir herzhaftes Wintersuppen mit frischen Zutaten aus der Region. Traditionelle Küche trifft auf moderne Ideen, feine Aromen und kleine raffinierte Details. Entstehen werden wärmende Suppen und Eintöpfe, die satt machen, aber trotzdem leicht, hochwertig und stilvoll wirken. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust auf ehrliche Suppenküche haben, dabei aber mehr möchten als klassische Hausmannskost. Alle Rezepte sind alltagstauglich, unkompliziert umsetzbar und perfekt geeignet für gemütliche Abende, Gäste oder besondere Genussmomente zuhause. Freuen Sie sich auf kreative Inspirationen, praktische Tipps und eine entspannte Atmosphäre rund ums gemeinsame Kochen. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 25.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 37,40 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Joachim Kaufmann

● Kochen für Kinder und Jugendliche

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 – deine Lieblingspizza selbst gemacht!, 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., 07.11.2026, 12:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 31,00 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Claudia Barz



Alpenküche – Der Berg ruft (Kurse 3.0521a, 3.0521b)

Foto: Ramona Schneider

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 – von Tomatensauce bis Pesto, Mini-Pizzen mit Wunschbelag – dein persönlicher Pizza-Traum, Frische Bowls mit knackigem Gemüse & Toppings – gesund & kreativ, Süße Überraschung zum Nachtisch – z. B. Schokoküchlein oder fruchtige Smoothies. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 14.11.2026, 12:00 – 15:00 Uhr
Kosten: 31,00 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Claudia Barz

● Deutsche/Regionale Küche

3.0520a

After Work Cooking „Wurzel, Knolle und Ko(hl)“ Überstunden in der Küche unnötig!

Lust auf entspanntes Kochen nach Feierabend? In diesem Afterwork-Kochkurs dreht sich alles um Wurzelgemüse, Knollen und Kohl in all ihren köstlichen Facetten.

Ob Kartoffel, Karotte, Pastinake, Rote Bete oder verschiedene Kohlsorten – du lernst in diesem Kurs, wie sich aus bodenständigem Gemüse raffinierte und zugleich unkomplizierte Gerichte zaubern lassen. Sowohl für Vegetarier als auch Fleischliebhaber geeignet.

Gemeinsam kochen, genießen und neue Lieblingsrezepte entdecken – ideal, um nach der Arbeit abzuschalten und mit Genuss in den Feierabend zu starten.

Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 25.09.2026, 17:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28
Ramona Schneider

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



Spanische Tapas (Kurse 3.0502a und 3.0502b)

Foto: Susana Aleu

3.0520b

After Work Cooking „Wurzel, Knolle und Ko(hl)“

Überstunden in der Küche unnötig!

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0520a

1-mal, 4 Ustd.

Do., 24.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0521a

Alpenküche – Der Berg ruft!

Herzhaft. Deftig. Glückliche.

In diesem Kochkurs holen wir den Geschmack der Berge direkt in die Küche. Inspiriert von Almhütten, Gipfelglück und der wohlverdienten Einkehr nach einer langen Wanderung zaubern wir Klassiker der Alpenküche. Freu dich auf einen saftigen Alpen-Burger, goldbraun gebackene deftige Krapfen, ein aromatisches Knödel-Tris, cremige Hüttenmaccaroni sowie weitere alpine Leckereien.

Zum süßen Finale gibt es südhafte Mehlspeisen, wie Strauben, traditionelle Buchweizentorte, Schneemilch. Ein rustikal, ehrlich und unwiderstehlicher Kochkurs, der die Zeit zum nächsten Wander- oder Skiurlaub verkürzt.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 12.09.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 40,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0521b

Alpenküche – Der Berg ruft!

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0521a

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 12.09.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 40,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0522

Alpenküche

Wintergerichte herzhaft, robust, gesellig und lecker. In diesem Kochkurs entdecken Sie die bodenständige und aromatische Küche der Alpenregion.

Gemeinsam werden typische Spezialitäten zubereitet, die besonders in der Herbst- und Wintersaison für Wärme und Genuss sorgen. Im Mittelpunkt stehen regionale Zutaten, einfache Techniken und kräftige Aromen. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 23.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 39,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns

● 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., 26.09.2026, 12:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Tommaso Vernia

3.0530b

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., 21.11.2026, 12:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Tommaso Vernia

3.0531

Italienisches Sushi – Variationen

Chefköche aus aller Welt haben Sushi als köstliche Variante des Finger Food entdeckt. Sushi eignet sich vorzüglich zur Bewirtung großer Gruppen oder von Freunden. Viele können davon einfach nicht genug bekommen. Andere empfinden Sushi als au?erwöhnliche Darbietungsform verschiedenartigster Konsistenz und Geschmack. Um den westlichen Gaumen daran zu gewöhnen, benutzen wir bekannte Gewürze in unserem Italienischen Sushi.

Variationen:

- Sushi Thunfisch
- Sesam Sushi Rolls
- Knusprige Sushi-Reiswürfel
- Pikante Garnelen mit Fetakäse
- Weiße Schokolade Panna Cotta

Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 30.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

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
- Gazpacho
- Champiñones rellenos
- Patatas aliñadas
- Judias verdes salteadas
- Garbanzos con espinacas
- Pan con tomate y ajo
- Hojaldre de manzana

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., 11.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 37,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Susana Aleu Eizaguirre

3.0533

Spanische Tapas

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0532

Menü:

- Albondigas con tomate
- Calamares encebollados
- Salmorejo
- Patatas Bravas
- Tomates aliñados
- Pimientos fritos
- Pate de atún
- Pate de jamón

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 21.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 37,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Susana Aleu Eizaguirre

3.0534

Spanische Tapas

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0532

Menü:



- Pollo al ajillo
- Ensaladilla
- Datiles con bacon
- Empanada de atún
- Revuelto de champiñones y gambas
- Chorizo al vino
- Picadillo de tomate
- Pan con tomate y jamón

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 18.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 37,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Susana Aleu Eizaguirre

3.0535

Spanische Tapas

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0532

Menü:

- Gambas al ajillo
- Empanada de jamón, queso y datiles
- Huevos rellenos de atún
- Pate de salmón
- Tosta de jamón con huevo
- Tosta de queso con mermelada de pimientos
- Tosta de atún y surimi
- Torrijas

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 09.12.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 37,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Susana Aleu Eizaguirre

3.0536

Spanische Tapas – vegetarisches Menü

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0532

Menü:

- Tortilla de patatas
- Berenjenas refritas
- Banderillas
- Pisto con huevo
- Pimientos fritos
- Champiñones al ajillo
- Hojaldres de cebolla
- Queso frito

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 20.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 37,90 €, 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
- Tempuragemüse – 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., 29.08.2026, 11:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 44,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider



Ramona Schneider

Foto: Ramona Schneider

3.0541b

Streetfood aus Japan

Authentische Rezepte zum Nachkochen

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0541a

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 29.08.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 44,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

● Orientalische Küche

3.0550a

Levante-Küche

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Tauche ein in die faszinierende Welt der Levante-Küche und entdecke die Aromen des östlichen Mittelmeerraums! Inspiriert von den kulinarischen Traditionen Syriens, des Libanons, Jordaniens, Israels und Palästinas, steht diese Küche für frische Zutaten, intensive Gewürze und geselliges Genießen. Ähnlich wie bei Tapas spielen auch hier kleine Gerichte – die sogenannten „Mezze“ – eine zentrale Rolle. Von aromatischen Kräutern wie Petersilie und Minze über würzige Dips wie Hummus und Baba Ghanoush bis hin zu herzhaften Köstlichkeiten wie Kafta oder Shakshuka – die Levante-Küche begeistert mit einfachen, aber raffinierten Rezepten, die du in diesem Kurs kennen und lieben lernst. Wir bereiten eine bunte Auswahl an Gerichten zu, darunter Taboulé, verschiedene Hummus-Varianten, Linsenfalafel, Shawarma, frisches Fladenbrot, süßes Knefeh und vieles mehr. Viele Speisen sind vegetarisch oder vegan, lassen sich leicht vorbereiten und sind im Handumdrehen servierfertig. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Mo., 16.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider

3.0550b

Levante-Küche

Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0550a

1-mal, 4 Ustd.

Di., 17.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Ramona Schneider



Streetfood aus Japan (Kurs 3.0541a und 3.0541b)

Foto: Ramona Schneider

3.0551

Die Libanesische Küche

Die Libanesische Küche ist die Landesküche des Libanon. Sie verbindet auf unvergleichliche Weise die Aromen, Gewürze und Texturen des Vorderen Orients mit denen Europas. Der erste Gang an diesem Abend ist von den Mezze bestimmt, den unzähligen, überwiegend vegetarischen Vorspeisen, in deren Zubereitung die Libanesen unbestrittene Meister sind. Sie lernen Hummus, Falafel, Tahina und Tabouleh zuzubereiten. Lamm-Koftas mit frischem Chili-Joghurt bilden den Hauptgang, ein Dessert mit aromatisiertem Rosa Apfel bildet den Abschluss.

Mézè:

- Falafel-Pita-Taschen, Tahina, Hummus und Tabbouleh
- Lamm-Koftas Curry mit Chili-Kokos-Sauce
- Gefüllter Apfel mit Datteln

Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 18.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

● Südamerikanische Küche

3.0560

Mexikanisches Street Food

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.

Fr., 22.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 43,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

3.0562

Mexikanischer Taco Abend

Wir machen selbstgemachte Tortillas mit verschiedenen Füllungen. Dazu gibt es Guacamole & Salsa. Ebenso richten wir eine Taco-Bar an, an der jeder individuell seine Tacos



belegen und genießen kann. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Dose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 04.12.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 38,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns



Stephanie Brudermanns

Foto: S. Brudermanns

● (Süd)afrikanische Küche

3.0570

Südafrikanisches Streetfood

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. In diesen Kursen lernen Sie nicht nur, dass Fleisch eine der Hauptzutaten der Kap-Küche ist und dass die beliebtesten Kräuter und Gewürze Koriander, Kardamom, Nelken, Zimt, Ingwer und Chili sind, sondern auch, dass die traditionelle südafrikanische Küche untrennbar mit der Geschichte des Landes verbunden ist. Südafrikanisches Streetfood-Menü: Sashimi Salat, Chapati gefüllt mit Bobotie, Chapati gefüllt mit Gemüse-Curry, Samosa gefüllt mit Schweinehack und Mangowürfeln, Amarula Crème Brûlée. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 28.08.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 42,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

3.0571

Südafrikanisches Streetfood

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0570

Menü: Mézè – Verschiedene Vorspeisen, Lamm karoo Art, Rosa aromatisierter Apfel.

Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Do., 22.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

3.0572

Südafrikanisches Streetfood

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0570

Menü: Caprese-Springbock Carpaccio Pops, Knusprig gebratener Blumenkohl, Klebrige Sesam-Sauce, Garnelen und Ananas Pops, Lamm- und Hummus-Wraps, Kardamom-Pannacotta mit warmen Beerenkompot. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 15.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

3.0573

Trio von Südafrikanische Tapas

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. In diesen Kursen lernen Sie nicht nur, dass Fleisch eine der Hauptzutaten der Kap-Küche ist und dass die beliebtesten Kräuter und Gewürze Koriander, Kardamom, Nelken, Zimt, Ingwer und Chili sind, sondern auch, dass die traditionelle südafrikanische Küche untrennbar mit der Geschichte des Landes verbunden ist.

Südafrikanische Tapas: Garnelen-Hähnchen Spieße; Sherry Erbsen mit Wachteleiern; Frische Muscheln, Zitronengras Schweinefleisch, gesalzene Gurke und Apfelsalat, Langsam gebackene Quitte Pedro Ximenez Geleé und Schlag Katalanische creme

Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Do., 05.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 54,40 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland

3.0574

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: Mézè: Verschiedene Vorspeisen auf arabisches Art, Fatoush vom Lamm, Kokosnuss-Pannacotta. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 04.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland



Elsa Holland

Foto: Elsa Holland

3.0575

Das Geheimnis ist die Würze

Elsa's 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. So kann man sich die Inspiration in den kulinarischen Bräuchen Europas oder Afrikas holen. In diesen Kursen nutzen wir Safran, Jasminblüten und Lavendel. Menü: Weiße Bohnen Suppe, Lavendel Gremolata, Maispoularde, Orangenblütenglasur, Safran Kartoffelpüree, Pistazien Crème Brûlée, Fenchel Jasmin Confit. Bitte Schürze, Dosen und Getränke mitbringen!

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 18.12.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 41,90 €, Kochzutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Elsa Holland



Edle Reisebegleiter in Kuchenform (Kurs 3.0580)

Foto: Soraya Romen

● Backen

3.0580

Edle Reisebegleiter in Kuchenform –

Mini Gateaux de Voyage

Klein, fein und voller Geschmack – in diesem exklusiven Kurs lernst du die Kunst der Mini-Reisekuchen kennen. Wir kreieren drei köstliche Varianten: ein intensives Schoko-Mandel-Küchlein, eine fruchtig-frische Zitrusvariation. Neben der perfekten Zubereitung widmen wir uns den feinen Details der Garnierung – von der richtigen Glasur bis hin zum kunstvollen Temperieren von Kuvertüre. So entstehen kleine Meisterwerke, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch überzeugen. Lass dich inspirieren und entdecke, wie stilvoll Genuss für unterwegs sein kann. Inhalte & Aufbau:

Tag 1: Böden backen, Füllungen herstellen, erste Vorbereitungen

Tag 2: Kuvertüre temperieren, Dekoration, Finalisierung der Kuchen

Bitte eine Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

2-mal, 8 Zstd.

Do., 20.08.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

Fr., 21.08.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 75,50 €, 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.

Tag 1: Einführung in die Rezepturen und Techniken, Vorbereitung einer Opera-Schneitte mit Knusperschicht, Pavlova-Törtchen und eines Törtchens mit Crème Mousseline

Tag 2: 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 beson-



Backen mit Stil (Kurs 3.0581)

Foto: Soraya Romen

dere Anlässe kreieren wollen. Bitte eine Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

2-mal, 8 Ustd.

Fr., 27.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Sa., 28.11.2026, 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 79,50 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Soraya Romen

3.0582

Festliche Meisterwerke

Weihnachtliche Gebäcke

Tauchen Sie ein in die Welt des feinen Weihnachtsgebäcks und lernen, festliche Köstlichkeiten mit Perfektion und Raffinesse zu kreieren. In meinem exklusiven Kurs backen wir gemeinsam edles Gebäck, das nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch beeindruckt!

Tag 1:

Vorbereitung der Teige & Herstellung von Vorteigen, Spritzgebäck & Wiener Teegebäck formen, Konfitüre selbst kochen
Tag 2:

- Feenküsse – Plätzchen mit einer Nougat-Caramell Füllung
- Stollenkonfekt – aromatisch mit Rum-Rosinen, locker & butterig
- Spritzgebäck – feines Schokogebäck, gefüllt mit edlem Nougat & Kuvertüre veredelt
- Wiener Teegebäck – feiner Mürbeteig mit Rotwein-Erdbeer-Konfitüre & zarter Glasur
- Baumkuchenspitzen – hauchdünn geschichtete Sandmasse, in Spitzen geschnitten & mit Kuvertüre überzogen

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für Weihnachtsgebäck begeistern! Sichern Sie sich jetzt einen Platz und backen Sie mit uns feine Leckereien für die schönste Zeit des Jahres!

Bitte eine Schürze, Dosen und Getränke mitbringen.

2-mal, 8 Ustd.

Mo., 14.12.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

Di., 15.12.2026, 17:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 74,50 € Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Soraya Romen

3.0584

Laugengebäck

Erleben Sie die Kunst des Brotbackens in frischer Frühlingstimmung. 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 Back-

tipps 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 Ustd.

Fr., 06.11.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 38,90 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns

3.0585

Waffelworkshop

In diesem genussvollen Workshop dreht sich alles um die frisch gebackene Waffel in vielen verschiedenen Variationen. Wir bereiten klassische Waffeln und winterliche Variationen zu. Auch Waffeln als Hauptgericht sind besonders interessant, da diese unerwartet vielseitig und kreativ sind. Lassen Sie sich überraschen. Bitte eine Schürze, Getränke und eine Gebäckdose mitbringen.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 11.12.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 38,90 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Stephanie Brudermanns

3.0586

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.

Sa., 31.10.2026, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 37,30 €, Zutaten inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Naschda Gareise

● Bier, Wein, Whisky und Co.

3.0590a

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?



In der Whisky-Destillerie

Foto: R_K_by_Dr. Stephan Barth_pixelio.de

- 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
Zwischendurch gibt es eine kleine Stärkung in Form eines Snacks. Am Ende des Kurses erhalten alle Teilnehmenden ca. 5l 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., 24.10.2026, 10:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 62,50 €, Zutaten und Handout inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U27/U28

Peter Stemmer

3.0590b

Bier brauen für zu Hause

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0590a

1-mal, 10 Ustd.

Sa., 23.01.2027, 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:

19.08.2026: Christof von Berg: Weinreben des Südens, angebaut in Deutschland

16.09.2026: Jürgen Marzi: Das Gute liegt so Nahe: Das Weingut Albert Gälweiler in St. Katarinen

30.09.2026: Jürgen Marzi: Lieblingsweine der Teilnehmer

28.10.2026: Werner Barth: ZENATO – Top-Weingut aus Venetien

11.11.2026: Rita Wulf: Wein aus dem Elsass – Vielfalt zwischen Rhein und Vogesen

25.11.2026: Manfred Lehnard: Thema wird noch bekanntgegeben

09.12.2026: Markus Geyer: Untere Nahe



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 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 41,70 € (37,00 €) 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 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:

26.08.2026: Christof von Berg: Weinreben des Südens, angebaut in Deutschland

23.09.2026: Jürgen Marzi: Das Gute liegt so Nahe: Das Weingut Albert Gälweiler in St. Katarinen

21.10.2026: Jürgen Marzi: Lieblingsweine der Teilnehmer

04.11.2026: Werner Barth: ZENATO – Top-Weingut aus Venetien

18.11.2026: Rita Wulf: Wein aus dem Elsass – Vielfalt zwischen Rhein und Vogesen

02.12.2026: Manfred Lehnard: Thema wird noch bekanntgegeben

16.12.2026: Markus Geyer: Untere Nahe

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 Ustd.

Beginn: Mi., 26.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 42,90 € (37,00 €), 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:

03.09.26: Weinpicknick auf Fort Konstantin (Helga Ulmen-Pohl)

24.09.26: Weine aus dem Elsass – Vielfalt zwischen Rhein und Vogesen (Rita Wulf)

08.10.26: Ist entalkoholisierter Wein eine Alternative? (Prof. Dr. Monika Christmann)

05.11.26: Fränkisch-französische Weinprobe (Dr. Jürgen Beeretz)

26.11.26: Rheinhessen – Next Generation (Christoph Wese-mann)

10.12.26: Lesung – Wein-Krimi (Dr. Jens Burmeister)

21.01.27: Frischer Wind an der Lahn – Weingut Schreiberlay (Wilhelm Süß)

Die Kosten für die Proben werden jeweils umgelegt und pro Abend vor Ort bezahlt. Bitte jeweils zwei Weingläser mitbringen sowie Brot und Mineralwasser für den Eigenbedarf.

7-mal, 21 Ustd.

Do., 03.09.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Do., 24.09.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Do., 08.10.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Do., 05.11.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Do., 26.11.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Do., 10.12.2026, 19:00 – 21:15 Uhr

Do., 21.01.2027, 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:

18.08.2026: Der Wein in der Bibel (1)

15.09.2026: Der Wein in der Bibel (2)

20.10.2026: Der Wein in der Bibel (3)

10.11.2026: Wilhelm Hauffs Erzählung „Phantasien im Bremer Ratskeller“ von 1829 (1)

24.11.2026: Wilhelm Hauffs Erzählung „Phantasien im Bremer Ratskeller“ von 1829 (2)

08.12.2026: Kloster Eberbach Weinversteigerungen 1977 und 2007

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., 18.08.2026, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 45,70 €, 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 Destillieren, 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., 15.12.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 15,20 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0595b

Whisky tiefer ergründen – Für Kenner

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0595a

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 16.12.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 15,20 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0596a

Whisky – Wood-Finishings

Sherry-, Port-, Rum-, Wein-, Cognac-, Äpfelwoi-Finish: Es gibt kaum Fass, das noch nicht als Finish ausprobiert wurde. Auf jeden Fall wird durch das Nachreifen in einem anderen Fass die Whisky-Geschmackspalette enorm erweitert und manches Finish bringt erstaunliche Ergebnisse. Oder ist das einfach nur ein Hype, um schlechten Whisky aufzuhübschen? An diesem Abend werden die Hintergründe des Wood-Finishings näher beleuchtet und einige Beispiele verkostet. (Für die Verkostung der Whisky-Proben fallen Kosten von ca. 10,- € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.)

1-mal, 2 Zstd.

Di., 03.11.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 15,20 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0596b

Whisky – Wood-Finishings

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0596a

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 04.11.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 15,20 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0597a

Whisky und Schokolade

Whisky bietet tolle Aromen, Schokolade auch. Aber zusammen? Im Idealfall ergänzen und verstärken sich die Aromen und ergeben ein wunderbares Zusammenspiel. Aber auch Gegensätze ziehen sich an und können interessante Wirkungen ergeben. Heute werden wir verschiedene Whiskys zusammen mit verschiedenen Schokoladen probieren und herausfinden, welche Kombinationen zusammen passen und ein völlig neues Geschmackserlebnis hervorbringen. Dabei gibt es natürlich auch Informationen zu den Whiskys und zum Thema Schokolade. Nicht nur für Schleckermaulchen. (Für die Verkostung der Whisky-Proben und der Schokolade fallen Kosten von ca. 12,- € an, die direkt an den Kursleiter zu entrichten sind.)

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 13.01.2027, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 15,20 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

3.0597b

Whisky und Schokolade

Kursbeschreibung siehe Kurs 3.0597a

1-mal, 2 Zstd.

Mi., 20.01.2027, 19:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 15,20 €, plus Verkostung

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Uwe Marx

Freunde der vhs

der Stadt Koblenz e.V.

Werden Sie Mitglied! Nähere Informationen:

vhs-Geschäftsstelle 0261/129-3702 und -3731



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., 19.08.2026, 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 12

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., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 2716,00 € (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: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Amira Zaidan

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. 3, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-528835-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 304

Raghida El Sawiri

4.0107 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Arabisch Stufe 4

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. 6, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-528835-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Amira Zaidan

4.0110 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Arabisch Stufe 6

Lehrbuch: Salam! Neu, ab Lekt. 11, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-528835-5

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 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 C 1

4.0201 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Chinesisch Stufe 1

Der Kurs 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: Long neu A1–A2 – Kursbuch, Hybride Ausgabe allargo, Klett Verlag, ISBN: 9783125289697; Long neu A1–A2, Klett Verlag, ISBN 9783125289611 und (optional) das Schriftzeichenbuch Long neu A1–A2 Extra, Klett Verlag, ISBN: 9783125288546

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Dr. Wen Jiang

4.0202 – online A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Chinesisch-Intensivkurs (Herbstferien)

In diesem Intensivkurs erlernen Sie grundlegende kommunikative Fähigkeiten, Pinyin, einfache Alltagsdialoge, Zahlen, Begrüßungen, Vorstellung, grundlegende Grammatik. Lernziel ist die schnelle, praxisnahe Einführung in die wichtigsten Grundlagen der chinesischen Sprache auf abwechslungsreiche Art und Weise mit Hör-/Sprechübungen, schriftlichen Übungen sowie kurzen Interaktionsphasen.

Lehrwerk: Lehrwerk: Long neu A1–A2 – Chinesisch für Anfänger, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-528960-4

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 05.10. – Fr., 09.10.2026, 17:30-20:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

Zihan Wang

4.0203 – online A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Chinesisch-Intensivkurs (Herbstferien)

Der Chinesisch-Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und bietet einen kompakten Einstieg in die chinesische Sprache und Kultur. In diesem Intensivkurs werden grundlegende Sprachkenntnisse in Aussprache, Wortschatz und einfacher Kommunikation vermittelt. Praktische Übungen zu Alltagssituationen fördern das Sprechen und Verstehen, während erste Einblicke in die chinesischen Schriftzeichen und kulturelle Besonderheiten den Kurs abrunden. Ziel ist es, einfache Gespräche sicher führen und sich in typischen Situationen verständigen zu können.

Lehrwerk: Lehrwerk: Long neu A1–A2 – Chinesisch für Anfänger, ab Lekt. 7, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Verlag Klett, ISBN 978-3-12-528960-4

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 12.10. – Fr., 16.10.2026, 17:30 – 20:45 Uhr

Kosten: 95,00 €

Zihan Wang

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., 10.08.2026, 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., 18.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

N.N.

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., 18.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

N.N.

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., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 313

N. N.

4.0406 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Deutsch Stufe 2

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, ab Lekt. 4, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

Oguzhan Oguz

4.0410 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 3

Lehrbuch: Linie 1, A 1, ab Lekt. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607055-3

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Iuliana Mova

4.0411 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 3

Lehrbuch: Linie 1, A 1, ab Lekt. 11, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607055-3

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 214

Guzel Nayman

4.0412 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 4

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A 1, ab Lekt. 13, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607275-5

28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags

Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Gerlinde Keßler

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.

4.0414 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 5

Lehrbuch: Linie 1, A 1, ab Lekt. 15, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607055-3

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 15:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Iuliana Mova

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., 17.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

N. N.



Pilsener Leuchtturm in Ostfriesland Foto: Sandra Schmalz

4.0418 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 8

Lehrbuch: Die neue Linie 1, A 2, ab Lekt. 9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607247-2

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17

Iuliana Mova

4.0425 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Deutsch Stufe 9

Lehrbuch: Linie 1, A 2, ab Lekt. 11, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607247-2

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121

N. N.

4.0429 B1 Fortgeschrittene Deutsch Stufe 11

Lehrbuch: Linie 1, B 1. 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607092-8

28-mal, 56 Ustd., dienstags und donnerstags

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Klodiana Dautaj

4.0430 B1 Fortgeschrittene Deutsch Stufe 12

Lehrbuch: Die neue Linie 1, B 1 ab Lekt. 1, ab Lekt. 5,
Klett Verlag, ISBN 978-3-12-607254-0

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 180,00 € (153,00)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 313

Din Telalovic

4.0432 B1 Fortgeschrittene Deutsch Stufe 13

Lehrbuch: Die neue Linie 1 B 1.1, ab Lekt. 10, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607254-0

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr



Kosten: 180,00 € (153,00)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 213
N. N.

● Deutsch Intensiv – A 1 bis C 1

4.0435 B 1 Fortgeschrittene

Deutsch am Samstag – Intensivkurs

Lehrbuch: Linie 1, B 1.2, ab Lekt. 4/5, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-607255-7
14-mal, 56 Ustd.
Beginn: Sa., 22.08.2026, 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 (Herbstferien)

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!
5-mal, 20 Ustd.
Mo., 05.10. – Fr., 09.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Martin Ptasiński

4.0437 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Deutsch-Intensivkurs (Herbstferien)

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!
5-mal, 20 Ustd.
Mo., 12.10. – Fr., 16.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Martin Ptasiński

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 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.
Mindestteilnehmerzahl: 8
Lehrmaterial: Wird in der 1. Unterrichtsstunde bekannt gegeben.
40-mal, 200 Ustd., montags bis freitags
Beginn: Mo., 31.08.2026, 13:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 750,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
N. N.

4.0441 B 2 Fortgeschrittene Prüfung

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.
Mindestteilnehmerzahl: 8
Lehrmaterial: telc Einfach weiter! B2, telc Verlag,
ISBN 978-3-94-644733-7
40-mal, 200 Ustd., montags bis freitags
Beginn: Mo., 31.08.2026, 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.
Mindestteilnehmerzahl: 8
Lehrbuch: Einfach zum Studium, telc Verlag,
ISBN 978-3-946447-94-8
40-mal, 200 Ustd., montags bis freitags
Beginn: Mo., 16.11.2026, 13:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 750,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
N. N.

● Deutsch Spezial – B 1 bis B 2

4.0444 B 1 Fortgeschrittene

Deutsch im Alltag sprechen

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 Sprech- sowie Lautübungen die korrekte

Artikulation und korrigieren Ihre Aussprachefehler. Dieser Kurs beinhaltet ebenfalls eine Wortschatzerweiterung und kurze Grammatikauffrischung.

Lehrbuch: Materialien werden zur Verfügung gestellt.
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 15:45 – 17:15 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

N. N.

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 Zeitungsausschnitten, Textausschnitten aus Büchern sowie Themenvorschläge durch die Teilnehmer auf lockere Art und Weise geübt.
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

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 berufsübergreifenden 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 Brückenelement mit Zielsprachniveau B 2 – in Förderung mit dem Bamf – 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 die Dozentin ausgehändigt.
Anmeldungen sind ab dem 03.08.2026 nur persönlich nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich.
100-mal, 500 Ustd., montags bis freitags
Mo., 31.08.2026, 13:00 – 17:00 Uhr
kostenfrei für Teilnehmende mit entsprechender
Berechtigung oder Verpflichtung.
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17
Klodiana Dauta,

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.





4.0447 B 2 Fortgeschrittene – Deutsch berufsbezogener Sprachkurs mit Zielsprachniveau B 2 – in Förderung mit dem Bamf – 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 die Dozentin ausgehändigt.
Anmeldungen sind ab dem 14.09.2026 nur persönlich nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich.
80-mal, 400 Ustd., montags bis freitags
Beginn: Mo., 12.10.2026, 08:30 – 12:30 Uhr
kostenfrei für Teilnehmende mit entsprechender Berechtigung oder Verpflichtung.
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17
Claudia Schmid

● Deutsch – Prüfungsvorbereitung B 1 bis C 1

4.0448

Was Sie schon immer wissen wollten ...

A 1 – C 1 Deutsch-Zertifikate an der vhs

Information – Beratung – Einstufung
Sie wollen eine Prüfung in Deutsch machen und haben viele Fragen? Sie brauchen ein Zertifikat zur Einbürgerung? Sie wollen sich einstudieren 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., 10.08.2026, 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., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 190,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17
Oguzhan Oguz

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 Sprachkennt-

nisse auf B 1 Niveau.

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

28-mal, 56 Ustd., montags und mittwochs

Beginn: Mo., 17.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 190,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

N. N.

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., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 190,00 €

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 213

N. N.

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: Di., 18.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 190,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Corinne Formentin

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., 21.08.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 190,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Corinne Formentin



Schnorrviertel in Bremen

Foto: Sandra Schmalz

● Deutsch – Prüfungen A 1 bis C 1

4.0455 A 1 – Prüfung

telc Zertifikat „Start Deutsch 1“

A 1 Prüfung

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 17.09.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 24
Sa., 14.11.2026, 08:30 – 16:30 Uhr
Kosten: 114,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
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 24.09.2026 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., 21.11.2026, 08:30 – 16:30 Uhr
Kosten: 130,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Saal 1, 2. OG
Sandra Schmalz



4.0457 B 1 – Prüfung telc Zertifikat „Deutsch B1“

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 01.10.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 21

Sa., 28.11.2026, 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“

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 schwierigere Texte verstehen. Im Berufsbildungsbereich ist eine B 2 Prüfung oft Voraussetzung.

Die Anmeldungen müssen bis spätestens 08.10.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 20

Sa., 05.12.2026, 08:30 – 16:30 Uhr

Kosten: 166,00 €

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

Sandra Schmalz

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.

4.0459 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 15.10.2026 schriftlich in der Geschäftsstelle der Volkshochschule eingereicht werden. Lassen Sie sich gerne beraten! Ein Vorbereitungskurs wird empfohlen. Mindestteilnehmerzahl: 10 / Höchstteilnehmerzahl: 24

Sa., 12.12.2026, 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., 10.08.2026, 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., 21.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Gabriele Höfer-Schröder

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: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Verena Hohoff

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: Mi., 26.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 125

Helmut Wagner

4.0604 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Englisch Stufe 2

Lehrbuch: Great! A 1, ab Lekt. 9, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0605 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Englisch Stufe 2

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, ab Lekt. 4, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 221

Otmar Hennemann

4.0606 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Englisch Stufe 2

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, ab Lekt. 4, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Sinem Erbek





4.0607 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 3

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, ab Lekt. 6, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 13:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0611 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 5

Lehrbuch: Great! A 2, ab Lekt. 9, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501482-2
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 211

Helmut Wagner

4.0613 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., 17.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0615 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 7

Lehrbuch: Great! A 2, 2nd Edition, ab Lekt. 4, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501754-2
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0619 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch Stufe 8

Lehrbuch: Great! A 2, 2nd edition, ab Lekt. 7, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501757-3
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 303

Ark Ikhu

4.0620 B 1 Fortgeschrittene Englisch – Pre-Intermediate

Lehrbuch: Easy English A2.1, ab Lekt. 4, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Ramona Neubauer

4.0621 B 1 Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle Lernende, die bereits an einem A 2-Kurs teilgenommen haben und ihre A 2 Kenntnisse erneut auffrischen möchten. Er besteht aus faszinierenden Bildern und Texten, die sich auf Ihre täglichen Aktivitäten beziehen können.

Lehrbuch: Great! B 1 Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0624 B 1 Fortgeschrittene Englisch Stufe 9

Lehrbuch: Great! B 1, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0629 B 1 Fortgeschrittene Englisch Stufe 12

Lehrbuch: Great! B 1 2nd Edition, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501758-0
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 303

Ark Ikhu

4.0632 B 1 Fortgeschrittene Englisch Stufe 14

Lehrbuch: Kursbuch wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Dr. Jocelyn Becker-Albino

4.0635 B1 Fortgeschrittene Englisch Stufe – Aufbaukurs

Lehrbuch: Easy English B1.2, ab Lekt. 1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-122723-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Ramona Neubauer

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



Bell Harry, Canterbury

Foto: Lea_pixelio.de

● 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., 22.08.2026, 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 (Herbstferien)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Great! 2nd edition, A 1, ab Lekt. 4, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4



Cambridge, St Johns College
Foto: © Rolf Handke, PIXELIO



Cornwall

Foto: Dieter Schütz_pixelio.de

Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 05.10. – Fr., 09.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Dr. Altina Hoti

4.0646 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Englisch-Intensivkurs (Herbstferien)

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!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 12.10. Fr., 16.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Angela Pape

● 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., 21.08.2026, 13:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 90,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

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: Headway, 5th Edition, ab Lekt. 2, Oxford University Press, ISBN 978-0-19-452915-0

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 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., 20.08.2026, 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, Aussprache, das freie Sprechen, der Wortschatz und die Kenntnisse der Grammatik.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 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., 19.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Michael A. Evans

4.0661 B 2 Fortgeschrittene Englisch – We chat without GPT

Lehrbuch: In conversation B 2, 2nd edition, ab Lekt. 6, Delta Verlag, ISBN 3-12-501559-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 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., 21.08.2026, 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.

● 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 €

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

Kursnummer:	Referenz-Rahmen	Prüfungsbezeichnung:	Datum/Uhrzeit	Anmeldeschluss
4.0691a	A 2 / KET	Cambridge English: Key for Schools	24.10.2026, 09:00 – 15:00	03.09.2026
4.0692	B 1 / PET	Cambridge English: Preliminary	21.11.2026, 09:00 – 15:00	01.10.2026
4.0692a	B 1 / PET	Cambridge English: Preliminary for Schools	14.11.2026, 09:00 – 15:00	24.09.2026
4.0693	B 2 / FCE	Cambridge English: First	12.12.2026, 09:00 – 15:00	22.10.2026
4.0693a	B 2 / FCE	Cambridge English: First for Schools	05.12.2026, 09:00 – 15:00	15.10.2026
4.0694	C 1 / CAE	Cambridge English: Advanced	12.12.2026, 09:00 – 15:00	22.10.2026
4.0695	C 2 / CPE	Cambridge English: Proficiency	26.11.2026, 09:00 – 15:00	08.10.2026

Für Schulen/Gruppen ab 8 Personen können weitere Termine angeboten werden. Fragen Sie gerne nach!



Beginn: Di., 18.08.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Grundschule Güls, Karl-Möhlig-Straße 12a, Klassenraum
Beate Baity

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.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15

Angela Pape

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.

4.0666 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., 21.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Angela Pape

● Englisch im Beruf – B 1

4.0667 – B 1 plus Fortgeschrittene

Technical English – Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an technisch orientierte Berufstätige aus Bau-, Maschinen- und Elektrotechnik, die Englisch in ihrem Arbeitsalltag benötigen. Ziel ist es, die Kommunikationsfähigkeit in beruflichen Situationen zu stärken, den technischen Wortschatz zu erweitern und zentrale Grammatik zu wiederholen. Die Arbeit im Kurs basiert auf Cambridge English for Engineering sowie ergänzenden Materialien der Kursleitung. Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Hör- und Sprechübungen, Partner- und Gruppenaufgaben sowie kurze Grammatik Reviews. Teil 2 des Kurses wird im Frühjahrsemester 2027 angeboten.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Fiona Grant

● 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., 10.08.2026, 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 in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.

14-mal, 56 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 20:45 Uhr

Kosten: 210,00 €

N. N.

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., 19.08.2026, 17:30 – 20:45 Uhr

Kosten: 210,00 €

Dr. Altina Hoti

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>



Casino in Monte Carlo

Foto: Sandra Schmalz

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., 10.08.2026, 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: Mo., 07.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Emonts-pohl Löhnert



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
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 07.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 204
Emonts-pohl Löhnert

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: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120
N. N.

4.0806 A 1 Teilnehmende mit geringen 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., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306
Viktoria Janzen

4.0808 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 3

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, ab Lekt. 8, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 205
Viktoria Janzen

4.0811 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 4

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, ab Lekt. 8, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U15
Angela Pape

4.0813 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 5

Lehrbuch: On y va! Neu! A 2, ab Lekt. 3, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Freitag, 21.08.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Raghida El Sawiri

4.0814 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 5

Lehrbuch: On y va! A 1, ab Lekt. 9, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103325-5
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 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! Neu! A 2, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 09.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 204
Emonts-pohl Löhnert

4.0820 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 7

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 5, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Corinne Formentin

4.0822 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 8

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 9, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
Sabine Spanier

4.0823 B 1 - Fortgeschrittene Französisch Stufe 8

Lehrbuch: On y va! Neu! B 1, ab Lekt. 3, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103354-5
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 211
Raghida El Sawiri

4.0824 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 8

Lehrbuch: On y va! Neu! A 2, ab Lekt. 6, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 15:45 – 17:15 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
Ramona Neubauer

4.0826 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Französisch Stufe 9

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 11, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 20.08.2026, 09:15 – 10:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Anne Eltze

4.0829 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 11

Lehrbuch: Voyages Neu! B 1, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-529097-6
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 121
Angelika Manderla

4.0835 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 13

Lehrbuch: On y va! A 2, ab Lekt. 11, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 20.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Anne Eltze

4.0842 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 14

Lehrbuch: On y va! A 2 neu!, ab Lekt. 6, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-103351-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Angela Pape

4.0843 B 1 Fortgeschrittene Französisch Stufe 15

Lehrbuch: On y va! B 1, ab Lekt. 9, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-063354-4
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Viktoria Janzen

● Französisch Intensiv – A 0 bis A 1

4.0856 A 1 Anfänger ohne Vorkenntnisse Französisch-Intensivkurs (Herbstferien)

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!

5-mal, 20 Ustd.





Mo., 05.10. – Fr., 09.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Angela Pape

4.0857 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Französisch-Intensivkurs (Herbstferien)

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!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 12.10. – Fr., 16.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Sabine Spanier

● Französisch Spezial – B 1 bis B 2

4.0864 B 1 Fortgeschrittene

Französisch – Regards sur la France

Regards sur la France – Nous quittons le B 1 du quotidien pour partir à la découverte des régions françaises, de leur identité et art de vivre et des grands débats qui façonnent la société. À travers des thèmes touristiques, culturels, culinaires et politiques, vous approfondirez la grammaire et développerez une expression orale plus nuancée et structurée.

14-mal, 20 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Corinne Formentin

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. 8, Hueber Verlag,

ISBN 978-3-19-103354-3

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Angela Pape

4.0866 B 1 Fortgeschrittene

Französisch – On y va

Approfondir grammaire, expression orale, compréhension orale et écrite

Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Cornelia 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.



Hafen von Nizza

Foto: Sandra Schmalz

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

10-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 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. 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., 26.08.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Kosten: 70,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

N. N.

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., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Cornelia 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., 02.09.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

Kosten: 70,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

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 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.

4.0878 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., 24.08.2026, 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., 19.08.2026, 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: Shabatku Indonesia, BIPA, ISBN 978-602-437-951-3
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 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., 10.08.2026, 16:30 – 19:00 Uhr

kostenfrei

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Dr. Anna Sirico-Brücker



Dr. Anna Sirico-Brücker

Foto: Dr. Anna Sirico-Brücker

● 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., 01.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Raffaella Brambilla

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., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Antonio Wagner-Venice

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: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120

Dr. Altina Hoti

4.0904 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Italienisch Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 4, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Christine Hammer-Scheel

4.0906 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Italienisch Stufe 2

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 4, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 208

Dr. Altina Hoti

4.0907 – hybrid A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 3

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 5/6, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 27.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Raffaella Brambilla

4.0908 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 3

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 6, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 215

Matilde Orefice

4.0909 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: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

Antonio Wagner-Venice

4.0911 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 4

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 8, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-502202-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11

Sonja Marquet

4.0913 – 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: Fr., 04.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Raffaella Brambilla

4.0914 – hybrid A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 5

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 7/8, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-525201-1

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 27.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111

Raffaella Brambilla

4.0915 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 5

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 9, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-525201-1

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Antonio Wagner-Venice

4.0916 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 6

Lehrbuch: Fantastico A 2, ab Lekt. 2/3, Klett Verlag,

ISBN 978-3-12-525087-1

14-mal, 28 Ustd.

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



Beginn: Di., 18.08.2026, 09:15 – 10:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Micol Mascioli

4.0917 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 6

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525206-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Sonja Marquet

4.0918 – hybrid A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 6

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 31.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla

4.0921 – hybrid A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 7

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 8/9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 01.09.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Raffaella Brambilla

4.0922 – hybrid A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 8

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, ab Lekt. 8/9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525201-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 01.09.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Raffaella Brambilla

4.0923 – hybrid A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 8

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7
14-mal, 28 Ustd.



Blick auf Florenz

Foto: Dr. Stephan Barth_pixelio.de

Beginn: Do., 27.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla

4.0925 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Italienisch Stufe 10

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 02.09.2026, 10:45 – 12:15 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Angela Drexler-Zanetta

4.0932 – hybrid B 1 Fortgeschrittene Italienisch Stufe 12

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ab Lekt. 3,
ISBN 978-3-12-525209-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 01.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Raffaella Brambilla

4.0942 – hybrid B 1 Fortgeschrittene Italienisch-Aufbaukurs

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 2, ab Lekt. 9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525206-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Do., 27.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla

4.0949 – hybrid B 1 Fortgeschrittene Italienisch-Aufbaukurs

Lehrbuch: Con piacere A 2, ab Lekt. 8/9, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-525209-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 31.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla

● Italienisch Intensiv – A 0 bis A 1

4.0964 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Italienisch-Intensivkurs (Herbstferien)

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. Es werden folgende Lebenssituationen geübt:
Bestellen und Bezahlen in einem Café, Bestellen und Bezahlen im Restaurant, Angaben über die eigene Person erfragen (Name, Beruf...), nach dem Befinden fragen.
Grammatikthemen: Singular und Plural der Substantive und Adjektive, Artikelformen, Zahlen, Präsensformen der regelmäßigen Verben.
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!
5-mal, 25 Ustd.
Mo., 05.10. – Fr., 09.10.2026, 09:00 – 12:45 Uhr
Kosten: 114,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Raffaella Brambilla

4.0965 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Italienisch-Intensivkurs (Herbstferien)

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!
5-mal, 20 Ustd.
Mo., 12.10. – Fr., 16.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

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.





Trevi Brunnen in Rom

Foto: Helga Hauke_pixelio.de

Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
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., 03.09.2026, 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: Di., 18.08.2026, 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: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Do., 03.09.2026, 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 questo corso ripetiamo ed esercitiamo le principali strutture grammaticali. Alleniamo la produzione orale traendo spunto da brani di letteratura e di attualità.
Lehrbuch: Azzurro più, Klett Verlag, ab Lekt. 5, ISBN 978-3-12-525532-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 08.09.2026, 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., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Christine Hammer-Scheel

4.0973 B 1 Fortgeschrittene
Italienisch – Corso di ripetizione
Lehrbuch: Nuovo Espresso 4, B 2, ab Lekt. 5, ALMA Verlag, ISBN 4-978-3-19-535466-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
Fabrizia Benedetto

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.

4.0974 – hybrid B 1 Fortgeschrittene
Italienisch – Lingua e Cultura – Wiederholungskurs
In questo corso ripasseremo ed eserciteremo le principali strutture grammaticali attraverso attività mirate e interattive. 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 978-3-19-205440-2
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 07.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Dr. Anna Sirico-Brücker

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., 07.09.2026, 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., 08.09.2026, 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 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: Wird in der 1. Kursstunde besprochen.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 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., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
Sara Occari

JAPANISCH A 0 BIS B 1

4.1001 – online A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Japanisch Stufe 1

Innovative Lehrmaterialien ermöglichen Neuanfänger*innen und Teilnehmenden mit 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. 1, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405752-2 und Marugoto, Starter A 1 Rikai, ab Lekt. 1, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405753-9

14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Miho Roos-Shibadaira

4.1002 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Japanisch für die Reise – Intensivkurs (Herbstferien)

Fliegen Sie bald nach Japan und möchten dort einen schönen Urlaub verbringen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig. Sie üben im Kurs: ein- und ausreisen, Begrüßung, etwas im Café oder Restaurant bestellen, im Hotel ein- und auschecken, Zahlen und Uhrzeiten, nach dem Weg fragen, einkaufen, mit dem Bus oder Taxi fahren, Smalltalk mit Japanern durchführen usw. Außerdem lernen Sie die Katakana-Zeichen, die Sie brauchen, um Speisekarten und Schilder zu lesen. Wenn Sie sich mit Japanern auf Japanisch unterhalten können, wird Ihnen Ihre Reise sicherlich noch mehr Spaß machen!

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn.
Lehrbuch: Langescheidt Sprachführer Japanisch: „Für alle wichtigen Situationen auf der Reise“, Langescheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-514567-2

4-mal, 20 Ustd.
Mo., 05.10. – Do. 08.10.2026, 09:00 – 12:15 Uhr
Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Masakazu Sasao

4.1004 – online A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Japanisch Stufe 2

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, ab Lekt. 9, Katsudo, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405752-2 und Marugoto, Starter A 1, Rikai, ab Lekt. 9, Helmut Buske Verlag, ISBN 978-43-8-405753-9

14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Miho Roos-Shibadaira



Chiran-chō Kōri

Foto: Masakazu Sasao



Ryōzen-ji Tempel

Foto: Masakazu Sasao

4.1013 – 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: Do., 20.08.2026, 17:45 – 19:15 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Markus Lange

KROATISCH A 0 BIS B 1

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., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 312
Jasna Lovrinčević

4.2102 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Kroatisch-Intensivkurs (Herbstferien)

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

Bitte bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn anmelden!
5-mal, 20 Ustd.

Mo., 12.10. – Fr., 16.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr
Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
Jasna Lovrinčević

4.2104 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Kroatisch Stufe 3

Lehrbuch: Kroatisch für Anfänger, Power-Sprachkurs, ab Lekt. 7, PONS, ISBN 978-3-12-562407-8

14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 312
Jasna Lovrinčević

4.2107 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Kroatisch Stufe 5

Lehrbuch: Kroatisch für Anfänger, Power-Sprachkurs, ab Lekt. 12, PONS, ISBN 978-3-12-562407-8

14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 312
Jasna Lovrinčević

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: Hînkêr Kurmancî – Asta Yekemîn, Berdan Matbaacilik, ISBN 978-975-6282-66-3

14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Nojeen Kaddo

LATEIN – A 0 BIS B 1

4.1101 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., 18.08.2026, 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 – Aufbaukurs

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 26/27, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71750-9 und Begleitgrammatik ISBN 978-3-525-71752-3
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Fr., 21.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Dr. Michael Schmude,

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



Griechenland

Foto: Olympia Stylianos

NEUGRIECHISCH – A 0 BIS B 1

4.1204 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Neugriechisch Stufe 5

Lehrbuch: Griechisch aktiv, Lehrbuch, ab Lekt. 11, Dimitrios Mastoras Verlag, ISBN 978-3-87-548693-3
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Olympia Stylianos

4.1206 B 1 Fortgeschrittene Neugriechisch Stufe 11

Lehrbuch: Kalimera Neu, ab Lekt. 24, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606650-1
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Do., 20.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Olympia Stylianos

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., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111
Viktoria Krivtsova

4.1303 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Neuhebräisch – Iwrit Stufe 6

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., 17.08.2026, 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., 18.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111
Emilie Dreher-Reuter

4.1404 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Niederländisch Stufe 2

Lehrbuch: Welkom! neu, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lekt. 4, ISBN 978-3-12-528990-1 und ISBN 978-3-12-528991-8
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 15.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Emilie Dreher-Reuter

4.1407 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Niederländisch Stufe 5

Lehrbuch: Welkom! neu, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 11, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528990-1 und ISBN 978-3-12-528991-8
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Emilie Dreher-Reuter

4.1413 B 1 Fortgeschrittene Niederländisch Stufe 11

Lehrbuch: Wat leuk, ab Lekt. 9, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005472-5
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mo., 17.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr



Grachtenrundfahrt in Amsterdam

Foto: Rainer Sturm_pixelio.de



Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Emilie Dreher-Reuter

4.1416 B 1 Fortgeschrittene Niederländisch Stufe 14

Lehrbuch: Wird in der 1. Kursstunde bekannt gegeben.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 17.08.2026, 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

4.1501 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Lust auf Norwegisch – Intensivkurs 1

Lust auf Norwegisch? Sie möchten sich in Alltagssituationen verständigen können und Grammatikbücher zählen nicht zur Ihrer Lieblingslektüre? Wenn das für Sie zutrifft, dann sind Sie der ideale Teilnehmer dieses Kurses.
Lehrmaterial: wird bereitgestellt.
4-mal, 16 Ustd.
Beginn: Sa., 22.08.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Dr. Ellen Fischer

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.

4.1502 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Lust auf Norwegisch – Intensivkurs 2

Der Kurs richtet sich zum einen an Teilnehmende des Intensivkurses Norwegisch 1, und zum anderen an alle, die geringe Vorkenntnisse der norwegischen Sprache haben und im Präsenzunterricht, zusammen mit anderen Teilnehmern, aktiv Norwegisch lernen und erproben möchten.
Lehrmaterial: Wird bereitgestellt
4-mal, 16 Ustd.
Beginn: Sa., 19.09.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
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: Ba ham A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528866-9
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Dienstag, 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Mehrbanu (Fatemeh) Khani

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 , Lektüre Czytaj, krok po kroku 1, ISBN 978-3-12-528766-2. Dieser Kurs nutzt die vhs.cloud. Lernplattform.

14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307
Dr. Anna Domogalla

4.1707 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Polnisch Stufe 7

Lehrbuch: Polski krok po kroku, ab Lekt. 10, 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., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112
Beata Reiter

4.1710 B 1 Fortgeschrittene Polnisch Stufe 13

Lehrbuch: Polski krok po kroku, ab Lektion 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: Fr., 21.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Beata Reiter

4.1716 B 1 Fortgeschrittene Polnisch – WIECEJ NIZ SLOWA – JEZYK, 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: Justyna Krzyszto?: „Czytanie“, Verlag PROLOG, ISBN Nummer 978-83-60229-88-0
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 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

Entdecken Sie die portugiesische Sprache und tauchen Sie ein in die Kultur der portugiesischsprachigen Welt! In diesem Kurs lernen Sie erste Redewendungen und grundlegenden Wortschatz für Alltag und Reise kennen. Begrüßung und Verabschiedung, Essen und Trinken, einfache Gespräche und Small Talk stehen im Mittelpunkt. Daneben erwerben Sie in entspannter Atmosphäre die wichtigsten Kenntnisse zur Aussprache und Grammatik. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und bietet einen motivierenden Einstieg in die Sprache und Kultur aus Portugal und Brasilien.



Landschaft in Norwegen

Foto: Sandra Schmalz



Blick vom Zuckerhut in Rio auf Botafogo
Foto: Astrid Götze-Happe_pixelio.de

Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 15.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 302
Martin Ptasinski

**4.1804 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Brasilianisches Portugiesisch Stufe 2**
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 1, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 4, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 203
Pandora Viana Dourado

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.

**4.1807 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Brasilianisches Portugiesisch Stufe 4**
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 1, ab Lekt. 9, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105420-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 203
Pandora Viana Dourado,

**4.1812 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Brasilianisches Portugiesisch Stufe 7**
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 2, ab Lekt. 13, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225420-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 302
Pandora Viana Dourado

**4.1816 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Brasilianisches Portugiesisch Stufe 8**
Lehrbuch: Oi, Brasil! aktuell A 2, ab Lekt. 15, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-225420-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 17.08.2026, 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 Kurzsprechende, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015419-7
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Elena-Laura Peters

RUSSISCH – A 0 BIS B 1

**4.1904 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Russisch Stufe 2**
Lehrbuch: Jasno! Neu A 1 - A 2, Kurs- und Übungsbuch, ab Lekt. 3/4, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9 und ISBN 978-3-12-527679-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 303
Natalia Volkert

**4.1907 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Russisch Stufe 3**
Lehrbuch: Jasno! Neu A 1 - A 2, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527678-9 und ISBN 978-3-12-527679-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 214
Volha Matutsina

**4.1910 B 1 Fortgeschrittene
Russisch Stufe 10**
Lehrbuch: Jasno! neu B 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527683-3
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307
Volha Matutsina

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: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 125
Sigrid Sandquist

**4.2002 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Schwedisch-Intensivkurs (Herbstferien)**
Lehrbuch: Tala Svenska A 1 Plus, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9 und 978-3-933119-14-8
Bitte melden Sie sich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn verbindlich an!
5-mal, 25 Ustd.
Beginn: Mo., 05.10.2026, 09:00 – 12:45 Uhr
Kosten: 119,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117
Sigrid Sandquist

**4.2004 A 1 Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Schwedisch Stufe 2**
Lehrbuch: Tala Svenska A 1 Plus, Lehr- und Arbeitsbuch, ab Lekt. 5, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9 und ISBN 978-3-933119-14-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Do., 20.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Sigrid Sandquist

**4.2007 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Schwedisch Stufe 4**
Lehrbuch: Tala Svenska A 1 Plus, ab Lekt. 9, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9 und ISBN 978-3-933119-14-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Sigrid Sandquist

**4.2010 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Schwedisch Stufe 6**
Lehrbuch: Tala Svenska A 2-B1, ab Lekt. 4, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-05-6 und ISBN 978-3-933119-15-5
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 17.08.2026, 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 8**
Lehrbuch: Tala Svenska A 2 - B 1, ab Lekt. 9, Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-05-6 und ISBN 978-3-933119-15-5
14-mal, 28 Ustd.



Beginn: Do., 20.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U11
Sigrid Sandquist

4.2016 B1 Fortgeschrittene
Schwedisch Stufe – Aufbaustufe
Lehrbuch: Lehrwerk wird in der 1. Kursstunde mitgeteilt.
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 97,00 € (82,45)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 111
Eva Velbinger

4.2019 B1 Fortgeschrittene
Schwedisch Stufe – Tala svenska – bra, bätte, bäst
Lehrbuch: Tala svenska B 1 - B 2, ab Lekt. 11,
Lehr- und Arbeitsbuch, Groa Verlag,
ISBN 978-3-933119-03-2 und ISBN 978-3-933119-13-1
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 17.08.2026, 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., 10.08.2026, 16:30 – 19:00 Uhr
kostenfrei
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Asunción Carnicé Espinach



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
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 31.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Nuria Lopez de Wurm

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: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 222
Ignacio Benitez

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: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307
Ignacio Benitez

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
7-mal, 28 Ustd.
Beginn: Sa., 22.08.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U17
Carmen Schnitzius



Alhambra in Granada

Foto: Jürgen Graf_pixelio.de

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: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 307
Ignacio Benitez

4.2206 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., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 222
Ignacio Benitez

4.2207 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Spanisch Stufe 3
Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 6, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 02.09.2026, 09:00 – 10:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Nuria Lopez de Wurm

Vermietung & Verkauf CONTAINER

Neu oder
gebraucht

See- und Lagercontainer

Ständige Auswahl an Lager & günstige Anlieferung

20 Fuß = 6 m (Lieferung mit Kran-Lkw möglich)

40 Fuß = 12 m

Termin zur Besichtigung?
Kontaktieren Sie uns!

CONTARGO®
trimodal network

Contargo Rhein-Main GmbH
Carl-Spaeter-Str. 87
56070 Koblenz • 0261/88720
info.koblenz@contargo.net





Straße in Toledo

Foto: Helga_pixelio.de

4.2208 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 3

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, ab Lekt. 6, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514671-6
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 120
Carmen Schnitzius

4.2210 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: Mi., 19.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
Asunción Carnicé Espinach

4.2211 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 4

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 17.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 207
Susana Aleu Eizaguirre

4.2212 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: Di., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 204
Olgacia Rivas-Weingart

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., 31.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Nuria Lopez de Wurm

4.2214 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., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126
Olgacia Rivas-Weingart

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., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 212
Eva Estela Rodríguez Ramirez

4.2216 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 7

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 2, ab Lekt. 2, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mo., 17.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -
vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16
Gerardo Cosano Reiners

4.2222 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 8

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 2, ab Lekt. 6, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514677-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 304
Eva Estela Rodríguez Ramirez

4.2224 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Stufe 8

Lehrbuch: Con gusto A 2, ab Lek. 7, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514990-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113
Olgacia Rivas-Weingart



4.2230 B1 Fortgeschrittene Spanisch Stufe 11

Lehrbuch: Con gusto nuevo, B 1, ab Lekt. 5, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514693-8
14-mal, 28 Ustd.
Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 208
Eva Estela Rodríguez Ramirez

4.2233 B 1 Fortgeschrittene 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., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr
Kosten: 90,00 € (76,50)
Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 301
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 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.

● Spanisch Intensiv – A 0 bis A 2

4.2260 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen Spanisch Intensiv am Samstag

Lehrbuch: Con gusto nuevo B 1, ab Lekt. 3, Klett Verlag,
ISBN 978-3-12-514693-8
14-mal, 56 Ustd.
Beginn: Sa., 22.08.2026, 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 (Herbstferien)

Der aktive Sprachgebrauch in den Situationen des alltäglichen Lebens steht im Vordergrund dieses Kurses. Es werden ca. 3 – 4 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!
5-mal, 20 Ustd.
Mo., 05.10. – Fr., 09.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 95,00 €
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114
N. N.

4.2263 A 1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Spanisch-Intensivkurs (Herbstferien)

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!

5-mal, 20 Ustd.

Mo., 12.10. – Fr., 16.10.2026, 09:00-12:00 Uhr

kostenfrei: 95,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 114

N. N.

● Spanisch Spezial – B 1 bis B 2

4.2266 B 1 Fortgeschrittene

Spanisch – Español con mucho gusto

Lehrbuch: Con gusto B 1 nuevo, ab Lekt. 7, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514693-8

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50) – auch Club 50 –

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Gerardo Cosano Reiners

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., 18.08.2026, 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., 20.08.2026, 09:00 – 10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Ignacio Benitez

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., 18.08.2026, 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., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Maria Rosa Carrillo de Hackenberg

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. 9, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 09:00–10:30 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50), - auch Club 50 -

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 126

Asunción Carnicé Espinach

TSCHECHISCH – A 0 BIS B 1

4.2301 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Tschechisch Stufe 1

Sie möchten die tschechische Sprache kennenlernen und erste Gespräche im Alltag oder bei Ihrem nächsten Besuch in Prag führen? In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse für typische Situationen wie Begrüßung, Einkaufen, Restaurant oder Reisen. Sie lernen die Grundlagen der Grammatik, die Aussprache und den grundlegenden Wortschatz. Tschechisch, eine westslawische Sprache, ist einfacher zu lernen, als gedacht! Auch Einblicke in die tschechische Kultur und den Alltag in Tschechien kommen nicht zu kurz. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 16.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 84,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 303

Martin Ptasinski

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: Mo., 17.08.2026, 17:30 – 19:00 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

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 19:15 – 20:45 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., 18.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Sibel Slowik

4.2410 A 1 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Türkisch Stufe 4

Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, Kurs- und Übungsbuch, ab Lekt. 10, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0 und ISBN 978-3-12-528662-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 19:15 – 20:45 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Sibel Slowik

4.2413 A 2 Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Türkisch Stufe 6

Lehrbuch: Kolay Gelsin! neu, ab Lekt. 14, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528661-0 und ISBN 978-3-12-528662-7

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 19.08.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 97,00 € (82,45)

Max-von-Laue-Gymn., Südallee 1, Raum 306

Sibel Slowik

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



cloud

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!





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. 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.

Die offene Sprechstunde findet im Herbstsemester an jedem letzten Montag im Monat von 14.00 – 18.00 Uhr statt.
Termine: 31.08, 28.09, 26.10, 30.11, 21.12.

Zu unserer Offenen Sprechstunde ist keine Terminvereinbarung oder Anmeldung nötig. Kommen Sie bei freier Zeiteinteilung einfach vorbei und lassen Sie sich von einem EDV-Dozenten unterstützen und beraten. Die Sprechstunde ist für alle Bürger*innen der Stadt Koblenz kostenfrei. Sie kann pro Semester nur einmal pro Person besucht werden.

5-mal, 20 Ustd.

Beginn: Mo., 31.08.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

Kosten: kostenfrei!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Klaus Wolf



Klaus Wolf

Foto: Klaus Wolf

COMPUTERKURSE FÜR KINDER UND BERUFS- ANFÄNGER*INNEN

5.0104

10-Finger-Schreiben mit System in Word – Herbstferienkurs (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.

Beginn: Di., 06.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 93,30 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Alexandra Kurz

5.0106

3D-Druck Einsteiger-Crash-Kurs für Kinder ab 10 Jahren

Mit dem kostenlosen Programm „Tinkercad“ wird die Konstruktion eigener 3D-Druck-Elemente erklärt. Tinkercad enthält vorgefertigte geometrische Körper, die man verändern kann. Der Kurs soll ein Einstieg sein und das Interesse wecken, danach in Eigenregie weiterzumachen. Auch wird mit dem kostenlosen Slicerprogramm „Cura“ gezeigt, wie man dann die fertigen Objekte zum Druck vorbereitet und dann auch druckt.

Am Whiteboard werden die Schritte gezeigt und die Teilnehmer machen es an den Rechnern der VHS nach. Zielgruppe: interessierte Kinder im Alter von 10-14 Jahren

Voraussetzungen: Umgang mit PC, Tastatur und Maus

3-mal, 12 Ustd.

Mo., 05.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Di., 06.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Mi., 07.10.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 80,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Elke Nillius



Computerkurse für Kinder

Foto: privat

5.0110

EDV Grundlagen für den Büroalltag

Dieser Kurs richtet sich an Berufstätige, die grundlegende EDV-Kenntnisse erwerben oder die bisherigen erweitern möchten. Sie erfahren hilfreiche Grundlagen und Tipps für Aufgaben am PC, die Sie mit Word, Powerpoint und Excel bearbeiten können.

Spezielle Inhalte sind:

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.

3-mal, 26 Ustd.

Beginn: Sa., 12.09.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 193,00 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Detlef Kather



Detlef Kather

Foto: Detlef Kather

5.0111

EDV Grundlagen für den Büroalltag

Kursbeschreibung siehe Kurs 5.0110

3-mal, 26 Ustd.

Beginn: Sa., 14.11.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 193,00 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Detlef Kather

5.0112

Fit für den Büroalltag – kompakt (Bildungszeit)

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.

Eine Bescheinigung für den Arbeitgeber kann auf Wunsch ausgestellt werden.

3-mal, 24 Ustd.

Beginn: Mi., 28.10.2026, 08:30 – 15:00 Uhr

Kosten: 190,50 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Detlef Kather

5.0120

Tastaturschreiben 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 routiniertere Umgang mit diesem Medium geworden, wozu auch die effektive und ergonomische Texteingabe über die Tastatur gehört. 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., 26.08.2026, 17:30 – 19:45 Uhr

Kosten: 115,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Alexandra Kurz

5.0121

Tastaturschreiben mit Word

10-Finger-Schreiben mit System

Kursbeschreibung siehe Kurs 5.0120

6-mal, 18 Ustd.

Beginn: Mi., 28.10.2026, 17:30 – 19:45 Uhr

Kosten: 115,40 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Alexandra Kurz



Alexandra Kurz

Foto: Alexandra Kurz

● EDV-Grundlagen & Windows Kurse

5.0123

Der perfekte Einstieg am Computer

Die Teilnehmer:innen lernen mit dem PC, Laptop oder Tablet umzugehen.

Inhalte:

- Computer aufstellen und anschließen
- Windows einrichten und anpassen
- Texte schreiben
- Dateien und Ordner anlegen
- Outlook – E-Mail & Organisation
- Einstieg ins Internet
- OneNote & OneDrive – Notizen & Dateien (Cloud)
- Datenschutz und Sicherheit u.v.a.m.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen und Einsteiger:innen, die den Umgang mit Windows Computern erlernen wollen.

2-mal, 10 Ustd.

Mo., 19.10.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Di., 20.10.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Kosten: 92,00 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Heinz Bieling

5.0124

PC-Grundlagenkurs – Windows, Internet und Office

Sie möchten den Umgang mit dem Computer von Grund auf lernen? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche Einführung in die wichtigsten Funktionen eines PCs. Schritt für Schritt lernen Sie die Windows-Oberfläche kennen, organisieren Dateien und Ordner und erfahren, wie Sie sicher im Internet recherchieren. Außerdem üben Sie das Schreiben und Versenden von E-Mails sowie die Erstellung einfacher Dokumente mit Office-Programmen. Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit wenig oder keiner Erfahrung im Umgang mit Computern.

Kursziel: Nach Abschluss des Kurses können Teilnehmer grundlegende Funktionen von Windows nutzen, Dateien organisieren, im Internet recherchieren, E-Mails versenden sowie einfache Dokumente mit Office-Programmen erstellen.

3-mal, 6 Ustd.

Beginn: Mi., 23.09.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 41,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Joachim Berger

5.0125

PC-Grundlagenkurs – Windows, Internet und Office

Kursbeschreibung siehe Kurs 5.0124

1-mal, 6 Ustd.

Sa., 21.11.2026, 09:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 41,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Joachim Berger

5.0126

Datenschutz verstehen –

Grundlagen und Praxis im Alltag

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in das Thema Datenschutz. Sie lernen, welche persönlichen Daten im Alltag verarbeitet werden, wie sie geschützt werden können und welche Rechte und Pflichten Sie als Nutzer oder Anbieter haben. Behandelt werden zentrale Grundlagen der Datenschutzpraxis sowie typische Situationen im Umgang mit digitalen Diensten. Ziel ist es, ein sicheres und bewusstes

Verhalten im digitalen Alltag zu entwickeln. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die ein tieferes Verständnis für Datenschutz entwickeln und Hintergründe besser einordnen möchten.

1-mal, 4 Ustd.

Di., 08.09.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 28,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Fernando Gerhardt

5.0128

Windows 11 – auch für Umsteiger*innen

Die Teilnehmer:innen lernen die neuen Funktionen von Windows 11, das neue Startmenü, die modifizierte Taskleiste, sowie das effiziente Arbeiten mit anderen neuen und bereits bekannten Funktionen kennen.

Weitere Inhalte:

- Arbeiten mit Ordern, Dateien und Verknüpfungen
- Desktop effizient nutzen
- Programme, Apps, Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Der neue Explorer
- Cloud-Speicher OneDrive
- Microsoft Copilot

Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Umsteiger auf Windows 11.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und Kenntnisse älterer Windows-Versionen, Umgang mit Maus, Tastatur o. Touchfeld.

2-mal, 10 Ustd.

Mo., 24.08.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Di., 25.08.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Kosten: 85,90 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Heinz Bieling

5.0129

Windows 11 – auch für Umsteiger*innen

Kursbeschreibung siehe Kurs 5.0128

2-mal, 10 Ustd.

Mo., 26.10.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Di., 27.10.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Kosten: 85,90 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Heinz Bieling



5.0130

Office Programme im Überblick

Die Teilnehmer:innen lernen alle Office Programme im Überblick kennen.

Inhalte:

- Überblick: Was gehört zu Microsoft Office/Microsoft 365?
- Einsatzbereiche der einzelnen Programme im Arbeits- und Schulalltag
- Grundlagen Word- Textverarbeitung
- Grundlagen Excel - Tabellenkalkulation
- Grundlagen PowerPoint - Präsentation
- Outlook – E-Mail & Organisation
- OneNote & OneDrive – Notizen & Dateien (Cloud)



Voraussetzungen: Geringe bis mittlere Office-Kenntnisse
2-mal, 10 Ustd.

Mo., 02.11.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Di., 03.11.2026, 08:30 – 12:15 Uhr

Kosten: 95,80 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Heinz Bieling

5.0132

Excel Grundkurs

Alle, die bisher wenig oder noch gar nicht mit Excel gearbeitet haben, sind in diesem Kurs richtig. Die Teilnehmenden lernen langsam, anhand vieler Übungen, den Umgang mit Excel kennen.

Lerninhalte:

- Benutzeroberfläche von Excel mit Einstellmöglichkeiten
- einfache Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Erstellen kleinerer Tabellen
- Formatierungen und mit Rahmen arbeiten
- Besonderheiten beim Drucken von Tabellen

Voraussetzung: Basiskenntnisse im Umgang mit dem Computer. Weiterführender Kurs: 5.0136 Excel Aufbaukurs
2-mal, 14 Ustd.

Fr., 06.11.2026, 17:30 – 21:00 Uhr

Sa., 07.11.2026, 08:30 – 15:30 Uhr

Kosten: 121,80 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Detlef Kather

5.0133

Excel Aufbaukurs

Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Aufbaukurs für erweiterte Excel-Kenntnisse. Der Fokus liegt hier auf verschiedenen erweiterten Funktionen und der Erstellung von Pivot Tabellen. Der Kurs eignet sich besonders für Mitarbeitende in der Buchhaltung, die Ihre Kenntnisse im Excelbereich auffrischen und erweitern wollen.

Inhalte:

- Arbeitszeiterfassung und -auswertung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Projektmanagement und Terminplanung
- Bestands- und Lagerverwaltung
- Berichtswesen und Datenanalyse.

Zielgruppe: Interessierte Excel-Nutzer:innen; Mitarbeitende im Büro/Buchhaltung.

Voraussetzung: Fundiertes Excel-Grundwissen mit Kenntnissen von einfachen Funktionen.

3-mal, 20 Ustd.

Beginn: Sa., 05.12.2026, 08:30 – 13:30 Uhr

Kosten: 159,50 €, Seminarunterlagen inklusive

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Detlef Kather

5.0140

Programmieren lernen mit Python – Grundlagenkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Python Schritt für Schritt kennen. Sie verstehen zentrale Konzepte wie Variablen, Bedingungen, Schleifen und Funktionen und setzen diese direkt in einfachen Programmen um.

Anhand praktischer Übungen entwickeln Sie erste kleine Anwendungen und lernen, Probleme logisch zu strukturieren und in Code zu übersetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, die einen verständlichen und praxisnahen Zugang zur Programmierung suchen und erste eigene Programme schreiben möchten.
4-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mo., 19.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 114,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Fernando Gerhardt

5.0141

Linux für Einsteiger –

Freie Open-Source-Software entdecken

In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über nützliche freie und Open-Source-Programme unter Linux. Sie lernen Alternativen zu gängiger Software kennen, z. B. LibreOffice für Büroanwendungen sowie Programme für Bild-, Video- und E-Mail-Nutzung wie GIMP, Shotcut und Thunderbird. Zudem erfahren Sie, wie Programme installiert und eingerichtet werden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger in Linux, insbesondere, aber nicht ausschließlich, an Ubuntu-Nutzer, die ihr System sinnvoll erweitern und im Alltag effektiv nutzen möchten. Das Mitbringen der eigenen Linux Geräte wird empfohlen.
3-mal, 12 Ustd.

Beginn: Di., 17.11.2026, 09:00 – 12:00 Uhr

Kosten: 85,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Fernando Gerhardt

5.0142

Von Windows zu Linux –

Der einfache Umstieg auf Ubuntu

In diesem Kurs gelingt der Umstieg von Microsoft Windows zu Ubuntu Schritt für Schritt. Sie lernen, wie Sie Ihr System installieren, einrichten und die wichtigsten grundlegenden Anwendungen nutzen. Im Mittelpunkt stehen die Installation von Ubuntu auf dem eigenen Rechner, das Einrichten essenzieller Programme sowie eine verständliche Einführung in den Aufbau und die Bedienung des neuen Betriebssystems. Der Kurs richtet sich an Anwenderinnen und Anwender, die von Windows auf Linux umsteigen möchten. Ein eigener Laptop ist mitzubringen.
3-mal, 12 Ustd.

Beginn: Di., 20.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 85,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Fernando Gerhardt

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, Immich 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.

2-mal, 8 Ustd.

Beginn: Di., 08.09.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 57,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf



Klaus Wolf

Foto: 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 lernst 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.

2-mal, 8 Ustd.

Beginn: Di., 20.10.2026, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 57,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

● KI, ChatGPT und Co.

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

1-mal, 2 Ustd.

Do., 03.09.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 15,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

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

Software zum guten Kurs

www.cobra-shop.de/vhs

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

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Do., 26.11.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 54,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Edda Zitzmann

5.0152

KI für Frauen

Grafik und Design mit KI für Anfängerinnen

Sie wollen eigenständig einen Flyer gestalten, Logos designen, Social-Media-Posts kreieren und vieles mehr? In diesem Kurs wird Ihnen das Gestalten von genau solchen Dingen mittels KI näher gebracht. Es wird besprochen, was die KI kann wo ihre Grenzen liegen. Wir lernen gemeinsam anhand praktischer Beispiele, wie uns Künstliche Intelligenz bei kreativen Aufgaben sowohl gestalterisch als auch technisch unterstützen kann. Voraussetzungen: Smartphone oder Laptop Kenntnisse

4-mal, 8 Ustd.

Beginn: Do., 22.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Kosten: 54,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Edda Zitzmann

5.0153

Fakt oder Fake? – Wahrheit im digitalen Zeitalter

Täglich werden wir mit Nachrichten, Bildern und Videos überflutet. Doch was davon stimmt wirklich? Dank Künstlicher Intelligenz („Deepfakes“) können heute selbst Videos täuschend echt gefälscht werden. In diesem Workshop lernen Sie das Handwerkszeug der digitalen Detektive. Wir schauen uns an, wie Desinformation funktioniert, wie Sie gefälschte Bilder entlarven und mit welchen einfachen Tools Sie Quellen überprüfen können. Lassen Sie sich nicht täuschen, werden Sie zum Faktenchecker!

1-mal, 6 Ustd.

Do., 29.10.2026, 10:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 47,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Martin Koytek

5.0154

Was ist KI?

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde. Doch was steckt hinter Begriffen wie „ChatGPT“ oder Gemini? Schreibt der Computer jetzt unsere Briefe und malt Bilder?

In diesem praxisnahen Vortrag entmystifizieren wir die Technik. Wir testen gemeinsam live, wie KI im Alltag helfen kann: Vom Schreiben von Geburtstagsgedichten über Reiseplanung bis hin zur Übersetzung komplizierter Texte („Beamtendeutsch“). Gleichzeitig werfen wir einen kritischen Blick auf die Risiken: Wie erkenne ich gefälschte Bilder („Deepfakes“) und warum darf man der KI nicht alles glauben? Ein Kurs für alle, die mitreden und ausprobieren wollen.

1-mal, 6 Ustd.

Fr., 30.10.2026, 10:00 – 14:30 Uhr

Kosten: 47,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Martin Koytek

5.0155

Künstliche Intelligenz im Alltag

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen ersten praxisnahen Einstieg in die Nutzung von Künstlicher Intelligenz im Alltag erhalten möchten. Hierbei erhalten Sie zudem ein Verständnis über die Potenziale und Risiken von KI.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Grundlagen der Künstlichen Intelligenz
- Funktionen und Einsatzmöglichkeiten anhand von Sprachmodellen
- Optimale Nutzung von KI-Tools anhand guter Anfragenformulierung
- Chancen und Risiken von KI
- Verständnis über KI-Ethik und Konsequenzen
- Sicherheit und Datenschutz von KI-Tools

Es sind keine besonderen technischen Kenntnisse für die Teilnahme an diesem Kurs erforderlich.

2-mal, 4 Ustd.

Beginn: Mo., 16.11.2026, 12:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 38,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Jonathan Engel

5.0156

KI verstehen – Technik, Geschichte und Gesellschaft

In diesem Kurs erhalten Sie einen vertieften Einblick in die Welt der künstlichen Intelligenz. Sie erfahren, was Künstliche Intelligenz eigentlich ist, wie sich das Feld historisch entwickelt hat und welche grundlegenden Begriffe und Konzepte dahinterstehen.

Darüber hinaus werden wichtige Themen wie Datenschutz, Sicherheit, Urheberrecht und die gesellschaftlichen Auswirkungen von KI verständlich erklärt und gemeinsam diskutiert. Der Kurs richtet sich an alle, die über die Anwendung hinaus ein tieferes Verständnis von KI entwickeln möchten.

1-mal, 4 Ustd.

Mi., 18.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 28,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Fernando Gerhardt

5.0157

KI im Alltag und Beruf sicher nutzen – Chancen, Grenzen

In diesem Kurs lernen Sie praktisch, wie KI-Tools sicher und sinnvoll im Arbeitsalltag und für kreative Projekte eingesetzt werden können. Sie arbeiten mit Chatbots wie ChatGPT, Gemini und Claude und erhalten eine praktische Einführung in Text- und Bildgenerierung. Im Fokus stehen Ideenfindung, schnelles Skizzieren sowie der verantwortungsvolle Umgang mit Möglichkeiten und Grenzen der Sprachmodelle. Ebenso werden Datenschutz, Urheberrecht und sichere Nutzung verständlich erklärt. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die KI praktisch kennenlernen und sicher nutzen möchten.

3-mal, 12 Ustd.

Beginn: Mo., 07.09.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 85,50 €

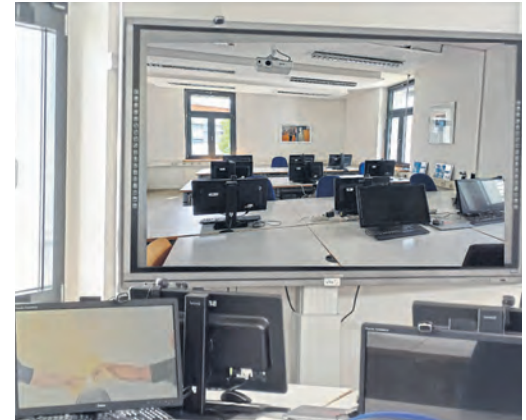
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Fernando Gerhardt

5.0158

Erste Schritte in der künstlichen Intelligenz

Dieser praxisnahe Kurs bietet eine leicht verständliche Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Die Teilnehmer*innen erfahren, was hinter Begriffen wie ChatGPT, generativer KI oder Large Language Models steckt und wie diese Technologien im beruflichen Umfeld sowie im privaten Alltag sinnvoll genutzt werden können. Im Mittelpunkt stehen praktische Anwendungen: Texte formulieren, Informa-



PC-Raum der vhs

Foto: vhs

tionen recherchieren, PowerPoint Präsentationen erstellen, Bilder generieren, Lernprozesse unterstützen oder alltägliche Aufgaben effizienter organisieren. Die Teilnehmer*innen üben direkt am eigenen Gerät und entwickeln Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit KI-Systemen. Neben der Anwendung werden auch Chancen, Grenzen und rechtliche Aspekte wie Datenschutz und Urheberrecht verständlich erläutert.

3-mal, 10 Ustd.

Beginn: Di., 18.08.2026, 09:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 72,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Fernando Gerhardt

● Android Kurse

5.0160

Bedienung von Android-Smartphones (Einführung)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur eine sehr geringe Erfahrung mit Android-Smartphones haben. Gemeinsam machen wir die ersten Schritte, ganz in Ihrem Tempo und mit Ihrem eigenen Smartphone.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Bedienung per Gestensteuerung und Tasten
- Benutzung der digitalen Tastatur
- Organisieren des Startbildschirms
- Nützliche Einstellungen (bspw. größere Schrift)
- Herstellen einer Verbindung zum Internet
- Speichern und Verwalten von Kontakten
- Tätigen von Anrufen
- Bilderschießen und Verwaltung der Galerie
- Allgemeine Tipps für einen sichereren Umgang

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 sowie sicher zu bedienen. Hinweis: Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht für Nutzer von Apple-Smartphones gedacht ist!

3-mal, 6 Ustd.

Beginn: Mo., 31.08.2026, 12:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 51,60 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Jonathan Engel

5.0161

Bedienung von Android-Smartphones (Vertiefung)

Sie sind bereits mit den Grundlagen eines Android-Smartphones vertraut und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Anwendung Ihres Smartphones zu vertiefen.

In diesem Kurs lernen Sie:



- Einrichten eines Google-Accounts
- Erkunden und Installieren von Apps
- Bedienung nützlicher Apps
- Berechtigungen und Sicherheit
- Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung
- Energiesparoptionen und Gerätepflege
- Datensicherung und Synchronisation

Es wird sich viel Zeit genommen, um die Inhalte mehrmals zu wiederholen und Schritt für Schritt vorzugehen. So lernen Sie Ihr Smartphone noch besser kennen! Voraussetzungen: Android-Einführungskurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs nicht für Nutzer von Apple-Smartphones gedacht ist!

3-mal, 6 Ustd.

Beginn: Mo., 19.10.2026, 12:00 – 13:30 Uhr

Kosten: 39,90 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 117

Jonathan Engel

● Apple/ iPhone Kurse

5.0170

macOS für Einsteiger und Umsteiger

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von macOS Schritt für Schritt kennen. Sie erfahren, welche Programme bereits enthalten sind, wie Sie neue Anwendungen installieren und Ihren Mac sinnvoll einrichten. Themen wie iMessage, iCloud, AirDrop und der Fokusmodus werden verständlich erklärt. Darüber hinaus zeigen wir, wie Sie Software-Updates durchführen, Ihr Gerät sicher nutzen und wichtige Datenschutz-Einstellungen verstehen. Sie lernen, Dateien zu organisieren, E-Mail-Konten, Kalender und Kontakte einzurichten sowie Fotos einfach vom Smartphone auf den Mac zu übertragen.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Umsteiger von Microsoft Windows oder Linux. Voraussetzung ist ein eigener Mac, der zum Kurs mitgebracht wird.

3-mal, 10 Ustd.

Beginn: Di., 15.09.2026, 09:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 72,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Fernando Gerhardt

5.0172

iPhone-Einstieg – kurz und bündig

In diesem Kurs erfahren Sie alles, was Sie für einen schnellen Einstieg in die sichere Benutzung eines iPhones benötigen.

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 19.12.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Kosten: 24,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Guido Novacek

5.0173

iPhone-Grundkurs

Dieser Kurs 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.

Beginn: Do., 17.09.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 72,30 €,

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 Betrügern 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., 23.09.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 13,30 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Kai Lukas

5.0181

Kleinanzeigen –

So verkaufen Sie richtig!

Kursbeschreibung siehe Kurs 5.0180

1-mal, 2 Ustd.

Mi., 25.11.2026, 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 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., 09.12.2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Kosten: 13,30 €

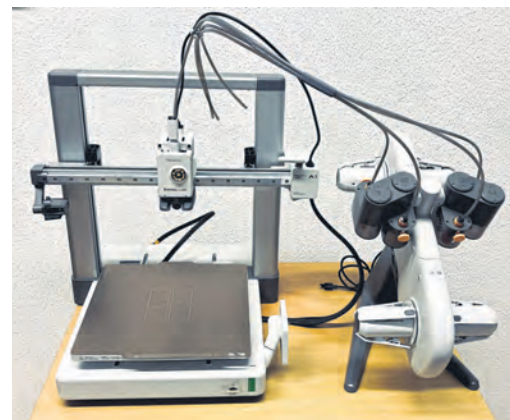
vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Kai Lukas

5.0185

Was treiben meine Enkel im Internet?

Unsere Kinder und Enkelkinder wachsen in einer Welt auf, die vielen Eltern & Großeltern fremd ist. Warum stundenlang „Minecraft“ oder „Roblox“ spielen? Wer sind diese „Influencer“ auf TikTok und YouTube? Und was bedeuten Begriffe wie „Cringe“ oder „V-Bucks“? Dieser Kurs baut Brücken zwischen



3D-Druck

Foto: vhs

den Generationen. Wir schauen uns die Apps der Jugend an, klären über Faszination und Risiken (Kostenfallen, Cybermobbing) auf und zeigen, wie Sie mit Ihren Kindern & Enkeln ins Gespräch kommen. Auf Augenhöhe und ohne den erhobenen Zeigefinger.

1-mal, 6 Ustd.

Do., 29.10.2026, 15:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 47,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 112

Martin Koytek

5.0186

Was treiben meine Kinder im Internet?

Kursbeschreibung siehe Kurs 5.0185

1-mal, 6 Ustd.

Fr., 30.10.2026, 15:00 – 19:30 Uhr

Kosten: 47,80 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Martin Koytek

● 3D-Druck & Design

5.0190

CAD-Konstruieren & 3D-Druck Slicen – Grundkurs

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit dem kostenlosen CAD-Programm DesignSpark Mechanical eigene 3D-Modelle erstellen und für den 3D-Druck vorbereiten. Slicing und die passenden Materialien sowie Druckverfahren auszuwählen. Von der ersten Idee bis zum fertigen Modell begleiten wir Sie durch den gesamten Prozess – einfach, verständlich 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
 - Export von CAD-Modellen (z. B. STL-Dateien)
 - 3D-Druckverfahren im Überblick, FDM (Fused Deposition Modeling) SLA Stereolithografie), Unterschiede, Vor- und Nachteile sowie typische Anwendungsbereiche
 - Materialien und Materialeigenschaften der Filamente & Harze
 - Gemeinsames Drucken der erstellten Modelle vor Ort
- Technische Voraussetzungen:
- Windows Notebook mit QWERTZ-Tastatur
 - Maus 3 Tasten notwendig



- 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.

Mo., 19.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Mo., 26.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Mo., 02.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 93,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Hans Günter Hillesheim

5.0191

3D Druck CAD/Slicer Workshop – Erweiterungskurs

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., 23.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Mo., 30.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Mo., 07.12.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 93,10 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115



Elke Nillius

Foto: Elke Nillius

5.0194

3D-Druck Einsteiger-Crash-Kurs

Mit dem kostenlosen Programm „Tinkercad“ wird die Konstruktion eigener 3D-Druck-Elemente erklärt. Tinkercad enthält vorgefertigte geometrische Körper, die man verändern kann. Der Kurs soll ein Einstieg sein und das Interesse wecken, danach in Eigenregie weiterzumachen. Auch wird mit dem kostenlosen Slicerprogramm „Cura“ gezeigt, wie man dann die fertigen Objekte zum Druck vorbereitet und dann auch druckt. Am Whiteboard werden die Schritte gezeigt und die Teilnehmer machen es an den Rechnern der VHS nach. Zielgruppe: interessierte Erwachsene Voraussetzungen: Umgang mit PC, Tastatur und Maus 3-mal, 12 Ustd.

Beginn: Di., 03.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 90,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Elke Nillius

COMPUTERKURSE FÜR SENIOREN

5.0210

Windows und Android Treff

Der Treff bietet Windows und Android Nutzenden einmal im Monat die Möglichkeit, sich über Computer und Android Themen auszutauschen und Unterstützung zu erhalten. Es werden aktuelle digitale Themen in der Nutzung von PC, Smartphone und Tablet erörtert. Kopplung und Nutzung von KI an Beispielen. Erfahrungsaustausch mit gemeinsamer Lösungsfindung. Eigene Wünsche der Teilnehmer werden gerne aufgegriffen und 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 Kenntnisse

4-mal, 16 Zstd.

Beginn: Di., 01.09.2026, 08:30 – 12:30 Uhr

Kosten: 133,50 €, inkl. Zusatzmaterial in der vhs.cloud, auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Hans Günter Hillesheim

5.0211

Computer und Handy Wissen für Senioren

Dieses Angebot richtet sich gezielt an ältere Menschen – an Sie und an uns.

Wir erklären alles verständlich und verzichten bewusst auf Fachbegriffe und englische Ausdrücke. Mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen können Sie alles gut nachvollziehen und direkt umsetzen. Denn der Umgang mit Computer und

Handy soll Freude machen – nicht frustrieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder Kurstag behandelt ein konkretes Thema, zum Beispiel E-Mails schreiben, Texte erstellen, Ordner anlegen oder das Internet sicher nutzen. Die digitale Welt verändert sich ständig – wir helfen Ihnen, auf dem Laufenden zu bleiben. Bei Fragen lassen wir Sie nicht allein. Nutzen Sie die Möglichkeiten von Computer, Handy und Internet – ganz in Ihrem eigenen Tempo.

7-mal, 21 Ustd.

Beginn: Fr., 04.09.2026, 10:00 – 12:15 Uhr

Kosten: 130,90 € auch Club 50

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Joachim Flach

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.

31.08, 28.09, 26.10, 30., 11., 21.12 von 14.00 – 18.00 Uhr

Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U7

Klaus Wolf

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.



5.0301

DigiSmart-Kurs

Strukturiertes Datenmanagement – 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



„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ Hans Günter Hillesheim

Foto: H. G. Hillesheim

5.0192

Grundlagen des 3D-Druck – Für Einsteiger

Entdecke die Welt des 3D-Drucks! 3D-Druck eröffnet Möglichkeiten, die mit klassischen Fertigungsmethoden kaum denkbar sind und macht heute Dinge möglich, die früher undenkbar waren, sogar ganz unkompliziert zu Hause.

In diesem Starterkurs lernst du die Grundlagen des 3D-Drucks kennen: Welche Drucker und Materialien gibt es? Wofür eignen sie sich? Und wie entsteht aus einer digitalen Vorlage ein echtes dreidimensionales Objekt? Wir starten mit fertigen Online-Modellen und zeigen dir abschließend, wie du eigene Designs am Computer erstellen und optimal für den Druck vorbereiten kannst. Natürlich wird auch gedruckt – live und zum Anfassen. Vielleicht packt dich am Ende die Faszination und der erste eigene 3D-Drucker ist nicht mehr weit!

1-mal, 4 Ustd.

Sa., 19.09.2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 33,50 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Elke Nillius



- Datensicherheit: Backup-Strategien, Zugriffskontrollen und Cloud-Dienste
- Gemeinsame Nutzung und Synchronisation von Dateien
- Praxisnahe Tools: OneDrive, Google Drive, Dropbox & Co. im Vergleich

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die im Studium, im Beruf oder in der Lehre mit digitalen Dateien arbeiten und ihre Organisation und Sicherheit verbessern möchten.

Lernziel: Die Teilnehmenden können nach dem Seminar digitale Dateien strukturiert, sicher und effizient organisieren, speichern und teilen – sowohl im Einzel- als auch im Teamkontext.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der Computerbedienung (Dateisystem, Internet, gängige Programme) sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

2-mal, 10 Ustd.

Mo., 21.12.2026, 11:00 – 14:45 Uhr

Di., 22.12.2026, 11:00 – 14:45 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf



Klaus Wolf

Foto: Klaus Wolf

5.0302

DigiSmart-Kurs

WordPress – Schritt für Schritt zur eigenen Homepage

Der Kurs kombiniert theoretische Einheiten mit praktischen Übungen. Die Teilnehmer*innen setzen das Gelernte direkt um und bauen Schritt für Schritt ihre eigene Website auf. Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie mit WordPress eine eigene Website erstellen, gestalten und optimieren können. Am Ende des Kurses verfügen sie über eine voll funktionsfähige Website und das Wissen zur weiteren Pflege und Erweiterung. Der Kurs richtet sich an:

- Studierende und Selbstständige, die eine eigene Website benötigen
- Blogger*innen, Kreative und Unternehmen, die online präsent sein möchten
- Personen ohne Programmierkenntnisse, die WordPress effizient nutzen möchten

2-mal, 16 Ustd.

Mo., 31.08.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Di., 01.09.2026, 09:00 – 15:00 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U8

Klaus Wolf

5.0303a

DigiSmart-Kurs

Einführung in die Künstliche Intelligenz

Dieser praxisnahe Kurs bietet eine leicht verständliche Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Die Teilnehmer*innen erfahren, was hinter Begriffen wie ChatGPT, generativer KI oder Large Language Models steckt und wie diese Technologien im beruflichen Umfeld sowie im privaten Alltag sinnvoll genutzt werden können. Im Mittelpunkt stehen praktische Anwendungen: Texte formulieren, Informationen recherchieren, PowerPoint Präsentationen erstellen, Bilder generieren, Lernprozesse unterstützen oder alltägliche Aufgaben effizienter organisieren. Die Teilnehmer*innen üben direkt am eigenen Gerät und entwickeln Schritt für Schritt

Sicherheit im Umgang mit KI-Systemen. Neben der Anwendung werden auch Chancen, Grenzen und rechtliche Aspekte wie Datenschutz und Urheberrecht verständlich erläutert.

Voraussetzungen:

- Notebook mit einem installierten Internet-Browser (Chrome, Microsoft Edge, Safari)
- Alternativ ein iPad
- Google Account
- Ein bestehender Zugang zu ChatGPT, Gemini und Claude ist erforderlich (Login-Daten bitte mitbringen)

1-mal, 6 Ustd.

Mo., 28.09.2026, 10:00 – 14:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0303b

DigiSmart-Kurs

Einführung in die Künstliche Intelligenz

Dieser praxisnahe Kurs bietet eine leicht verständliche Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Die Teilnehmer*innen erfahren, was hinter Begriffen wie ChatGPT, generativer KI oder Large Language Models steckt und wie diese Technologien im beruflichen Umfeld sowie im privaten Alltag sinnvoll genutzt werden können.

Im Mittelpunkt stehen praktische Anwendungen: Texte formulieren, Informationen recherchieren, PowerPoint Präsentationen erstellen, Bilder generieren, Lernprozesse unterstützen oder alltägliche Aufgaben effizienter organisieren. Die Teilnehmer*innen üben direkt am eigenen Gerät und entwickeln Schritt für Schritt Sicherheit im Umgang mit KI-Systemen. Neben der Anwendung werden auch Chancen, Grenzen und rechtliche Aspekte wie Datenschutz und Urheberrecht verständlich erläutert.

Voraussetzungen:

- Notebook mit einem installierten Internet-Browser (Chrome, Microsoft Edge, Safari)
- Alternativ ein iPad
- Google Account
- Ein bestehender Zugang zu ChatGPT, Gemini und Claude ist erforderlich (Login-Daten bitte mitbringen)

1-mal, 6 Ustd.

Mo., 30.11.2026, 10:00 – 14:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0304a

DigiSmart-Kurs

KI-Power für Fortgeschrittene

Der Kurs „Meistere die Zukunft: Perfektioniere Deine KI-Skills in Text, Bild und Video“ ist mehr als nur eine Weiterbildung – es ist Deine Chance, Deine KI-Kenntnisse auf ein völlig neues Level zu bringen. Lerne, wie Du professionelle Prompts erstellst und diese in der Praxis effektiv einsetzt. Ob in Einzelarbeit oder in dynamischen Gruppenprojekten – Du wirst sicher und souverän im Umgang mit KI-Tools, die Deine Kreativität und Effizienz revolutionieren.

Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse im Umgang mit KI
- Die Teilnehmenden sollten vor Kursbeginn Logins für ChatGPT, Gemini und Claude einrichten und Ihren Google Login dabei haben.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 30.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0304b

DigiSmart-Kurs

KI-Power für Fortgeschrittene

Der Kurs „Meistere die Zukunft: Perfektioniere Deine KI-Skills in Text, Bild und Video“ ist mehr als nur eine Weiterbildung – es ist Deine Chance, Deine KI-Kenntnisse auf ein völlig neues Level zu bringen. Lerne, wie Du professionelle Prompts erstellst und diese in der Praxis effektiv einsetzt. Ob in Einzelarbeit oder in dynamischen Gruppenprojekten – Du wirst sicher und souverän im Umgang mit KI-Tools, die Deine Kreativität und Effizienz revolutionieren.

Voraussetzungen:

- Vorkenntnisse im Umgang mit KI
- Die Teilnehmenden sollten vor Kursbeginn Logins für ChatGPT, Gemini und Claude einrichten und Ihren Google Login dabei haben.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 11.12.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0305

DigiSmart-Kurs

Datenschutz und Datensicherheit – Grundlagen und Praxis für den digitalen Alltag

In diesem Kurs werden die Grundlagen von Datenschutz und Datensicherheit vermittelt. Die Teilnehmer lernen Schritt für Schritt, wie sie Risiken erkennen, Schutzmaßnahmen umsetzen und ihre digitale Selbstverteidigung stärken können – anhand praxisnaher Beispiele und Übungen. Die Teilnehmer*innen erwerben grundlegendes Wissen und praxisnahe Fähigkeiten, um ihre Daten im digitalen Alltag zu schützen und sicher mit Online-Diensten umzugehen. Sie lernen, Risiken zu erkennen und sofort wirksame Schutzmaßnahmen anzuwenden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse, die im privaten oder beruflichen Umfeld digitale Geräte, soziale Medien, Online-Dienste und Cloud-Anwendungen nutzen und ihre Sicherheit sowie Privatsphäre verbessern möchten.

2-mal, 10 Ustd.

Mo., 26.10.2026, 11:30 – 15:15 Uhr

Di., 27.10.2026, 11:30 – 15:15 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0306

DigiSmart-Kurs

Die Zukunft der Bild- und Videobearbeitung mit der KI

Entfesseln Sie die Power der künstlichen Intelligenz für Ihre Bild- und Videobearbeitung! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Tools wie Leonardo, Firefly, Canva, Heygen und anderen atemberaubende visuelle Inhalte erstellen und optimieren. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und entdecken Sie die Möglichkeiten der KI-gestützten Medienproduktion!

Inhalte:

- Einführung in verschiedene Programme zur Bilderstellung mit der KI
- Erste Schritte in Leonardo, Canva, HeyGen und anderen Tools der KI
- Tipps und Tricks, um tolle Bilder und digitale Kunst zu erschaffen

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 06.11.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0307

DigiSmart-Kurs

OpenClaw: Eigener KI-Assistent auf eigenem Server

Neuer Text: In diesem technisch orientierten Workshop bauen wir eine eigene, serverbasierte KI-Infrastruktur auf.

Wir nutzen Open-Source-Lösungen wie OpenClaw, um einen persönlichen KI-Assistenten zu hosten, der über verschiedene Endgeräte und Kommunikationskanäle (wie Web oder Messenger) erreichbar ist. Wir vermitteln die Grundlagen der Server-Administration, der API-Anbindung und des sicheren Fernzugriffs, um eine professionelle und hochgradig anpassbare KI-Umgebung zu schaffen, die völlig unabhängig von kommerziellen Cloud-Anbietern operiert. Wir üben die Integration von Wissensdatenbanken und die Automatisierung von Benachrichtigungen über den eigenen Server.

Teilnahmevoraussetzungen & Kostenstruktur:

Für die aktive Teilnahme am Workshop sind ein Instagram-Account sowie die Bereitschaft zur Nutzung externer Infrastruktur erforderlich.

Da wir eine autarke Umgebung aufbauen, fallen folgende Zusatzkosten an, die direkt bei den jeweiligen Anbietern abgerechnet werden: Virtueller Server (VPS): Wir mieten gemeinsam einen Server bei Hostinger. Planen Sie hierfür je nach Tarif ca. 5 bis 10 € pro Monat ein (oft mit Rabatten bei längerer Laufzeit). KI-Modelle (OpenRouter): Die Abrechnung der KI-Leistung erfolgt nutzungsabhängig („Pay-per-Token“). Für den Kursbetrieb ist ein Startguthaben von ca. 5 bis 10 € vollkommen ausreichend.

Hardware: Bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit, um die Konfiguration und API-Anbindungen direkt live umzusetzen.

Die Einrichtung der Accounts und die Verknüpfung der Dienste führen wir Schritt für Schritt im Kurs durch. Bitte halten Sie für die Registrierung bei den Anbietern Ihre bevorzugte Zahlungsmethode (z. B. PayPal oder Kreditkarte) bereit.

Die Teilnahme ohne eigenes Gerät und Abo ist als Zuschauer ebenfalls ohne Probleme möglich.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 02.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0308

DigiSmart-Kurs

Office-Turbo

In diesem Workshop transformieren wir klassische Büroarbeit durch die Integration von KI-Assistenten in die gewohnte Arbeitsumgebung (Word, Excel, PowerPoint). Wir zeigen praxisnah, wie KI komplexe Tabellen analysiert, lange Berichte zusammenfasst oder ansprechende Präsentationsentwürfe in Sekunden erstellt. Der Fokus liegt auf der Entwicklung neuer Workflows, die repetitive Aufgaben automatisieren und Raum für kreative und strategische Tätigkeiten schaffen, ohne die Kontrolle über die Daten abzugeben. Wir üben die Erstellung von Formeln in Excel durch einfache Sprache und das KI-gestützte Design von Dokumenten. Grundkenntnisse Word/Excel/PowerPoint sowie Notebook und ein bestehendes Abo für ChatGPT Plus oder Claude Pro erforderlich.

Diese kostenpflichtigen Zugänge (ca. 20–23 €/Monat) sind notwendig, um die im Workshop gezeigten Profi-Funktionen zur Büro-Automatisierung selbst anwenden zu können.

Die Teilnahme ohne eigenes Gerät und Abo ist als Zuschauer ebenfalls ohne Probleme möglich.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 23.10.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0309

DigiSmart-Kurs

Webdesign 3.0 –

Wer braucht noch WordPress?

In diesem Kurs verabschieden wir uns von schwerfälligen Content-Management-Systemen wie WordPress. Wir zeigen Ihnen, wie Sie moderne, hochperformante Webseiten direkt im Dialog mit KI-Assistenten wie Claude Code, v0 oder Gemini erschaffen. Anstatt sich mit Plugins, Sicherheits-Updates und komplexen Menüs herumzuschlagen, beschreiben Sie Ihre Wünsche einfach in natürlicher Sprache. Wir bauen gemeinsam eine komplette, 100% individuelle Webseite ("Custom Made"), die exakt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist – blitzschnell, sicher und ohne unnötigen digitalen Ballast.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer, Notebook und ein bestehendes Abo für ChatGPT Plus oder Claude Pro. Diese kostenpflichtigen Zugänge (ca. 20–23 €/Monat) sind notwendig, um die im Workshop gezeigten Profi-Funktionen zur Büro-Automatisierung selbst anwenden zu können. Die Teilnahme ohne eigenes Gerät und Abo ist als Zuschauer ebenfalls ohne Probleme möglich.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 20.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0310

DigiSmart-Kurs

Digitale Hobby-Coach:

Mit YouTube & KI zum Experten-Wissen

Dieser Kurs macht Mut, die digitalen Schätze des Internets gezielt für die eigene Lebensqualität und persönliche Hobbys zu heben. Wir zeigen Senioren und interessierten Laien, wie sie YouTube nicht nur passiv zur Unterhaltung, sondern als mächtiges Werkzeug zur Problemlösung nutzen – sei es für Reparaturanleitungen im Haushalt, Tipps für den Garten oder das Erlernen neuer kreativer Techniken.

Wir kombinieren dies mit KI-Assistenten, die lange Videos zusammenfassen, Fachbegriffe erklären oder Schritt-für-Schritt-Anleitungen für individuelle Projekte erstellen. Der Fokus liegt auf dem spielerischen Entdecken und der Überwindung der Angst, im „Informationsdschungel“ etwas falsch zu machen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Computer

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 27.11.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0311

DigiSmart-Kurs

Claude Code & KI-Power-Workflows:

Von der Idee zum fertigen Tool

(auch für Nicht-Programmierer)

In diesem zukunftsweisenden Kurs tauchen wir tief in die Welt von "Claude Code" ein – dem revolutionären KI-Agenten, der weit über einfaches Chatten hinausgeht. Wir zeigen praxisnah, wie Claude Code als "digitaler Partner" komplexe Aufgaben direkt im Dateisystem übernimmt: vom Bau individueller Automatisierungs-Tools über die intelligente Aufbereitung großer Wissensbestände bis hin zur massiven Effizienzsteigerung in der Kursadministration (z.B. im VHS-Alltag).

Wir lernen, wie man diesen Agenten sicher steuert, Coding-Projekte ohne Expertenwissen realisiert und durch "Agentic Workflows" Zeit für kreative Aufgaben zurückgewinnt. Voraus-

setzungen: Eigenes Notebook und Claude Pro Abo (ca. 20–23 €/Monat) oder API-Key notwendig. Diese Zugänge sind die technische Basis für die im Kurs behandelten Profi-Funktionen zur Büro-Automatisierung und Software-Erstellung. Die Teilnahme ohne eigenes Gerät und Abo ist als Zuschauer ebenfalls ohne Probleme möglich.

1-mal, 4 Ustd.

Do., 03.12.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf

5.0312

DigiSmart-Kurs

Linux Mint –

der clevere Windows-Nachfolger

Wir begleiten den kompletten Umstieg von Windows auf das kostenfreie, benutzerfreundliche und hochsichere Betriebssystem Linux Mint. Es werden praxisnah die Installation (auch im Dual-Boot), die Einrichtung aller notwendigen Programme für Internet, Office und Multimedia sowie den sicheren Umgang mit der Paketverwaltung vermittelt.

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Schutz der Privatsphäre und der Weiternutzung älterer Hardware, die unter modernen Windows-Versionen nicht mehr flüssig läuft. Wir besprechen zudem, wie man Windows-Programme unter Linux weiterbetreibt und die Shell für fortgeschrittene Aufgaben nutzt. Hinweis: Bringen Sie Ihr Notebook und einen USB-Stick (min. 8 GB) mit. Linux Mint lässt sich dank „Live-System“ komplett ohne Risiko vom Stick testen, ohne Ihr bestehendes Windows zu beeinflussen – ideal für Einsteiger. Wer den vollen Umstieg wagen will, wird bei der Installation unterstützt.

Voraussetzung: Ein vorheriges, eigenständig durchgeführtes Backup Ihres Geräts. Die Durchführung erfolgt auf eigenes Risiko und ohne Haftungsübernahme. Die Teilnahme ohne eigenes Gerät ist als Zuschauer ebenfalls ohne Probleme möglich.

Vorkenntnisse:

- Grundkenntnisse am Computer

Voraussetzungen:

- Mitbringen eines eigenen Laptops

Dieses Angebot ist dank der Förderung durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Digitalisierung und Transformation Rheinland-Pfalz im Rahmen des Projekts „Fit im digitalen Leben – DigiNetz der Volkshochschulen“ für Sie kostenlos.

1-mal, 4 Ustd.

Fr., 25.09.2026, 17:30 – 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos aber Anmeldung erforderlich!

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 115

Klaus Wolf



Das Online-Netzwerk für Volkshochschulen

In mehr und mehr Kursen bereichern unsere Kursleiter 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!

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung



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., 14.11.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 86,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

Stefanie Stahl

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.

Mi., 13.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr

Kosten: 35,00 €

Karin Punitzer

● Kommunikations- und Konflikttraining

5.0620

Besser kommunizieren in Alltag und Beruf

Im Alltag können schon kleine Missverständnisse zu unnötigen Konflikten führen. In diesem praxisorientierten Seminar entdecken Sie die Schlüsselprinzipien der Kommunikation und lernen, wie Sie diese für sich nutzen können, um Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte konstruktiv zu lösen.

Durch interaktive Übungen und praxisnahe Beispiele erfahren Sie, wie Sie Ihre Kommunikation gezielt und respektvoll gestalten können. Inhalte sind:

Selbstbild – Fremdbild: Was habe ich gesagt, was wurde vom Gesprächspartner verstanden?, Die Macht der Wahrnehmung: Wie beeinflussen Wahrnehmung und Interpretation die Kommunikation?, Klar und verständlich kommunizieren: Praktische Tipps, um Missverständnisse zu vermeiden, Respektvolle Kommunikation: Durch Wertschätzung und Empathie Vertrauen schaffen, Aktives Zuhören: Wie Sie Ihr Gegenüber wirklich verstehen und authentisch reagieren können. Lernen und üben Sie in diesem Workshop, Kommunikationsbarrieren zu überwinden und Ihre Beziehungen durch wertschätzende Kommunikation zu stärken.

Workshop 1-mal, 9 Ustd.

Sa., 26.09.2026, 09:00 – 16:15 Uhr

Kosten: 86,00 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 113

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., 15.01.2027, 18:00 – 21:00 Uhr

Sa., 16.01.2027, 09:00 – 17:30 Uhr

Kosten: 116,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum 124

Jochen Hiester



Jochen Hiester

Foto: Jochen Hiester

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.

ABSCHLUSSBEZOGENE LEHRGÄNGE/ QUALIFIZIERUNGEN

5.0800

Qualifizierung für sprachliche Bildung – Mit Kindern im Gespräch Module 1 – 9

(Qualifizierung von Sprachförderkräften in KITAs)

Um landesweit zu gewährleisten, dass die zusätzlichen Sprachfördermaßnahmen auf hohem Niveau durchgeführt werden, hat das Projekt „Qualifizierung von Sprachförderkräften in Rheinland-Pfalz“ ein Weiterbildungskonzept für eine kompetenz- und praxisbezogene Qualifizierungsmaßnahme im Elementarbereich entwickelt und laufend angepasst (zuletzt 2019). Die Qualifizierung richtet sich an alle interessierten Personen mit einer einschlägigen Basisqualifikation (Erzieher*innen, Grundschullehrkräfte, DaZ-Lehrkräfte, Logopäd*innen, Sozial- und Heilpädagog*innen. Bei Nicht-Deutsch-Muttersprachler*innen wird ein sprachliches Niveau vorausgesetzt, das dem Standard B 2 – C 1 des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen entspricht. Die Weiterbildung umfasst neun Module (Strategiemodule 1-3, Situationsmodule 4-8, Abschlussmodul 9) gemäß dem neuen Curriculum von 2017 mit dem Schwerpunkt der alltagsintegrierten Sprachförderung. Der Abschluss wird mit der Absolvierung des neunten und letzten Moduls erworben.

Modul 1: Frage- und Modellierungsstrategien

Modul 2: Konzeptentwicklung

Modul 3: Rückmeldestrategien

Modul 4: Lesesituation

Modul 5: Routinesituationen

Modul 6: Gezielte Aktivitäten

Modul 7: „Rollenspiel“

Modul 8: Spontane Sprechanlässe

Modul 9: Markt & Möglichkeiten

9-mal, 84 Ustd.

Beginn: Sa., 12.09.2026, 09:00 – 16:00 Uhr

Kosten: 637,20 €

vhs, Hoevelstr. 6, Raum U16

Stefanie Boos



Stefanie Boos

Foto: Stefanie Boos

5.0801

Informationsveranstaltung zum berufsbegleitenden Vorbereitungslehrgang Hauswirtschaft (HW 30)

Informieren Sie sich kostenfrei und unverbindlich über den berufsbegleitenden Vorbereitungslehrgang Staatlich geprüfte/r Hauswirtschafter*in „HW 29“. Sie erhalten Infor-



mationen zum Berufsfeld Hauswirtschaft, zum Ablauf des Lehrgangs und der Abschlussprüfung, zu den anfallenden Kosten sowie zu Möglichkeiten der finanziellen Förderung. Zur besseren Planbarkeit melden Sie sich bitte rechtzeitig zu dieser kostenfreien Veranstaltung an. Wir freuen uns auf Sie! 1-mal, 2 Zstd.

Noch in Planung

Kosten: kostenfrei - Anmeldung erforderlich

vhs, Hoevelstr. 6

Sophie Maria Goertz

5.0802

Berufsbegleitender Vorbereitungslehrgang zum/zur Hauswirtschaftler:in (HW 30)

Dieser Lehrgang bereitet Sie in ca. neun Monaten auf die Abschlussprüfung zum/zur Hauswirtschaftler:in bei der Landwirtschaftskammer RLP vor. Er vermittelt praxisorientierte und umfassende Kenntnisse in folgenden Bereichen:

- 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 betriebspezifischer 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 Fremddhaushalt 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.

Bei Interesse bitte an maria.hoffmann@vhs-koblenz.de oder 0261/ 129-3705 melden.

62-mal, 300UE

Beginn: Kurs ist noch in Planung, daher stehen noch keine Termine fest. Bei Interesse melden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung Mara Hoffmann

(maria.hoffmann@vhs-koblenz.de oder 0261/ 129-3705).

Kosten: ca. 1050,00 €

Sophie Maria Goertz

schulen. Xpert Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich. Und das Beste: Einen abgeschlossenen Kursbaustein können Sie sogar in mehrere Abschlüsse einbringen.

Credit-Points für's Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden für Xpert Business-Abschlüsse wertvolle Credit-Points für's Studium angerechnet. So z. B. an 31 Standorten der FOM-Hochschule, mehreren Handwerkskammern und bundesweit an der Euro-Fernhochschule. Genaue Informationen über Hochschul- und Kammer-Anerkennungen und Credit-Points erhalten Sie auf der Xpert Business-Website (<http://www.xpert-business.eu/hochschule>).

Unsere Durchführungsgarantie

Die Online-Seminare finden immer statt. Eine Kursabsage wegen mangelnder Anmeldezahl ist ausgeschlossen.

Was ist ein Online-Seminar?

Im Xpert Business LernNetz lernen Sie im Online-Seminar live mit einem erfahrenen Online-Dozenten. An den Online-Seminaren können Sie von zu Hause aus teilnehmen – oder in unseren modernen PC-Räumen mit unserer technischen Unterstützung.

Ein Online-Seminar ist ein Seminar, das über das Internet gehalten wird und bei dem Sie live mit einem Dozenten verbunden sind, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Online-Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. Hier können Sie sich ein Online-Seminar in einer Demo-Version anschauen: <http://xpert-business-lernnetz.de/partner>

5.0810a 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: Di., 28.07.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 364,60 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0810 online

Finanzbuchführung (1) – Xpert Business

Kursbeschreibung siehe 5.0810a online

Online-Seminar, 24-mal, 64 Ustd.

Beginn: Di., 03.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 364,60 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0811a 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

Voraussetzung: 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, 44 Zst.

Beginn: Di., 28.07.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 336,00 €, inkl. Seminarunterlagen

● Xpert Business



Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische Weiterbildung an Volkshoch-



5.0811 online

Finanzbuchführung (2) – Xpert Business

Kursbeschreibung siehe 5.0811a online

Online-Seminar, 24-mal, 64 Ustd.

Beginn: Mo., 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 336,00 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0812a 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., 28.07.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 272,50 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0812 online

Finanzbuchführung mit DATEV – Xpert Business

Kursbeschreibung siehe 5.0812a online

Online-Seminar, 16-mal, 32 Zstd.

Beginn: Di., 03.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 272,50 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0814a 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, 48 Zstd.

Beginn: Di., 28.07.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 364,60 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0814 online

Lohn und Gehalt (1) – Xpert Business

Kursbeschreibung siehe 5.0814a online

Online-Seminar, 24-mal, 48 Zstd.

Beginn: Di., 03.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 364,60 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0815a 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: Di., 28.07.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Kosten: 336,00 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0815 online

Lohn und Gehalt (2) – Xpert Business

Kursbeschreibung siehe 5.0815a online

Online-Seminar, 22-mal, 44 Zstd.

Beginn: Mo., 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 336,00 €, 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., 28.07.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 272,50 €, Seminarunterlagen inklusive

5.0816 online

Lohn und Gehalt mit DATEV – Xpert Business

Kursbeschreibung siehe 5.0816a online

Online-Seminar, 16-mal, 32 Zstd.

Beginn: Di., 03.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 272,50 €, 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 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 einzel-

Sie suchen ein Geschenk?
Wir haben es:



Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.



ner 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., 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 307,50 €, 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 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., 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 290,30 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0820 online

Finanzwirtschaft – 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 des Zahlungsverkehrs, der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden kann. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Kursinhalte:

- Zahlungsverkehr im In- und Ausland
- Finanzierungsregeln und -arten
- Kapitalbedarfsermittlung
- Finanzplanung/Cash Management
- Leasing, Factoring und Forfaitierung
- Kapitalbeschaffung und Kredite
- Anlageformen für freie Liquidität

Vorkenntnisse: wie im Kurs „Finanzbuchführung 1“ vermittelt.
Online-Seminar, 20-mal, 40 Zstd.

Beginn: Di., 03.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 307,50 €, inkl. Seminarunterlagen

5.0821 online

Personalwirtschaft – Xpert Business

Wichtig! Setzen Sie sich bitte nach Ihrer Anmeldung mit uns

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		●			● alternativ		● alternativ	●	●
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>



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 Mitarbeitenden 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., 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 307,50 €, 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. Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum

betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Kursinhalte:

- System und Organisation des ganzheitlichen Controllings
 - Controlling als Steuerungsinstrument
 - Kostenrechnung als Instrument des Controllings
 - praktische Instrumente des Controllings
 - Kennzahlen und Kennzahlensysteme
 - Balanced Scorecard
 - Controllingbericht und Reporting
 - Controllingbereiche und branchenspezifisches Controlling
- Vorkenntnisse: wie im Kurs „Finanzbuchführung 1 und 2“ vermittelt.

Online-Seminar, 20-mal, 40 Zstd.

Beginn: Mo., 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 307,50 €, 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., 02.11.2026, 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 186,80 €, 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.



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 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 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.

6.0275a

Vorbereitungskurs zum 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 den Hauptschulabschluss besitzen.

Der Kurs bereitet 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 Prüfungskommission abgelegt, die sich unter dem Vorsitz des Schulaufsichtsbeamten aus den Lehrkräften des Kurses zusammensetzt.

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



Unterstützende Sprachkurse für Grundschüler organisiert durch die vhs.

sind. Die erworbenen Kenntnisse werden am Ende eines jeden Semesters durch die Erteilung eines Zeugnisses 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 129-3740 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: Mo./Di./Do./Fr. jeweils 17:45 – 21:00 Uhr

Kosten: 170,00 € pro Semester

Julius-Wegeler-Schule, Gebäude A, Raum 104,

Am Finkenherd 4, 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.



Fotos: privat (li.)/vhs (re.)

Herbstsemester 2026/27

Für ihre persönliche Kursplanung - Kursnummer übersichtlich im Kalender eintragen

vhs-Infos

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar
1 Mi	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So Allerheiligen	1 Di	1 Fr Neujahr
2 Do	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Mi	2 Sa
3 Fr	3 Mo	3 Do	3 Sa Tag d. Deutschen Einheit	3 Di	3 Do	3 So
4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo
5 So	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa	5 Di
6 Mo	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So	6 Mi
7 Di	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do
8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di	8 Fr
9 Do	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa
10 Fr	10 Mo Infotag	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So
11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo
12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa	12 Di
13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi
14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do
15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr
16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi	16 Sa
17 Fr	17 Mo Semesterstart	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So
18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo
19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa	19 Di
20 Mo	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi
21 Di	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo	21 Do
22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr
23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa
24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do Heiligabend	24 So
25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr 1. Weihnachtstag	25 Mo
26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa 2. Weihnachtstag	26 Di
27 Mo	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi
28 Di	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do
29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr
30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi	30 Sa
31 Fr	31 Mo		31 Sa		31 Do Silvester	31 So
Ferien	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)
- Schatzmeisterin: Elke Düing (Leiterin Bundesbankfiliale Koblenz)
- Schriftführer: Friedhelm Kurz
- Dem Vorstand beigeordnet: Nicole Kuprian (Leiterin der Volkshochschule)
- Beigeordnete: Harald Pohl (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 Dienstleistungsdirektion) 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.



www.sparkasse-koblenz.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der sich in der Region für die Menschen und deren Bildung einsetzt.



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 mit den dazu notwendigen Prüfungen
- ein an der aktuellen IT-Entwicklung angelehntes Seminarprogramm im EDV-Bereich inkl. Angeboten in Form von Blended-Learning-Kursen, Webinaren und weiteren Kursformaten unter Einbezug und Nutzung der vhs-cloud
- 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 Vorbereitungselehrgang zur/zum „Staatlich geprüften Hauswirtschafter/in“; Kurse zur Qualifizierung von Kindertagespflegepersonal sowie Qualifizierungsangebote für Sprachförderkräfte
- Kurse zur schulischen Grundbildung und des 2. Bildungsweges, die zum qualifizierten Sekundarschulabschluss I führen;
- 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, inklusive Online-Internetanmeldung
- 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 Team der Volkshochschule Koblenz, bestehend aus Verwaltungskräften und haupt- sowie nebenamtlichen Pädagog:innen, plant, organisiert und begleitet das Weiterbildungsangebot. Im Sinne einer lernenden Institution sind alle Mitarbeitenden 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 in beschränkter Anzahl zur Verfügung. Das Haus ist nach erwachsenengerechten und barrierefreien Gesichtspunkten eingerichtet. Neben multifunktional nutzbaren Räumen können wir spezielle Fachräume für EDV-Unterricht, künstlerische Gestaltung, Fototechnik, Ernährungslehre und Gesundheitserziehung sowie einen gestalteten Kursraum zur Nutzung für spezielle Kommunikationskurse 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 geringgehalten wird. Gleichzeitig legen wir Wert auf moderate Kursentgelte, damit finanzielle Erwägungen nicht über den Besuch eines Kurses entscheiden.

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 Mitbewerber:innen 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, Teilnehmenden 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;
- Bildung für nachhaltige Entwicklung integraler Bestandteil aller Fachbereiche ist;

- individuelle Handlungsspielräume erweitert und Bildungshemmnisse aller Art gemindert werden;
- das Lernziel durch eine methodisch und didaktisch 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 Budgetzumessungen 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 Hoewelstraße 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, Hoewelstraße 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. um 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 Philippen, 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 Fortbildungs-

programm für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Die Leiterinnen 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.

● Bildungszeit

Was ist Bildungszeit? (ehem. Bildungsfreistellung)

Die Beschäftigten in Rheinland-Pfalz haben gegenüber ihrer Arbeitgeberin oder ihrem Arbeitgeber für Zwecke der Weiterbildung nach Maßgabe des Bildungszeitgesetzes einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit unter Fortzahlung ihres Arbeitsentgelts (§1 Bildungszeitgesetz).

Wer hat das Recht auf Bildungszeit?

Beschäftigte in Rheinland-Pfalz haben nach dem Landesbildungszeitgesetz (LBZG) einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit für Zwecke der Weiterbildung unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts durch die Arbeitgeberin bzw. den Arbeitgeber (Bildungszeit). Bei der Fortbildung muss es sich um eine nach dem LBZG anerkannte Veranstaltung der beruflichen oder der gesellschaftspolitischen Weiterbildung oder der Qualifikation zur Wahrnehmung ehrenamtlicher Tätigkeiten handeln.

Auszubildende haben einen Anspruch auf Bildungszeit von fünf Tagen im Ausbildungsjahr, mit Ausnahme von Veranstaltungen der beruflichen Weiterbildung.

Wie viele Tage Bildungszeit gibt es?

Der Anspruch auf Bildungszeit beläuft sich auf zehn Arbeitstage für jeden Zeitraum zweier aufeinander folgender Kalenderjahre, sofern die anspruchsberechtigte Person regelmäßig an fünf Tagen in der Woche arbeitet. Dieser Zeitraum beginnt jeweils mit dem 1. Januar eines ungeraden Kalenderjahres. Wird das Arbeitsverhältnis in einem geraden Kalenderjahr begründet, beläuft sich der Anspruch auf Bildungszeit in diesem Kalenderjahr auf fünf Arbeitstage. Für Beschäftigte, die regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen in der Woche arbeiten, erhöht oder verringert sich der Anspruch entsprechend.

Der Weg zur Bildungszeit:

Der Anspruch auf Bildungszeit ist bei der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber so frühzeitig wie möglich, spätestens jedoch sechs Wochen vor Beginn der beanspruchten Bildungszeit, schriftlich oder elektronisch geltend zu machen. Hierbei ist der Nachweis über die Anerkennung der Veranstaltung, der Informationen über Inhalt, Zeitraum und durchführende Einrichtung einschließt, beizufügen (erhalten Sie auf Wunsch von uns bei der Anmeldung).

Die ordnungsgemäße Teilnahme an der Veranstaltung ist der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber nach deren Beendigung nachzuweisen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

<https://mastd.rlp.de/themen/weiterbildung/bildungszeit>

Landesbildungszeitgesetz:

<https://landesrecht.rlp.de/bsrp/document/jlr-BizGRPrahen>

In diesem Semester finden Sie folgende Angebote:

- Kurs-Nr. Kursbezeichnung
- 3.0100 Gelassenheit im Beruf – Mit Yoga und THE WORK innere Balance finden
- 5.0112 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

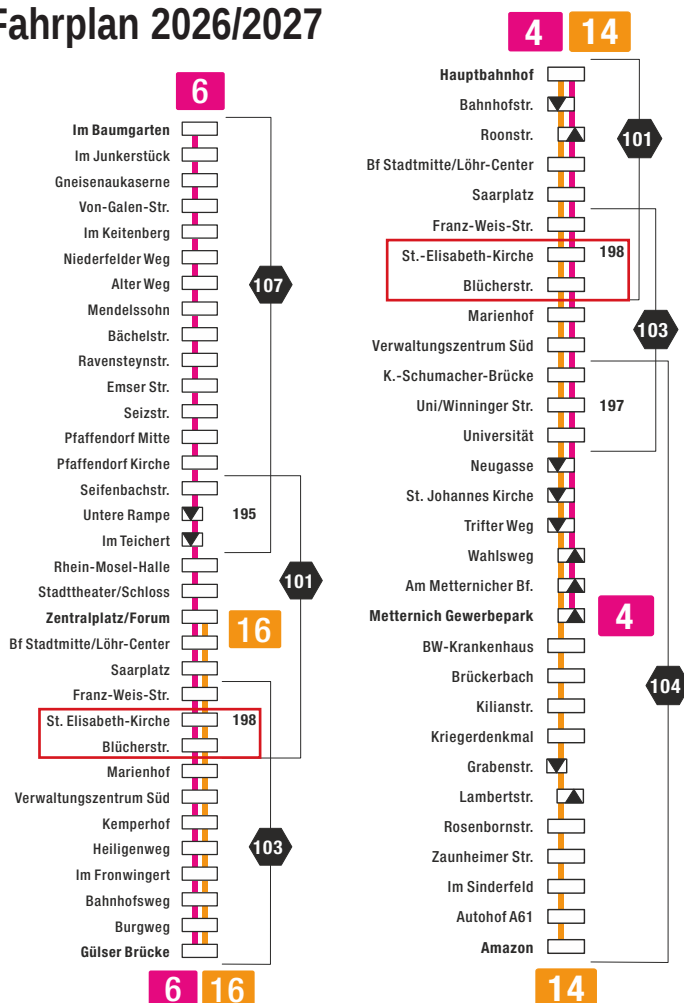
Besuchen Sie „Mike`s Cafeteria“

Mike`s Cafeteria bietet täglich frische, abwechslungsreiche Köstlichkeiten wie süße, herzhaft und gesunde Snacks sowie Kaffeespezialitäten und Kaltgetränke. Je nach Jahreszeit werden selbstgebackener Kuchen, frische Waffeln, süße Crêpes, Eis und vieles mehr angeboten. Verbringen Sie gerne ihre Frühstücks- oder Mittagspause hier oder treffen sich zu einem gemütlichen Nachmittagskaffee.

Bestellungen, z. B. für Veranstaltungen, Konferenzen, Besprechungen etc. sind möglich, auch telefonisch unter 0261/129 3712.

Mike freut sich auf Ihren Besuch von Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 17:00 Uhr. Außerhalb der Öffnungszeiten schauen Sie auch gerne am „Snack-Auto-mat“ vorbei.

ko:eb Fahrplan 2026/2027



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 – Horschheimer 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)



Aufgrund der begrenzten Anzahl von Parkplätzen bitten wir Sie öffentliche oder alternative Verkehrsmittel zu nutzen.

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:

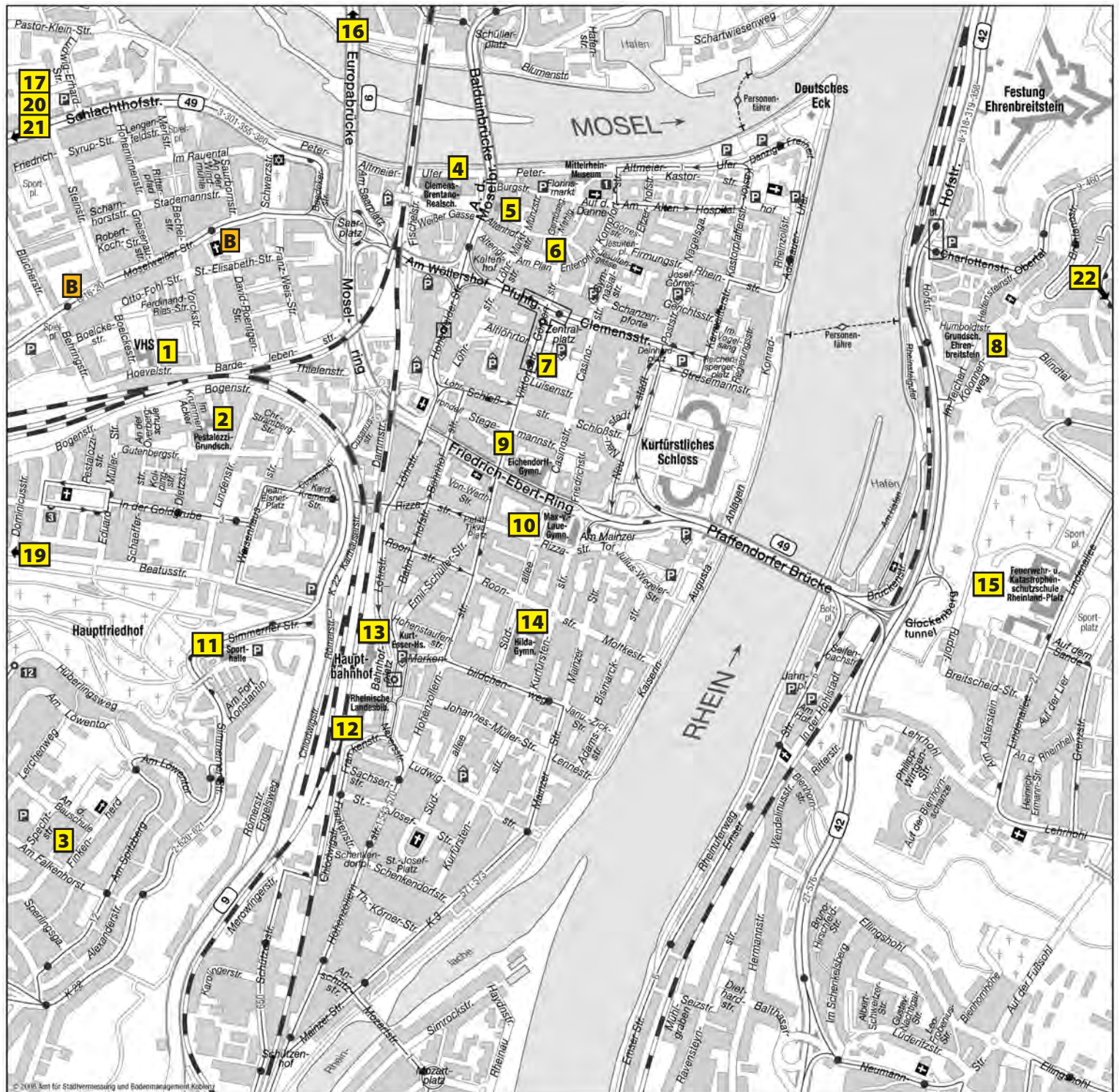


Ein Geschenkgutschein
der vhs bringt Freude
und Wissen.

• Impressum

Das vhs Programmheft Herbst 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
Sapro GmbH, 56072 Koblenz
Satz und Layout: rz-Druckhaus
Druck: 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 Marktbildchenweg 38
- 14 Hilda-Gymnasium Kurfürstenstr.
- 15 Feuerwehr- und Katastrophenschutzschule Lindenallee 41 – 44
- 16 Grundschule Rübenach In der Klaus 2
- 17 Grundschule Metternich-Oberdorf Raiffeisenstr. 76
- 19 Berufsbildende Schulen Beatusstr. 143 – 147
- 20 Carl-Benz-Schule/Julius-Wegeler-Schule
- 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

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



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, 26.06.2026,
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