

Das menschliche Programm - Christine & Frank Astors einzigartige Bühnen-Show über KI - Seite 11

Programm

1. Halbjahr 2026

23.02.26 - 30.08.26



Unser Leitbild

Für uns ist Bildung

- ein offener, lebensbegleitender und dynamischer Entwicklungsprozess, der bei jedem Menschen die Chance auf gesellschaftliche Teilhabe und die Entwicklung seiner Beschäftigungsfähigkeit erweitern soll.
- dann gelungen, wenn sie die Bürgerinnen und Bürger zum eigenständigen Leben und zur gesellschaftlichen und kulturellen Teilhabe befähigt.
- ein Dreiklang aus sozialen, fachlichen und personalen Kompetenzen gleichermaßen.

Das Bildungs- und Medienzentrum

- stellt allen Bürgerinnen und Bürger der Stadt Trier und des Umlandes umfassende, zeitgemäße, innovative, bedarfsorientierte und bezahlbare Bildungsangebote zur Verfügung und zwar unabhängig von der räumlichen, sozialen oder ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der sexuellen Ausrichtung, einer etwaigen Behinderung oder der Vorbildung.
- ist ein Zentrum für Bildung, Kultur und Begegnung.
- ist für die Kommune ein Garant für ein hochwertiges und fachkundiges Bildungs- und Informationsangebot und ein wichtiger Bestandteil der kommunalen Daseinsvorsorge.
- ist weltanschaulich, politisch und konfessionell neutral.
- begegnet seinen Kundinnen und Kunden und seinen Kooperationspartnern freundlich, professionell und unvoreingenommen, aber auch verantwortungsbewusst, zielorientiert und kooperativ.
- verfügt über eine moderne und möglichst barrierefreie Infrastruktur und über Personal mit langjähriger Erfahrung im Bildungsbereich und guten Spezialkenntnissen in den jeweiligen Fachbereichen. Offenheit, Kundenfreundlichkeit und Hilfsbereitschaft sind grundlegende Voraussetzungen für eine Beschäftigung im BMZ.

Unter diesem gemeinsamen Dach

- schafft die Volkshochschule als zertifizierte Bildungseinrichtung ein bedarfsgerechtes, hochwertiges und bezahlbares Angebot an Kursen, Einzelveranstaltungen, Exkursionen und Prüfungen. Sie berät und informiert die Kundinnen und Kunden damit diese das jeweils passende Angebot finden können.
- unterstützt die Volkshochschule die Kundinnen und Kunden durch Information und Beratung so, dass diese neue Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kompetenzen erwerben und vorhandene vertiefen können. Dabei richten sich die Angebote in erster Linie an Erwachsene, in speziellen Bereichen aber auch an Kinder und Jugendliche.



Grußwort des Dezernenten

Liebe Triererinnen und Trierer, liebe Weiterbildungs-Interessierte,

gemeinsam die eigene Stadt bei historischen Rundgängen, Erlebnisführungen oder thematischen Spaziergängen entdecken, zusammen Lyrik oder Literatur der Goldenen Zwanziger Jahre lesen und sich darüber austauschen, miteinander Salsa, Linedance oder Discofox tanzen, indisch oder mediterran kochen und dabei ins Gespräch kommen – vhs ist eine Bildungseinrichtung und macht noch viel mehr möglich.

Volkshochschulen sind Orte der Begegnung und des Austauschs. Hier finden Menschen nicht nur Kurse, Vorträge oder Führungen, sondern auch die Gelegenheit, sich kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen, gemeinsam etwas zu erleben. Die vhs ist ein Lernort, der noch mehr bietet – sie ist ein Ort der Gemeinschaft. Hier schaffen wir Raum, in dem sich Menschen mit unterschiedlichsten Lebensgeschichten und Erfahrungen begegnen können. Die vhs bietet vielfältige Angebote, die nicht nur den Kopf, sondern auch das Herz ansprechen. Bei uns lernen Sie neue Fähigkeiten, aber auch neue Menschen kennen – Menschen, mit denen Sie Gemeinsamkeiten entdecken und Freundschaften knüpfen können.

In einer Zeit, in der wir mehr miteinander

verbunden sind als je zuvor, scheint die wahre Nähe zwischen Menschen oft verloren zu gehen. Der digitale Raum hat viele Türen geöffnet, doch er kann die Begegnung von Angesicht zu Angesicht nicht ersetzen. Gerade in einer Gesellschaft, die sich zunehmend schneller verändert, bleibt die Frage nach echter menschlicher Nähe und Gemeinschaft eine der drängendsten. Einsamkeit ist seit einiger Zeit ein vielbeachtetes Thema, das nicht nur die Wissenschaft beschäftigt, sondern auch Kommunen. In Trier hat das Amt für Stadtentwicklung im Herbst die erste Fachtagung „Einsamkeit begegnen – Gemeinschaft fördern“ organisiert, an der neben vielen anderen Institutionen auch die Volkshochschule teilgenommen hat. Einsamkeit kann jeden betreffen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation. So auch ältere Menschen z.B. nach dem Verlust eines Partners oder durch den Rückzug aus dem Berufsleben ebenso wie junge Berufstätige nach einem Umzug in eine neue Stadt. Die vielfältigen vhs-Angebote bieten nicht nur einen Rahmen, um Wissen zu erweitern, sich mit gesellschaftlich relevanten Themen wie KI, Nachhaltigkeit oder politischem Extremis-

mus auseinanderzusetzen, neue Hobbys zu entdecken – sondern auch für Begegnungen, die

uns als Menschen näherbringen. Gerade auch deshalb sind wir ebenso in vielen Stadtteilen mit Angeboten vor Ort.

Ich lade Sie herzlich ein, das Programm der vhs zu entdecken. Nutzen Sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, sich mit anderen auszutauschen und Teil einer lebendigen Gemeinschaft zu werden. Denn bei der vhs finden Sie nicht nur Wissen – sondern auch den Raum für Begegnung, Verständnis und eine echte Gemeinschaft.

Herzliche Grüße

Ihr Markus Nöhl

Dezernent für Kultur, Tourismus und Weiterbildung



Foto Herr Nöhl © H. Piel

Gesellschaft 4-18

Ausstellungen	4
vhs.wissen live	5
Filmreihe Jüdisches Leben	9
Umwelt	10
Einsamkeit/ KI	11
Degustation	12
Vorsorge	13
Theologisches Quartett Trier	14
Scheidung Trennung	15
Recht/Finanzen/Natur	16
BNE in der vhs Trier	46

Kultur 17-31

Literatur	17
Museum Restaurierung Theater	18
Sprechen Schreiben	19
Trier entdecken	20
Nähen Kleidertauschbörse	22
Malen Zeichnen Linolschnitt	24
Gestalten	26
Foto	29
Musikkurse der vhs	30
Denksport	31

Leitbild	2
Impressum	4

Gesundheit 32-45

Bootssport	42
Tanzsport	33
Entspannung Autogen. Training	34
Yoga	35
Bewegungssport	38
Senioren gymnastik	40
Pilates	41
Psychische Gesundheit	41
Kochen Ernährung	44

Sprachen 47-65

Georgisch	48
Arabisch Japanisch	49
Koreanisch Latein	49
Luxemburgisch Niederländisch	50
Neugriechisch	51
Polnisch Russisch Ungarisch	52
Schwedisch	53
Beratung Einstufung	54
Englisch	54
Französisch	58
Italienisch	61
Spanisch	63

Integration 66-71

Beratung	66
Abendkurse Deutsch	66
Integrationskurse	68
Einbürgerungstest	69
Berufsbezogene Kurse	70
Prüfungen	71

Digitale Welt | Beruf 72-77

Beratung	72
Podcast	72
Komoot KI Webseite erstellen	73
Office Word Excel	74
Bildbearbeitung Berufliche Bildung	75
Machinschreiben	76
Weiterbildung KiTa	77

vhs-Spezial 78

Grundbildung 79

Deutsch für Deutsche	79
Alphabetisierung für Migrantinnen und Migranten	79

AGB	80
Datenschutz	81

Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte und Menschenrechte fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft

- Um-

welt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.



Fachbereichsleitung:

Dr. Manuela Zeilinger-Trier, Tel. 0651-718 2437, manuela.zeilinger@trier.de

Ausstellungen

Demokratie stärken – Rechtsextremismus bekämpfen

Diese Ausstellung der Friedrich-Ebert-Stiftung weist auf die Gefahren hin, die vom Rechtsextremismus als Bedrohung für Demokratie und Menschenrechte ausgehen. Sie informiert über die verschiedenen Facetten des Rechtsextremismus - auch mit einem spezifischen Fokus auf die Entwicklungen in Rheinland-Pfalz. Hauptzielgruppe der Ausstellung sind Jugendliche ab 14 Jahren.

Kurs Nr. 261-10001

01.04. bis 24.04.

9.00 - 18.00 Uhr

Domfreihof, Atrium

Irische Pfälzer

Das irische Konsulat hat in enger Zusammenarbeit mit Archiven in Deutschland und Irland eine beeindruckende Wanderausstellung zusammengestellt, die in ihrer Art einzigartig ist und die Geschichte der "irischen Pfälzer" erzählt.

Die Ausstellung wird offiziell am 7.5. um 17 Uhr durch Frau Generalkonsulin Flynn eröffnet.

Kurs Nr. 261-10002

01.05. bis 29.05.

9.00 - 18.00 Uhr

Domfreihof, Atrium

vhs Trier

- gegründet 1920.
- qualitätszertifiziert nach LQW.
- anerkannter Träger für Integrationskurse seit 2005.
- Träger von „Kultur macht stark - TalentCampus“.
- Träger des rheinland-pfälzischen Weiterbildungspreises in den Jahren 2006 und 2012.
- Netzwerkpartner der Stiftung „Kinder forschen“.



Qualitätstestiert
bis 02.11.2027

Impressum

Herausgeber: Stadt Trier
Amt 43/1 - Volkshochschule
Domfreihof 1b, 54290 Trier
Telefon: (0651) 718-2437

Redaktionell verantwortlich:

Rudolf Fries, Amtsleiter

Gestaltung: Volkshochschule Trier

Druck: Bonifatius GmbH,

Karl-Schurz-Str. 26, 33100 Paderborn

Vertrieb: Volkshochschule Trier

Anzeigen: Stadt Trier, Amt 43/1 - vhs

Anschrift und weitere Daten s. oben

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Rudolf Fries, Amtsleiter

Erscheinungsweise: Halbjährlich; kostenlos.

Auslage u. a. im Bürgeramt, in der Stadtbücherei, im Theater und im BMZ

Auflage: 3.000 Exemplare

Erscheinungsdatum: 26.01.2026

Titelbild: Frank Astor

Fotos der vhs-Mitarbeiter*innen Zeilinger-

Trier, Esch, Berens, Schoßau: © M. Hoffmann

Fotos der vhs-Mitarbeiter*innen Brockhaus,

Justinger, Schmitt, Grandjean, Briesch und

Trierweiler: © privat

vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" bietet spannende und aktuelle Vorträge renommierter Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft.

Die Vorträge werden online per Livestream übertragen und man benötigt nur ein internetfähiges Endgerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone). Nach Anmeldung bei der vhs können die Vorträge in Echtzeit gehört werden; Fragen können über einen Online-Chat eingebracht werden. Sie selbst sind dabei nicht sichtbar und brauchen weder Mikrofon noch Kamera.

Die Teilnahme an den Vorträgen ist kostenfrei. Eine rechtzeitige Anmeldung bei der vhs ist jedoch zwingend erforderlich. Vor Beginn der jeweiligen Live-Übertragung verschickt die vhs den notwendigen Link zur Übertragung per E-Mail an die Angemeldeten.

Die Reihe wird im Semesterverlauf regelmäßig ergänzt. Schauen Sie deshalb von Zeit zu Zeit auf die vhs-Homepage: www.vhs-trier.de

Aktuelle Politik & Gesellschaft

Die Wiederkehr der Imperien

In den 1990er Jahren war man allgemein der Auffassung, die Ära der großen Imperien sei zu Ende. Die europäischen Kolonialimperien waren nach dem Zweiten Weltkrieg zerfallen, und nun war mit der Sowjetunion auch das letzte Imperium verschwunden. Aber im 21. Jahrhundert ist es zu einer Wiederkehr der Imperien gekommen. China organisiert Einflussgebiete im Rahmen seiner Neue-Seidenstraßenstrategie, Russland stützt sich bei der Rekonstruktion des alten Zarenreichs wesentlich auf militärische Macht, und US-Präsident Trump nutzt in aller Offenheit die Methoden der Erpressung und des Drohens, um Geldflüsse in die USA in Gang zu setzen. Wie können sich die Europäer, zumal die EU, die kein Imperium ist und auch nicht werden kann, in einer solchen Welt behaupten?"

Herfried Münkler war Professor für Politikwissenschaft an der Berliner Humboldt-Universität.

Kurs Nr. 261-12001

Samstag, 30.12., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Herfried Münkler

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Wer nach „Erklärungen“ sucht, tappt meistens im Dunklen und findet nichts. Soziale Phänomene haben Geschichten, die sich rekonstruieren lassen und aus diesen Rekonstruktionen ergibt sich ein Verständnis für ihre Dynamik. Diese sollte man kennen, wenn man über solche Phänomene reden will.

Jan Philipp Reemtsma ist ein deutscher Literatur- und Sozialwissenschaftler. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Literatur des 18. und 20. Jahrhunderts, Zivilisationstheorie sowie Geschichte der menschlichen Destruktivität.

Kurs Nr. 261-12008

Mittwoch, 25.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 24.03.2026

Jan Philipp Reemtsma

In der Nähe: Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Wir leben in Zeiten der Entfernung. Die politischen Lager, die großen Machtblöcke der Welt, die Stadt vom Land – alles entfernt sich voneinander. Umso wichtiger wird der Blick aus der Nähe. Wo ist im Zeichen medial befeuerter Selbstgerechtigkeit noch Gemeinschaft möglich?

Der Schriftsteller und Journalist Simon Strauß findet eine überraschende Antwort: in der Kleinstadt. Hier begegnen sich die Menschen als Gegenüber, hier müssen Konflikte ausgetragen und Kompromisse gefunden werden. Hier lernt man die Demokratie noch einmal neu kennen.

Simon Strauß studierte Altertumswissenschaften und Geschichte in Basel, Poitiers und Cambridge. Er ist Schriftsteller und Redakteur im Feuilleton der Frankfurter Allgemeinen Zeitung.

Kurs Nr. 261-12014

Montag, 18.05., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 15.05.2026

Simon Strauß

Psychologie

Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, schrieb Blaise Pascal bereits im 17. Jahrhundert.

Die Wissenschaft scheute lange die „Herzensgründe“ oder auch Bauchentscheidungen wie der Teufel das Weihwasser.

Aber: Gute Entscheidungen basieren oft auf einer unbewussten Intelligenz, die sehr schnell operiert und gerade in komplexen Situationen faszinierend einfach ist, sicher im Erkennen des Wesentlichen und logischen Abwägungen weit überlegen. Das heutige Wissen über das Bauchgefühl revolutioniert unser Bild vom menschlichen Verstand.

In einer komplizierten Welt lehren uns Entscheidungen „aus dem Bauch“ die Lebenskunst, paradox formuliert, intuitiv zu wissen, was sich nicht zu wissen lohnt. *Gerd Gigerenzer ist ein weltweit renommierter Psychologe, Direktor emeritus am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.*

Kurs Nr. 261-12016

Donnerstag, 18.06., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 17.06.2026

Gerd Gigerenzer





Naturwissenschaften

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

Auf einen flüchtigen Blick hin wirkt ein Bienen-, Wespen- oder Ameisennest wie ein perfekt organisiertes System, in dem alle Gruppenmitglieder harmonisch kooperieren. Hamiltons Theorie der Verwandtenselektion zeigt, dass sich sogar der „altruistische“ Verzicht der Arbeiterinnen auf eigene Nachkommen in der Evolution lohnen kann. Dies erklärt zwar die Entstehung der Kooperation im Insektenstaat, sagt aber auch Konflikte voraus. Tatsächlich gibt es Reibereien in den Nestern sozialer Insekten: Einzelne Individuen versuchen, ihre Interessen auf Kosten anderer durchzusetzen.

Die daraus resultierenden aggressiven Interaktionen können das Miteinander im Staat empfindlich stören. Im Vortrag wird geschildert, welche Konflikte auftreten und wie sie gelöst werden.

Jürgen Heinze hat einen Lehrstuhl für Zoologie und Evolutionsbiologie an der Universität Regensburg.

Kurs Nr. 261-12002

Montag, 02.02., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 30.01.2026

Jürgen Heinze

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Der Rückgang der Gebirgsgletscher zählt zu den sichtbarsten Auswirkungen des globalen Klimawandels. Die Frage, wie lange es die Gletscher der Erde noch gibt und welche Folgen ihr Verschwinden haben wird, betrifft uns alle.

Die renommierte Gletscherforscherin Andrea Fischer erklärt anschaulich, wie die Gletscher entstanden sind und wie sie die Landschaft geformt haben.

Zudem erzählt sie von der Faszination der Gletscher und der gemeinsamen Geschichte von Menschen und Gletschern.

Was aber würde deren Verlust für den Planeten bedeuten? Und können die Gletscher wiederkommen?

Andrea Fischer ist Gletscherforscherin.

Kurs Nr. 261-12011

Donnerstag, 16.04., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 15.04.2026

Andrea Fischer

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Was wir heute unter Künstlicher Intelligenz (KI) verstehen ist künstlich, aber noch nicht wirklich intelligent. Trotz wichtiger Fortschritte ist die heutige KI noch äußerst ineffizient, teuer und nicht nachhaltig. Vor 50 Jahren wurden die heutigen Methoden der KI von der Neurowissenschaft inspiriert – und die Frage ist naheliegend, ob es aus der Hirnforschung erneut Inspirationen für eine nächste Generation der KI geben kann. Unsere Gehirne sind schließlich unübertroffen in ihrer Energieeffizienz und Lernfähigkeit. Mithilfe neuester Methoden der Netzwerkanalyse im Gehirn („Connectomics“) sollen die Besonderheiten des biologischen Computers in unseren Köpfen bestimmt, Lernregeln verstanden und mögliche Veränderungen im Kontext von Erkrankungen beschrieben werden.

Moritz Helmstaedter ist Direktor am Max-Planck-Institut für Hirnforschung in Frankfurt und wissenschaftliches Mitglied der Max-Planck-Gesellschaft.

Kurs Nr. 261-12003

Montag, 23.02., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 20.02.2026

Moritz Helmstaedter

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Schon vor einigen Jahrzehnten wunderte sich ein Softwareentwickler, was den Menschen denn so den Kopf vernebelt, dass sie glaubten, Computer würden keine Fehler machen. Heute sind wir mit den „Halluzinationen“, „Lügen“ – also den Fehlern großer Sprachmodelle wie ChatGPT – konfrontiert. Trotzdem vertrauen viele Menschen den Aussagen der KI und überprüfen die Ergebnisse nicht. Der Vortrag widmet sich der Geschichte maschineller und menschlicher Fehler. Er diskutiert die Hartnäckigkeit des Maschinenglaubens, das Stereotyp vom fehlerhaften Menschen sowie die Zunahme technologischer Fehler in den letzten Dekaden, um schließlich zu thematisieren, warum wir eine „Error Literacy“ brauchen. Martina Heßler ist Professorin für Technikgeschichte an der TU Darmstadt.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften statt.

Kurs Nr. 261-12004

Dienstag, 24.02., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 23.02.2026

Martina Heßler

Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

Wissenschaftler und Ingenieure haben Musikern und Komponisten neue Möglichkeiten der Klangerzeugung und ästhetischen Gestaltung gegeben. Beispiele sind Wilhelm E. Webers Forschungen zu adiabatischen Phänomenen und kompensierten Orgelpfeifen, Helmholtz' Beiträge zur akustischen Resonanz und zum Steinway-Resonanzboden, sowie Trautweins Arbeiten zur Radio-Klangtreue und seine Erfindung des Trautoniums. Thema ist auch die Zusammenarbeit von Physiologen, Physikern und Klavierpädagogen, die die Technik des Klavierspiels verbessern wollten.

Myles W. Jackson ist ein US-amerikanischer Wissenschaftshistoriker. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Kurs Nr. 261-12018

Dienstag, 21.07., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 20.07.2026

Myles W. Jackson

vhs.wissen-live ist ein Online-Format.
Sie erhalten die Zugangsdaten nach der
Anmeldung unter
www.vhs-trier.de.



Wirtschaft

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Mit Bitcoin brach vor 16 Jahren das Zeitalter der Kryptowährungen an. Das selbsternannte digitale Bargeld verspricht eine anonym und unmittelbar verwendbare und von außen nicht zu korrumpierende Weltwährung jenseits der Banken und fern vom Staat. Doch ist das Versprechen auch tragfähig? Der Vortrag erläutert die Grundprinzipien der Funktionsweise von Kryptowährungen und sondiert ihre freiheitspolitischen Ambitionen im Lichte geldsoziologischer Befunde und aktueller politischer Entwicklungen. *Aaron Sahr ist Wirtschaftssoziologe.*

Kurs Nr. 261-12007

Montag, 16.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 13.03.2026

Sahr Aaron

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Die industrielle Produktion ist das Rückgrat unseres Wohlstands – doch sie steht massiv unter Druck: Globale Konkurrenz, fragile Lieferketten, geopolitische Krisen und der Klimawandel fordern uns heraus. Die Frage ist nicht, ob wir unsere Produktion neu denken müssen, sondern wie schnell.

Björn Sautter wirft einen Blick in die Zukunft der industriellen Wertschöpfung. Er gibt Einblicke in strategische Überlegungen und Forschungsansätze, die den Weg in eine intelligente und nachhaltige Industrieproduktion in Deutschland weisen und unterfüttert diese mit anschaulichen Beispielen aus der industriellen Praxis.

Björn Sautter ist Senior Expert Industrie 4.0 bei der Festo SE & Co. KG, einem der weltweit führenden deutschen Unternehmen für Automatisierungstechnik und technische Bildung.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.

Kurs Nr. 261-12017

Dienstag, 23.06., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 22.06.2026

Björn Sautter

Kunst & Kultur

Projekt "Kunst im Ohr" - Ein Livestream für alle Sinne

Von München nach Hamburg – vom Museum zu Ihnen! Seien Sie dabei, wenn sich drei Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen. Bitte legen Sie ein paar Utensilien bereit. Damit laden wir Sie ein, Oberflächen und Materialien zu ertasten und den Geruchssinn zu aktivieren. Hören Sie unserer anregenden Unterhaltung nicht nur zu, sondern schmecken, riechen und spüren Sie mit uns die Kunst. Lassen Sie sich darauf ein, Kunst mit allen Sinnen zu erfahren.

In der ersten Folge beschäftigen wir uns mit zwei Spitzenwerken des französischen Malers Édouard Manet (1832 – 1883): Der „Nana“ von 1877 in der Hamburger Kunsthalle und „Le Déjeuner“, einem Highlight der Neuen Pinakothek in München aus dem Jahr 1868. Halten Sie Zitrone und ein wenig frisches Kaffeepulver, einen Lippenstift, Schminkpinsel oder Taschenspiegel bereit. *Dr. Andrea Weniger leitet die Bildung und Vermittlung an der Hamburger Kunsthalle, Jochen Meister arbeitet an der Neuen Pinakothek in München. Beide sind Kunsthistoriker:innen mit langjähriger Erfahrung in der Kunstvermittlung. Claudia Böhme ist Historikerin und Expertin für kulturelle Angebote für Menschen mit Sehbehinderung.*

Kurs Nr. 261-12000

Mittwoch, 11.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 10.03.2026

Andrea Weniger / Jochen Meister / Claudia Böhme



Jim Knopf, die Halbdrahen und die deutsche Geschichte

„Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer“ erschien 1960 und ist bis heute eines der berühmtesten deutschen Kinderbücher.

Nicht bekannt war jedoch die längste Zeit, dass Michael Ende darin zahlreiche historische Motive und Vorlagen verarbeitete. 2009 ging die Kunsthistorikerin Julia Voss in ihrem preisgekrönten Buch „Darwins Jim Knopf“ diesen Spuren nach. In ihrem Vortrag wird sie die überraschenden Hintergründe von Jim Knopf beleuchten und Einblicke in die aktuelle Ausstellung „Natur und deutsche Geschichte. Glaube, Biologie, Macht“ geben, die sie am Deutschen Historischen Museum in Berlin kuratiert hat.

Julia Voss ist eine deutsche Kunstkritikerin, Wissenschaftshistorikerin und Journalistin.

Kurs Nr. 261-12005

Sonntag, 01.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Julia Voss

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte.

Stolze Hüften aus Knochen, Stein, gebranntem Ton. Wir nennen sie Göttinnen, doch wer oder was waren sie wirklich? In Büchern über die Steinzeit sehen wir vorrangig Männer, die meisten Menschenbilder aber, die uns von Eiszeitmenschen selbst hinterlassen wurden, zeigen Frauen. Was waren das für Gesellschaften, die sie und ihr Geschlecht so zentral und ohne Scham darstellten?

Nach Jahren der Recherche kehrt Ulli Lust zurück mit ihrem Sachcomic über die Anfänge der Kunst und die Bedeutung der Empathie für das Überleben unserer Spezies: Rund um die archaisch-weiblichen Figurinen entfaltet sich eine vergessene Welt, in der die Heldenreise Gruppensache war, die nur gemeinsam bestanden werden konnte, von Frauen, Männern, Kindern oder auch nichtbinären Menschen in mitunter reich geschmückter Rolle.

Ulli Lust ist eine österreichische Comiczeichnerin und Illustratorin.

In Kooperation mit dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels.

Kurs Nr. 261-12006

Mittwoch, 04.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 03.03.2026

Ulli Lust



Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit: Zwischen Trümmern, Widerstand und Erneuerung

Am 4. Juni 1944 wurde Rom von den alliierten Streitkräften befreit und wurde zum Symbol der Befreiung vom faschistischen und nationalsozialistischen Regime. Sie entwickelte sich in kurzer Zeit zu einem Zentrum des kulturellen Neuanfangs und wurde zum Schauplatz künstlerischer Erneuerung. Es entstanden neue Ausdrucksformen im Film, in der freien und angewandten Kunst, im Design und im Kunsthandwerk. Künstlerinnen und Künstler entwarfen ein neues Italien – mit einer Ästhetik, die Widerstand, Hoffnung und die Sehnsucht nach Freiheit mit neu entfesselter Kreativität vereinte und im Mythos von la dolce vita kulminierte. Der Vortrag geht der Frage nach, wie sich durch das Inszenieren von Designikonen wie dem Vespa-Motorroller eine Ästhetik von Lebensgefühl und Optimismus formierte, die entscheidend unsere Wahrnehmung der italienischen Kultur und Identität beeinflusst.

Lisa Hockemeyer ist eine deutsche Design- und Kunsthistorikerin. Sie lehrt Designgeschichte in Mailand.

Die Veranstaltung wird live aus der Casa di Goethe in Rom gestreamt und findet in Kooperation mit L.I.S.A., dem Wissenschaftsportal der Gerda Henkel Stiftung, statt.

Kurs Nr. 261-12009

Mittwoch, 01.04., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 31.03.2026

Lisa Hockemeyer

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Durch Goethes Übersetzung hat die eigene Lebensbeschreibung des italienischen Goldschmieds und Bildhauers Benvenuto Cellini (1500-1571) zu großer Aufmerksamkeit und weiter Verbreitung gefunden. In ihr schildert dieser sein Leben und Werk als untrennbar miteinander verwoben und wird so zum Zeitzeugen einer der vitalsten Epochen der neuzeitlichen Kunst. Im Zentrum des Vortrags steht Cellinis spektakuläre Lebensgeschichte.

Andreas Beyer lehrte an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland.

Kurs Nr. 261-12010

Donnerstag, 02.04., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 01.04.2026

Andreas Beyer

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

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

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

Michael Hochgeschwender lehrt Nordamerikanische Kulturgeschichte, Empirische Kulturforschung und Kulturanthropologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Kurs Nr. 261-12015

Dienstag, 09.06., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 08.06.2026

Michael Hochgeschwender

Warum nicht losen?

Üblicherweise gehen wir davon aus, dass Entscheidungen auf dem Abwägen von Gründen beruhen sollten, während man sich durch Losverfahren dem blinden Zufall ausliefert.

Das scheint auf den ersten Blick irrational zu sein. Tatsächlich gab es aber Losentscheidungen in vielen Lebensbereichen und nicht zuletzt in der Politik schon immer.

Der Vortrag geht der Frage nach, wie Losverfahren in der Vergangenheit begründet wurden, und zeigt anhand historischer Beispiele, wie sie funktionierten.

Barbara Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin.

Kurs Nr. 261-12012

Mittwoch, 22.04., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 21.04.2026

Barbara Stollberg-Rilinger

Die Kelten

In der zweiten Hälfte des letzten Jahrtausends v. Chr. prägen Völker die Geschichte Mittel- und Südeuropas, die ihre griechischen und römischen Nachbarn „Kelten“ nannten. Der Vortrag veranschaulicht anhand der Nachrichten antiker Autoren und den Erkenntnissen der modernen Archäologie die wesentlichen Merkmale der keltischen Kultur, gibt einen Überblick über deren Geschichte von den Anfängen bis zur Romanisierung und schließt mit einem Ausblick auf das Weiterleben keltischer Kulturelemente im Mittelalter und in der Neuzeit.

Bernhard Maier lehrt Allgemeine Religionswissenschaft und Europäische Religionsgeschichte an der Universität Tübingen.

Kurs Nr. 261-12013

Mittwoch, 29.04., 19.30 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 28.04.2026

Bernhard Maier

vhs.wissen-live ist ein Online-Format.
Sie erhalten die Zugangsdaten nach der
Anmeldung unter
www.vhs-trier.de.



Dokumentarfilmreihe Jüdisches Leben und Erinnerungskultur in Kooperation mit der Jüdischen Gemeinde Trier

**Im Rahmen der
Jüdischen Kulturwoche
Trier
vom 12. bis 15.3. 2026**

Frag den Rabbi Dokumentarfilm von Ralf Kotschka

4 Rabbiner an 3 Tagen auf dem Trierer Hauptmarkt – und jeder darf ihnen öffentlich Fragen stellen. Die Dokumentation zeigt ein Best of aller Fragen und Antworten.

Dauer: 60 min, Einführung Ralf Kotschka.
Anmeldung über die vhs oder Abendkasse

Kurs Nr. 261-10801

Donnerstag, 12.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

5,- EUR

Anmeldeschluss: 09.03.2026

Ralf Kotschka



Das Mädchen Inge Königsfeld Dokumentarfilm von Ralf Kotschka

Anhand des jüdischen Mädchens Inge Königsfeld und ihrer Mutter Jenny aus Saarburg wird das Leben vor den Deportationen gezeigt. Verschickt in ein „Judenhaus“ in Trier, von dort zur Zwangsarbeit in einem Weingut eingesetzt, werden beide am 16. Oktober 1941 ins Ghetto Litzmannstadt im deutsch besetzten Polen deportiert. Mutter und Tochter überleben das Ghetto nicht.

Dauer: 35 min, anschließend Diskussion.
Anmeldung über die vhs oder Abendkasse

Kurs Nr. 261-10802

Donnerstag, 23.04., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

5,- EUR

Anmeldeschluss: 20.04.2026

Ralf Kotschka

Das Vermächtnis des Ober- rabbiners Adolf Altmann Dokumentarfilm von Ralf Kotschka

Kurz vor Kriegsausbruch nimmt Oberrabbiner Adolf Altmann im Frühjahr 1939 im holländischen Exil eine Schallplatte auf: zur Erinnerung für seine Söhne, die nach England ausreisen. Er und seine Ehefrau bleiben bei der Tochter und den Enkelkindern in Holland, wo nach dem Einmarsch der Deutschen die Falle zuschnappt. Ralf Kotschka fand die Tonaufnahme nach vielen Jahren der Recherche und stellt die enthaltene Botschaft – und die Stimme des letzten Trierer Oberrabbiners – erstmals in dieser Dokumentation vor.

Dauer: 30 min, Einführung Ralf Kotschka.

Anmeldung über die vhs oder Abendkasse

Kurs Nr. 261-10803

Donnerstag, 21.05., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

5,- EUR

Anmeldeschluss: 19.05.2026

Ralf Kotschka

Zeitzeugen-Videointerview mit Gerty Spies

Einige Jahre vor ihrem Tod führte die Trierer Jüdin, Schriftstellerin und Überlebende des Konzentrationslagers Theresienstadt Gerty Spies (Trier 1897 - 1997 München) ein 90minütiges Video-Interview mit dem Haus der Bayerischen Geschichte. Hier erzählt sie ausführlich über ihre Zeit in Theresienstadt, aber auch über das jüdische Leben in Trier.

Dauer: 90 min, Einführung: Ralf Kotschka

Kurs Nr. 261-10804

Donnerstag 18.06., 19.00 - 21.00 Uhr

Eintritt frei

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 16.06.2026

Ralf Kotschka

Kinofilm „GOTT“ und der ärztlich assistierte Suizid in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS)

Über 75% der befragten deutschen Bürger:innen sind für Selbstbestimmung am Lebensende; aber nur ca. 15% wissen laut einer Forsa-Umfrage vom Oktober 2024, dass professionelle Suizidhilfe in Deutschland erlaubt ist. Zu den 31 Veranstaltungen mit dem Film GOTT kamen im Jahr 2025 durchschnittlich über 130 Kinobesucher pro Film.

Mit dem Kinofilm „GOTT“ von Ferdinand von Schirach wird eines der erfolgreichsten Dramen unserer Zeit gezeigt. Richard Gärtner, ein 78-jähriger ehemaliger Architekt, gespielt von Matthias Habich, hat einen Wunsch: Er möchte sein Leben beenden. Aber er will dies nicht im Ausland tun, sondern legal, mit der Unterstützung seiner Hausärztin. Die Situation von Richard Gärtner wird vor dem Ethikrat diskutiert. Die Debatte dreht sich nicht darum, welche Arten von Sterbehilfe für Ärzte straffrei sind, sondern ob Ärzte den Wunsch eines lebensmüden Patienten erfüllen dürfen - unabhängig davon, ob der Patient jung oder alt, gesund oder krank ist.

Dr. Keller, ein Mitglied des Ethikrates und gespielt von Ina Weisse, befragt Experten und lässt sie ihre Meinungen äußern. Am Ende wendet sich die Vorsitzende direkt an das Publikum mit der Frage: Soll Richard Gärtner das tödliche Medikament erhalten, um sein Leben selbstbestimmt zu beenden? Freitodbegleitungen sind in Deutschland legal und finden in einem gesicherten Rechtsrahmen statt. Jeder darf helfen - auch alle Ärzt:innen und professionellen Organisationen.

Die Veranstaltung beginnt mit einem Sektempfang und Informationsmaterialien der DGHS. Der Film beginnt um 15:30 Uhr. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Diskussion mit RA Prof. Robert Roßbruch, DGHS-Präsident. Inhaltlich geht es um die rechtliche Situation der Suizidhilfe in Deutschland sowie um die Umsetzung des ärztlich assistierten Freitods.

Karten gibt es im Vorverkauf oder an der Tageskasse des Kinos.

Die DGHS ist als gemeinnütziger Verein anerkannt.

Informationen: Bärbel Thom, 06504 9549828 oder bst@basuthom.de

Kurs Nr. 261-10900

Dienstag, 03.02., 15.00 - 17.30 Uhr

Broadway-Filmtheater, Paulinstraße 18



Gesellschaft

Reihe in Kooperation mit der Verbraucherzentrale
und der Stabsstelle Klima- und Umweltschutz
Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Gebäudesanierung Schritt für Schritt

In vielen Haushalten in Rheinland-Pfalz kann durch einfache Modernisierungs-Maßnahmen viel Energie eingespart werden. Damit können die Voraussetzungen für effizientes Heizen mit modernen Heizsystemen erfüllt werden.

Viele Haushalte in Rheinland-Pfalz heizen mit Gas oder Öl. Diese Heizungen mit fossilen Energien sollen zunehmend durch klimafreundlichere Energieträger ersetzt werden. Nicht immer kann das in bestehenden Gebäuden sofort umgesetzt werden. Doch durch unterschiedliche Maßnahmen an der Gebäudehülle kann der Energiebedarf reduziert und das Haus für neue Heizsysteme, wie die Wärmepumpe, passend gemacht werden.

Im Vortrag „Gebäudesanierung – Schritt für Schritt“ stellt der Energieberater der Verbraucherzentrale Dieter Kontor kurzfristige Lösungen sowie mittel- und langfristige Maßnahmen am Wohngebäude und der Heizungsanlage vor. Außerdem erläutert er, worauf bei der Planung und Ausführung zu achten ist und zählt die wichtigsten Förderprogramme auf.

Anmeldung erforderlich.

Kurs Nr. 261-10410

Donnerstag, 26.02., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 24.02.2026

Kennen Sie Ihren eigenen CO₂-Fußabdruck? Hilfestellungen zum persönlichen Klimaschutz

Die Zuhörer*innen erfahren mehr als die bekannten Klimaschutz-Aufrufe. Sie lernen ihre eigenen Klimaschutz-Maßnahmen in Zahlen zu bewerten. Sie erfahren, wie viel CO₂ sie einsparen, wenn sie dies oder jenes tun.

Dies hören und diskutieren die Teilnehmer*innen:

- Sie erfahren Grundlegendes über den Treibhauseffekt und über Treibhausgase.
- Sie lernen, woraus der CO₂-Fußabdruck besteht und wie er ermittelt wird.
- Für 2 beispielhafte Musterpersonen erstellen sie deren CO₂-Fußabdruck.
- So verstehen sie den Bezug ihrer eigenen Lebensweise zum CO₂-Ausstoß.
- Option: Sie entwickeln ihr persönliches Szenario zum Klimaschutz.
- Sie diskutieren untereinander ihre Erfahrungen und Ideen.
- Sie erhalten Anregungen und Motivation.

Tipps und Website-Links ergänzen die Inhalte.

Die Wünsche der Teilnehmer*innen nach Vertraulichkeit werden eingehalten.

Abschließend stellt der Referent den Verein "eure Welt e.V." vor.

Kurs Nr. 261-10400

Mittwoch, 18.03., 19.00 - 20.30 Uhr

Online (von zuhause aus)

5,- EUR

Anmeldeschluss: 12.03.2026

Peter Hasbach

Energiewende im Mehrfamilienhaus – Chancen und Schwierigkeiten

Kurs Nr. 261-10411

Montag, 09.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

Anmeldeschluss: 06.03.2026

Christian Zarmstorf

Solarstrom vom eigenen Dach

Kurs Nr. 261-10412

Mittwoch, 25.03., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 23.03.2026

Dach-Begrünung

Kurs Nr. 261-10413

Montag, 13.04., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 10.04.2026

PV auf kleinen Mehrfamilienhäusern

Kurs Nr. 261-10414

Donnerstag, 07.05., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 05.05.2026

Zeitgemäße Regenwassernutzung

Kurs Nr. 261-10415

Montag, 18.05., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 13.05.2026

Reihe in Kooperation mit dem Zweckverband A.R.T.

Alle Veranstaltungen
sind kostenfrei.

Wie wird der Müll richtig getrennt?

Eine korrekte Mülltrennung trägt dazu bei, Ressourcen zu schonen, das Klima zu schützen und Kosten zu sparen. Doch so einfach ist die richtige Mülltrennung im Alltag gar nicht!

In diesem Vortrag stellen wir die verschiedenen Abfälle vor, beantworten häufige Fragen zur Mülltrennung und geben hilfreiche Tipps, die im Alltag umgesetzt werden können.

Die Referentin ist Abfallpädagogin beim Zweckverband A.R.T.

Kurs Nr. 261-10402

Montag, 09.03., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Ellen Reichert

Führung auf dem Wertstoffhof Trier

Sie wollten immer schon mal wissen, was mit Ihren Abfällen auf dem Wertstoffhof in Trier geschieht?

Beim Rundgang über den A.R.T. Wertstoffhof stellen wir verschiedene Abfälle vor und vermitteln – praxisnah und mit lokalem Bezug – Einblicke in die Kreislaufwirtschaft, den Unterschied zwischen Abfall und Wertstoff und sensibilisieren zum Thema Abfallvermeidung und -trennung.

Die Führung erfolgt ausschließlich auf dem Freigelände mit der Empfehlung zur Auswahl passender Kleidung.

Es sind Parkplätze vorhanden.

Bushaltestelle ETP/Metternichstraße, Linie 22 ab Hauptbahnhof

Die Referentin ist Abfallpädagogin beim Zweckverband A.R.T.

Kurs Nr. 261-10403

Samstag, 18.04., 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: vor dem A.R.T. Kundenzentrum (Metternichstraße 33, 54292 Trier).

Ellen Reichert



Die vielen Gesichter der Einsamkeit – Wer betroffen ist und was wir tun können

Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ vom 22. bis 29. Juni 2026 lädt der Pädagogische Ausschuss des Verbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. zu einer zentralen Online-Veranstaltung ein.

Einsamkeit betrifft nicht nur einzelne Gruppen – sie kann jede*n treffen: Junge genauso wie Alte, Menschen mit und ohne Familie, Arme wie Reiche. In ihrem Impulsvortrag zeigt Dr. Marie-Kristin Döbler die Vielfalt der Betroffenheiten, Erscheinungsformen und Lösungsansätze auf.

Besprochen werden zentrale Fragen: Was ist Einsamkeit? Welche Ursachen und Folgen gibt es? Und was können wir dagegen tun? Anschließend besteht Gelegenheit zur Diskussion.

Dr. Marie-Kristin Döbler ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Soziologie der FAU Erlangen-Nürnberg.

Anmeldung über die vhs Neustadt

Kurs Nr. 261-12200

Donnerstag, 25.06., 18.00 - 20.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

kostenfrei

Marie-Kristin Döbler

„Das menschliche Programm“ - Christine & Frank Astors einzigartige Bühnen-Show über künstliche Intelligenz

Mit einer faszinierenden Mischung aus fundiertem Fachwissen, interaktivem Entertainment und humorvollen Denkanstößen setzen sich die Beiden mit den brisantesten Fragen unserer Zukunft auseinander:

- Können Roboter zweifeln?
- Wie schaffen wir ein humanes „Betriebssystem“ für uns Menschen, während KI immer schneller perfektioniert wird?
- Was sind die Chancen und Risiken, wenn wir eines Tages tatsächlich allwissende Maschinen erschaffen?

„Wir stehen an einem Wendepunkt der Menschheitsgeschichte“, so Frank Astor. „Was wir jetzt brauchen, ist die Vision einer Zukunft, in der künstliche Intelligenz nicht nur unsere Effizienz steigert, sondern auch unsere menschlichen Potenziale zur Entfaltung bringt.“ In der unterhaltsamen Bühnenshow werden Ängste, Dystopien und Untergangsszenarien nicht ausgeblendet, sondern mit einer Prise Humor und einem schockierend optimistischen Ansatz konterkariert. Dabei bleiben Christine & Frank Astor stets fachlich auf dem aktuellsten Stand und führen Ihr Publikum in einem unterhaltsamen Mix aus spannender Wissensvermittlung und kabarettistischen Elementen in die Welt der Superintelligenz. Frank Astor ist als Kabarettist, Autor und Zukunftsdenker bekannt für sein feines Gespür, komplexe Themen auf charmante und unterhaltsame Weise zu vermitteln. Mit „Das menschliche Programm“ beweist er erneut, wie spannungsgeladene Wissensvermittlung zum Publikumsmagnet werden kann.

Christine und Frank Astor moderieren nach der Show eine Publikumsdiskussion, weil das Thema KI immer spannenden Gesprächsstoff liefert. Für weitere Infos: <https://frank-astor.com/ki-und-ethik/>

Kurs Nr. 261-12201

Freitag, 06.03., 19.30 - 22.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

29,- EUR

Frank Astor





Gesellschaft Degustation

Eine Genussreise durch die Welt des grünen Tees für Anfänger und Neulinge

Lassen Sie uns gemeinsam eine kleine Genussreise durch die Welt des grünen Tees erleben. Von einem frischen grasigen Geschmack bis hin zu einer kernigen herb Tasse bietet die Welt des grünen Tees allerhand Vielfalt. In diesem Seminar werden wir typische Tees aus den größten und beliebtesten Ländern entdecken, verkosten und feststellen, dass grüner Tee nicht immer bitter schmecken muss.

Die Gebühren enthalten die Auswahl der zu verkostenden Tees.

Kurs Nr. 261-10161

Samstag, 21.03., 14.00 - 16.15 Uhr

Domfreihof, R. 101

27,- EUR

Anmeldeschluss: 17.03.2026

Marvin Ehlers

Eine Genussreise in die Welt des Oolong für Anfänger und Neulinge

Lassen Sie uns gemeinsam eine kleine Genussreise durch die Welt des Oolong erleben. Der Oolong verbindet die zwei Welten des schwarzen und grünen Tees und vereint diese zu einem besonderen Geschmackserlebnis. Wem bisher weder durch schwarzen noch grünen Tee die Gemacksknospen geöffnet wurden, wird durch die Vielfalt des „schwarzen Drachen“ überrascht werden und so eine neue Möglichkeit des Teegenusses erleben können. In diesem Seminar werden Sie die vielen Facetten der Welt des Oolong kennen und möglicherweise auch lieben lernen.

Die Gebühren enthalten die Auswahl der zu verkostenden Tees.

Kurs Nr. 261-10162

Samstag, 25.04., 14.00 - 16.15 Uhr

Domfreihof, R. 101

27,- EUR

Anmeldeschluss: 21.04.2026

Marvin Ehlers

Tee auch im Sommer? Na klar!

In diesem Seminar entdecken wir vielseitige Möglichkeiten Tee auch in der Sommerhitze zu genießen. Egal ob Früchte- oder Kräutertee-Liebhaber, ob schwarzer oder grüner Tee! Jede Genusswelt bietet Möglichkeiten, um Tee auch im Sommer sowohl heiß, als auch kalt genießen zu können.

Die Gebühren enthalten die Auswahl der zu verkostenden Tees.

Es wird darauf hingewiesen, dass in diesem Seminar keine gesundheitliche Beratung erfolgt.

Kurs Nr. 261-10163

Samstag, 13.06., 14.00 - 16.15 Uhr

Domfreihof, R. 101

27,- EUR

Anmeldeschluss: 09.06.2026

Marvin Ehlers

Für alle Teeseminare gilt:

Die Nebenkosten betragen 10 € für die Auswahl der zu verkostenden Tees. Diese sind in bar an den Dozenten zu bezahlen. Es wird darauf hingewiesen, dass in diesen Seminaren keine gesundheitliche Beratung erfolgt.

Kulturelle Highlights und das Lebenselixier der Schotten

Neue Whiskys, neue Destillen

Nicht nur auf die Gewinnung des schottischen Nationalgetränks wird im Laufe der Veranstaltung eingegangen, sondern es werden auch verschiedene Destillate verkostet und verglichen. Über bekannte aber auch unbekannte Seiten des faszinierenden Landes erfahren Sie ausführlich in dem von Dias (PowerPoint-Präsentation) begleiteten Seminar.

Nebenkosten: ca. 35,- EUR/Person

Kurs Nr. 261-11605

Sonntag, 22.03., 18.00 - 20.30 Uhr

Craftprotz Kreativbierbar; Palaststraße 10; Trier

12,- EUR

Henrik Stöppler

Speyside Whiskies

In keiner anderen Region Schottlands werden so viele Brennereien vereint wie in der Speyside. In dieser Verkostung soll die Vielfalt der Whiskies erschmeckt werden.

Nebenkosten: ca. 35,- EUR/Person

Kurs Nr. 261-11606

Sonntag, 19.04., 18.00 - 20.30 Uhr

Craftprotz Kreativbierbar; Palaststraße 10; Trier

12,- EUR

Henrik Stöppler

Online oder
vor-Ort teilnehmen?
Sie entscheiden selbst!

Gesellschaft Vorsorge | Betreuung



Diese Serie ist eine Kooperationsveranstaltung der Betreuungsvereine von SkF-Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V., SKM-Katholischer Verein für soziale Dienste Trier e.V. und der vhs. Die Veranstaltungen richten sich an alle, die in irgendeiner Weise mit dem Betreuungsrecht in Kontakt kommen oder sich über Vollmachten und Patientenverfügungen informieren wollen. Speziell Familienangehörige oder ehrenamtliche Mitarbeiter/innen sollen befähigt werden, eine Betreuung/Vollmacht mit Hintergrundwissen sicher und verantwortungsvoll zu führen. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Forum Rechtliche Vorsorge: Vertrauenssache Vollmacht

Kleiner werdende Familienverbände mit der Tendenz hin zu Single-Haushalten und zunehmende Verrechtlichung des alltäglichen Lebens zwingen jeden dazu, für Krisensituationen rechtliche Vorsorge zu treffen. Diese Vorsorge kann man durch Vollmachten verschiedenster Art treffen. Welche Arten von Vollmachten gibt es? In welchen Situationen sollte man davon Gebrauch machen und wie sicher sind sie?

Kurs Nr. 261-10501

Mittwoch, 04.03., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 02.03.2026

Caroline Klasen / Günther Cramés

Selbstbestimmen bis zuletzt – Patientenverfügung

Grundlage jeder medizinischen Behandlung ist die Einwilligung des Patienten. Dies ist jedoch nicht möglich, wenn der Patient sich nicht mehr äußern kann. Um für diese Situation rechtliche Vorsorge zu treffen, gibt es das Instrument der Patientenverfügung. Was sollte man vor der Abfassung einer Patientenverfügung bedenken?

Kurs Nr. 261-10502

Mittwoch, 11.03., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 09.03.2026

**Caroline Klasen / Günther Cramés /
Dr. med. Lorenz Fischer**

Erbe, Testament, Pflichtteilsrecht

Auch wer kein größeres Vermögen hinterlassen wird, sollte an die Regelung seines Erbess denken. Ein Testament ist die einzige Möglichkeit, seinen Besitz so zu verteilen, wie es den eigenen Vorstellungen entspricht. Streitigkeiten der Familienangehörigen werden so vermieden oder verringert. Ohne Testament oder Erbvertrag tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft; diese regelt die (teilweise gemeinsame) Erbfolge von Ehegatten und Verwandten je nach Verwandtschaftsgrad. Es wird erläutert, was bei einem Testament oder Erbvertrag beachtet werden sollte und in welcher Reihenfolge Verwandte bei der gesetzlichen Erbfolge berücksichtigt werden.

Kurs Nr. 261-10503

Mittwoch, 18.03., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 16.03.2026

**Caroline Klasen / Petra Kirsten /
Günther Cramés**

weiterer Vortrag nächste Seite

Rechtliche/r Betreuer/in oder Bevollmächtigte/r So behalten Sie den Überblick!

Welche Rechte und Pflichten hat der Gesetzgeber für den rechtlichen Betreuer definiert? Wie kann ein Bevollmächtigter verantwortungsvoll und abgesichert handeln. Welche Bedeutung hat der Wille des Betreuten? An welchen Grundsätzen sollte sich ein rechtlicher Betreuer oder ein Bevollmächtigter orientieren? Wie läuft das Verfahren zur Bestellung eines rechtlichen Betreuers? Wem ist ein Bevollmächtigter rechenschaftspflichtig? Was hat sich durch die Reform des Betreuungsrechtes zum 01.01.2023 geändert?

Kurs Nr. 261-10504

Mittwoch, 25.03., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 106

Anmeldeschluss: 23.03.2026

Caroline Klasen / Günther Cramés

Gesundheit, Wohnen und das liebe Geld Aufgaben von Betreuer/innen und Bevollmächtigten

Es ist Aufgabe des Betreuers und des Bevollmächtigten, den rechtlichen Rahmen für das Leben einer fürsorgebedürftigen Person zu organisieren. Dazu gehören Einwilligungen in ärztliche Heilbehandlungen wie Operationen ebenso wie die Entscheidung über Umzug in ein Seniorenheim, Kündigung und Auflösung der Mietwohnung, freiheitsentziehende Maßnahmen zum Schutze des Betreuten, weitreichende Geldanlagen, Erbausschlagungen usw. In der Veranstaltung wird erläutert, wie man verantwortbare Entscheidungen treffen kann und in welchen Fällen (auch Bevollmächtigte) beim Betreuungsgericht Genehmigungen einholen müssen.

Kurs Nr. 261-10505

Mittwoch, 15.04., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 13.04.2026

Caroline Klasen / Günther Cramés

Achtung! Anmeldeschluss bei Online-Teilnahme spätestens ein Tag vor dem Termin.

Sozialdienst katholischer Frauen





Betreuungsverein

Interesse an neuen Erfahrungen?

- Betreuungsrecht
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Ehrenamt

Werden Sie ehrenamtliche/r rechtliche/r Betreuer/in

Kommen Sie zu uns, wir freuen uns auf Sie!



Sozialdienst katholischer Frauen
Krahenstraße 33 - 34
54290 Trier
Tel.: 0651 9498-0
skf@skf-trier.de
www.skf-trier.de

SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN TRIER 



Gesellschaft Theologisches Quartett Trier

Kooperationsveranstaltung der Betreuungsvereine von SkF-Sozialdienst katholischer Frauen Trier e.V., SKM-Katholischer Verein für soziale Dienste Trier e.V. und der vhs.

Diagnose Demenz - Kann man Demenz verhindern?

Jeder kennt heute jemanden, der an Alzheimer oder einer anderen Demenzerkrankung leidet. Die Furcht vor der Diagnose einer solchen Erkrankung ist groß, da sich das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen grundlegend ändern wird. Sind es zunächst kleinere Gedächtnislücken, mit denen man noch irgendwie leben kann, so tritt durch das Fortschreiten der Erkrankung eine Persönlichkeitsveränderung der Betroffenen ein, die sie selbst und ihr Umfeld auf eine harte Probe stellen. Den Betroffenen entgleitet die Erinnerung bis dahin, dass sie ihre nächsten Angehörigen nicht mehr erkennen – ein Abschied vom Ich auf Raten. In dieser Situation müssen Betroffene und Angehörige auf medizinische und psychosoziale Hilfen zurückgreifen, die uns die Referentin vorstellen wird. Es wird auch um die Rolle von Bewegung, Gedächtnistraining und Ernährung in der Vorsorge gehen.

Kurs Nr. 261-10506

Mittwoch, 22.04., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Anmeldeschluss: 20.04.2026

kostenfrei

Caroline Klasen / Günther Cramés /

Uschi Wihr

Frauen ins Amt! Eine (die) Zukunftsfrage der katholischen Kirche

Die sogenannte Frauenfrage ist in der katholischen Kirche nach wie vor ungelöst; der Zugang zu den Weiheämtern wird den Frauen weiterhin verweigert. Ihre Berufungen werden weder geprüft noch anerkannt – und das nur deshalb, weil sie Frauen sind. Gleichzeitig sind sie diejenigen, die die Kirche maßgeblich tragen und lebendig erhalten. Noch ist nicht abzusehen, wie Papst Leo sich in der Nachfolge des reformorientierten Papstes Franziskus in der Frauenfrage positionieren wird. Die Hoffnungen auf weitere Fortschritte auf dem Weg zu einer synodalen und geschlechtergerechten Kirche sind groß. Gleichzeitig treten immer mehr Menschen, vor allem Frauen, aus der Kirche aus und suchen nach neuen Wegen, ihren Glauben zu leben. Gibt es einen Weg, diese Spannung aufzulösen?

Philippa Rath, Jg. 1955, Studium der Theologie, Geschichte und Politik, ist Benediktinerin der Abtei St. Hildegard in Rüdesheim-Eibingen, Mitglied im Synodalen Weg und im Zentralkomitee der Katholiken.

Kurs Nr. 261-19001

Sonntag, 22.02., 11.00 - 13.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

7,- EUR

Philippa Rath

Koran trifft Bibel. – Wie kommen wir miteinander aus?

Bibel und Koran, Christentum und Islam – da geht mehr gegeneinander als miteinander. Größer könnten die Gegensätze nicht sein, lautet die landläufige Meinung. Diese ist kritisch zu überprüfen, sowohl aus gesellschaftspolitischer wie aus bildungspolitischer Sicht, denn Tatsache ist: Es leben Millionen Muslime in Deutschland.

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede ergeben sich in den Fragen des (Zusammen-)Lebens vor dem Hintergrund der jeweiligen Religionszugehörigkeit? Und wie sieht es mit der religiösen Bildung aus? Ab dem Schuljahr 2025/26 soll es sukzessive flächendeckend islamischen Religionsunterricht in rheinland-pfälzischen Schulen geben; in anderen Bundesländern ist dies bereits der Fall.

Mouhanad Khorchide, * 1971 in Beirut, ist seit 2010 Direktor des Zentrums für Islamische Theologie u. Professor für Islamische Religionspädagogik an der Universität Münster, wo u.a. islamische Religionslehrkräfte ausgebildet werden.

Kurs Nr. 261-19002

Sonntag, 15.03., 11.00 - 13.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

7,- EUR

Mouhanad Khorchide

Eine Anmeldung bei der vhs ist für die Vorträge des TQT nicht erforderlich. Die Kursgebühr wird an der Tageskasse erhoben.

Werden Sie ehrenamtliche(r) Betreuer(in).



- Betreuungsrecht
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung

SKM
Katholischer Verein für soziale Dienste Trier e.V.

SKM Trier e.V.
Röntgenstraße 4 • 54292 Trier
info@skm-trier.de • 0651 - 147 880
www.skm-trier.de



Ehe aus! Getrennt leben, aber verheiratet bleiben.

Geht das? Chancen und Gefahren.

Wenn eine Ehe gescheitert ist, steht sehr oft die Frage im Raum: "Müssen wir uns scheiden lassen, oder reicht eine Trennung?" Der Grund für diese Frage ist oft der Gedanke, Geld sparen zu können, wenn man sich nicht scheiden lässt, oder die Angst, psychisch eine Scheidung nicht verkraften zu können. Auch Fragen nach der Rente, wie viel davon bleibt und wie der Versorgungsfall im Alter sein wird, beschäftigt insbesondere ältere Ehepaare in einer Trennungssituation.

Eine Trennung und eine Scheidung haben allerdings ganz unterschiedliche Folgen für Vermögen, Schulden, Immobilien, Unterhalt, Erbrecht usw.

Rechtsanwältin Kullmann klärt über die verschiedenen Folgen auf, gibt praktische Tipps und rechtliche Hinweise und erleichtert somit vielleicht die Entscheidung, ob man sich "nur" trennt oder scheiden lässt.

Kurs Nr. 261-15010

Mittwoch, 11.03., 19.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, Beletage

kostenfrei

Hanna Kullmann

Die einvernehmliche Scheidung ohne Rosenkrieg

Wie schaffen wir das? Mediation/Kooperative Praxis und Scheidungsfolgenvereinbarung

Ist die Beziehung zerbrochen, gemeinsames Wohnen nicht mehr erträglich, beginnen oft erbitterte Streitigkeiten um Gut und Geld, mit hohen Kosten auch für die Gesundheit und die Seele. Hausrat ist zu teilen, Werte, Güter, Immobilien sind aufzuteilen, Unterhaltszahlungen müssen geleistet werden – ein weites Feld für den Rosenkrieg. Hat das Ehepaar Kinder werden sie sehr häufig ebenfalls in diese Streitigkeiten hineingezogen, mit oft schlimmen Folgen für die Kinderseele.

Kann ein Paar sich auf einvernehmliche Lösungen einigen, kann viel Schaden an den Seelen aller Beteiligten vermieden werden, aber auch Geld gespart werden, da sich der Prozess der Scheidung nicht endlos in die Länge zieht. Gespräche mit einem Mediator können helfen gemeinsam Lösungen und Wege zu finden, in denen sich beide ehemalige Partner wiederfinden können und niemand sich benachteiligt fühlt.

Kurs Nr. 261-15011

Mittwoch, 13.05., 19.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, Beletage

kostenfrei

Stefan Arend

Erbrecht und Scheidung ! Welche Besonderheiten sind zu beachten?

Wenn Getrenntlebende und Geschiedene nichts unternehmen, kann der Ex-Partner ihr Erbe werden. Selbst bei Erbeinsetzung der Kinder kann der Trennungspartner erben, wenn die Kinder vor ihm sterben. Sogar ein gemeinschaftliches Testament kann unter bestimmten Voraussetzungen nach der Scheidung wirksam bleiben. Wer überhaupt kein Testament gemacht hat, muss sich darüber im Klaren sein, dass der Ehepartner während der Trennung, wenigstens aber bis zur Einreichung des Scheidungsantrages, Erbe wird. Wesentliche Fragestellungen sind dabei:

Wie kann ich Erbverträge und gemeinschaftliche Testamente aus der Welt schaffen, deren Inhalte ich nicht mehr gelten lassen will?

Wie kann ich den Trennungspartner enterben? Welche Gefahren birgt die Enterbung?

Reicht das eigenhändige Testament aus und was wäre bei einem notariellen Testament zu beachten?

Erbschaften und Schenkungen während der Ehe können sich auf den Zugewinnausgleich auswirken, die Erträge aus Erbschaften oder Schenkungen vor der Ehe ebenfalls.

Kurs Nr. 261-15012

Mittwoch, 10.06., 19.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, Beletage

kostenfrei

Nicole Kürten

Kooperationsveranstaltungen mit dem "Interessenverband Unterhalt und Familienrecht e.V." (ISUV).

Die Referentinnen und Referenten sind aktive Fachanwältinnen und Fachanwälte.

Mit unseren Angeboten im Fachbereich 1 verfolgen wir folgende Nachhaltigkeitsziele:





Gesellschaft Recht | Lebenshilfe | Finanzen | Natur

Mein, dein, unser- was bleibt nach der Scheidung?

Der Zugewinnausgleich-Altersarmut? Versorgungsausgleich, Vermögen, Immobilie

Zugewinnausgleich bei Scheidung - was bleibt am Ende wirklich? Wenn Paare heiraten und nichts anderes festlegen, tritt automatisch der Güterstand der "Zugewinnngemeinschaft" in Kraft. Welche Konsequenzen das hat, das erläutert dieser Vortrag. Im Falle einer Scheidung geht es darum, das während der Ehe gemeinsam erwirtschaftete Vermögen - aber auch die Schulden - aufzuteilen. Die Berechnung des Zugewinnausgleichs erscheint in der Theorie sehr einfach, es erweist sich in der Praxis jedoch oft als sehr schwierig, die Vermögenswerte zu "entflechten", die im Lauf der gemeinsamen Ehejahre zusammengekommen sind. Können sich die ehemaligen Partner nicht einigen, muss das Gericht den Zugewinnausgleich entscheiden. Wie werden Schenkungen oder Erbschaften behandelt? Wie ist Miteigentum auseinanderzusetzen und inwieweit entstehen Nutzungsentschädigungsansprüche bei Mitnutzung von Eigentum des anderen Ehegatten? Der Vortrag wird all diese Themen und außerdem natürlich Anfangs- und Endvermögen und Verjährungsfristen zum Gegenstand haben.

Kurs Nr. 261-15013

Mittwoch, 12.08., 19.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, Beletage

kostenfrei

Lisa-Marie Assmus

Gemeinsame Kinder - gemeinsame Eltern!

Umgangsmodelle im Vergleich - Kindesunterhalt - Selbstbehalt

Nach aller Erfahrung ist es wichtig, dass Kinder nach Trennung und Scheidung die Möglichkeit haben, die Beziehung zu beiden Eltern möglichst unbelastet aufrecht zu erhalten. Grundsätzlich sollten deshalb nach dem Willen des Gesetzgebers beide Elternteile das Sorgerecht weiterhin gemeinsam ausüben. Welche Rechte und Pflichten sich daraus ergeben und wie gemeinsame elterliche Sorge, Erziehung, Pflege sowie Umgang in der Praxis verantwortungsbewusst geregelt werden können, sind der rechtliche Teil dieses Vortrages.

Um neben der rechtlichen Situation auch die psychischen und sozialen Auswirkungen rund um das Thema "Wie erleben Kinder und Jugendliche die Trennung ihrer Eltern" zu beleuchten, wird es in der zweiten Hälfte des Vortrages gehen.

Zudem referiert Frau Rain Ruland über das Wechselmodell und seine Auswirkungen auf den Kindesunterhalt.

Kurs Nr. 261-15014

Mittwoch, 09.09., 19.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, Beletage

kostenfrei

Anja Ruland

So erreichen Sie uns:

Bildungs- und Medienzentrums

Trier

Volkshochschule

Domfreihof 1b

54290 Trier

vhs@trier.de

0651/718-2437

Öffnungszeiten:

Montag: 08.45 - 12.15 Uhr

Dienstag: 08.45 - 12.15 Uhr

14.30 - 16.00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 12.15 - 18.00 Uhr

Freitag: 08.45 - 12.15 Uhr

Aktuelle Änderungen auf

www.vhs-trier.de

Der digitale Euro: Das Geld der Zukunft?

Der „Digitale Euro“ könnte einen Wendepunkt im europäischen Zahlungsverkehr markieren, indem er als digitale Ergänzung zum Bargeld die nächste Ära des Zentralbankgeldes einläutet. Gewinnen Sie einen Einblick in die Vision hinter dem digitalen Euro, den aktuellen Stand des Projekts und die nächsten Schritte auf diesem Weg. Erfahren Sie, welche Chancen und Herausforderungen diese Innovation mit sich bringt – und welche Rolle wir alle in dieser Transformation spielen können.

Kurs Nr. 261-14000

Freitag, 27.02., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, Beletage

kostenfrei

Michael Schiff

Was Sie schon immer über uralte Bäume wissen wollten in Kooperation mit der Deutschen Dendrologischen Gesellschaft e.V.

Eike Jablonski ist ein Baumexperte, der sein Wissen mit Enthusiasmus teilt. Er hat in den letzten Jahrzehnten das Arboretum in Ettelbrück aufgebaut und betreut und ist der Präsident der Deutschen Dendrologischen Gesellschaft e.V. (Vereinigung für Baumkunde). Der Schutz der Bäume und vor allem der uralten Bäume steht oben an und dabei ist die Aufklärung im Umgang mit ihnen ein wichtiges Anliegen.

Kurs Nr. 261-10404

Mittwoch, 18.03., 18.00 - 20.00 Uhr

Domfreihof, Beletage

kostenfrei

Eike Jablonski



Fachbereich 2

Kultur | Gestaltung

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.



Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Fachbereichsleitung:

Dr. Manuela Zeilinger-Trier, Tel. 0651-718 1437, manuela.zeilinger@trier.de

Literatur



Literaturkurs -

Die Goldenen Zwanziger

Im Rahmen des Kultursommers 2026

Volker Kutschers Roman *Der nasse Fisch* (2008) ist ein historischer Roman, der sich anschaulich mit einem Sittengemälde der Goldenen Zwanziger in Berlin beschäftigt. Die politischen Entwicklungen in der späten Weimarer Republik mit aufkommenden Nationalsozialismus sind mit den Figuren im Roman verquickt und werden spannend erzählt.

Im Vergleich dazu beschäftigen wir uns mit dem Roman *Berlin Alexanderplatz* (1929) von Alfred Döblin, ein Hauptwerk der deutschen Moderne, das sich als Zeitzeugnis des frühen 20. Jahrhunderts, besonders der Weimarer Republik verstehen lässt.

Wir beginnen mit *Der nasse Fisch* und lesen im Anschluss *Berlin Alexanderplatz*. Andere Beispiele können gern aufgenommen werden, sofern Zeit bleibt.

Kurs Nr. 261-20103

Freitags, 10.30 - 12.00 Uhr

13.03. bis 29.05., 8 Termine

Domfreihof, R. 1

66,- EUR

Cornelia Läßle

Lyrik am Wochenende

Leuchtende Sumpfb Blüten – Grundelemente der Gedicht-Analyse für Einsteiger

„Sumpfb lüte“ – so hat Gerhard Falkner einmal die Gattung Lyrik bezeichnet und sich im selben Atemzug gefragt, warum sie überhaupt noch existiere. Diese Frage ist nicht ganz unberechtigt. Die meisten haben es aufgegeben, einen Zugang zu dieser besonderen Literaturgattung zu suchen, aus Gründen, die jeder nachvollziehen kann: zu schwierig, zu flüchtig, zu subjektiv etc. Doch was wäre, wenn sich genau diese Gründe aushebeln ließen, durch ein handfestes Instrumentarium, das jedem helfen könnte, lyrische und poetische Texte zu erschließen? Genau das bietet dieser Kurs an.

Sie erhalten ein Grundverständnis dafür, was Gedichte eigentlich sind, wie ihr Bezug zur Alltagssprache ist, durch welche sprachlichen Mittel sie bestimmt werden und wie Sie das Wissen um diese Mittel nutzen können, um Gedichte besser zu verstehen. Zu diesem Zweck lernen Sie nicht nur die Grundwerkzeuge der Lyrik-Analyse kennen, sondern bekommen auch Gelegenheit, das erworbenen Wissen an ausgesuchten Texten praktisch anzuwenden.

Kurs Nr. 261-20102

Samstags, 13.00 - 15.00 Uhr

25.04. bis 30.05., 5 Termine

Domfreihof, R. 1

51,- EUR

Anmeldeschluss: 17.04.2026

Emilia Tkatschenko



Kultur

Museum | Theater | Restaurierung | Märchen

Pomp, Prestige und Politik: Luxus im Römischen Reich

**Führung und Lesung in der Reihe
ERZÄHL MIR MUSEUM in Kooperation
mit dem Rheinischen Landes-
museum Trier**

Mit der Expansion des Römischen Reiches nahm auch der Luxus in den Provinzen zu. Öffentliche Großbauten, großzügige Villen, opulente Gärten, kunstvolle Gebrauchsgegenstände sowie modische Kleidung und Schmuck dokumentieren ein Leben im Zeichen von Überfluss und Repräsentation. Politische Ämter erforderten Vermögen und einen repräsentativen Lebensstil. „Grausamer als Waffengewalt ist der Luxus über uns gekommen“, heißt es in den Satiren Juvenals. Staunen lässt die überzeitliche Ästhetik von Fundstücken aus der römischen Antike, die Vielzahl der politischen Parallelen zur Gegenwart verblüfft.

In einer 45-minütigen Führung mit Katharina Ackenheil werden Fundstücke rund um das Thema Luxus zur Römerzeit in der UNESCO-Stadt Trier gezeigt. Eine kurzweilige kommentierte Lesung mit Frauke Birtsch und Klaus Jungen aus Originalquellen und Historienromanen beschließt den Abend. Anmeldung über die vhs oder Abendkasse im Museum.

Kursgebühr: 12 € p. P. (inkl. Eintritt, Führung und Lesung).

*Kursort: Rheinisches Landesmuseum Trier,
Weimarer Allee 1, 54290 Trier*

Kurs Nr. 261-20101

Freitag, 27.02., 17.00 - 18.30 Uhr

Rheinisches Landesmuseum

12,- EUR

Anmeldeschluß: 25.02.2026

**Frauke Birtsch / Klaus Jungen / Katharina
Ackenheil**

Theater, alles nur Theater Theatergruppe Satirletto

Wollen Sie sich voller Freude entdecken und Spaß haben? Dies geschieht spielerisch in einem Schauspieltraining, indem der Ausdruck, das Kreativitätspotential und darstellerische Grundlagen freudvoll gefördert werden. Mit vielfältigen Improvisationstheaterseinheiten bereiten wir uns auf das Spiel vor Publikum vor. Möchten Sie auch noch dazu beitragen, die Welt ein wenig lebenswerter zu gestalten? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Denn Satirletto startet sein soziales Jahr. Wir treten in verschiedenen sozialen Einrichtungen auf, um den Menschen Freude zu schenken. Menschen aller Altersgruppen sind willkommen, wenn sie offen, experimentierfreudig und verantwortungsbewusst sind. Wir möchten unsere Theatergruppe vergrößern und sind daher ausschließlich an Menschen interessiert, die mit uns auftreten möchten. Dann herzlich willkommen bei Satirletto! Bei dem 1. Treffen werden die weiteren Termine gemeinsam festgelegt, die immer an Samstagen ab 13:30 Uhr stattfinden werden. Bitte Terminplaner mitbringen! Die angegebenen Termine können sich also noch ändern.

Kurs Nr. 261-20400

Samstags, 13.30 - 15.00 Uhr

07.03. bis 13.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

100,- EUR

Marga Marion Chytra

Besuch im Atelier einer Gemälderestauratorin

Wie werden Gemälde wachgeküsst? Annette Krohn, Gemälderestauratorin mit Abschluss aus Brüssel, gibt in ihrem Atelier eine Einführung in ihre Arbeit. Anhand von beispielhaften Gemälden erklärt sie, wie sie vorgeht - Schadenserkennung - Materialien - Methoden... Fragen sind immer willkommen.

weitere Infos unter <https://www.krohn-restaurierung.de/>

Kurs Nr. 261-20621

Donnerstag, 05.03., 17.00 - 18.30 Uhr

**Bergstraße 27A, 54295 Trier (Einfahrt
neben der Nummer 27)**

11,- EUR

Anmeldeschluss: 04.03.2026

Annette Krohn

Märchenabend Das Wasser des Lebens

Alles Wachstum bedarf des Wassers, ohne dieses Urelement geht es nicht. Hören wir an diesem Abend Märchen, die uns davon erzählen, wie das Wasser des Lebens den todkranken König rettet und heilt, hören wir von schwarzen, wilden Fluten, von der Bedrohung, die das Wasser darstellen kann, gleichwohl auch von der Erlösung, die es schenken kann. Ich lade Sie ein, einen spannenden Abend mit mir zu verbringen, einen Wechsel von Märchen, Texten, Gedichten und Musik. Barbara Schneider ist zertifizierte Märchen- und Geschichtenerzählerin. Wenn Sie an der Abendkasse bezahlen möchten, melden Sie sich bitte per Mail an vhs@trier.de an.

Kurs Nr. 261-20222

Freitag, 20.03., 18.30 - 20.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

12,- EUR

Anmeldeschluss: 16.03.2026

Barbara Schneider



seniorenbüro:TRIER

20 % Nachlass bei der VHS mit der Seniorenkarte

Bei Vorlage der Seniorenkarte 2026 des Seniorenbüros Trier gewährt die Volkshochschule Trier Seniorinnen und Senioren einen Nachlass von 20 % auf zwei Kurse pro Jahr. Die Karte ist ab dem 60. Lebensjahr im Seniorenbüro erhältlich und kostet 15 Euro. Sie bietet für ein Kalenderjahr Vergünstigungen bei verschiedenen Partnern. Eine Übersicht der Partner erhalten Sie im Seniorenbüro. Wichtig zur Beantragung: Bitte bringen Sie ein Lichtbild und Ihren Personalausweis mit!

Die Karte ist erhältlich im:

Seniorenbüro Trier e. V.

Kochstraße 1 a (Ecke Christophstraße), 54290 Trier

Tel. 0651 - 7 55 66

Email: kontakt@seniorenbuero-trier.de

www.seniorenbuero-trier.de

ÖFFNUNGSZEITEN Montag bis Freitag von 09.30 bis 12.30 Uhr, Donnerstag von 09.30 bis 16.00 Uhr

Kultur Schreiben | Sprechen



Karten der Erinnerung – Entdeckungsreisen zu Lieblingsorten

Wir begeben uns an Orte, die wir mochten und erstellen eine Landkarte, die wir einander vorstellen. Wählen wir Oma-Ort, Ferieninsel oder Studien-Städte? Die Karten dürfen zum Abschluss den anderen Teilnehmer:innen vorgestellt werden.

Kurs Nr. 261-20219

Sonntag, 19.04., 14.00 - 17.00 Uhr

Domfreihof, Beletage

40,- EUR

Anmeldeschluss: 16.04.2026

Dr. Kathrin Baumeister

Mind-Map analog - mein biografisches Buchprojekt ins Rollen bringen

Mindmaps benötigen viel Platz, biographische Daten sind sensibel. Warum also nicht am konkreten großen Papierbogen bleiben. Wir haben viel Platz zum denken, schreiben, verschieben, zerkrumpeln und neu zu schreiben. Ein idealer Rahmen um unsere biografischen Projekte ins Rollen zu bringen.

Kurs Nr. 261-20220

Samstag, 13.06., 10.00 - 17.00 Uhr

Domfreihof, R. 106

40,- EUR

Anmeldeschluss: 11.06.2026

Dr. Kathrin Baumeister

Saubere Aussprache

Manchmal möchte man sich deutlich verständlich machen – um Missverständnisse zu vermeiden, professionell aufzutreten oder dem Gesagten die nötige Kraft zu verleihen. Ihre Worte haben es verdient, klar ausgesprochen zu werden! In diesem Kurs lernen Sie dazu sofort anwendbare Grundlagen. In Theorie

und Praxis setzen wir uns mit dem Thema Aussprache auseinander und machen viele Übungen, die Ihnen in Alltag und Beruf direkt weiterhelfen können. Sie erhalten auch persönliches Feedback.

Der Dozent Lucas Blasius hat Journalistik studiert und für verschiedene Medien wie SWR, BR oder CityRadio gearbeitet. Er ist Leiter des inklusiven Medien-Teams Tacheles, Geschäftsführer von Radio700 und freiberuflicher Profi-Sprecher, Moderator und Sprechcoach.

Weitere Infos unter: www.lucasblasius.de

Kurs Nr. 261-20410

Dienstag, 03.03., 19.00 - 20.30 Uhr

Online (von zuhause aus)

10,- EUR

Lucas Blasius

Kurs Nr. 261-20411

Dienstag, 19.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Online (von zuhause aus)

10,- EUR

Lucas Blasius



Souverän kommunizieren: strukturiert und selbstbe- wusst

Wie fasse ich meine Gedanken klar und selbstbewusst in Worte? In diesem Kurs lernen Sie sofort anwendbare Grundlagen – nützlich für alle, die regelmäßig mit Menschen sprechen, beruflich präsentieren oder beraten, Meetings leiten, unterrichten, in Internet und Medien auftreten, auf der Bühne stehen oder einfach die Unsicherheit in Gesprächen loswerden möchten. In Theorie und Praxis setzen wir uns mit dem Strukturieren von Gedanken, dem Finden der richtigen Wörter und dem Auftritt beim Sprechen auseinander. Es erwarten Sie hilfreiche Techniken und Übungen.

Online (von zuhause aus)

10,- EUR

Lucas Blasius

Kurs Nr. 261-20412

Dienstag, 17.03., 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs Nr. 261-20413

Dienstag, 09.06., 19.00 - 20.30 Uhr

Struktur bringen in Kommu- nikation und Storytelling

Wenn die Gedanken im Kopf sich nicht geordnet in Worte fassen lassen, braucht es die richtigen Techniken.

In diesem Kurs lernen Sie sofort anwendbare Grundlagen, um die eigenen Punkte oder Erzählungen

strukturiert und sinnvoll aufbauen zu können – ob Sie sich professioneller ausdrücken, Ihre eigene

Geschichte verfassen oder einfach Ihren Alltag vereinfachen möchten. In Theorie und Praxis setzen wir uns

damit auseinander, wie Sie Ihre vorhandenen Gedanken zu verschiedenen Anlässen strukturieren, einleiten

und ausführen können. Es erwarten Sie hilfreiche Erklärungen und Übungen.

Online (von zuhause aus)

10,- EUR

Lucas Blasius

Kurs Nr. 261-20414

Dienstag, 14.04., 19.00 - 20.30 Uhr

Kurs Nr. 261-20415

Dienstag, 23.06., 19.00 - 20.30 Uhr

Gesund, sicher und selbstbewusst kommunizieren

Aussprache, Struktur, Auftritt : Jeder Mensch kann sprechen lernen. Ob Sie häufig reden müssen, beruflich präsentieren oder beraten, Meetings leiten, unterrichten, in Internet und Medien auftreten, auf der Bühne stehen oder einfach Ihren Alltag verbessern wollen – hier bekommen Sie sofort anwendbare Tipps und Tricks. In Theorie und Praxis setzen wir uns mit der gesunden Nutzung der Stimme, sauberer Aussprache, dem Strukturieren von Gedanken, dem Finden der richtigen Wörter, positiver Interaktion und dem Auftritt beim Sprechen auseinander. Wir machen viele Übungen, die Ihnen in Alltag und Beruf direkt weiterhelfen können. Sie erhalten auch persönliches Feedback.

Kurs Nr. 261-20416

Samstag, 25.04., 10.00 - 13.00 Uhr

Domfreihof, R. 108

35,- EUR

Lucas Blasius

Mit unseren Angeboten im Fachbereich 2 verfolgen wir folgende Nachhaltigkeitsziele:





Kultur

Trier entdecken - Führungen und Vorträge

Stadtbildarchäologische Rundgänge

Weinstandführung: Kunst und Macht und Gartenträume

Nach der erfolgreichen Premiere 2025 treffen wir uns am Weinstand auf dem Hauptmarkt, versorgen uns dort mit Wein nach Lust und Laune und erkunden dann gemeinsam die Götterwelt der Gartenskulpturen im Palastgarten.

Kurs Nr. 261-20624

Donnerstag, 09.07., 19.30 - 21.30 Uhr

Treffpunkt und Ende: Hauptmarkt Trier, Marktkreuz

18,- EUR

Anmeldeschluss: 07.07.2026

Dr. Michael Friedrich

Weinstandführung: Trier um 1500 zwischen Hauptmarkt und Porta

In diesem Rundgang füllen wir unsere Gläser am Weinstand und reisen dann gut 500 Jahre zurück in die Welt der spätmittelalterlichen Bürgerstadt Trier: zu Wohntürmen, Klöstern, Kirchen und Alltagsleben von Arm und Reich entlang der Simeonstrasse und ihrer Nebengassen.

Kurs Nr. 261-20625

Donnerstag, 20.08., 19.30 - 21.30 Uhr

Treffpunkt und Ende: Hauptmarkt Trier, Marktkreuz

18,- EUR

Anmeldeschluss: 18.08.2026

Dr. Michael Friedrich

Geschichtsspaziergang und Atelierbesuch

Vom Herkules-Brunnen über alte Wege nach Trier Süd. Jüdemerstraße, Brückenstraße und Kranenviertel mit den beiden Kranen, die Römerbrücke und die Barbarathermen. Viel Geschichte, die wir selten betrachten. Auf einem abendlichen Spaziergang entdecken wir all dies und kehren dann in Triers schönster Straße, der Speestraße bei der Keramikerin Frauke Güntzel ein, die uns einen Blick in ihren Arbeitsplatz gewährt und die Arbeit an der Drehscheibe demonstriert. Ausklang mit Getränken und einem Stück ihres berühmten Käsekuchens.

Gebühr inkl. Snack, Getränke und Führung

Kurs Nr. 261-20610

Samstag, 23.05., 17.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt beim Herkules-Brunnen (Jüdemerstraße, vor St. Antonius).

25,- EUR

Anmeldeschluss: 21.05.2026

Dr. Kathrin Baumeister / Frauke Güntzel



Trierer Entdeckungen

Deimelberg, Martinsberg, Petrisberg, Marsberg: die Geschichte eines besonderen Hügels

Der Petrisberg ist heute ein Geschäfts- und Wohnviertel. Reste erinnern noch an die militärische Vergangenheit, doch kaum jemand weiß, dass sich die Trierer:innen hier in den 1920er Jahren ein Park- und Spaziergebiet wünschten. Die Bergtour zu den Ostviertel-Entdeckungen.

Kurs Nr. 261-20605

Sonntag, 26.04., 10.30 - 13.00 Uhr

Beginn: Bushaltestelle Kurfürstenstraße

Ende: auf dem Petrisberg

16,- EUR

Anmeldeschluss: 23.04.2026

Dr. Kathrin Baumeister

Besondere Orte des Ostviertels: zwischen Kurfürstenstraße und Palastgarten - Kaufmannsvillen oder Känguruviertel?

Das Ostviertel ist ein junges Viertel Triers. Es ist erst Ende des 19. Jahrhunderts entstanden. Doch in der Römerzeit war hier die Rennbahn und Amphitheater. Wir begeben uns auf die Suche nach Brauereien, Wein und einem tollen Spaziergebiet, das dann an einen ganz anderen Ort kam.

Kurs Nr. 261-20606

Freitag, 08.05., 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: Bushaltestelle Kurfürstenstraße

Ende Palastgarten

16,- EUR

Anmeldeschluss: 06.05.2026

Dr. Kathrin Baumeister

Park & Kids

Mit Rio Geschichten im Palastgarten erleben

Mit Spieleinlagen, lustigen Liedern und Handpuppe Rio vermitteln Dr. Kathrin Baumeister und Pädagogin Anja Geishecker kindgerecht interessante Informationen zum Palastgarten. Teilnehmen können Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Kurs Nr. 261-20022

Sonntag, 03.05., 10.00 - 11.30 Uhr

Treffpunkt: Spielplatz Palastgarten

8,- EUR

Anmeldeschluss: 29.04.2026

Dr. Kathrin Baumeister / Anja Geishecker

Geselliger Erlebnistag im Nell's Park

Was verbindet Menschen mehr als gemeinsame Erlebnisse? Etwas gemeinsam in einer Gruppe zusammen zu unternehmen und dabei neue Leute kennen zu lernen, macht Freude. Daraus entstehen neue Bekanntschaften und vielleicht sogar Freundschaften. Im Juni grünt und blüht es besonders schön in Triers ältesten Park. Sie dürfen sich freuen auf eine interaktive Parkführung, in dem Sie auch den sonst verschlossenen und daher für die meisten unbekannten Eiskeller in Park betreten können. Neben Gitarrenmusik, spannenden Geschichten über den Park, gibt es Kennenlernspiele, sowie kleine Rätsel und Aufgaben, die miteinander gelöst werden und eine kleine Knabberlei für zwischendurch.

Gegen 19 Uhr kehren wir in die Gaststätte Nell's Parkhotel (Selbstzahler) ein und lassen den Tag dort ausklingen.

Kurs Nr. 261-20023

Sonntag, 14.06., 16.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt:

vor dem Nells Parkhotel Parkseite

31,- EUR

Anmeldeschluss: 11.06.2026

Dr. Kathrin Baumeister / Anja Geishecker

Romantisches Nells Ländchen

Park-Spaziergang mit Livemusik und Innenbesichtigung des Eiskellers

Nells Ländchen (Nells Park), war einst ein Sumpf vor den Toren Triers. Nikolaus Nell ließ auf dem Grundstück einen modernen Park anlegen, der gleichzeitig ein landwirtschaftliches Mustergut darstellte. Dr. Kathrin Baumeister erläutert, was vor der einst pittoresken Anlage übrig geblieben ist und erklärt anhand der blühenden Rosen die Bedeutung der Trierer Rosenzucht". Anja Geishecker singt mit Gitarrenbegleitung passende Lieder an den einzelnen Stationen. Als besonderes Highlight wird der sonst unzugängliche Eiskeller besichtigt.

Kurs Nr. 261-20021

Mittwoch, 10.06., 18.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt vor dem Nell's Parkhotel Parkseite

18,- EUR

Anmeldeschluss: 09.06.2026

Dr. Kathrin Baumeister / Anja Geishecker



Gesellige Erlebnisführung

Es macht Spaß neue Leute kennenzulernen und gemeinsam etwas zu unternehmen, wie zum Beispiel eine musikalische Stadtführung durch Triers historische Innenstadt. Wir treffen uns in der VHS Trier am Domfreihof beginnen mit einem lockeren Kennenlernspiel. Danach starten wir einen unterhaltenden und informativen Stadtrundgang mit Gitarre und Gesang durch Triers historische Innenstadt bis zur Porta Nigra. Zum Schluss werden wir wieder in die VHS Trier zurückkehren und die Veranstaltung mit einem Quiz zur Stadtführung und einem weiteren Kennenlernspiel ausklingen lassen.

Kurs Nr. 261-20024

Mittwoch, 20.05., 17.00 - 19.00 Uhr

Treffpunkt Domfreihof, Beletage

18,- EUR

Anmeldeschluss: 19.05.2026

Anja Geishecker / Sabrina Hoffmann

Musikalische Stadtführung

Mit Musik geht alles besser und macht auch mehr Spaß. Mit Gesang und Gitarre geht es durchs Triers historische Altstadt. Mit speziell für diese Führung getexteten Liedern werden in unterhaltsamer Weise interessante Informationen zu den Sehenswürdigkeiten vermittelt.

Kurs Nr. 261-20025

Sonntag, 21.06., 11.00 - 12.15 Uhr

Treffpunkt im Brunnenhof neben der Porta Nigra, Ende im Palastgarten.

15,- EUR

Anmeldeschluss: 18.06.2026

Anja Geishecker / Sabrina Hoffmann

UNESCO Welterbestätte TRIER

1986 wurde Trier gemeinsam mit Stonehenge und der Altstadt von Aleppo in das UNESCO Weltkulturerbe aufgenommen. Grund genug für einen kleinen Vortrag zum 40. Jubiläum. Sachbuchautor Jens Baumeister berichtet von den neun Bauten der Welterbestätte Trier und von zwei Handschriften, die zum Weltdokumentenerbe gehören. Natürlich darf auch die Geschichte vom Viez nicht fehlen, der 2024 von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt wurde.

Jens Baumeister ist Autor von "UNESCO Welterbestätte TRIER".

Kurs Nr. 261-20600

Sonntag, 31.05., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, Beletage

10,- EUR Tickets an der Abendkasse

Jens Baumeister

Franz Weißbach und der Trierer Volksgarten Bürgerliches Engagement und demokratisches Erbe

Viele Triererinnen und Trierer kennen Franz Weißbach als Förderer der Stadt, der zu Lebzeiten genau wusste, was seiner Heimatstadt fehlte: ein Volksgarten. Testamentarisch vermachte Weißbach sein Vermögen der Stadt Trier mit der Auflage, dass von diesem Geld ein Krematorium gebaut werden solle. Alternativ dazu hatte er einen anderen Verwendungszweck vorgesehen: Wenn der Stadtrat fünf Jahre hintereinander gegen den Bau des Krematoriums stimmte, so könnte mit Hilfe seines Erbes ein Volksgarten angelegt werden. Am 3. April 1930 stimmten die Stadtverordneten zum fünften Mal gegen die Verwendung der Stiftungsmittel für den Bau eines Krematoriums und damit für die Anlegung eines Volksgartens. Warum brachte Franz Weißbach das Krematorium ins Spiel? Wollte er etwa eine Debatte über dringende Bedürfnisse der Bewohner anstoßen und so demokratische Strukturen stärken? Und ist Weißbachs Erbe am Ende wirklich für den Palastgarten verwendet worden? Auf diese und andere Fragen geht Dr. Kathrin Baumeister in ihrem Vortrag ein.

Kurs Nr. 261-20629

Dienstag, 14.04., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

10,- EUR

Anmeldeschluss: 10.04.2026

Dr. Kathrin Baumeister

Kunst und Kultur in Berlin

Einmal raus und die vielfältige Kultur der Hauptstadt kennenlernen. Wir werden in einer kleinen Gruppe mit maximal 10 Personen Berlin mit seinen zwei Zentren erkunden. Was macht die Museumsinsel? Wie schmeckt der Kaffee auf dem Dach des rekonstruierten Schlosses? Wir erkunden das Humboldt Forum und schauen uns auf dem Kulturforum um, wo das neueste Museum „berlin modern“ gerade gebaut wird. Begehung und Innenbesichtigung, Führungen und Raum für eigene Erkundungen ergänzen sich zu einem großartigen Erlebnis.

Eigene Anreise und Unterkunftsbuchung. In der Kursgebühr sind die Führungen, die Eintritte und ein Getränk auf dem Dach des Humboldtforums enthalten.

Kurs Nr. 261-20616

13. August, 17-21 Uhr, 14. August 10-20 Uhr, 15. August 10-20 Uhr, 16. August 10-13 Uhr

Der Treffpunkt in Berlin wird noch bekannt gegeben.

220,- EUR

Anmeldeschluss: 24.07.2026

Dr. Kathrin Baumeister

Zwischen Weimar und Unter- gang: Malerei der Goldenen Zwanziger Jahre in Deutsch- land

Vortrag zum

Kultursommer Rheinland-Pfalz

Der Vortrag wirft einen an der aktuellen Gegenwart geschärften Blick auf bekannte und weniger bekannte Meisterwerke des wilden und zerrissenen Jahrzehnts zwischen dem Untergang der alten Ordnung und dem Untergang der Zivilisation.

Kurs Nr. 261-20601

Mittwoch, 20.05., 19.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

10,- EUR

Dr. Michael Friedrich

St. Michael, Mariahof Kirchenführung

In Trier-Mariahof erhebt sich ein ungewöhnliches Bauwerk: die Pfarrkirche St. Michael. Von außen wirkt sie wie eine moderne Pyramide aus Beton, deren stufenförmige Architektur sich als harmonische Einheit in den Stadtteil einfügt. Im Inneren entfaltet sich ein faszinierendes Zusammenspiel aus Licht, Farbe und Form: leuchtende Glasfenster von Jakob Schwarzkopf und eine begehbare Altarinsel von Otto Herbert Hajek schaffen einen Raum, der sowohl spirituell als auch künstlerisch beeindruckt. Ein Ort, an dem Vergangenheit und Gegenwart verschmelzen und der dazu einlädt, moderne Sakralarchitektur neu zu entdecken.
gut erreichbar mit der Stadtbuslinie 82

Kurs Nr. 261-20020

Sonntag, 19.04., 15.30 - 16.45 Uhr

Treffpunkt Kirchenvorplatz Mariahof

12,- EUR

Carmen Müller



Kultur Nähen



Kreatives Nähen für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs ist für Erwachsene und Jugendliche geeignet. Er vermittelt Grundkenntnisse im Nähen und Zuschneiden und ermöglicht das Anfertigen von Tischdecken, Servietten, Topfhandschuhen, Schürzen u.ä. einfachen Teilen. Darüber, was wir zum Nähen brauchen, werden wir am ersten Kursabend sprechen. In diesem Kurs verwenden wir vorerst nur Baumwollstoffe. Die Funktionen der Nähmaschine und die Handhabung der erforderlichen Nähutensilien werden Ihnen fachlich und in verständlicher Form erklärt. Unser Kurs soll die Freude am Selbstgenähten wecken und einfache Nähkniffe vermitteln.

Nach Möglichkeit sollte eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Kurs Nr. 261-20900

Donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr

26.02. bis 07.05., 9 Termine

Berufsbildende Schule - EHS - Nähen

93,- EUR

Inna Sabirova

Kurs Nr. 261-20901

Montags, 18.00 - 20.30 Uhr

27.04. bis 22.06., 8 Termine

Berufsbildende Schule - EHS - Nähen

83,- EUR

Inna Sabirova

Nähtreff

Der Schrank ist voll, aber nichts will so recht passen? Im Nähtreff können Sie kürzen oder verlängern, enger- oder weitmachen, den Reißverschluss wechseln, ein Futter ein- oder umnähen - alles ist machbar, und Ihre Kleidung hat wieder eine perfekte Passform. Sie werden beraten beim Zuschneiden und Nähen und darin, den Schnitt passende für Ihre Figur zu verändern. Oder Sie haben einen Stoff und möchten daraus Ihr Lieblingsstück nähen? Kleid, Rock, aber auch pfiffige Accessoires oder Dekorationsutensilien, geben Sie Ihren Ideen Raum!

Der Nähtreff ist ein neues Angebot für alle, die schon gut mit ihrer Nähmaschine umgehen können und in entspannter Atmosphäre mit anderen Nähbegeisterten ihrer Leidenschaft nachgehen wollen.

Sie können auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

Kurs Nr. 261-20903

Montags, 18.00 - 20.30 Uhr

23.02. bis 20.04., 7 Termine

Berufsbildende Schule - EHS - Nähen

21,- EUR

Inna Sabirova

Kurs Nr. 261-20904

Donnerstags, 18.00 - 20.30 Uhr

21.05. bis 25.06., 5 Termine

Berufsbildende Schule - EHS - Nähen

15,- EUR

Inna Sabirova

Lerne Deine Nähmaschine kennen! Einsteiger-Kurs

Sie lernen in einer kleinen Gruppe von maximal 8 Personen Ihre Nähmaschine kennen und üben verschiedene Stiche auf Stoff an Ihrer eigenen Nähmaschine. Zudem erlernen Sie erste Schritte der Nähkunst und tauschen sich mit anderen Nähbegeisterten im Nähkurs aus.

Sie lernen im Kurs:

jede Einstellung und jeden Stich zu verstehen

Nähübungen auf Stoff

erstes Erfolgserlebnis: Hotel-Kissenbezug mit Applikation nähen

alles zur Fehlerbehebung

Die Teilnahme an diesem Kurs ist für Nähanfänger*innen geeignet.

Weitere Informationen zur Dozentin unter www.nusia.de

Bitte mitbringen: Ihre Nähmaschine mit Anleitung, Stoff für den Kissenbezug, passendes Nähgarn und Nähzubehör.

Alle fehlenden Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.

Kurs Nr. 261-20909

Montags, 17.00 - 19.15 Uhr

02.03. bis 23.03., 4 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a

Hans-Eiden-Platz 3 50,- EUR

Anna Isaeva

Kreatives Nähen: Ein Rock nach Maß

Der Kurs wendet sich ausschließlich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die bereits mindestens einen Anfängerkurs besucht haben und das Erstellen eines Schnittes nach ihren eigenen Maßen lernen möchten.

Ziel ist es, nach den eigenen Körpermaßen einen Rock zu fertigen. Hierbei werden die Stadien des Maßnehmens, der Umsetzung in einen Rockschnitt, des Zuschneidens und des Nähens begleitet und ausführlich erklärt. Abschließend werden dann Variationen des Rockschnittes gezeigt, die die Teilnehmer*innen zu Hause fertigen können. Auf nähtechnische und schnitttechnische Fragen wird intensiv und individuell eingegangen.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen nicht geeignet.

Sie können auch eine eigene Nähmaschine mitbringen.

Kurs Nr. 261-20907

Mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr

25.02. bis 29.04., 8 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a

Hans-Eiden-Platz 3 50,- EUR

Inna Sabirova

Kreatives Nähen: Sommerkleid für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Der Kurs ist geeignet für Personen, die über Grundkenntnisse im Nähen verfügen. Er baut auf dem Anfänger*innen-Kurs auf. Wir arbeiten nun bereits außer mit Baumwolle auch mit anderen Stoffen. In diesem Kurs üben wir das Maßnehmen und zeichnen einen einfachen Schnitt. Im Übungsteil nähen wir einfache Kleidungsstücke, z.B. ein Sommerkleid.

Stoffe in vielen Farben und passendes Garn stehen Ihnen zu Verfügung.

Sie können auch eine tragbare Nähmaschine mitbringen

Kurs Nr. 261-20908

Mittwochs, 18.00 - 20.30 Uhr

06.05. bis 24.06., 8 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a

Hans-Eiden-Platz 3 50,- EUR

Inna Sabirova



Freundinnen-Nähkurs am Samstag - kommunikativ und kreativ

Thema: "Nähprojekt nach Wahl (Accessoire, Rock, T-Shirt, Babysachen)". Erlernen Sie das Nähen in der kreativen Atmosphäre, denn in Gemeinschaft macht das Nähen doppelt Spaß und bringt Ihnen garantiert auch doppelten Erfolg.

Der Nähkurs ist so aufgebaut, dass Sie anhand von Projekten verschiedene Nähfertigkeiten erlernen können. Es ist deshalb empfehlenswert, dass Nähanfänger mit sicheren Nähmaschinenkenntnissen mit einfachen Projekten beginnen, beispielsweise mit Kissenhüllen, Tischdecken oder einfachen Röcken.

Sie lernen im Kurs unter anderem:
Schnittkopie

Schnitt an die eigene Figur anzupassen
Passform zu optimieren

Je nach Nähprojekt verschiedene Fertigkeiten und Techniken (Reißverschlüsse, Knopflocher, Verstärken)

Die Teilnahme an diesem Kurs ist auch für Näheinsteiger*innen mit geringer Näherfahrung mit sicheren Nähmaschinenkenntnissen geeignet. Erste Näherfahrungen und Kenntnisse der Nähmaschine sind notwendig!

Weitere Informationen zur Dozentin unter www.nusia.de

Suchen Sie sich Näh-Idee und Stoff schon vorab aus. So starten Sie am Kurstag sogleich mit Ihrem Nähprojekt. Sie können auch Schnittmusterangebote von BURDA, Pattern Company, KWIK Sew, Onion und Vogue mitbringen. Und natürlich auch passendes Nähgarn und Nähzubehör und Ihre Nähmaschine

Alle fehlenden Materialien und Werkzeuge können vor Ort im Kurs erworben werden.

15 bis 18 Uhr, 5 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a
Hans-Eiden-Platz 3 83,- EUR
Anna Isaeva

Kurs Nr. 261-20910
Samstag, 28.02., 28.03., 25.04., 15.05., 20.06.2026

Kurs Nr. 261-20911
Samstag, 07.03., 21.03., 11.04., 02.05., 30.05.2026

Kurs Nr. 261-20912
Samstag, 14.03., 18.04., 09.05., 13.06., 27.06.2026

Upcycling-Nähkurs: aus Alt mach Neu

Viele von uns haben Kleidungsstücke, Kissenbezüge, Tischdecken und Vorhänge im Schrank, die zu schade zum Wegwerfen sind und aus denen man noch etwas Neues machen könnte. Du hast Ideen und Lust zu experimentieren, verschiedene Nähtechniken zu erlernen und anzuwenden und du willst den Sachen neues Leben schenken. Außerdem probierst du verschiedene Upcycling-Ideen aus und realisierst individuelle Projekte nach deinen Vorstellungen. Wie z. B.: Aus einem Pullover einen Rock nähen, aus einer alten Decke eine Jutetasche oder einen Rucksack gestalten.

In diesem Kurs bringst du deine eigenen Materialien mit, ebenso wie deine Nähmaschine und weiteres Nähzubehör.

Fehlende Bänder und Stoffreste, die du kreativ weiterverwenden kannst, können vor Ort im Kurs erworben werden.

Der Kurs ist für Fortgeschrittene ab 18 Jahren geeignet

Weitere Informationen zur Dozentin unter www.nusia.de

Kurs Nr. 261-20913
Montags, 17.30 - 20.30 Uhr
04.05. bis 18.05., 3 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.209a
Hans-Eiden-Platz 3 55,- EUR
Anna Isaeva

Kleidertauschbörse

in Kooperation mit
der A.R.T. und der Stadtbücherei

Egal ob jung oder alt, entrümpeln sie Ihre Kleiderschränke, kommen Sie vorbei und tauschen ihre Kleidung. Ob kleine oder große Größen, Herrenkleidung oder Damenkleidung, Sommermode oder Wintermantel, alles ist erwünscht. Eine Kleidertauschbörse ist eine gute Möglichkeit, Kleidung ein neues Leben zu schenken und die Lebensdauer von Kleidung deutlich zu verlängern. Der nachhaltige Umgang mit Kleidung schont das Klima. Beim Kauf kann die Entscheidung zu mehr Qualität leichter getroffen werden, wenn man weiß, dass die Kleidung weiter genutzt wird. Nicht zuletzt, bietet eine Tauschbörse eine günstige Möglichkeit sich neue Kleidung zu zulegen. Die Teilnahme an der Kleidertauschbörse ist kostenlos.

Kleidertauschregeln unter
<https://vhs-trier.de/erweiterte-kurssuche/kurs/261-20000/>

Kurs Nr. 261-20000
Samstag, 30.05., 11.00 - 15.00 Uhr
Domfreihof, R. 005 und Stadtbücherei

Teilnehmende von Nähkursen erhalten einen Rabatt von 20% auf Stoffe im Fachgeschäft Nusia.



Maßanfertigung | Stoffverkauf



nusia

ANNA ISAEVA

Neustraße 62 | 54290 Trier
fon 0651-44 714 | mail@nusia.de



Kultur Zeichnen und Linoldruck

neu

Gegenständliches Zeichnen - Vormittagskurs

Dieser Kurs hat das Ziel, die Räumlichkeit von Gegenständen, von Gebäuden, Landschaft, Mensch, Tier begreifen und zeichnen zu lernen. Grundlagen der akademischen Zeichentechnik werden auf spielerische Art erlernt und sollen Freude am Zeichnen bringen. Es ist vorgesehen, bei gutem Wetter zum Zeichnen hinaus ins Freie zu gehen bzw. in interessanten Gebäuden zu zeichnen. Grundlagen sind nicht erforderlich.

Ija Daubenspeck hat ein Studium der Kunstwissenschaften an der HbK Kassel und ein Bildhauereistudium an der HfK Bremen absolviert.

Bitte mitbringen: viel Zeichenpapier, mind. A3 bzw. Papier von der Rolle, verschiedene Bleistifte 2B-9B, alles Weitere nach Absprache.

Kurs Nr. 261-20700

Freitags, 10.00 - 12.00 Uhr

27.02. bis 17.04., 6 Termine

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstraße 77
110,- EUR**

Ija Daubenspeck

Kurs Nr. 261-20701

Freitags, 10.00 - 12.00 Uhr

08.05. bis 26.06., 6 Termine

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstraße 77
110,- EUR**

Ija Daubenspeck

Gegenständliches Zeichnen - Abendkurs

Dieser Kurs hat das Ziel, die Räumlichkeit von Gegenständen, von Gebäuden, Landschaft, Mensch, Tier begreifen und zeichnen zu lernen. Grundlagen der akademischen Zeichentechnik werden auf spielerische Art erlernt und sollen Freude am Zeichnen bringen. Es ist vorgesehen, bei gutem Wetter zum Zeichnen hinaus ins Freie zu gehen bzw. in interessanten Gebäuden zu zeichnen. Grundlagen sind nicht erforderlich.

Ija Daubenspeck hat ein Studium der Kunstwissenschaften an der HbK Kassel und ein Bildhauereistudium an der HfK Bremen absolviert.

Bitte mitbringen: viel Zeichenpapier, mind. A3 bzw. Papier von der Rolle, verschiedene Bleistifte 2B-9B, alles Weitere nach Absprache.

Kurs Nr. 261-20702

Montags, 19.00 - 21.00 Uhr

23.02. bis 13.04., 6 Termine

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstraße 77
110,- EUR**

Ija Daubenspeck

Kurs Nr. 261-20703

Montags, 19.00 - 21.00 Uhr

27.04. bis 08.06., 6 Termine

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstraße 77
110,- EUR**

Ija Daubenspeck

Entspannendes Zeichnen bei Musik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits andere Zeichenkurse besucht haben oder über Grundlagenkenntnisse verfügen. Er hat das Ziel, sich neuen zeichnerischen Herausforderungen zu stellen und neue Techniken auszuprobieren.

Wir zeichnen gemeinsam im Atelier in ruhiger und entspannter Atmosphäre bei Klassik und Jazz.

Materialkosten in Höhe von 5 € sind direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Ija Daubenspeck hat ein Studium der Kunstwissenschaften an der HbK Kassel und ein Bildhauereistudium an der HfK Bremen absolviert.

Bitte mitbringen: viel Zeichenpapier, mind. A3 bzw. Papier von der Rolle, weiche Bleistifte 3B-9B, Kreiden, Kohle

Kurs Nr. 261-20704

Samstags, 14.30 - 16.30 Uhr

07.03. bis 21.03., 3 Termine

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstraße 77
60,- EUR**

Ija Daubenspeck

Linolschnitt Weekend-Workshop

In diesem Workshop lernen Sie, wie man einen Linoldruck macht. Schöne Karten entstehen ganz nach Ihren Vorstellungen.

Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf.

Materialkosten in Höhe von 15 € sind direkt an die Dozentin zu bezahlen.

Ija Daubenspeck hat ein Studium der Kunstwissenschaften an der HbK Kassel und ein Bildhauereistudium an der HfK Bremen absolviert.

Kurs Nr. 261-20706

Sa. 18.04. und So. 19.04.2026, 14:30 - 17:30 Uhr, 2 Termine

**Atelier Ija Daubenspeck, Paulinstraße 77
60,- EUR**

Ija Daubenspeck



Linolschnitt von Ija Daubenspeck, Foto: vhs

Kultur Zeichnen und Malen



Zeichnen I: Erste Schritte für Anfänger*innen

Anhand einfacher Übungen wird eine Einführung in Bleistift- und Kohlezeichnung gegeben, wobei sowohl das einfache schnelle Skizzieren als auch das Zeichnen komplett ausgearbeiteter Bilder erklärt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge. Für weitere Informationen: www.kunstschule-trier.de

Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind am ersten Kurstermin direkt an den Dozenten zu zahlen.

Kurs Nr. 261-20710

Mittwochs, 17.30 - 20.30 Uhr

25.02. bis 25.03., 5 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.208

Hans-Eiden-Platz 3 (ehem. Franz-Georg-Straße)

88,- EUR

Konstantin Henkin

Zeichnen II: Die nächsten Schritte

Für Teilnehmer*innen des Anfängerkurses und Menschen, die die Grundlagen des Zeichnens beherrschen. Neben Kohle, Tusche und Mischtechniken kommen verschiedene Stifte und Tinten zum Einsatz. An zwei Terminen lernen Sie die Aquarelltechnik kennen. Wir üben uns an Stillleben, Bäumen und Landschaften. Vermittelt werden: Bildaufbau, Perspektive, Bildkonzeption und Bildgestaltungsrezepte, Figur und Anatomie. An jedem Abend wird eine neue Technik ausprobiert.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge. Für weitere Informationen: www.kunstschule-trier.de

Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind am ersten Kurstermin direkt an den Dozenten zu zahlen.

Kurs Nr. 261-20711

Mittwochs, 17.30 - 20.30 Uhr

15.04. bis 13.05., 5 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.208

Hans-Eiden-Platz 3 (ehem. Franz-Georg-Straße)

110,- EUR

Konstantin Henkin



Kreatives Gestalten mit Acryl - erste Schritte in die Welt der Acrylfarben

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die die künstlerischen Ausdrucksmittel der Acrylmalerei kennenlernen möchten, um herauszufinden, welche Gestaltungsvarianten möglich sind. Wir benutzen Karton und Leinwand sowie verschiedene Hilfsmittel für Acryl, das ganze Spektrum an Pinseln, Spachteltechnik, Schablonen und dekorative Materialien für die Dekoration. Am letzten Abend entdecken wir die Möglichkeiten der Tapetengestaltung.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge und wird sich individuell mit den Teilnehmer*innen beschäftigen. Für weitere Informationen: www.kunstschule-trier.de

Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 30 EUR sind am ersten Kurstermin direkt an den Dozenten zu zahlen.

Kurs r. 261-20712

Mittwochs, 17.30 - 20.30 Uhr

20.05. bis 10.06., 4 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.208

Hans-Eiden-Platz 3 (ehem. Franz-Georg-Straße)

62,- EUR

Konstantin Henkin

Kreatives Gestalten mit Acryl für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit der Acrylmalerei gemacht haben. Sie lernen neue Gestaltungsvarianten kennen. Wir benutzen Karton und Leinwand sowie verschiedene Hilfsmittel für Acryl, das ganze Spektrum an Pinseln, Spachteltechnik, Schablonen und dekorative Materialien für die Dekoration.

Der Dozent ist Kunstmaler und Kunstpädagoge und wird sich individuell mit den Teilnehmer*innen beschäftigen. Für weitere Informationen: www.kunstschule-trier.de

Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 30 EUR sind am ersten Kurstermin direkt an den Dozenten zu zahlen.

Kurs Nr. 261-20713

Mittwochs, 17.30 - 20.30 Uhr

17.06. bis 08.07., 4 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.208

Hans-Eiden-Platz 3 (ehem. Franz-Georg-Straße)

62,- EUR

Konstantin Henkin

Magie der Farben - Malkurs

In diesem Malkurs malen wir mit Acrylfarben, die durch weitere Malmittel ergänzt werden können.

Ich begleite und unterstütze Sie über 5 Einheiten bei der Schaffung Ihres individuellen Werkes. Mit Hilfestellungen und Tipps stehe ich bei Fragen gern an Ihrer Seite.

Die Themen sind frei, ob Landschaften, Blumen, Menschen, Weltall oder ganz abstrakt, alles ist möglich. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ich lade Sie ein, malen Sie mit, finden Sie Ruhe und haben Sie Spaß am kreativen Gestalten.

Hanka Walter malt autodidaktisch, leitete mehrere Jahre einen Malkurs für beeinträchtigte Menschen beim DRK in Wittlich und ist seit mehreren Jahren Dozentin an der vhs Trier.

Das Material wird gestellt. Die Kosten in Höhe von 15 EUR sind am ersten Kurstermin direkt an die Dozentin zu zahlen.

Kurs Nr. 261-20720

Dienstags, 17.30 - 19.00 Uhr

14.04. bis 12.05., 5 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.208

Hans-Eiden-Platz 3 (ehem. Franz-Georg-Straße)

47,- EUR

Hanka Walter

Entdecken Sie unsere Themenwelten!



Kreativ & Freizeit

Handarbeit & Schmuck

Schreibwaren & Papier

Genuss & Ambiente

Kunst
Raum
Gestalten
Hobby
bastel
stube

Saarstr. 6-12 · Trier · Tel.: 0651/7168-0
Mo.-Sa. 9-19 Uhr · auf 2.000 m²



Kultur Gestalten

Innenarchitektur als Kunstform

Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept



Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen?

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm.

Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Bitte halten Sie Fotos des Raumes, den Sie umgestalten möchten bereit.

Außerdem einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene

Grundrisse. Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).

Kurs Nr. 261-21008

Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr, 03.03. bis 24.03., 4 Termine

Online (von zuhause aus)

55,- EUR

Anmeldeschluss: 02.03.2026

Franziska Schlecht

Eltern-Kind-Basteln



In meinem kreativen Kurs „Eltern-Kind Basteln“ haben Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Großeltern oder Eltern zu basteln und kreative Projekte umzusetzen. Dieser Workshop fördert die Bindung zwischen den Generationen und bietet eine tolle Gelegenheit, gemeinsam Zeit zu verbringen. Die kleinen Künstler/innen lernen den sicheren Umgang mit der Schere und entdecken verschiedene Materialien wie Papier, Filz und Bienenwachskerzen. Unter meiner Anleitung werden die Teilnehmenden in die Welt des Bastelns eingeführt und gestalten gemeinsam farbenfrohe und einzigartige Kunstwerke. Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt. Es wird zu jedem Kurstermin eine Materialpauschale von 5 Euro erhoben, die in bar an die Dozentin zu bezahlen ist.

Meldet euch jetzt an und erlebt einen kreativen Nachmittag voller Spaß und gemeinsamer Erinnerungen!

Kurs Nr. 261-21009

Donnerstag, 15:00 - 15:45 Uhr, 26.02., 12.03., 16.04., 30.04., 21.05., 11.06., 25.06.,

13.08., 27.08., 9 Termine

Domfreihof, R. 107

60,- EUR

Olga Grett

Kreativwerkstatt für Kinder

In unserer spannenden Kreativwerkstatt für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren haben die kleinen Künstler die Möglichkeit, mit verschiedenen Materialien zu experimentieren und ihre Kreativität auszuleben. In diesem Kurs gestalten die Teilnehmer einzigartige Projekte aus Makramee, Filz, Papier, Kerzen und kreieren coole Armbänder.

Unter meiner Anleitung lernen die Kinder verschiedene Techniken und Handgriffe, um ihre Ideen in die Tat umzusetzen. Ob Knoten, Filzen oder Basteln – hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt. Es wird zu jedem Kurstermin eine Materialpauschale von 8 Euro erhoben, die in bar an die Dozentin zu bezahlen ist.

Meldet euch jetzt an und entdeckt die Freude am kreativen Schaffen! Ich freue mich auf einen bunten und inspirierenden Nachmittag mit euch!

Kurs Nr. 261-21010

Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr, 26.02., 12.03., 16.04., 30.04., 21.05., 11.06., 25.06.,

13.08., 27.08., 9 Termine

Domfreihof, R. 107

60,- EUR

Olga Grett



Liebfrauenstraße 5-6, 54290 Trier, Tel. 0651 / 73 133

www.rappelkiste-online.de



Kultur Gestalten



Frühlingskranzbinden – Die Farbenpracht der Natur einfangen

Lass den Frühling in dein Zuhause einziehen! In meinem Workshop hast du die Möglichkeit, die Farbenpracht der Natur einzufangen und deinen eigenen, einzigartigen Frühlingskranz zu gestalten.

Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der Naturmaterialien – von bunten Blüten und frischen Zweigen bis hin zu zarten Gräsern und Moos. Diese Materialien verwandeln wir in ein wunderschönes Dekorationsstück, das dein Zuhause mit frühlingshafter Frische erfüllt. Egal, ob du einen rustikalen, modernen oder verspielten Kranz gestalten möchtest – deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Du lernst, wie du mit Liebe zum Detail und natürlichen Elementen einen harmonischen Kranz binden kannst, der die Schönheit des Frühlings widerspiegelt. Melde dich jetzt an und bringe den Zauber des Frühlings in dein Zuhause! Ich freue mich auf einen kreativen Vormittag voller Farben und Inspiration!

40 Euro Materialkosten sind zu Kursbeginn in bar an die Dozentin zu bezahlen. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss werden die Kursgebühr und die Materialkosten fällig.

Kurs Nr. 261-21000

Samstag, 07.03., 10.00 - 12.30 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

10,- EUR

Anmeldeschluss: 04.03.2026

Olga Grett

Frühlingsgesteck mit Zwiebelblumen

Lass den Frühling in dein Zuhause einziehen! In unserem Workshop „Frühlingsgesteck mit Zwiebelblumen“ gestaltest du ein wunderschönes Gesteck aus frischen Zwiebelblumen wie Tulpen, Narzissen und Hyazinthen. Unter meiner Anleitung lernst du, wie du ein stabiles und ansprechendes Arrangement kreierst, das die Farben und den Duft des Frühlings in dein Zuhause bringt.

Melde dich jetzt an und entdecke die Freude am Arrangieren!

45 Euro Materialkosten sind zu Kursbeginn in bar an die Dozentin zu bezahlen. Bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss werden die Kursgebühr und die Materialkosten fällig.

Kurs Nr. 261-21001

Samstag, 14.03., 10.00 - 11.30 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

10,- EUR

Anmeldeschluss: 04.03.2026

Olga Grett

Entdecke die Magie des Stickens – Gestalte deine eigene Stofftasche!

Tauche ein in eine Welt voller Farben, Muster und Inspiration. Mein Workshop lädt dich ein, die Kunst des Stickens zu entdecken oder zu vertiefen. Hier kannst du deine eigenen kleinen Meisterwerke erschaffen und gleichzeitig entspannen.

Gemeinsam lernen wir verschiedene Stichtechniken, experimentieren mit bunten Garnen und gestalten individuelle Designs, die deine Persönlichkeit widerspiegeln. Ob kleine Motive, personalisierte Geschenke oder kunstvolle Textilien – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eine Portion Neugier reicht – ich Sorge für alles andere. Lass uns gemeinsam mit Nadel und Faden kreative Welten erschaffen und den Alltag für eine Weile vergessen.

30 Euro Materialkosten sind zu Kursbeginn in bar an die Dozentin zu bezahlen.

Kurs Nr. 261-21002

Samstag, 21.03., 10.00 - 13.00 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

12,- EUR

Olga Grett

Entdecke die Magie des Stickens – Kreativität mit Nadel und Faden!

Tauche ein in eine Welt voller Farben, Muster und Inspiration. Mein Workshop lädt dich ein, die Kunst des Stickens zu entdecken oder zu vertiefen. Hier kannst du deine eigenen kleinen Meisterwerke erschaffen und gleichzeitig entspannen.

Gemeinsam lernen wir verschiedene Stichtechniken, experimentieren mit bunten Garnen und gestalten individuelle Designs, die deine Persönlichkeit widerspiegeln. Ob kleine Motive, personalisierte Geschenke oder kunstvolle Textilien – deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Bring deine Lieblingsstoffe (z.B. ein T-Shirt) und eine Portion Neugier mit – ich sorgen für alles andere. Lass uns gemeinsam mit Nadel und Faden kreative Welten erschaffen und den Alltag für eine Weile vergessen.

Melde dich jetzt an und erlebe einen kreativen Nachmittag voller Inspiration!

25 Euro Materialkosten sind zu Kursbeginn in bar an die Dozentin zu bezahlen.

Kurs Nr. 261-21003

Samstag, 13.06., 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

10,- EUR

Olga Grett

Trockenblumen-Workshop: Türkränze

In meinem Kurs, wirst du lernen, wie du wunderschöne und langlebige nachhaltige Kränze aus getrockneten Blumen herstellst. In diesem Kurs werde ich dir Schritt für Schritt zeigen, wie du deine eigene kreative Kreation gestalten kannst, die perfekt als Dekoration für dein Zuhause oder als Geschenk für einen besonderen Menschen geeignet ist. Lass uns gemeinsam die Schönheit der Trockenblumen entdecken und deine künstlerischen Fähigkeiten zum Blühen bringen! Melde dich jetzt an und entdecke die Freude am Binden.

35 Euro Materialkosten sind zu Kursbeginn in bar an die Dozentin zu bezahlen.

Kurs Nr. 261-21005

Samstag, 09.05., 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

10,- EUR

Olga Grett

Kurs Nr. 261-21007

Samstag, 20.06., 10.00 - 12.00 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

10,- EUR

Olga Grett



Foto: Olga Grett



Kultur Gestalten

Makramee Windlicht

Du liebst den Boho-Style und möchtest den aktuellen Makramee-Trend ausprobieren? In diesem Kurs lernst du die Kunst des Knotens und wie du wunderschöne Windlichter aus Makrameegarn herstellen kannst. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du verschiedene Knotentechniken anwendest und deine eigenen einzigartigen Kreationen schaffst.

Egal, ob du Anfänger/in bist oder bereits Erfahrung mit Makramee hast, dieser Kurs ist für alle geeignet. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke die faszinierende Welt des Makramees! Ich freue mich darauf, dich in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Melde dich jetzt an und entdecke die Freude am Knoten!

Die Materialkosten betragen 25 Euro und sind zu Kursbeginn in bar an die Dozentin zu bezahlen.

Kurs Nr. 261-21004

Samstag, 21.03., 13.30 - 16.30 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

12,- EUR

Olga Grett

Makramee Blumenampel

Du liebst den Boho-Style und möchtest den aktuellen Makramee-Trend ausprobieren? In diesem Kurs lernst du die Kunst des Knotens und wie du wunderschöne Blumenampeln aus Makrameegarn herstellen kannst. Ich zeige dir Schritt für Schritt, wie du verschiedene Knotentechniken anwendest und deine eigenen einzigartigen Kreationen schaffst.

Egal, ob du Anfänger/in bist oder bereits Erfahrung mit Makramee hast, dieser Kurs ist für alle geeignet. Lass deiner Kreativität freien Lauf und entdecke die faszinierende Welt des Makramees! Ich freue mich darauf, dich in meinem Kurs begrüßen zu dürfen. Melde dich jetzt an und entdecke die Freude am Knoten!

Die Materialkosten betragen 25 Euro und sind zu Kursbeginn in bar an die Dozentin zu bezahlen.

Kurs Nr. 261-21006

Samstag, 13.06., 13.00 - 16.00 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

12,- EUR

Olga Grett

Grundlagen des Goldschmiedens

Schmuckgestaltung nach eigenem Entwurf

In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Techniken der Schmuckherstellung wie Sägen, Feilen, Biegen, Schmieden und Löten. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können ihr Wissen vertiefen und weitere Techniken kennenlernen.

Durch kreatives Gestalten und handwerkliches Arbeiten entsteht Schritt für Schritt ein individuelles Schmuckstück.

Verschiedene Materialien und Techniken bieten dabei Raum für persönliche Ideen in Form und Farbe.

Zur Verfügung stehen Silber, Kupfer, Messing, eine Auswahl an Steinen sowie kleinere Mengen Gold.

Eigene Materialien können gerne mitgebracht werden, benötigtes Material wird extra berechnet.

Im Kurs wird ein Umlagenbeitrag von 10€ für Werkzeug und Verbrauchsgüter eingesammelt.

Kurs Nr. 261-21012

Freitag, 06.03., 17 - 21 Uhr, Samstag, 07.03., 10 - 17 Uhr, 2 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.208

Hans-Eiden-Platz 3

88,- EUR

Diana Prokot

Kurs Nr. 261-21013

Freitag, 12.06., 17 - 21 Uhr, Samstag, 13.06., 10 - 17 Uhr, 2 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.208

Hans-Eiden-Platz 3

88,- EUR

Diana Prokot

Schnitzen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs erlernen wir die Handhabung von Schnitzwerkzeug und Holzbearbeitung sowie der jeweiligen Arbeitsschritte beim plastischen figürlichen Arbeiten. Wir skizzieren (in Holz) Gesicht-Hand-Fuß mit dem Ziel der Herstellung einer Figur in der Höhe von circa 30 cm. Holzstückchen zum Üben sowie alle notwendigen Schnitzwerkzeuge und Werkbänke werden zur Verfügung gestellt. Alternativ gibt es die Möglichkeit einen Spiegelrahmen zu schnitzen bzw. ergänzend könnte auch ein Holzschnitt mit anschließendem Druck angefertigt werden, wenn die Zeit und der Projektumfang dies zulassen.

Der Kostenbeitrag fürs Zirbenholz (20,-€) wird bei Kursbeginn in bar gezahlt.

Darin sind alle notwendigen Holzstücke zum Üben sowie der Quader für die Figur enthalten. Engel Matthias Koch beschäftigt sich seit seinem 8. Lebensjahr mit Holzbildhauerei. 1984-87 Ausbildung und freie Mitarbeit bei der Holzbildhauermeisterin Brita Drude in Echternacherbrück.

Kurs Nr. 261-20820

Samstags, 14.30 - 17.30 Uhr

07.03. bis 21.03., 3 Termine

Trommelstudio Akom la Engel, Schöndorferstr. 22, 54292 Trier

95,- EUR

Anmeldeschluss: 04.03.2026

Engel Matthias Koch

Kreative Auszeit

Objekte aus Ton herstellen in Kooperation mit dem Museum am Dom

Das Museum am Dom bietet den perfekten Ort, um dem Alltag einmal zu entfliehen. Anhand der Objekte des Museums nähern wir uns mit Dr. Kathrin Baumeister der Stofflichkeit von Kunst. Dann geht es in die lichtdurchfluteten ehemaligen Werkstätten und die Keramikerin Frauke Güntzel führt uns in die Arbeit mit dem alten Material Ton ein. Nach einer Mittagspause geht es am Nachmittag weiter mit der Umsetzung der eigenen Idee in die Wirklichkeit. Die Objekte werden im Museum gebrannt und glasiert und können später abgeholt werden. Es ist auch möglich an beiden Terminen teilzunehmen. Die Führung wird jeweils unterschiedliche Kunstwerke erläutern. Die Kursgebühr enthält die Kosten für das Material und das Brennen sowie den Eintritt ins Museum.

Treffpunkt: Kasse Museum am Dom

Kurs Nr. 261-20810

Samstag, 18.04., 10.00 - 16.30 Uhr

Museum am Dom, Remise

80,- EUR

Anmeldeschluss: 16.04.2026

Kathrin Baumeister / Frauke Güntzel



Foto-Studium - Von Heute zu Morgen – Sanierung Theater Trier im Licht der Zeit

Ein das Sanierungsprojekt Theater Trier begleitende Fotostudium in abgeschlossenen Lernmodulen mit thematisch auf die Sanierungsplanung des Theater Trier abgestimmten Fotografie-Genres

Die Sanierung des Theater Trier bietet die einmalige Chance projektbegleitend ein mehrjähriges modulares Fotostudium anzubieten. In themenspezifischen Modulen betrachten und dokumentieren wir quasi aus verschiedenen Perspektiven das „Hier und jetzt“, die Dynamiken der Veränderung und schließlich das „Morgen“.

Lerninhalte

Einführung in die Bildgestaltung (Lichtführung, Format, Bildaufbau, Kontrast). In den Übungen und im Shooting wird das Erlernte umgesetzt. Die anschließende Bildbesprechung schult das fotografische Sehen sowie die Beurteilung der eigenen Fotografien.

- Technik: Wesentliche technische Wirkzusammenhänge kennenlernen und bewusst zur Bildgestaltung einsetzen
- Gestaltung: Mittel der Bildgestaltung kennenlernen und nach eigenen Vorstellungen in ausgewählten Aufnahmesituationen einsetzen
- Konzept: Bildidee als Ziel für die Bildwirkung formulieren und mit den persönlichen Fähigkeiten zur Bildgestaltung umsetzen.
- Sehen: Studieren, erkennen und reflektieren von Fotoarbeiten hinsichtlich technischer Umsetzung, Gestaltung und konzeptioneller Bildeidee.
- Dokumentation: Präsentation als Mittel zur Interaktion und des Feedbacks, um die eigene Arbeit aktiv zu reflektieren und zu entwickeln.

Zielgruppe

Fotografie begeisterte Amateure mit Vorkenntnissen

Voraussetzung

Fotografische Basics für eigenständiges Arbeiten: Grundkenntnisse in der Handhabung von digitalen Kameras (Blende, Verschlusszeit, Schärfentiefe, Brennweite, Menüfunktionen, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramm, Autofokus)

Mitzubringen seitens Kursteilnehmer:

- Digitale Systemkamera (Spiegellos) / Digitale Spiegelreflex / Bridgekamera
- Wechselobjektive (mind. 35mm – 135mm, ideal 20mm – 200mm) oder entsprechend Zoomobjektiv(e)
- Speicherkarte und geladene Akkus
- Notebook mit einfacher Software für Bildbearbeitung (mind. Ausschnitt, Ausrichtung/Drehung, Helligkeit, Kontrast)
- Stativ (modulspezifisch)

Kurs Nr. 261-21130

Samstags, 14.00 - 17.00 Uhr

25.04. bis 16.05., 4 Termine, beim ersten Termin am 25.4. werden die weiteren Termine gemeinsam festgelegt

Domfreihof, R. 106

160,- EUR

Christian Morbach



Multivisionsvorträge USA - der Westen

in Kooperation mit der Fotografischen Gesellschaft Trier

Bilder und Musik gehen eine faszinierende Verbindung ein in den Multivisionsshows von Peter Storch. Gehen Sie mit ihm auf die Reise zu Menschen, Monumenten und Landschaften. Erwarten Sie mehr als einen Diavortrag, freuen Sie sich auf ein Fest für Ihre Augen und Ohren und lassen Sie sich berühren - und inspirieren für eigene Entdeckungen. Diesmal beginnt die Reise mit einem Motorradtrip rund um den Grand Canyon; dabei besuchen wir das farbenfrohe Valley of fire, den Zions Nationalpark und das legendäre Monument Valley. Wir genießen den Sonnenaufgang und den Sonnenuntergang und eine Wanderung am Grand Canyon und beenden den Trip in Las Vegas – the craziest town of the world. Von dort machen wir dann einen großen Sprung nach Tucson und bestaunen die gigantischen Kakteen im Saguaro Nationalpark.

Im Zweiten Teil erkunden wir Arizona von Süd nach Nord. Wir besuchen Phoenix und Umgebung mit dem Apache Trail, wandern im zauberhaften Timberline Fernwood, schlendern durch sagenhafte Westernstädte, bestaunen den Horseshoe Bend und den unglaublichen Bryce Canyon und kraxeln im Arches Nationalpark herum. Dann machen wir einen Abstecher an die Westküste zum Whale watching und ins faszinierende San Francisco und bewundern schließlich das legendäre Monument Valley. Ganz zum Schluss fahren wir dann mit dem Ballon über der traumhaften Felskulisse von Sedona

Die Vorträge sind gebührenfrei, um eine Spende für das Kinderhospiz wird gebeten.

Teil 1

Kurs Nr. 261-21103

Dienstag, 10.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Peter Storch

Teil 2

Kurs Nr. 261-21104

Dienstag, 24.03., 19.30 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Peter Storch



Bluesharp I

Wie kein anderes Instrument lässt sie sich leicht überall hin mitnehmen und ist vor allem einfach zu erlernen, weil keine besondere Begabung oder Notenkenntnisse vorausgesetzt werden. Als Melodie- und Begleitinstrument fand sie weite Verbreitung von der Volksmusik bis hin zu Rock und Pop. Wir verwenden eine der kleineren Mundharmonikas: Eine Harp in C-Dur mit zehn ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 €). Im Kurs können Harps ab 37 € erworben werden. Außerdem sind die speziellen Lehrbücher (mit CD) des Kursleiters erhältlich, die es dem Teilnehmer erleichtern, zuhause weiterzumachen.

Der Anfängerkurs richtet sich speziell an diejenigen, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten, um das Einzeltonspiel zu erlernen. Dann üben wir das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). Die elementaren Spieltechniken werden auf anschauliche Weise, auch an völlige Anfänger vermittelt.

Für weitere Informationen: <https://www.didi-neumann.de/>
und www.youtube.com/user/Rinaldi6

Kurs Nr. 261-21300

Samstag, 13.06., 11.00 - 18.00 Uhr

Domfreihof, R. 108

50,- EUR

Didi Neumann

Rhythmus ist Leben und Leben ist Rhythmus

**Afrikanisches Trommeln und Sprechtrommelspielen
für Anfänger und Fortgeschrittene**

Unser Leben und der ganze Kosmos sind geprägt und pulsieren im Rhythmus: Ein- und Ausatmen, der Herzschlag, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Gedeihen und Vergehen, Spannung und Entspannung und vieles mehr. Schon vor unserer Geburt werden wir vom rhythmischen Herzschlag der Mutter begleitet.

Trommeln ist kultur- und altersübergreifend eine Sprache die tief im Inneren berührt.

Bei den 3 Terminen wird eine solide Basis an Grundrhythmen und – je nach Lerntempo und Interesse – dazu auch einige Lieder vermittelt.

Als Grundlage hierfür werden die 4 Grundschläge Offen, Bass, Krabblen und Holz, die maßgeblich den Charakter jeder Musik prägen, sorgfältig und wiederholt eingeübt und verfeinert.

Engel Mathias Koch studierte von 1985-1999 bei dem nigerianischen Mediziner Okonko Rao Kawawa u.a. Trommeln, Tanz, Gesang und Trommelbau in Deutschland und Nigeria.

Kurs Nr. 261-21317

Samstags, 11.00 - 12.30 Uhr

07.03. bis 21.03., 3 Termine

Trommelstudio Akom la Engel

Schöndorferstr. 22, 54292 Trier

53,- EUR

Anmeldeschluss: 04.03.2026

Engel Matthias Koch



Gitarrenkurs für Anfänger*innen

Lerne mit Spaß und ohne Leistungsdruck Gitarre spielen. Schon bald kannst du die ersten Lieder auf der Gitarre begleiten. Vorkenntnisse oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte das Lehrbuch: Stephan Schmidt, Lieder und Songs mit einfachen Gitarrengriffen, Dux-Verlag, ISMN 979-0-50017-052-5 und eine Gitarre mitbringen. Zwei Gitarren können auf vorherige Anfrage gegen Kautions von 50 Euro und Leihgebühr von 30 Euro für die Dauer des Kurses von der Kursleiterin ausgeliehen werden.

Kurs Nr. 261-21304

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

24.02. bis 12.05., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

62,- EUR

Anja Geishecker

Gemeinsam Gitarre spielen - Vertiefungskurs

Für alle, die schon einen Anfängerkurs absolviert haben oder Vorkenntnisse im Gitarrenspiel haben und Spaß daran haben in der Gruppe mit anderen gemeinsam zu musizieren und zu singen ist dieser Kurs gedacht. Im Vordergrund steht, in der Übung zu bleiben und das bisher Gelernte zu festigen und zu vertiefen. Voraussetzung an der Teilnahme ist, dass man die Dur-Akkorde A, D, E, G, C und die Moll-Akkorde E, A und D einigermaßen kennt, wobei das Spicken auf Griffstabellen natürlich als Erinnerungshilfe erlaubt ist. In lockerer Atmosphäre, ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch spielen wir viele bekannte Klassiker aus Pop, Rock, Folk und Schlager. Wer nur Gitarre spielen will ohne zu singen, ist auch willkommen. Als Buch verwenden wir: Stephan Schmidt, Lieder und Songs mit einfachen Gitarrengriffen, Dux-Verlag, ISMN 979-0-50017-052-5

Kurs Nr. 261-21305

Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

24.02. bis 12.05., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

62,- EUR

Anja Geishecker



Musik bewegt

in Kooperation mit der Karl-Berg-Musikschule

Musik ist Teil unseres Seins. Wir singen bevor wir Sprechen lernen, Tanzen bevor wir laufen. Musik schenkt Lebensfreude und ist eine universelle Sprache um miteinander in Kontakt zu treten. Musikalisches Lernen ist in jedem Alter möglich und bereichernd. In diesem Kurs wollen wir die verschiedenen Formen der Musik gemeinsam erleben. Wir werden Tänze aus aller Welt kennenlernen, gemeinsam Singen, unser Wissen über Musikgeschichte und -theorie erweitern, aktiv Musik hören, komponieren, improvisieren,... Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitbringen sollte man nur Freude an Musik und ein wenig Neugier.

Kurs Nr. 261-21302

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

23.02. bis 11.05., 10 Termine

Domfreihof, Beletage

80,- EUR

Romi Harth

Unser Mehrwert für Sie:

- **Beratung durch den Klavierbaumeister:**
Wir wissen, was in unseren Instrumenten steckt.
- **Die Marktführer unter einem Dach:**
STEINWAY & SONS Tradition und Perfektion seit 1853 – hervorragende Qualität für höchste Ansprüche
YAMAHA Weltmarktführer in Klavieren und Flügeln, bestes Preis-Leistungs-Verhältnis
M. HÜBNER Marktführer in der Region für individuellen Klavierbau nach Ihren Wünschen
- **Größte Auswahl an Klavieren & Flügeln in der Region**
- **Das beliebteste Klavier-Mietsystem >>> www.mietklaviere.de**
*zzgl. Transport, Kautiön, 12 Monate Mindestmietzeit
- **Ihr Klavier ist nur so gut wie der Service: Einzige Klavierbaumeisterwerkstatt in Trier**
- **Der Preis: Vergleichen Sie – wir haben's auch getan.**

MARCUS HÜBNER
DAS PIANOHAUS

Marcus Hübner
Klavierbaumeister

STEINWAY & SONS Boston Essex YAMAHA M. HÜBNER

MARCUS HÜBNER - DAS PIANOHAUS | Theodor-Heuss-Allee 14 | 54292 Trier | Telefon: +49 651 - 99 19 14 0 | www.klavierbauer.de

Bridge für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Bridge gespielt? Sie haben einen Grundkurs absolviert und wollen weiter in die Materie vordringen? Sie haben pausiert und wollen wieder einsteigen in unseren Denksport? Sie wissen, dass Bridge nicht nur ein beliebiger Zeitvertreib ist? Sie suchen Kontakt zu netten Menschen, die Spiel und Geselligkeit lieben?

Besuchen Sie unseren Bridgekurs für Spieler*innen mit Grundkenntnissen. Wir frischen auf, was Sie vielleicht nicht mehr parat haben, wir vermitteln Ihnen neues Wissen und haben Tipps und Tricks im Koffer, um das Spiel wieder richtig interessant werden zu lassen. Wir freuen uns auf Sie!

20 Euro Materialkosten sind am ersten Kurstag in bar an die Dozentin zu entrichten.

Kurs Nr. 261-20003

Dienstags, 17.00 - 18.30 Uhr

28.04. bis 23.06., 9 Termine

Domfreihof, R. 107

72,- EUR

Antje Helmhold

Frischer Wind im Doppelkopf-Spiel Workshop für Fortgeschrittene

Wer schon eine Weile Doppelkopf spielt und ein besseres Spielverständnis entwickeln möchte, kann hier die letzten Kniffe, Tricks und Finten kennenlernen. Außerdem bietet der Kurs die Möglichkeiten neue Mitspieler:innen zu treffen und mit netten Gleichgesinnten zukünftige Doko-Runden zu bilden. Im Kurs wechseln sich Spielrunden und kurze Theorie-Einheiten ab. Doppelkopftaktik und Raffinessen werden ganz nebenbei auf spielerische Art vermittelt. Mitzubringen: Ein Doppelkopfspiel (Französisches Blatt)

Kurs Nr. 261-20005

Dienstag, 28.10., 11.11., 18.11., 25.11., 18.30 - 21 Uhr, 4 Termine

Domfreihof, R. 107

36,- EUR

Jens Baumeister

Fachbereich 3

Gesundheit

vhs macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben 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 und sich ausgewogen ernähren können. Erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv

umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteurer des lebenslangen Lernens.



Fachbereichsleitung:

Rita Brockhaus, Tel. 0651-718 1431, rita.brockhaus@trier.de

Bootssport

Willkommen an Bord, das ist nicht nur eine Floskel es ist Ihr Einstieg in eine faszinierende Sportart auf und mit dem Medium Wasser.

Der Traum von Freiheit und Abenteuer wird mit unserer Ausbildungsphilosophie sehr schnell wahr. Sie erlangen schnell und sicher ihre bootssportlichen Qualifikationen, sei es in der theoretischen oder der praktischen Ausbildung. Unsere Sportbootführerscheinausbildungen führen Sie zügig zur Prüfung! Ihre Ausbilder sind lizenzierter Segel- und Motorbootlehrer mit mehr als langjähriger Ausbildungserfahrung die im Binnen und Seebereich zu Hause sind.

Also dann, die Leinen los und auf zu uns!

Kombi-Kurs: SBF/See und SBF/Binnen

Wir bieten die Befähigungsnachweise SBF/See und SBF/Binnen als Kombi-Kurs an, was für Sie den Schüler den Vorteil hat, nur eine praktische Prüfung sowie für den SBF Binnen lediglich eine verkürzte theoretische Prüfung ablegen zu müssen!

Amtlicher Sportbootführerschein See Motor (SBF/See)

Der SBF See ist ein Motorbootführerschein. Trotzdem wird er gerade von Seglerinnen und Seglern an der Küste benötigt, wenn sie ein Segelboot mit einem Motor von mehr als 11,03 KW/15 PS bzw. 7,5 KW bei Elektrobetrieb führen wollen.

Der SBF/See ist außerdem Voraussetzung zur Erlangung des Sportküstenschifferscheines (SKS).

Die Prüfung besteht aus Theorie und Praxis in Navigation, Seemannschaft, Seeschiffahrtsrecht, Wetterkunde, Knoten und Fahrzeugkunde, Pflichtmanöver und sonstige Manöver.

Amtlicher Sportbootführerschein Binnen (SBF-Binnen)

Der SBF-Binnen ist die amtliche Fahrerlaubnis auf den Binnenschiffahrtsstraßen, vorgeschrieben für Sportboote unter 20m Länge, mit mehr als 15 PS/11,03 KW bzw. 7,5 KW bei Elektrobetrieb.

Zulassungsvoraussetzungen: Mindestalter von 16 Jahren, ärztliches Zeugnis für Sportbootführerschein-Bewerber und gültiger Kfz-Führerschein oder polizeiliches Führungszeugnis.

Dozenten: Thomas Fries, Lizenzierter Segel- und Motorbootlehrer (VDS)

Klaus Wiechers, Lizenzierter Segel- und Motorbootlehrer (DSV und VDS, Sporthochseeschiffer)

Prüfung voraussichtlich WoE 09./10.05.26 - Die Prüfungsgebühr ist gesondert zu entrichten.

Für Teilnehmer/innen, die nur den SBF See ablegen, ist die Kursgebühr 350 EUR.

Kurs Nr. 261-30001

Dienstags, 19.00 - 21.00 Uhr, 24.02. bis 28.04., 8 Termine

Domfreihof, Beletage

410,- EUR

Thomas Fries / Klaus Wiechers



Für diese Kurse bitte bequeme Bekleidung und saubere Schuhe, z.B. Turnschuhe, Sneaker, Tanzschuhe (keine Straßenschuhe)

Bachata Workshop für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Freunde finden, Spaß haben, mitmachen

Hast du schon immer davon geträumt, die sinnlichen Bewegungen der Bachata zu erlernen?

Bachata ist mehr als nur ein Tanz - es ist eine Leidenschaft, die dich verzaubern wird! Mit seinen sanften Bewegungen und leidenschaftlichen Rhythmen ist Bachata eine wunderbare Möglichkeit, sich auszudrücken, Stress abzubauen und eine neue Leidenschaft zu entdecken. Egal, ob du alleine oder mit einem Partner teilnimmst, dieser Kurs bietet dir eine unterhaltsame und ansprechende Möglichkeit, deine Tanzfähigkeiten zu verbessern und neue Freundschaften zu schließen.

Kurs Nr. 261-30007

Samstag, 14.03., 14.30 - 17.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

17,- EUR

Paulo Calderon

Kurs Nr. 261-30008

Samstag, 09.05., 14.30 - 17.30 Uhr

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

17,- EUR

Paulo Calderon

Salsa Workshop für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Freunde finden, Spaß haben, mitmachen
Unverhohlen sexy und entschieden provokativ: Der Salsa avancierte in den letzten Jahren zum Inbegriff des lateinamerikanischen Tanzes. Im Workshop lernen Sie neben dem Grundschrift sämtliche wichtigen Grundlagen für das Tanzen von Figurenkombinationen.

Es ist sinnvoll, sich mit einer/m Tanzpartner/ in anzumelden, aber kein Muss.

Kurs Nr. 261-30009

Samstag, 13.06., 14.30 - 17.30 Uhr

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

17,- EUR

Paulo Calderon

Kurs Nr. 261-30010

Samstag, 11.04., 14.30 - 17.30 Uhr

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

17,- EUR

Paulo Calderon

Line Dance

Tanzen lieben und bewegen

Hier tanzt jeder „Solo“ und ist trotzdem nicht allein!

Für Singles und Paare geeignet. (Kein Paartanz). Linedance ist weltweit der neuste Tanztrend. Die Linedance-Stunden mit Helder Rodrigues sind jede Woche aufs Neue wie eine kleine Party!

Mit tollen Tanzbewegungen, einfachen festgelegte Schrittfolgen, einer wunderschönen Musikvielfalt (Deutsche Lieder, Country, Rock, Pop und aktuellen Chart-Hits) ist GUTE-LAUNE-GARANTIERT.

Erleben Sie tolles Gruppengefühl mit Linedance treffen Sie auf gleichgesinnte Menschen, die Spaß an der gemeinsamen Bewegung haben.

Kein Tanzpartner erforderlich!

Kurs Nr. 261-30028

Freitags, 15.30 - 16.30 Uhr

20.03. bis 26.06., 10 Termine

Tanzschule Dance in Trier

85,- EUR

Helder Rodrigues

Zeit zu zweit mit Diskofox

Der Discofox ist einer der beliebtesten Tänze Deutschlands und ganz Europas.

Seinen Ursprung hatte der Tanz in den 1960er Jahren in den USA, wo er aus dem Foxtrott hervor ging und erlangte spätestens mit dem Film 'Saturday Night Fever' Weltruhm.

Nehmen Sie sich Zeit zu zweit und erleben Sie Tanzspaß mit Helder Rodrigues. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre neue tanzbare Figuren.

Für alle Levels geeignet - nur mit Tanzpartner*in

Kurs Nr. 261-30031

Freitags, 19.00 - 20.00 Uhr

20.02. bis 27.03., 5 Termine

Tanzschule Dance in Trier

42,- EUR

Helder Rodrigues

Kurs Nr. 261-30032

Freitags, 19.00 - 20.00 Uhr

17.04. bis 26.06., 8 Termine

Tanzschule Dance in Trier

68,- EUR

Helder Rodrigues

ZUMBA® Fitness!

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und deren Tanzstilen.

ZUMBA®-Kurse sind für jedermann ohne Einschränkung geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz & kein Tanzpartner erforderlich sind. Es herrscht Partystimmung, sodass sich auch Nichttänzer, Fitness-Neulinge oder Personen, die eigentlich eine gewisse Skepsis gegenüber Gruppenkursen hegen, auf Anhieb wohlfühlen. Mit ZUMBA® werden Teilnehmer/innen in einer fantastischen Stunde ihren Körper straffen, Muskeln aufbauen, neue Energie tanken, Kalorien verbrauchen und andere individuelle Fitness-Ziele erreichen. Tanze mit, bei der ZUMBA® Fitness-Party und tue Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele etwas Gutes!

Garantiert viel Spaß und Lebensfreude mit Helder Rodrigues (zertifizierter ZUMBA®-Fitness-Trainer der Tanzschule "DANCEin").

Kurs Nr. 261-30021

Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

14.04. bis 16.06., 10 Termine

Tanzschule Dance in Trier

85,- EUR

Helder Rodrigues

ZUMBA®

Zumba – Spaß, Schwung und Fitness in einem! Tauche ein in lateinamerikanische Rhythmen, freue dich an deinen Bewegungen und bring deinen Herzschlag zum Tanzen. Unter fachkundiger Anleitung lernst du einfache Choreografien, die Koordination, Kraft und Ausdauer fördern – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Verbrenne Kalorien, steigere deine Kondition und baue Stress ab – alles in einer motivierenden, freundlichen Kursgemeinschaft. Komm vorbei, bewege dich und bring deine Fitness auf das nächste Level!

Kurs Nr. 261-30024

Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr

27.02. bis 19.06., 12 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

75,- EUR

Ana Mironova



Gesundheit Tanzsport | Entspannung

Tanzen 60+

Entdecken Sie den Spaß am Tanzen – Schnupperkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie wieder aktiv werden, neue Leute kennenlernen und gemeinsam eine schöne Zeit verbringen? Dann ist unser kurzer Tanzkurs genau das Richtige für Sie! In entspannter Atmosphäre zeigen wir Ihnen einfache Tanzschritte, die Spaß machen und leicht zu erlernen sind. Tanzen fördert nicht nur die Beweglichkeit und das Wohlbefinden, sondern ist auch eine wunderbare Gelegenheit, neue Gesichter zu treffen und gesellig zu sein.

Kommen Sie vorbei, schnuppern Sie rein und erleben Sie die Freude am Tanzen – ganz ohne Druck, nur mit Spaß und guter Gesellschaft! Wir freuen uns auf Sie! Für Singles und Paare geeignet

Kurs Nr. 261-30025

Freitags, 14.30 - 15.30 Uhr
20.02. bis 27.03., 5 Termine
Tanzschule Dance in Trier
42,- EUR

Helder Rodrigues

Kurs Nr. 261-30026

Freitags, 14.30 - 15.30 Uhr
17.04. bis 26.06., 8 Termine
Tanzschule Dance in Trier
68,- EUR

Helder Rodrigues

Tanzen 60+

Fortgeschrittene

Linedance, Walzer, Rumba, Swing und die beliebtesten lateinamerikanischen Tanzarten Salsa, Bachata & Chachacha in einem Kurs. Lebensfreude garantiert. Mit tollen gesunden Tanzbewegungen, wunderschöner Musik und viel Spaß wird Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit gesteigert. Jetzt leben gesund bewegen mit einer tollen Tanzgemeinschaft.

Für Singles und Paare geeignet

Kurs Nr. 261-30027

Freitags, 16.30 - 17.30 Uhr
20.03. bis 26.06., 10 Termine
Tanzschule Dance in Trier
85,- EUR
Helder Rodrigues

Autogenes Training

Kurs-ID: KU-ST-3GUVT7

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich orientierte Entspannungstechnik, die darauf abzielt, durch gezielte Konzentration auf bestimmte Körperempfindungen eine tiefe Entspannung und Ruhe zu erreichen. Die Wirkung des Autogenen Trainings umfasst eine Vielzahl von positiven Effekten auf Körper und Geist. Dazu gehören unter anderem:

1. Stressabbau: Autogenes Training hilft dabei, Stress abzubauen und die körperliche und mentale Entspannung zu fördern.
2. Verbesserung der Schlafqualität, Lösung von Ein- und Durchschlafschwierigkeiten
3. Steigerung der Konzentration
4. Stärkung des Immunsystems und Abbau psycho-physiologischen Ungleichgewichts.
5. Verbesserung des Wohlbefindens: Autogenes Training kann dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und die Lebensqualität zu verbessern.

Im Kurs wird das komplette System des AT schrittweise erarbeitet und trainiert.

Der Abschlusstag findet voraussichtlich am 12.08.26 statt.

Kurs Nr. 261-30101

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
04.03. bis 12.08., 8 Termine
Karl-Berg-Musikschule
Verwaltungsgebäude Raum V1
103,- EUR
Stefan Hartmann

Kurs Nr. 261-30102

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
13.05. bis 12.08., 8 Termine
Karl-Berg-Musikschule
Verwaltungsgebäude Raum V1
103,- EUR
Stefan Hartmann

Mit unseren Angeboten im Fachbereich 3 verfolgen wir folgende Nachhaltigkeitsziele:



Innehalten und entspannen

Vielleicht kennen Sie das: Gefangen in Routinen und Alltag; es fällt schwer, auszusteigen und abzuschalten.

Derweil bräuchten die Systeme mal wieder einen Schub neuer Energie oder einfach nur mal ein Bad in Ruhe und wohltuender Entspannung.

Wir werden uns einige Stunden Zeit nehmen, die innere Uhr zu verlangsamen, aus- und aufzuatmen.

Einfache Übungen aus Meditation, Achtsamkeit, Autogenem Training und Tai Chi werden helfen, wieder mehr "Zu-sich-zu-kommen".

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

Kurs Nr. 261-30103

Samstag, 14.03., 12.00 - 18.00 Uhr
Karl-Berg-Musikschule
Verwaltungsgebäude Raum V1
52,- EUR
Stefan Hartmann

Fußreflexmassage

"Dort wo Deine Füße stehen, beginnt auch die Reise von tausend Meilen." (Lao Tse)

Grundprogramm für die Eigen- und Partnerbehandlung zur Entspannung, Prävention und Gesundheitsförderung

Die Teilnehmer/innen lernen die wichtigsten Grundgriffe und die Lage verschiedener Organzonen im Fuß kennen. Im Kurs wird ein leicht erlernbares Basisanwendungsprogramm eingeübt, das jeder gleich bei sich oder dem/der Partner/in anwenden kann. Mit diesem Grundprogramm kann man sich selbst etwas Gutes tun und zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Entspannung verhelfen. Die Massage wird im Sitzen durchgeführt.

Wichtig: Fingernägel sollten etwas kürzer geschnitten sein.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Block, Stift, Hand- oder Fußcreme, kleines Handtuch, Tagesverpflegung!

Kurs Nr. 261-30460

Samstag, 21.03., 9.00 - 16.00 Uhr
Domfreihof, Beletage
45,- EUR
Anmeldeschluss: 13.03.2026
Stefan Auras



Tai Chi für Anfänger*innen

Yin und Yang im Gleichgewicht - Bewegungen, die Körper und Geist entspannen und unser Wohlbefinden fördern.

Wir stärken hierbei durch unseren inneren Energiefluss Qi die innere Kraft und Ausdauer.

Dies führt zum Abbau muskulärer Verspannungen, Lockerung der Gelenke, Geschmeidigkeit sowie Beweglichkeit und Elastizität der Wirbelsäule.

Der Kurs ist für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse konzipiert.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und flache Sportschuhe.

Kurs Nr. 261-30111

Freitags, 11.15 - 12.30 Uhr

17.04. bis 12.06., 5 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

37,- EUR

Johannes Nett

Im Semester 2/26 dann wieder ein Kurs mit 10 Terminen.

Qi Gong der Vier Jahreszeiten im Frühling und Sommer Für Anfängerinnen und Anfänger

Qi Gong verbindet harmonische Bewegungen im Stehen mit Atmung, Vorstellungskraft und innerer Ruhe. Der gesamte Körper wird sanft mobilisiert, körperliche Verspannungen reguliert und die Muskulatur schonend gestärkt. Mit den langsamen, konzentrierten Bewegungen können wir Entspannung und Gelassenheit erfahren und wieder mehr in unser inneres Gleichgewicht finden. Bei regelmäßiger Übung (Gong) können so Stresssymptome abgebaut oder reduziert werden; unsere innere, sowie körperliche Kraft und Lebensenergie (Qi) werden gestärkt. In der traditionellen chinesischen Medizin sind den Jahreszeiten Yin und Yang zugeordnet, sowie ein Element und bestimmte Organe, die bei den Übungen angesprochen werden. Zu jeder Jahreszeit gibt es eine eigene Bewegungsfolge, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie zum Kurs lockere Kleidung und leichte Gymnastik- oder Sportschuhe mit.

Kurs Nr. 261-30113

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

25.02. bis 27.05., 10 Termine

Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum

105,- EUR

Bettina Weiler

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für EinsteigerInnen in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen: Körperübungen und Körperhaltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Hatha Yoga

Kurs Nr. 261-30131

Kurs-ID: KU-ST-8PN6GU

Samstags, 10.00 - 11.30 Uhr

18.04. bis 22.08., 10 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

92,- EUR

Marga Marion Chytra

Kurs Nr. 261-30133

Kurs-ID: KU-ST-8PN6GU

Dienstags, 18.05 - 19.35 Uhr

14.04. bis 16.06., 10 Termine

Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum

92,- EUR

Marga Marion Chytra

Kurs Nr. 261-30134

Dienstags, 18.05 - 19.35 Uhr

23.06. bis 01.09., 5 Termine

Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum

46,- EUR

Marga Marion Chytra

Kurs Nr. 261-30137

Kurs-ID: KU-ST-8PN6GU

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

12.03. bis 11.06., 10 Termine

Kindertagesstätte Trimmelhof Mehrzweckraum

92,- EUR

Marga Marion Chytra

Kurs Nr. 261-30138

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

18.06. bis 27.08., 5 Termine

Kindertagesstätte Trimmelhof Mehrzweckraum

46,- EUR

Marga Marion Chytra

Kurs Nr. 261-30141

Kurs-ID: KU-ST-24RSWA

Montags, 18.30 - 20.00 Uhr

16.03. bis 08.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

92,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30142

Hatha Yoga

Kurs-ID: KU-ST-24RSWA

Montags, 18.30 - 20.00 Uhr

15.06. bis 28.09., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

92,- EUR

Anja Geishecker

Yoga-Slow mit EFT (Klopf-Akupressur)

für Fortgeschrittene

Mit dem Mondgruß wohltuend den Tag ausklingen lassen

Chandra Namaskar, der Mondgruß, lädt uns ein auf eine dynamisch beruhigende, insbesondere hüftöffnende Bewegungsabfolge, die Körper und Geist herunterfährt und vorbereitet für einen entspannten Abend/Schlaf. Du bewegst achtsam Deinen Körper durch, mobilisierst Deine Hüft-, Knie- und Fußgelenke und kommst in Deine regenerativ-transformative Kraft. Die lunare Energie, so heißt es, bedient und unterstützt unsere weibliche Seite (Yin), die für sanfte Bewegungen, Dunkelheit und Intuition steht. Der Mondgruß ist seitlich ausgerichtet (Du bewegst Dich gleichsam wie eine Mondsichel hin und her) und besteht aus 14 Körperhaltungen (Asanas), die in einer harmonischen Abfolge in Kombination mit Deinem Atem praktiziert werden. Verbunden mit der Klopfakupressur-Methode EFT (Emotional freedom techniques) bist Du danach bestens versorgt für Deinen Abend, Deine Nacht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte, Decke, Wasser. Bei Bedarf: kleines Kopfkissen, Sitzkissen oder Yogablock

Kurs Nr. 261-30127

Freitags, 19.30 - 21.00 Uhr

13.03. bis 19.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

92,- EUR

Kathrin Zabbai



Gesundheit Yoga

Yoga als Ausgleich für viel sitzende Menschen

Wer viel sitzt – ob im Büro, beim Studium oder im Alltag, darf sich über diesen wohl-tuenden Yogakurs freuen:

Mit sanften Dehnungen, kräftigenden Asanas und achtsamer Atmung lernst du Verspannungen zu lösen, deine Haltung zu verbessern, einen freien Atem und frische Energie zu spüren. Ergänzende Atem- und Entspannungstechniken unterstützen dich dabei, mehr Leichtigkeit und innere Ruhe zu erfahren.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke

Kurs Nr. 261-30129

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

18.03. bis 10.06., 10 Termine

Gymnastikhalle Nelson Mandela Real-schule plus

92,- EUR

Sabrina Kohn

Yin-Yoga für Einsteiger/innen

Yin Yoga ist eine sanfte, ruhige Yogaform. Die Haltungen werden überwiegend im Sitzen oder Liegen ausgeführt und für mehrere Minuten gehalten. So können sich tief liegende Strukturen wie Faszien, Bindegewebe und Gelenke auf natürliche Weise lösen und regenerieren. Die Praxis beruhigt das Nervensystem, reduziert Stress und ist perfekt für alle, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag suchen oder mehr Ruhe in ihr Leben bringen möchten. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen. Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig. Die Übungen sind leicht zugänglich und können individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, zwei Blöcke, Decke, Kissen oder Bolster sowie Yogagurt. Optional warme Socken und Augenkissen.

Optional warme Socken und Augenkissen.

Kurs Nr. 261-30130

Donnerstags, 18.15 - 19.30 Uhr

26.02. bis 25.06., 13 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

99,- EUR

Leonie Dimmer

Hatha Yoga für Senioren*innen

Dieser Kurs richtet sich an Senioren*innen und an alle, die nicht auf dem Boden turnen wollen. Die Yogaübungen werden auf dem Stuhl sitzend praktiziert, ergänzt durch leichte Übungen im Stehen.

Yoga kräftigt den Körper, macht ihn beweglich und löst Verspannungen auf. Yoga wirkt aber auch auf der geistigen Ebene, da alle Übungen sehr bewusst und mit konzentriertem Geist durchgeführt werden. Das Yoga-Programm wird abgerundet durch Entspannungsübungen und Atemübungen. Diese verhelfen zusätzlich zu mehr Gelassenheit sowie zu mehr Frische und Klarheit. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kurs Nr. 261-30143

Kurs-ID: KU-ST-91UGXW

Montags, 16.10 - 17.10 Uhr

16.03. bis 08.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

61,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30144

Kurs-ID: KU-ST-91UGXW

Montags, 16.10 - 17.10 Uhr

15.06. bis 28.09., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

61,- EUR

Anja Geishecker

Yoga für Senior/innen

Sanft, sicher und stärkend

Kurs Nr. 261-30122

Mittwochs, 16.30 - 17.30 Uhr

11.03. bis 13.05., 8 Termine

Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

49,- EUR

Wattana Hermesdorf

Kurs Nr. 261-30123

Mittwochs, 16.30 - 17.30 Uhr

20.05. bis 08.07., 8 Termine

Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

49,- EUR

Wattana Hermesdorf

Hatha Yoga - Yoga Sanft

Kurs-ID: KU-ST-2GXAXS

Kurs Nr. 261-30150

Dienstags, 9.00 - 10.15 Uhr

17.03. bis 02.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

76,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30151

Dienstags, 10.20 - 11.35 Uhr

17.03. bis 02.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

76,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30152

Dienstags, 11.40 - 12.55 Uhr

17.03. bis 02.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

76,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30153

Montags, 17.15 - 18.30 Uhr

16.03. bis 08.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

76,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30154

Dienstags, 9.00 - 10.15 Uhr

09.06. bis 22.09., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

76,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30155

Dienstags, 10.20 - 11.35 Uhr

09.06. bis 22.09., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

76,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30156

Dienstags, 11.40 - 12.55 Uhr

09.06. bis 22.09., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

76,- EUR

Anja Geishecker

Kurs Nr. 261-30157

Montags, 17.15 - 18.30 Uhr

15.06. bis 28.09., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude, Raum V3

76,- EUR

Anja Geishecker



Yoga für den Rücken und EFT (Klopf-Akupressur)

Schmerzen im Rücken bedeutet deutliche Einschränkung der Lebensqualität und Funktionalität!

In diesem Kurs wenden wir uns achtsam unserem Rücken zu. Wir praktizieren spezielle Asanas, die sowohl zur Stärkung/ Kräftigung unseres Rückens beitragen, als auch solche, die zu mehr Flexibilität/ Beweglichkeit führen.

Blockaden werden gelöst, Schmerzen gelindert und Muskulatur entspannt!

Durch die Verbindung mit EFT (Klopfakupressur-Methode) lernen Sie zusätzlich ein wirkungsvolles Werkzeug kennen, welches selbstermächtigend im Alltag genutzt werden kann, um bestmögliche Gesundheit zu erhalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-/ Gymnastikmatte, Decke, Wasser. Bei Bedarf: kleines Kopfkissen, Sitzkissen oder Yogablock

Kurs Nr. 261-30126

Freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

13.03. bis 19.06., 10 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

92,- EUR

Kathrin Zabbai

Yoga für den Rücken

In diesem Yogakurs üben wir die klassischen Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga mit Schwerpunkt rückenstärkende und rückenentspannende Asanas und Bewegungsfolgen (flows). Überbelastungen psychischer und physischer Art sowie Fehlhaltungen können zu Verspannungen bis hin zu deutlichen Rückenschmerzen führen. Im rückengerechten Yoga wird zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur wieder aufgebaut, die Flexibilität der Wirbelsäule wird erweitert, die Körperhaltung insgesamt verbessert. Intensive Dehnungs- und Entspannungsübungen, Körperwahrnehmung und Atemregulierung helfen, das allgemeine Stresserleben zu reduzieren. Positive Gedankenpflege, Visualisierungen und Affirmationen während der Yogaübungen unterstützen eine entspannte, aufrechte Haltung. Körper und Geist werden gestärkt und beruhigt, werden wieder in Balance gebracht.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs Nr. 261-30121

Mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

11.03. bis 10.06., 12 Termine

Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

113,- EUR

Angelika Kiebel

Yoga Entlastung für deinen Alltag

Dieser Kurs bietet gezielte Übungen zur Linderung von Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich – ergänzt durch sanfte Atem- und Entspannungstechniken für weniger Stress.

Ideal für Berufstätige, die nach einem langen Tag wieder mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und innere Ruhe spüren möchten.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs Nr. 261-30124

Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr

20.05. bis 08.07., 8 Termine

Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

49,- EUR

Wattana Hermesdorf

Kurs Nr. 261-30125

Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr

11.03. bis 13.05., 8 Termine

Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

49,- EUR

Wattana Hermesdorf

After-Work

Bitte mitbringen Yogamatte, Decke; falls vorhanden Sitzkissen, Blöcke, Gurt

Vinyasa Flow Yoga

In diesem Kurs findest du zurück zu deinem eigenen Rhythmus.

Wir verbinden Bewegung, Atem und Bewusstsein – mit fließenden Asanas und einfachen Atemübungen, die dich im Körper ankommen lassen.

Kurs Nr. 261-30178

Montags, 19.45 - 21.00 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

107,- EUR

Annika Müller

Yoga meets Fitness

In diesem Kurs für Fortgeschrittene und die es werden wollen erwarten dich etwas längere, forderndere Sequenzen und einige Asanas werden länger gehalten. Yogakenntnisse sind von Vorteil.

Kurs Nr. 261-30159

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

164,- EUR

Ulla Dworski



Kurs-Anmeldung: **Gesundheit**

Power Yoga

für mehr Energie, Kraft & Balance

Dieser Power Yoga-Kurs bietet ein ganzheitliches Training, das dabei helfen kann, Körper und Geist mehr in Einklang zu bringen. Hier verbinden sich Elemente des klassischen Hatha-Yoga mit dem Flow-Gedanken des Vinyasa-Yoga.

Ziel ist es, den ganzen Körper zu kräftigen sowie zu dehnen durch Muskulaturaufbau, Stimulation der Faszien und den aktiven Einsatz der Atmung. So entsteht ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper, seinen Grenzen und Bedürfnissen – für mehr Stabilität, Leichtigkeit und Präsenz.

Power Yoga hilft dabei, Stress abzubauen, den Kopf frei zu bekommen und innere Ruhe zu finden. Ausgiebige Entspannungseinheiten am Ende jeder Stunde sorgen für einen klareren Geist und Regeneration. Nach jeder Einheit entsteht so ein Gefühl der Stärke, Entspannung und Zentrierung, das Sie in den Alltag mitnehmen können.

Kurs Nr. 261-30158

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

25.02. bis 29.04., 8 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

74,- EUR

Emilia Tkatschenko

Kurs Nr. 261-30160

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

06.05. bis 24.06., 8 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

74,- EUR

Emilia Tkatschenko



Gesundheit Rückenfit | Bewegungssport

Rückenfit

Gelenkschonende Gymnastik und Körperwahrnehmung stabilisieren den Rücken, lösen Verspannungen, verbessern die Haltung. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf, die helfen, die Wirbelsäule zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen fördern Erholung und ein positives Körpergefühl.

*Teilnehmer*innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt und einer schriftlichen Bescheinigung am Kurs teilnehmen.*

Bitte mitbringen: Trainingskleidung, feste Turnschuhe und Gymnastikmatte, etwas zum Trinken!

Kurs Nr. 261-30232

Montags, 19.30 - 20.30 Uhr

02.03. bis 22.06., 14 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

88,- EUR

Bianka Ehlscheid

Kurs Nr. 261-30233

Montags, 20.30 - 21.30 Uhr

02.03. bis 22.06., 14 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

88,- EUR

Bianka Ehlscheid

Vital in Bewegung

Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für Männer

Entdecken Sie ein bewährtes Bewegungsprogramm, das Ihre Wirbelsäule geschmeidig hält und Ihre Muskelkraft stärkt. In geselliger Runde führen wir ausgewählte Übungen durch, die nicht nur Spaß machen, sondern auch Ihre Leistungsfähigkeit fördern.

Dieses Programm hilft, typische Beschwerden durch langes Sitzen wie Bandscheibenschäden, Arthrose oder Durchblutungsstörungen vorzubeugen. Es unterstützt Sie dabei, Verspannungen und Fehlhaltungen zu vermeiden – für mehr Wohlbefinden und Vitalität im Alltag.

Kommen Sie vorbei und tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit – in angenehmer Atmosphäre und mit Gleichgesinnten!

Kurs Nr. 261-30202

Donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr

19.02. bis 27.08., 17 Termine

Gymnastikhalle Pfalz, Pfalzgrafenstr. 49

116,- EUR

Harry Kacprowski

Starker Rücken – stark im Alltag

Aufbaukurs Rückenfit für Frauen

Zielgruppe:

Frauen, die bereits an einem Grundkurs „Rückenfit“ teilgenommen haben oder regelmäßig Rückentraining betreiben und ihre Stabilität, Kraft und Beweglichkeit weiter ausbauen möchten.

Kursbeschreibung:

Ein gesunder Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Lebensqualität. In diesem Aufbaukurs werden die im Grundkurs erlernten Übungen vertieft und durch neue, anspruchsvollere Trainingsreize ergänzt.

Im Fokus stehen funktionelle Kräftigungsübungen, gezieltes Training der Rumpf- und Tiefenmuskulatur sowie Mobilisations- und Dehntechniken, die Verspannungen lösen und die Haltung verbessern.

Neben dem körperlichen Training werden auch rückengerechtes Verhalten im Alltag und Entspannungsübungen vermittelt.

Kursinhalte:

Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Mobilisationsübungen für Wirbelsäule und Gelenke

Körperwahrnehmung und Haltungsschulung

Dehnung und Faszienarbeit

Entspannung und Stressabbau

Tipps für rückengerechte Alltagsbewegungen

Ziele:

Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit

Vorbeugung von Rückenbeschwerden

Förderung einer gesunden Körperhaltung

Stärkung des Wohlbefindens und der Körperwahrnehmung

Teilnehmer/innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt und einer schriftlichen Bescheinigung am Kurs teilnehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen

Kurs Nr. 261-30231

Mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr

04.03. bis 17.06., 14 Termine

Gymnastikhalle Nelson Mandela Realschule plus

88,- EUR

Bianka Ehlscheid

Fitness im Alltag

Dem Alltagstrott entfliehen und endlich mal wieder Sport machen, dann bist du hier genau richtig. In diesem Kurs werden wir gemeinsam an unserer körperlichen Fitness arbeiten und uns durch verschiedene Übungen und Workouts herausfordern. Unser Ziel ist es, unsere Ausdauer, Kraft und Flexibilität zu verbessern, um ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen. Sei bereit, dich zu motivieren, zu schwitzen und deine Grenzen zu überwinden. Das Ganze findet mit leichten bis mittelschweren Übungen statt, für die du größtenteils nur deinen eigenen Körper benötigst. Lasst uns gemeinsam fit werden! Material das benötigt wird sind lediglich Sportsachen, Getränk und eine Sportmatte.

Parkplätze über die Kuhnenstraße neben dem Eingang zur Halle

Kurs Nr. 261-30203

Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

10.03. bis 09.06., 12 Termine

AMG kleine Sporthalle

113,- EUR

Fabio Grett

Kurs-Anmeldung: **Gesundheit**





Indoor / Outdoor Zirkeltraining

Crossfit, Functional Training, HIIT und weitere Fitnesstrends finden sich in diesem Kurs wieder. Hier wird sowohl draußen als auch in der Halle trainiert. Nach einem intensiven Lauf- oder Fitnessprogramm wird die Trainingseinheit mit Yogilates abgeschlossen. *Benötigt werden: Wetter-angepasste Sportkleidung, Stirnlampe, Sportschuhe für die Halle und Laufschuhe für draußen, Fitnessmatte, Getränk*

Kurs Nr. 261-30205

Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

24.02. bis 16.06., 14 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

87,- EUR

Anne Henkes

Kurs Nr. 261-30206

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

24.02. bis 16.06., 14 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

87,- EUR

Anne Henkes

Allround Fitnesstraining

In diesem Kurs werden der Muskelaufbau und die Stärkung von Muskulatur und Gelenken angestrebt. Dazu trainieren wir gemeinsam im altbewährten Stil "Bauch-Beine-Po" und sorgen für eine angemessene Rücken- und Ganzkörperfitness. Die Trainingseinheiten werden durch moderne Übungen aus dem Pilates und Yoga ergänzt. *Benötigt werden: Sportschuhe für die Halle oder Turnschlappchen, Fitnessmatte, Faszienrolle, Getränk*

Kurs Nr. 261-30208

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Gymnastikhalle Nelson Mandela Realschule plus

87,- EUR

Anne Henkes

Kurs Nr. 261-30209

Montags, 19.00 - 20.00 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Gymnastikhalle Nelson Mandela Realschule plus

87,- EUR

Anne Henkes

GYROKINESIS® – All Level

GYROKINESIS® ist ein modernes, wissenschaftlich fundiertes Bewegungskonzept, das fließende Spiralen und wellenartige Bewegungen mit gezielter Atemführung verbindet.

Es mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt den tiefen Halteapparat, entlastet Gelenke, harmonisiert Faszien und unterstützt die Regulation des Nervensystems – für mehr Stabilität, eine verbesserte Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und innere Ruhe. Trainiert wird auf

- einem Hocker, einer Matte und im Stehen - barfuß oder in Socken

Dieser All Level Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger*innen als auch für Geübte.

Eine Auswahl möglicher Übungen finden Sie hier:

www.gyrotonic.com/about/gyrokinesis-method/

Karin Sattler ist zertifizierte GYROKINESIS® Trainerin

Bitte Matte und ein Getränk mitbringen

Kurs Nr. 261-30211

Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

05.03. bis 11.06., 10 Termine

Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum

58,- EUR

Karin Sattler

Fit mit HIIT

Mit Spaß und Abwechslung wird in diesem Kurs sowohl die Kondition als auch die einzelnen Muskelgruppen trainiert. Die intensiven Intervalle kombiniert mit den kurzen Ruhephasen sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und eine maximale Fettverbrennung. Gemeinsam stärken wir unseren Körper und fordern ihn heraus.

Voraussetzung: körperliche Grundfitness

Bitte mitbringen: Matte, Trinken, Handtuch, Sportkleidung.

Kurs Nr. 261-30218

Donnerstags, 17.05 - 18.05 Uhr

12.03. bis 11.06., 10 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

61,- EUR

Laura Meyer

Bodyforming

Die Übungen mit aktivierender Musik sind besonders auf die Problemzonen Bauch-Beine-Po ausgerichtet. Aber auch die anderen Körperpartien kommen nicht zu kurz. Durch den Einsatz von Kleingeräten (Theraband etc.) und des eigenen Körpergewichts werden die Muskeln gestrafft und der Körper geformt. Dabei ist das Training aufgrund verschiedener Schwierigkeitsoptionen für Einsteiger sowie für Fortgeschrittene geeignet, immer nach dem Motto: Gemeinsam Freude am Sport erleben!

Bitte Isomatte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk mitbringen!

Kurs Nr. 261-30215

Donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr

05.03. bis 11.06., 11 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

62,- EUR

Friederike Puhl

Kurs Nr. 261-30216

Donnerstags, 19.45 - 20.45 Uhr

05.03. bis 11.06., 11 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

62,- EUR

Friederike Puhl

Allround Fitness

Ganzkörpertraining zur Musik

Die Übungen zielen darauf ab, das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen, die Muskeln zu straffen, zu kräftigen und besonders den Rumpf zu stärken. Durch Stretching wird die Körperhaltung verbessert und die Beweglichkeit gefördert. Kraftübungen zum Muskelaufbau werden durch Balance- und Dehnungsübungen ergänzt.

*Bitte Isomatte und Hanteln mitbringen. Für Anfänger*innen werden 0,5 oder 1 kg Hanteln empfohlen.*

Kurs Nr. 261-30217

Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

109,- EUR

Ulla Dworski



Gesundheit Bewegungssport | Seniorengymnastik

Funktionelles Ganzkörpertraining ab 50

für Frauen und Männer

Angeboten wird ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining mit Musik. Das Programm gliedert sich in zwei Teile. Erst wird u. a. nach einer abwechslungsreichen Aufwärmphase die allgemeine Kondition trainiert. Dabei findet ein ständiger Wechsel zwischen Belastung (Herz-Kreislauf-Training) und aktiver Erholung (vielseitige funktionsgymnastische Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen) statt. Der zweite Teil konzentriert sich vorrangig auf wirbelsäulengerechte Ganzkörperkräftigung zum Training der Rücken-, Bauch-, Arm- und Beinmuskulatur. Fester Bestandteil jeder Sporteinheit sind Atemübungen und ein gezieltes Beckenbodentraining, das die tiefliegende Bauch- und Rumpfmuskulatur kräftigt. Dehnübungen und Muskelentspannung bilden den Abschluss. Im Vordergrund steht während des gesamten Programms der Spaß an der Bewegung.

Erläuterung zum Kursort: Die Sporthalle des AMG liegt in der Kuhnenstraße. Von der Weberbach biegt man in die Wechselstraße ein, dann links in die Kuhnenstraße. Vom Parkplatz aus führt ein Fußweg an der Außenmauer vorbei zur Halle.

Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen

Kurs Nr. 261-30220

Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

12.03. bis 20.08., 13 Termine

AMG große Sporthalle

108,- EUR

Elfie Schwarz

Seniorengymnastik

Gruppe St. Matthias

Ganzheitliches Training für Senioren, das neben körperlichem Training auch kognitive Kompetenzen übt. Die Übungen werden im Sitzen und teils im Stehen ausgeführt. Sie zielen auf die Förderung von Kraft und Koordination, Beweglichkeit des Körpers und des Geistes ab. Durch Elemente aus der Entspannungslehre wird das Programm ergänzt.

Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und Wasser mitbringen.

Kurs Nr. 261-30221

Donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr

12.03. bis 21.05., 10 Termine

Pfarrsaal St. Matthias

62,- EUR

Veronika Sicksch

Kurs Nr. 261-30222

Donnerstags, 10.10 - 11.10 Uhr

12.03. bis 21.05., 10 Termine

Pfarrsaal St. Matthias

62,- EUR

Veronika Sicksch

Kurs Nr. 261-30223

Donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr

28.05. bis 20.08., 12 Termine

Pfarrsaal St. Matthias

74,- EUR

Veronika Sicksch

Kurs Nr. 261-30224

Donnerstags, 10.10 - 11.10 Uhr

28.05. bis 27.08., 12 Termine

Pfarrsaal St. Matthias

74,- EUR

Veronika Sicksch

Sturzprophylaxe - Speziell für Senior/innen zur Verbesserung ihres Gleichgewichtssinns

Sicher und aktiv im Alltag – Aufbaukurs Sturzprophylaxe

Für Senior/innen 65+

Zielgruppe:

Seniorinnen und Senioren, die bereits an einem Grundkurs zur Sturzprophylaxe teilgenommen haben oder über grundlegende Bewegungserfahrung verfügen und ihre körperliche Stabilität weiter verbessern möchten.

Kursbeschreibung:

Stürze gehören zu den häufigsten Risiken im Alter – sie sind jedoch kein unvermeidliches Schicksal. In diesem Aufbaukurs vertiefen wir die Inhalte des Grundkurses und erweitern das Training um anspruchsvollere Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen. Neben gezielten Bewegungsübungen werden Strategien zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und zur sicheren Fortbewegung im Alltag vermittelt.

Kursinhalte:

Vertiefung der Übungen zur Gleichgewichts- und Gangsicherheit

Krafttraining zur Stabilisierung von Beinen, Hüfte und Rumpf

Schulung der Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit

Training funktioneller Alltagsbewegungen (z. B. Aufstehen, Treppensteigen, Drehen)

Strategien zur Sturzvermeidung im häuslichen Umfeld

Ziele:

Verbesserung der Stand- und Gangsicherheit

Erhalt und Förderung der Selbstständigkeit

Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

*Teilnehmer*innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt und einer schriftlichen Bescheinigung am Kurs teilnehmen.*

Bitte mitbringen:

Bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen

Kurs Nr. 261-30230

Montags, 18.30 - 19.30 Uhr

02.03. bis 22.06., 14 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

88,- EUR

Bianka Ehlscheid

Gesundheit Pilates | Psychische Gesundheit



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit bewusster Atmung und innerer Aufmerksamkeit verbindet. Ziele sind eine verbesserte Körperhaltung, Muskelkräftigung, Steigerung von Gelenkbeweglichkeit, Koordination und Kondition sowie die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Die Grundlage aller Übungen ist das Training der Körpermitte - des sogenannten "Powerhouse": die tief-liegende Bauch- und Rumpfmuskulatur und um die Wirbelsäule und der Beckenboden werden gezielt gekräftigt.

Das Pilates-Training dient der allgemeinen Gesundheitsförderung, der Vorbeugung, und ist geeignet bei Rücken- und Beckenbodenproblemen. Wenn Sie an akuten Rückenproblemen leiden, konsultieren Sie bitte vor Kursbeginn einen Arzt.

Der Kurs ersetzt keine Einzelbehandlung durch Physiotherapie.

Bitte bringen Sie eine Fitnessmatte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, dicke Socken und etwas zu Trinken mit.

Kurs Nr. 261-30240

Montags, 18.15 - 19.15 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

88,- EUR

Ana Mironova

Kurs Nr. 261-30241

Dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr

24.02. bis 26.05., 9 Termine

Karl-Berg-Musikschule

Verwaltungsgebäude Raum V1

63,- EUR

Bettina Weiler

Kurs Nr. 261-30242

Mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr

25.02. bis 27.05., 10 Termine

Familienzentrum Forum Feyen Gymnastikraum

71,- EUR

Bettina Weiler

Kurs Nr. 261-30243

Donnerstags, 18.05 - 18.55 Uhr

12.03. bis 11.06., 10 Termine

Turnhalle Heiligkreuz

51,- EUR

Laura Meyer

Pilates für Anfänger*innen

Kurs Nr. 261-30252

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

17.03. bis 16.06., 12 Termine

Schammatdorfzentrum Gymnastikraum

113,- EUR

Angelika Kiebel

Kompetenznetz Depression Mosel-Eifel

In diesem Jahr kooperieren das Kompetenznetz Depression Mosel-Eifel und die Volkshochschule beim Programm rund um das Thema Depression.

Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und richten sich an alle Menschen, die sich mit dem Thema Depression auseinandersetzen wollen, ob aufgrund der eigenen Erkrankung an Depression, als Angehörige oder Angehöriger Erkrankter oder einfach nur aus Interesse. *Moderation der Veranstaltungen: Bettina Mann, Diplom Psychologin und Koordinatorin für Gemeindepсихiatrie der Stadt Trier*

Hochfunktionale Depression

Krank oder doch funktionieren müssen (wollen)?

Depressive Symptome oder Erkrankungen werden häufig damit in Verbindung gebracht, dass Menschen nicht mehr arbeiten gehen können oder ihre Aufgaben im Alltag nicht mehr bewältigen können. Dies trifft nicht für alle depressiven Erkrankungen zu: oft spielt sich Depression versteckt ab, die betroffenen Menschen funktionieren in ihrem Alltag und auch im Beruf, ihr Leiden bleibt häufig anderen Menschen verborgen, was dazu führt, dass das emotionale Leben verarmt, die Erkrankung chronifiziert und dennoch keine Hilfe in Anspruch genommen wird.

Der Vortrag möchte Licht ins Dunkel dieser verkannten Erkrankung bringen und damit den Blick schärfen dafür, dass mitunter Erkrankung um den Preis des Funktionierens als Teil des Lebens im Kauf genommen wird, ohne dass der Preis für dieses Funktionieren klar ist.

Referent: Dr. Gustav Wirtz, Leitender Arzt RPK, Karlsbad.

Die Veranstaltung wird durch die SRH – Berufliche Rehabilitation – Berufliches Trainingszentrum Trier gefördert.

Kurs Nr. 261-30606

Mittwoch, 13.05., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Lesung mit Eva Jansen. Die Gedanken sind Blei.

Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft?

In ihrem Buch „Die Gedanken sind Blei“ illustriert und schreibt Eva Jansen aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen. Das Buch ist nicht nur für Menschen mit Depression entstanden, sondern es richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In Ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente. „Die Gedanken sind Blei“ ist explizit kein Ratgeber. Hingegen geben die liebevoll gestalteten Illustrationen und kurzen Texte einen auch mal humorvollen Einblick in das Leben und den Alltag mit Depressionen. Im Anschluss an die Lesung steht Eva Jansen für einen offenen Austausch zur Verfügung und signiert ihre Bücher.

Kurs Nr. 261-30607

Mittwoch, 06.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Dokumentationsfilm. Aufbruch ins Helle

von Cornelia Schäfer und Ellen Rudnitzki

Der Film zeigt unterschiedliche Lebenswege nach psychischen Krisen und wie es den Protagonisten gelungen ist, eine gute Lebensqualität (zurück)zugewinnen. Er wirbt zugleich für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und zeigt, wie wichtig für psychisch Erkrankte ein Umfeld ist, das von Akzeptanz, Verständnis und Respekt geprägt ist.

Er richtet sich an alle Interessierten, Betroffene, Familienangehörige, Selbsthilfegruppen, Expertinnen und Experten sowie die Ärzteschaft und medizinisches und pflegerisches Personal. Er kann Menschen im Umfeld von Betroffenen ermutigen, sich offen mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen, um Verständnis, Empathie und einen unterstützenden Umgang zu fördern. Produziert wurde der Film von Cornelia Schäfer und Ellen Rudnitzki, er basiert auf dem Buch "Hinfallen Aufstehen Weitergehen - Recovery durch Selbsthilfe" einen Erlebnisbericht von Franz-Josef Wagner. Im Anschluss an die Filmvorführung ist ein offener Austausch mit dem Autor geplant.

Kurs Nr. 261-30608

Dienstag, 19.05., 19.00 - 21.00 Uhr

Domfreihof, R. 005



Gesundheit Psychische Gesundheit

Wahnsinnig lebendig. Recovery College. Trialoge.

Das Leben wieder entdecken. Ein Diskussionsforum zu psychischen Krisen und Chancen, die sich aus den Krisen entwickeln können. Ein Austausch auf Augenhöhe zwischen psychisch Erkrankten, Angehörigen psychisch Erkrankter und verschiedenen Fachleuten. Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Moderation: Bettina Mann, Diplom Psychologin und Koordinatorin für Gemeindepsychiatrie der Stadt Trier

Kooperation: Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Trier, Stadt Trier

Gefördert von den Krankenkassen/ Krankenkassenverbänden des Landes Rheinland-Pfalz nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Suche, Sehnsucht und Sucht

Was ist eine Sucht und wie entsteht sie? Hat süchtig sein etwas mit nicht gestillten Sehnsüchten zu tun? Wo sind die Grenzen zwischen Bedürfnisbefriedigung, Genuss und Sucht? Was kann helfen, nicht in eine Sucht zu geraten oder aus einer Sucht wieder heraus zu finden?

Referentin: Soï Papanasasiou, Diplom-Psychologin und Suchttherapeutin

Kurs Nr. 261-30601

Donnerstag, 19.02., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Steh' ich zu meinem Ärger?

Die meisten Menschen ärgern sich im Alltag verhältnismäßig häufig über andere. Die Bandbreite an Reaktionen in solchen Situationen reicht vom Runterschlucken des eigenen Ärgers bis hin zum offenen und aggressiven Zeigen des eigenen Ärgers. Richtig wohl fühlen sich die Wenigsten mit diesen "Lösungsversuchen" in Konfliktsituationen, sie verursachen bei den meisten Menschen zusätzlichen Stress. Kann konstruktives Feedback als Antwort dies verhindern? Wie sieht ein konstruktives Feedback in schwierigen Situationen überhaupt aus? Und inwiefern kann man sich nach solch einem Feedback besser fühlen? Und: Wäre das gesünder?

Referentin: Carola Spiekermann, Diplom Psychologin

Kurs Nr. 261-30602

Donnerstag, 16.04., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Stabilisierung kann man lernen

Wenn meine psychische Verfassung labil ist, wird nahezu alles komplizierter und schwieriger. Es gibt Methoden, die helfen wieder stabiler zu werden. Wie sehen diese Methoden aus und helfen sie wirklich? Und wenn das so ist, warum ist es so schwer, die Methoden konsequent umzusetzen und zu üben?

Referentin: Flora Keller, Diplom-Psychologin

Kurs Nr. 261-30603

Donnerstag, 11.06., 18.00 - 19.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

Recovery College

Kooperation: Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Trier, Stadt Trier

Gefördert von den Krankenkassen/ Krankenkassenverbänden des Landes Rheinland-Pfalz nach §20a SGB V im Rahmen ihrer Aufgaben zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten.

Nein sagen können – und das schlechte Gewissen schmelzen lassen

Wir erkunden, warum es oft so schwerfällt, Grenzen zu setzen, und wie du Schritt für Schritt mehr Klarheit und Sicherheit im Umgang mit deinen eigenen Bedürfnissen gewinnst. Ein praxisnaher Raum für Reflexion, Austausch und kleine Übungen, die dich im Alltag unterstützen.

Referentin: Laurette Bergamelli, Diplom-Psychologin

Kurs Nr. 261-30610

Donnerstag, 26.02., 18.00 - 20.00 Uhr

Domfreihof, Beletage

Was sind wir uns selbst "wert"?

Eine Einführung zum Thema Selbstwert

Ein gesunder Selbstwert ist oft mit höherer Lebenszufriedenheit und mentaler Gesundheit assoziiert. Doch woran erkennen wir einen „gesunden“ Selbstwert, und wie können wir unser Selbstwertgefühl stärken? In diesem Workshop wird das Thema Selbstwert aus psychologischer Sicht beleuchtet, und selbstwertfördernde Übungen für den Alltag werden vorgestellt.

Referentin: Sevim Nuraydin, Psychologische Psychotherapeutin

Kurs Nr. 261-30611

Donnerstag, 26.03., 18.00 - 20.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Negative Verstärkung und Motivation

Wie unser Verhalten geformt wird

Warum handeln wir so, wie wir handeln? In diesem Workshop beleuchten wir das psychologische Prinzip der negativen Verstärkung und seine Auswirkungen auf Motivation und Verhalten. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie unangenehme Erfahrungen unser Tun beeinflussen können – oft ohne, dass wir es bewusst wahrnehmen. Der Workshop lädt dazu ein, eigene Verhaltensmuster besser zu verstehen und neue Wege im Umgang mit Herausforderungen zu entwickeln.

Referentin: Sandra Friedrich, Dipl. Psych. Approbierte Psychotherapeutin, VT

Kurs Nr. 261-30612

Donnerstag, 23.04., 18.00 - 20.00 Uhr

Domfreihof, Beletage

Weitere Workshops auf der nächsten Seite.

Gesundheit Psychische Gesundheit



Recovery College Perfekt unperfekt

Mit Akzeptanz zu mehr Leichtigkeit

Perfektionismus beschreibt das Streben nach Fehlerfreiheit und makelloser Leistung. Dabei setzen wir uns selbst sehr hohe Ziele oder versuchen, hohen Ansprüchen anderer gerecht zu werden. Diese Verhaltensweise kann einerseits zu Höchstleistungen führen, andererseits aber auch psychische Belastungen verursachen. Mit praktischen Übungen betrachten wir persönliche und gesellschaftliche Standards aus einer neuen Perspektive und suchen gezielt nach einem positiven, akzeptierenden Umgang mit eigenen Schwächen.

Referentin: Tanja Hontheim, Psychologin (M.Sc.)

Kurs Nr. 261-30613

Donnerstag, 28.05., 18.00 - 20.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

Recovery College

Musiktherapie

kennenlernen und erfahren

„Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist“ (Victor Hugo). Unter diesem Motto bietet der Workshop die Möglichkeit, Musik als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel zu erkunden. Im Mittelpunkt stehen Einblicke in musiktherapeutische Arbeitsweisen, wobei sich theoretische Impulse und praktische Selbsterfahrungen abwechseln und ergänzen.

Referent: Maximilian Ackermann, M.A. Musiktherapie, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (VT)

Kurs Nr. 261-30614

Donnerstag, 25.06., 18.00 - 20.00 Uhr

Domfreihof, R. 005

So erreichen Sie uns:

Bildungs- und Medienzentrums Trier
Volkshochschule

Domfreihof 1b

54290 Trier

vhs@trier.de

0651/718-2437

Öffnungszeiten:

Montag: 08.45 - 12.15 Uhr

Dienstag: 08.45 - 12.15 Uhr

14.30 - 16.00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 12.15 - 18.00 Uhr

Freitag: 08.45 - 12.15 Uhr

Aktuelle Änderungen auf

www.vhs-trier.de



Gesundheit Ernährung

Was wir alles schlucken – das ist drin in unserem Essen

Mal Hand aufs Herz: Wissen Sie, was drin steckt in Ihrem Essen? Lesen Sie die Zutatenlisten - und wenn ja: Erkennen Sie die Zusatzstoffe in Ihrem Lebensmittel? Was ist überhaupt ein Lebensmittelzusatzstoff und warum ist er drin in Ihrem Essen?

Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über die rund 320 zugelassenen Zusatzstoffe, erläutert ihre Wirkungsweise und erarbeitet, ob sie tatsächlich alle gesundheitlich unbedenklich sind. Oder könnte es eventuell sogar sein, dass die Stoffe, die sich hinter den „E-Nummern“ verbergen, verantwortlich sind für Ihre Gesundheitsprobleme? Mit dem Wissen, das Sie hier erwerben, werden Sie sensibilisiert für Ihre Kaufentscheidung und haben künftig einen neuen Blick auf das, was wir essen.

Kurs Nr. 261-30701

Dienstag, 05.05., 19.00 - 20.30 Uhr

Domfreihof, R. 005

5,- EUR

Dorothea Pfrommer

Gesundheit und Harmonie aus dem Kochtopf

Indisch, vegetarischer Kochkurs für Einsteiger*innen

Tauchen Sie ein in eine Welt sinnlicher Genüsse und lassen Sie sich begeistern vom Zauber der vedischen Kochkunst! Erleben Sie selbst, wie diese Art des Kochens Freude bereitet, Gesundheit und Vitalität stärkt und auch einfach in der Zubereitung ist! Das vedische Essen erfreut die Sinne und das Herz, es stärkt Körper und Geist, spendet Energie und stellt uns zufrieden - es ist Nahrung für Körper und Seele. Auch wer nicht mit den Prinzipien des Ayurveda vertraut ist, kann uneingeschränkt diese Kochkunst praktizieren.

Zur Verwendung kommen frische Bioprodukte - ohne Fleisch, Fisch und Ei.

Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte einen Behälter für Lebensmittel und ein Geschirrtuch mitbringen!

Kurs Nr. 261-30710

Donnerstag, 19.03., 18.30 - 21.30 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

21,- EUR

Anmeldeschluss: 13.03.2026

Theo Kuhn

Kurs Nr. 261-30711

Donnerstag, 23.04., 18.30 - 21.30 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

21,- EUR

Anmeldeschluss: 17.04.2026

Theo Kuhn

Kurs Nr. 261-30712

Dienstag, 19.05., 18.30 - 21.30 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

21,- EUR

Anmeldeschluss: 13.05.2026

Theo Kuhn

Kurs Nr. 261-30713

Donnerstag, 11.06., 18.30 - 21.30 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

21,- EUR

Anmeldeschluss: 12.06.2026

Theo Kuhn

Balkan Küche

Die Balkan Küche ist bekannt für die fruchtig, würzige Note. Zu den beliebtesten Speisen gehören z.B. Cevapcici oder Djuvec. Diese traditionellen Gerichte finden Sie als vegane Variante in diesem Kochkurs. Alle Gerichte sind vegan - komplett ohne tierische Produkte. Die Lebensmittel kommen aus biologischer Erzeugung. Zur Verwendung kommen frische Bioprodukte - ohne Fleisch, Fisch und Ei.

Das geplante Menü:

Rote Linsensuppe mit Gemüse, Cevapcici, Djuvec und Cupavci

Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 10 EUR sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte einen Behälter für Lebensmittel und ein Geschirrtuch mitbringen!

Kurs Nr. 261-30714

Donnerstag, 05.03., 18.30 - 21.30 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

21,- EUR

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Theo Kuhn

Für alle Kochkurse gilt:

Nach der Anmeldefrist ist kein Kursrücktritt mehr möglich. Es entstehen danach immer die Gebühr und die Umlage.



Unbeschwerter Genuss

Die traditionelle mediterrane Küche und ihre gesundheitlichen Vorteile

Dieser Kurs verbindet die Vermittlung von theoretischem Wissen über die gesundheitsfördernde Wirkung der original mediterranen Küche der 60er Jahre mit der Anleitung zur praktischen Anwendung. Wir kochen farbenfrohe, genussvolle und abwechslungsreiche Gerichte aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Reis, Polenta und Kartoffeln. In fröhlicher Runde verzehren wir unsere Menüs bei einem Glas Rotwein.

Lebensmittelkosten von 12 - 15 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtücher, Aufbewahrungsboxen für „Übriggebliebenes“ und ein eigenes, nichtalkoholisches Getränk.

Kurs Nr. 261-30750

Mittwochs, 18.00 - 21.00 Uhr

04.03. bis 11.03., 2 Termine

Medard Förderschule, Schulungsküche

44,- EUR

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Anne Thiel

Fisch, Schalen- & Krustentiere

Gesundheit aus dem Meer

Es gibt viele Gründe, warum wir weniger Fleisch essen sollten – einer davon ist sicherlich der, dass das Meer eine gesunde und schmackhafte Alternative für uns bereithält.

Jedoch gibt es auch ernährungsphysiologische Probleme beim Fischgenuss, die an diesem Abend ebenfalls zur Sprache kommen sollen.

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfaltigkeit und trotz gewisser Einschränkungen auch Gesundheit der Fischküche und verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit edlen Fischgerichten.

Wir bereiten innerhalb eines Drei-Gänge-Menüs einen Salat und verschiedene Vor- und Hauptspeisen zu, bei denen der Fisch im Mittelpunkt steht.

Anschließend verzehren wir unsere Gerichte bei einem Glas Weißwein.

Lebensmittelkosten von 15 - 18 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtücher, Aufbewahrungsboxen für „Übriggebliebenes“ und ein eigenes, nichtalkoholisches Getränk.

Kurs Nr. 261-30751

Mittwoch, 22.04., 18.00 - 21.00 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

22,- EUR

Anmeldeschluss: 17.04.2026

Anne Thiel

Für alle Kochkurse gilt:

Nach der Anmeldefrist ist kein Kursrücktritt mehr möglich. Es entstehen danach immer die Gebühr und die Umlage.

Spargel und Erdbeeren - Königlich gut!

Die Frühlingsküche verwöhnt uns mit ganz besonderen Genüssen und schenkt uns neben der Königin der Gemüse, dem Spargel, nach dem Winter frische Gaumenfreuden.

Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü mit verschiedenen Gerichten, in denen Spargel und Erdbeeren im Mittelpunkt stehen und verwenden als Beilage auch neue Kartoffeln.

Lernen Sie die Vielseitigkeit der Frühlingsküche kennen und verwöhnen Sie Ihren Gaumen beim Genuss unserer Menüs bei einem Glas passenden Weines.

Lebensmittelkosten von 15 - 18 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtücher, Aufbewahrungsboxen für „Übriggebliebenes“ und ein eigenes, nichtalkoholisches Getränk.

Kurs Nr. 261-30752

Mittwoch, 20.05., 18.00 - 21.00 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

22,- EUR

Anmeldeschluss: 13.05.2026

Anne Thiel

Willkommen bei den Römern

Das römische Leben ist uns, insbesondere in unserer Stadt, durch viele archäologische Entdeckungen, durch Funde von Kochgeräten und Aufbewahrungsgegenständen, durch filmische Darstellungen von Gelagen bei Hofe überliefert.

Doch wie ernährten sich unsere Stadtgründer? Was kochten die römischen Hausfrauen? Welche Nahrungsmittel konnten sie zubereiten? Wie wirkten sich das „reiche“ Leben und der Expansionsdrang unserer Vorfahren auf die Ernährung aus?

Wir bereiten an diesem Abend ein römisches Mahl zu, mit Lebensmitteln, die bereits vor 2000 Jahren bekannt waren und lassen uns zurückfallen in römisches Leben, wie es hätte sein können... Wir verzehren unsere Gerichte bei einem Becher Met.

Lebensmittelkosten von 15 - 18 EUR pro Abend sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen sind Schürze, Geschirrtücher, Aufbewahrungsboxen für „Übriggebliebenes“ und ein eigenes, nichtalkoholisches Getränk.

Kurs Nr. 261-30753

Mittwoch, 10.06., 18.00 - 21.00 Uhr

Medard Förderschule, Schulungsküche

22,- EUR

Anmeldeschluss: 12.06.2026

Anne Thiel

Bildung für Nachhaltige Entwicklung - BNE

Als Bildungseinrichtung fühlen wir uns der Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) verpflichtet. Deshalb richten wir unser Tun auch an den 17 globalen Nachhaltigkeitszielen aus. Was tun wir konkret? Was können Sie tun?

	UN: Armut in jeder Form und überall beenden. Wir: In Vorträgen Zusammenhänge aufzeigen Sie: Lokale Initiativen wie die Tafel unterstützen; Patenschaften in der Entwicklungszusammenarbeit übernehmen		UN: Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern Wir: Unterstützung der Fairtrade-City-Initiative Sie: Fair gehandelte Produkte kaufen
	UN: Hunger beenden, Ernährungssicherheit und bessere Ernährung erreichen, nachhaltige Landwirtschaft fördern. Wir: Alternatives Ernährungsverhalten aufzeigen Sie: Bewußter einkaufen		UN: Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten Wir: Kooperation mit anderen Ämtern der Stadt, auch bei der Stadtentwicklung Sie: Bäume in der Nachbarschaft wässern
	UN: Gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern Wir: In Sportangeboten Hilfe zur Selbsthilfe vermitteln Sie: Bewußter leben, präventiv denken		UN: Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen Wir: Lokal einkaufen für unsere Tagungen Sie: Stofftasche statt Plastik
	UN: Inklusive, gerechte und hochwertige Bildung und lebenslanges Lernen für alle fördern Wir: Bezahlbare und wohnortnahe Bildungsangebote schaffen Sie: Lernpatenschaften übernehmen		UN: Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen Wir: Wir sparen Energie in unserem Lehrbetrieb Sie: Die nächste Umgebung schützen
	UN: Geschlechtergleichstellung erreichen; Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen Wir: Keine Genderbarrieren bei Stellenbesetzungen Sie: Möglichst genderneutrale Sprache benutzen		UN: Meere im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen Wir: In Seminaren zeigen, dass das vor Ort beginnt Sie: Müll vermeiden und fachgerecht entsorgen
	UN: Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten Wir: Barrierefreie Sanitärräume in unseren Gebäuden vorhalten Sie: Wiederverwendbare Flaschen an den Trinkwasserstationen in der Stadt füllen		UN: Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern Wir: Städtischen Klimaschutz und StadtGrün unterstützen Sie: Insektenhotels/Nisträume im eigenen Garten
	UN: Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner Energie für alle sichern Wir: Umrüstung auf LED-Beleuchtung in der vhs Sie: Stecker bei Stand-By-Geräten ziehen		UN: Leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen Wir: Angebote zur Demokratieförderung entwickeln Sie: Wahlrecht wahrnehmen, Demokratie fördern
	UN: Dauerhaftes, inklusives und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, menschenwürdige Arbeit Wir: Lokale Unternehmen bei Einkauf unterstützen, z.B. den lokalen Buchhandel Sie: Regional einkaufen		UN: Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen Wir: Kooperationen mit der Zivilgesellschaft in Trier Sie: Ehrenamtliches Engagement ergreifen
	UN: Widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, inklusive und nachhaltige Industrialisierung Wir: Bildungsangebote zu relevanten Themen Sie: Überlegen, welche Erfindung/Veränderung unsere Stadt besser machen würde		Das ist das Logo der Volkshochschulen zur BNE-Kampagne

BNE Modelkommunen Trier

Trier war seit 2022 eine von 48 bundesweiten BNE Modelkommunen. Ziel dieser Modelkommunen war es, die kommunale Nachhaltigkeitsstrategie mit BNE weiter voranbringen. Für Trier bedeutete das, dass Stadt und Zivilgesellschaft gemeinsam nachhaltigkeitsfördernde Projekte auf den Weg gebracht haben.

Beispiele: In mehreren Bildungsbereichen haben sich Arbeitsgruppen gebildet, die BNE bei sich noch stärker implementiert haben; das BNE-Konzept wurde in Stadtrats-Gremien vorgestellt; die Schulentwicklungsplanung hat BNE als ein Handlungsfeld identifiziert. Weitere Einsatzfelder bei der Stadtverwaltung werden derzeit noch geprüft.



Fachbereich 4

Sprachen

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Vor allem unterstützen die Volkshochschulen die Menschen dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen gehören zu einer erfolgreichen Biographie. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Fachbereichsleitung:

Rita Brockhaus, Tel. 0651-718 1431, rita.brockhaus@trier.de



Klassifizierung der Sprachkenntnisse

Das Kurssystem der Fremdsprachen richtet sich nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen, der in ganz Europa gilt. Sechs Stufen beschreiben die Fertigkeiten einer Kursteilnehmerin oder eines Kursteilnehmers. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit. Schauen Sie in den Stufenbeschreibungen, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Im Zweifelsfall machen Sie bitte von unserer Sprachberatung Gebrauch.

Elementare Sprachverwendung

A1 – Grundstufe

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundstufe

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

Grundbausteinprüfung möglich

Selbständige Sprachverwendung

B1 – Aufbaustufe

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge geht. Kann die meisten Situationen bei Reisen bewältigen. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern und über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Erklärungen geben.

Sprachzertifikatsprüfung möglich

B2 – Aufbaustufe

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Kompetente Sprachverwendung

C1 – Oberstufe

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Oberstufe

Kann praktisch alles mühelos verstehen, was er/sie liest oder hört. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig, genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Sprachen

Staffelgebühren bei Sprachkursen

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 8 Personen daran teilnehmen. Sprachkurse können wir aber auch mit weniger Personen bei höherer Kursgebühr durchführen. Dafür wird die Kursgebühr nach der Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt neu berechnet (so genannte Staffelgebühr). Die Staffelgebühren sind bei den betreffenden Kursen angegeben. Aus organisatorischen Gründen buchen Sie den Kurs zunächst zur regulären Kursgebühr. Diese bleibt bei 8 und mehr Teilnehmenden unverändert. Sollte bei Kursbeginn die erforderliche Mindestanzahl nicht erreicht werden, bieten wir allen Teilnehmenden an, den Kurs mit verkleinerter Lerngruppe und zu leicht erhöhten Kursgebühren dennoch durchzuführen.

Wenn Sie nicht mit den veränderten Konditionen einverstanden sind, können Sie vor Beginn des zweiten Unterrichtstages von Ihrer Kursteilnahme zurücktreten.

Der Kursrücktritt ist der vhs-Geschäftsstelle allerdings umgehend anzuzeigen.

Georgisch



Eine Sprache mit uralter Tradition und einzigartigem Klang

Georgien ist in den letzten Jahren zu einem zunehmend beliebten Reiseziel für deutsche Touristen geworden.

Viele wissen jedoch nicht, dass diese zahlenmäßig relativ kleine Kultursprache am Kaukasus, das Georgische, eine uralte christliche Tradition und eine reiche christliche Literatur besitzt.

Ihre literarischen Zeugnisse haben uns noch aus dem 5. Jahrhundert erreicht, und ihre schriftlichen Denkmäler sind vermutlich noch älter. Schon die weltbekanntesten Sprachwissenschaftler des 19. und frühen 20. Jahrhunderts ließen sich von dieser Sprache faszinieren: Wilhelm von Humboldt, Franz Bopp, Nikolai Marr, Antoine Meillet, Hugo Schuchardt, Carl Abel und Gustav Meyer beschäftigten sich intensiv mit ihr.

Sie bewunderten die ungewöhnliche Sprachstruktur und den phonetischen Klang dieser nichtindogermanischen Sprache, die nicht nur sprachhistorisch bedeutsam, sondern auch kulturell eine Jahrtausendealte Tradition repräsentiert.

In der georgischen Sprache sind Substrate aller vergangenen Zivilisationen des Orients erhalten, was die historische Tiefe und die Bedeutung der Sprache zusätzlich unterstreicht.

A1 Georgisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kursinhalte

Das Georgische kennt drei Alphabete, die im Laufe der langen Geschichte der georgischen Sprache entwickelt wurden.

Keines davon ist kyrillisch, sondern alle drei sind genuin georgische Schriften, die jeweils eine eigene Form, Struktur und Tradition besitzen und gesondert erlernt werden müssen.

Im Kurs wird das aktuell gebräuchliche Alphabet vermittelt; die beiden historischen Alphabete können bei weiterem Interesse in späteren Kursen behandelt werden.

Wer Georgisch beherrscht, kann außerdem altgeorgische Texte lesen, was die besondere literarische und geistige Tradition dieser Sprache unmittelbar zugänglich macht.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen:

- * die Grundlagen des Alphabets und der Aussprache
- * das Schreiben eigener Namen
- * das Lesen von Städtenamen und Wörtern internationaler Herkunft
- * erste grammatische Strukturen

Durch die häufige Verwendung wiederkehrender Wörter erschließt sich die Grammatik fast von selbst.

Am Ende des Kurses können alle Teilnehmenden Georgisch lesen.

Kultureller Schwerpunkt

Neben den sprachlichen Grundlagen bietet der Kurs auch Einblicke in die Kultur und lädt zu Gesprächen über Georgien, seine Sprache und seine Geschichte ein. Vor Kursbeginn kann auf Wunsch ein Informationsgespräch vereinbart werden, um Fragen zum Kursinhalt, Lerntempo oder zu individuellen Vorkenntnissen zu klären.

Für wen ist der Kurs gedacht?

Der Kurs richtet sich an Studierende, Nicht-Studierende und alle Interessierten, die sich für Sprache, Kultur und Geschichte Georgiens begeistern oder eine Reise nach Georgien planen.

Er ist auch ideal für alle, die unterwegs Schilder, Städtenamen und einfache Texte selbst lesen möchten.

Wer besonders motiviert ist, kann im nächsten Semester den Aufbaukurs „Georgisch I“ besuchen, in dem die Grundlagen der Grammatik und Wortbildung anhand eines geeigneten Lehrbuchs vertieft werden.

Kurs Nr. 261-42661

Samstags, 9.00 - 12.15 Uhr

28.02. bis 21.03., 4 Termine

Domfreihof, R. 1

49,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 86 €; 5 TN = 74 €; 6 TN = 66 €; 7 TN = 56 €; ab 8 TN = 49 €)

Merab Pirtskhalava

Sprachen

Arabisch | Japanisch | Koreanisch | Latein



A1 Arabisch

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: Kalamuna , ab Lekt. 4

ISBN 978-3-19-605253-4

Ziel dieses Kurses ist es, Grundkenntnisse der arabischen Sprache zu vermitteln. Wir befassen uns im Laufe des Kurses auch mit der Schrift. Begleitet durch historische und kulturelle Erklärungen ermöglicht dieser Kurs einen ersten Einstieg in die arabische Sprache und Kultur.

Kurs Nr. 261-40501

Dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B121

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Mohamad Alshaikh

A1 Arabisch

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Arabisch intensiv - Grundstufe (Buske Verlag)

<https://buske.de/arabisch-intensiv-12964.html>

Ab Lektion 3

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen: Lesen können, Grammatikgrundlagen und Verbkonjugation.

Kurs Nr. 261-40510

Donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 108

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €; 6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Khaled Elgawady

JAPANISCH

B1 Japanisch

Minna no Nihongo: Syokyu 1, ab Lekt. 23

Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie über Vorkenntnisse auf Niveau B1.1 verfügen, d.h., Sie können sich in routinemäßigen Situationen verständigen, viele Reisesituationen bewältigen, über vertraute Themen und Interessengebiete, Pläne, Ziele und Erfahrungen sprechen.

Kurs Nr. 261-41003

Mittwochs, 17.00 - 19.00 Uhr

25.02. bis 17.06., 15 Termine

Domfreihof, R. 108

122,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 214 €; 5 TN = 183 €; 6 TN = 165 €; 7 TN = 140 €; ab 8 TN = 122 €)

Elena Werner

KOREANISCH

A1 Koreanisch

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neugierig auf Korea? Korea ist ein für viele faszinierendes Land mit bunten kulturellen Facetten und gewinnt immer mehr Beliebtheit durch K-Pop, Filme, Dramen und kulinarische Spezialitäten wie Kimchi oder Kimbap, aber auch technische Innovationen von bekannten Marken wie Samsung und Hyundai. Selbstverständlich gibt es noch viele weitere Gründe, Koreanisch zu lernen!

Die koreanische Sprache ist einzigartig und verfügt über ein eigens entwickeltes Alphabet „Hangeul“, das aus 24 verschiedenen Schriftzeichen besteht, die systematisch miteinander kombiniert werden.

Lehrwerk: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (ISBN 978-89-277-3279-2)

Kurs Nr. 261-42681

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

05.03. bis 25.06., 12 Termine

Domfreihof, R. 107

73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €; 6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Sooyun Oh

LATEIN

Latein leicht lernen

Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Mit der "lebendigen" Ørberg-Methode wird es spielend leicht, Latein zu lernen.

Stellen Sie sich vor, Sie lesen Caesar im Original, verstehen Cicero und tauchen ein in die Welt der Gladiatoren und Kaiser!

Durch spannende Geschichten und Bilder wird das Lernen unterstützt.

Kurs Nr. 261-41101

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 101

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Davide Bagnardi

So erreichen Sie uns:

Bildungs- und Medienzentrum Trier

Volkshochschule

Domfreihof 1b

54290 Trier

vhs@trier.de

0651/718-2437

Öffnungszeiten:

Montag: 08.45 - 12.15 Uhr

Dienstag: 08.45 - 12.15 Uhr
14.30 - 16.00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 12.15 - 18.00 Uhr

Freitag: 08.45 - 12.15 Uhr

Aktuelle Änderungen auf

www.vhs-trier.de



Sprachen Luxemburgisch | Niederländisch

LUXEMBURGISCH

A1 Luxemburgisch

für Anfänger/innen ohne

Vorkenntnisse

Für diesen Kurs brauchen wir das Lehrbuch:

Alles an der Rei - Letzebuergesch fir de Beruff an den Alldag ISBN 978-2919792153

Es kostet 25 EUR

Man bekommt es in Luxemburg im Buchhandel, man kann es auch in jedem Zeitschriftenladen bestellen. Nach Deutschland liefert z.B. ernster.lu

Es handelt sich bei diesem Kurs um einen Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse. Durchgenommen werden die Begrüßung, die Hilfsverben Haben und Sein, die regelmäßigen Verben und die geläufigen unregelmäßigen Verben im Präsens, die Zahlen, die Uhrzeiten sowie ein Basiswortschatz für den täglichen Gebrauch. Auch das Sprechen wird geübt, mit einfachen Sätzen, verneinenden Sätzen und Fragesätzen.

Kurs Nr. 261-42601

Montags, 19.30 - 21.00 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Henri Muller

Kurs Nr. 261-42602

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Henri Muller

Kurs Nr. 261-42603

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B18

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €; 6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Henri Muller

A2 Luxemburgisch

für Anfänger/innen mit

Vorkenntnissen

Alles an der Rei - Letzebuergesch fir de Beruff an den Alldag, ab Lekt. 7

Kurs Nr. 261-42611

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Henri Muller

Kurs Nr. 261-42612

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Henri Muller

B1/ B2 Luxemburgisch

für Fortgeschrittene

Letzebuergesch fir Fortgeschratt
Mat der Hëllef vun authentischen Texter aus der Letzebuergesch Press a literareschen Texter soll de Vokabulär ausgebaut ginn an d'Fäegkeet ze kommunizéieren soll trainéiert ginn.

Kurs Nr. 261-42620

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B18

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €; 6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Henri Muller

NIEDERLÄNDISCH

Wir besuchen gerne die Niederlande, Niederländer besuchen gerne Rheinland-Pfalz. Die Stadt Trier hat seit 1968 die Städtepartnerschaft mit s'-Hertogenbosch geschlossen.

Gute Gründe, Niederländisch zu lernen.

A2 Niederländisch

Taal Totaal nieuw, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-19-025481-1

Kurs Nr. 261-41401

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 101

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

N.N.

B1 Niederländisch

Taal Totaal nieuw, ab Lekt. 8

ISBN 978-3-19-025481-1

Kurs Nr. 261-41410

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 101

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

N.N.

Neue Veranstaltungsreihe „Sprechblase“ der Stadtbücherei und der Volkshochschule

Einmal monatlich samstags von 13 bis 15 Uhr in der Stadtbücherei

nächste Termine 24.1. und 21.2.2026

weitere Termine auf <https://www.stadtbuecherei-trier.de/veranstaltungen/>

Die neue Veranstaltung „Sprechblase“ in der Stadtbücherei Trier ist eine Gelegenheit für alle, die sich für Sprachen aus aller Welt begeistern oder sich gerne in diesen unterhalten möchten. Weltweit gibt es rund 7100 Sprachen, manche davon sind uns vertraut, weil wir sie von klein auf sprechen oder gehört haben. Von anderen haben wir noch nie gehört und würden sie gerne kennen lernen.

An Thementischen können Sie u.a. in Französisch, Igbo, Italienisch, Jiddisch, Luxemburgisch und Spanisch miteinander ins Gespräch kommen.

Die Veranstaltungsreihe ist kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Terminen ist nicht notwendig.



A1 Neugriechisch

Jassu! A1-A2, ab Lekt. 6
ISBN 978-3-12-528890-4
ISBN 978-3-12-528891-1

Die Teilnehmer lernen mit Hilfe von entsprechenden Übungen die Struktur der modernen griechischen Sprache kennen (Sprechen-Hören-Schreiben-Lesen). Lernen Sie, sich in vielen Alltagssituationen zu verständigen, und üben Sie durch Rollenspiele. Zudem sprechen wir über Land und Leute, Kultur und Gebräuche.

Kurs Nr. 261-41202
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
24.02. bis 09.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 108
86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Angeliki Kalogeraki

A1 Neugriechisch

Jassu! A1-A2, ab Lekt. 15 mit Wiederholung
Ein neues Lehrbuch oder eine Lektüre wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Lernen Sie die Sprache effektiv und kreativ. Erreicht wird dies durch einfache Dialoge in Kombination mit alltäglichem Wortschatz und Grammatik. Sie üben das Kommunizieren und erhalten einen Einblick in die Kultur Griechenlands.

Kurs Nr. 261-41210
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
24.02. bis 09.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 108
86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Angeliki Kalogeraki

A2 Neugriechisch

Jassu! A1-A2, Wiederholung
Das neue Lehrwerk oder eine Lektüre wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen (ab A2). Können Sie schon etwas Griechisch sprechen, zum Beispiel in einfachen Sätzen von Ihrer Familie und Ihrem Leben erzählen, im Hotel einchecken und im Restaurant bestellen und zahlen, wenn Ihr Gesprächspartner Sie unterstützt? Dann können Sie in diesem Kurs sicherer werden, besser sprechen lernen und Ihren Wortschatz erweitern!

Kurs Nr. 261-41211
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
25.02. bis 10.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B15
86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Angeliki Kalogeraki

B1 Neugriechisch

Einführung in die Konversation
Epikoinoniste Ellinika 2 - Wiederholung und Vertiefung
ISBN: 978-3889750747

zusätzlich Lektüre:
Xenodohio Atlantis ISBN 9789607914149
Afto akrivos! ISBN 978-960-333-887-1

Leseverstehen, Hörverstehen, mündlicher Ausdruck / Rollenspiele / Redemittel. Sie üben Ihre Konversationsfähigkeiten im freien Gespräch, in Wortschatzübungen und im Umgang mit Zeitungsartikeln, Liedern zur Verbesserung und Vertiefung Ihre Kenntnisse.

Kurs Nr. 261-41231
Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
25.02. bis 10.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B15
86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Angeliki Kalogeraki

B2 Neugriechisch

Epikoinoniste Ellinika 2 - Wiederholung und Vertiefung
ISBN: 978-3889750747

zusätzlich Lektüre: Enan Avgousto stis Spetses ISBN 9783190053162
Mit fortgeschrittenen Kenntnissen kann man sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken.

Aktive Konversation über aktuelle Themen des griechischen Lebens wie Musik, Kino, Literatur und Kunst sind Schwerpunkte des Kurses. Es werden Texte aus den Medien und der modernen griechischen Literatur gelesen.

Kurs Nr. 261-41241
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr
23.02. bis 15.06., 14 Termine
Online (von zuhause aus)
86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Angeliki Kalogeraki



Sprachen Polnisch | Russisch | Ungarisch

POLNISCH

A1 Polnisch

Witam! aktuell, ab Lekt. 9

ISBN: 978-3-19-105369-7

Dieser Kurs vermittelt lebendige Alltagssprache durch spielerische Übungen, trainiert Aussprache und berücksichtigt die aktuelle Situation des heutigen Polen.

Kurs Nr. 261-41701

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B121
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Anna Schankweiler

UNGARISCH

A1 Ungarisch

für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrwerk: PONS Power-Sprachkurs Ungarisch für Anfänger, ab Lekt. 10

ISBN 978-3-12-562137-4

Ha már elsajátítottál néhány hétköznapi helyzetet magyarul, akkor ez a tanfolyam neked való.

Kezdeként ismétljünk át néhány alapvető dolgot, hogy együtt folytathassuk a tanulást!

Kurs Nr. 261-42501

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 101

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Katalin Járósi-Müller

RUSSISCH

Russisch ist eine Sprache aus dem slawischen Zweig der indogermanischen Sprachfamilie. Mit insgesamt etwa 250 Millionen Sprechern, davon ca. 150 Millionen Muttersprachlern, ist sie eine der meistverbreiteten Sprachen Europas. Die russische Sprache ist eine der 12 Welt Sprachen und eine der sechs offiziellen UNO-Sprachen. Sie spielt die Rolle der Lingua franca im postsowjetischen Raum und hat in mehreren seiner Staaten den Status einer Amtssprache.

A1 Russisch

Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 3

ISBN 978-3-19-204477-9

Kurs Nr. 261-41901

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 1

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Antonina Doskovski

A1 Russisch

Otlitschno! aktuell A1, ab Lekt. 4

ISBN 978-3-19-204477-9

Kurs Nr. 261-41902

Montags, 19.30 - 21.00 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B121

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Antonina Doskovski

A2 Russisch

Otlitschno! aktuell A2, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-19-204478-6

Kurs Nr. 261-41920

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 1

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Antonina Doskovski

A2 Russisch

Otlitschno! aktuell A2, ab Lekt. 12

ISBN 978-3-19-204478-6

Kurs Nr. 261-41921

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B121

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Antonina Doskovski

Staffelgebühren bei Sprachkursen

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 8 Personen daran teilnehmen. Sprachkurse können wir aber auch mit weniger Personen bei höherer Kursgebühr durchführen. Dafür wird die Kursgebühr nach der Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt neu berechnet (so genannte Staffelgebühr). Die Staffelgebühren sind bei den betreffenden Kursen angegeben. Aus organisatorischen Gründen buchen Sie den Kurs zunächst zur regulären Kursgebühr. Diese bleibt bei 8 und mehr Teilnehmenden unverändert. Sollte bei Kursbeginn die erforderliche Mindestanzahl nicht erreicht werden, bieten wir allen Teilnehmenden an, den Kurs mit verkleinerter Lerngruppe und zu leicht erhöhten Kursgebühren dennoch durchzuführen.

Wenn Sie nicht mit den veränderten Konditionen einverstanden sind, können Sie vor Beginn des zweiten Unterrichtstages von Ihrer Kursteilnahme zurücktreten.

Der Kursrücktritt ist der vhs-Geschäftsstelle allerdings umgehend anzuzeigen.



A1 Schwedisch

Javisst! aktuell, ab Lekt. 7

ISBN 978-3-19-105405-2

Hej!

Wir lernen hier die Grundlagen der schwedischen Sprache.

Am Ende des Kurses können Sie auf Schwedisch grüßen, sich nach dem Befinden erkundigen, einen Kaffee bestellen und im Laden fragen, wo die Milch steht.

Hjärtligt välkommen!

Kurs Nr. 261-42001

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B16

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Christina Rydner

B1 Schwedisch

mit Wiederholung

Talar och förstår du redan ganska bra när det gäller vardagliga ämnen? Då har du kommit till rätt ställe!

Vi kommer att fortsätta lära oss tills vi kan klara av alla vardagliga situationer.

Denna termin kommer vi att läsa lättlästa böcker. Detaljerad information kommer att ges i början av kursen.

Kurs Nr. 261-42002

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B16

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Christina Rydner

C1 Schwedisch

Konversation

Vi talar svenska, läser artiklar och normala böcker.

Parallellt övar vi också grammatik.

Kursens mål är att utveckla språket och fördjupa sina kunskaper så att man kan uttrycka ideer och åsikter någorlunda säkert och korrekt på svenska.

Kurs Nr. 261-42030

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B16

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Christina Rydner



Kurs-Anmeldung: **Schwedisch**





Alle Beratungs-
termine sind für
Sie kostenfrei!

Beratung und Einstufung

Englisch | Französisch | Italienisch | Spanisch

Donnerstag 05.02.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, Domfreihof 1b, Räume 101 - 108 kostenfrei

Für Teilnehmende, die bereits über sprachliche Vorkenntnisse verfügen, ist es sehr schwierig, diese ohne fachkundige Unterstützung richtig einzuschätzen und aus dem Unterrichtsangebot den Kurs heraus zu finden, der dem eigenen Lernstand am ehesten entspricht. Wenn Sie also in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, sollten Sie die Möglichkeit nutzen, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen: www.sprachtest.de

Englisch



Anfängerinnen und Anfänger
ohne Vorkenntnisse
A1 Englisch

Let's Enjoy English A1.1, ab Lekt. 1
ISBN 978-3-12-501666-8

In bedachtem Lerntempo, das Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse angemessen ist, erarbeiten Sie sich erste Sprechsituationen im Englischen, u.a. sich begrüßen und vorstellen, jemanden hereinbitten und ihm etwas anbieten, über Herkunft sprechen, sich bedanken und auf Dank reagieren.

Kurs Nr. 261-40610
Freitags, 9.00 - 10.30 Uhr
27.02. bis 19.06., 12 Termine
Domfreihof, R. 1
73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €;
6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)
Cornelia Läßle

Englisch: Beratung und Einstufung

Für Teilnehmende, die bereits über sprachliche Vorkenntnisse verfügen, ist es sehr schwierig, diese ohne fachkundige Unterstützung richtig einzuschätzen und aus dem Unterrichtsangebot den Kurs heraus zu finden, der dem eigenen Lernstand am ehesten entspricht. Wenn Sie also in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, sollten Sie die Möglichkeit nutzen, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen: www.sprachtest.de

Kurs Nr. 261-40601
Donnerstag, 05.02., 17.00 - 19.00 Uhr
Domfreihof, R. 108
Kostenfrei

Wiedereinstieg

Sie haben einmal ca. 4 Jahre Englisch gelernt, sind aber mangels Gebrauch der Sprache sehr unsicher geworden. Sie brauchen Wiederholung und Übung?!
Dann ist ein Wiedereinstiegskurs richtig!

B1 Englisch

Refresh Now B1 - Activate and pep up your English, ab Lekt. 1
ISBN 978-3-12-605299-3

You once learned English for 3-4 years. But now you have the feeling that you no longer really know any of it. In this course, we will quickly refresh and deepen your knowledge.

Kurs Nr. 261-40605
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
24.02. bis 09.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B120
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Razieh Dehghan Banadaki

Mit unseren
Angeboten im
Fachbereich 4
verfolgen wir
folgende Nach-
haltigkeitsziele:





Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

A1 Englisch

Let's Enjoy English A1.1, ab Lekt. 8
ISBN 978-3-12-501630-9

In bedachtem Lerntempo, das Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse angemessen ist, erarbeiten Sie sich erste Sprechsituationen im Englischen, u.a. sich begrüßen und vorstellen, jemanden hereinbitten und ihm etwas anbieten, über Herkunft sprechen, sich bedanken und auf Dank reagieren.

Kurs Nr. 261-40611
Mittwochs, 8.45 - 10.15 Uhr
25.02. bis 10.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 107

86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Cornelia Läßle

A2 Englisch

Let's Enjoy English A2.1, ab Lekt. 9
ISBN 978-3-12-501638-5

Sie interessieren sich für die englische Sprache und verfügen bereits über erste Vorkenntnisse? Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger:innen, die bereits erste Berührungen mit der englischen Sprache machen konnten und ihr Vorwissen festigen und erweitern wollen. Neben einfachen Gesprächsthemen und Grammatikthemen liegt der Fokus dieses Kurses darauf, die englische Sprache tiefer kennenzulernen und dazu Sicherheit bei der Anwendung aufzubauen.

Kurs Nr. 261-40612
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
24.02. bis 09.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B120
86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Razieh Dehghan Banadaki

A2 Englisch

Thank God we are BritishLet's talk about the UK!

Sie wollen mehr über Land und Leute erfahren und dabei Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der englischen Sprache auffrischen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Gelegenheit, Ihr vorhandenes Wissen zu festigen und zu erweitern. Anhand landeskundlicher Themen, literarischer Texte und Auffrischung grundlegender Grammatik soll der Kurs Interessantes, Wissenswertes und Amüsantes über englische Kultur, Sprache und Leben vermitteln.

Kurs Nr. 261-40620
Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr
05.03. bis 28.05., 10 Termine
Domfreihof, R. 106

61,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 107 €; 5 TN = 92 €;
6 TN = 82 €; 7 TN = 70 €; ab 8 TN = 61 €)
Paul Krämer

B1 Englisch

Network Now B1.1, ab Lekt. 3
ISBN 978-3-12-605122-4

Kurs Nr. 261-40629
Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr
25.02. bis 10.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 1

86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Maria Löns

B1 Englisch

Network Now B1.2, ab Lekt. 2
ISBN 978-3-12-605124-8

Kurs Nr. 261-40630
Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
24.02. bis 09.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12

86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)
Nina Fuhrmann

B1 Englisch

Network Now B1.2, ab Lekt. 4
ISBN 978-3-12-605124-8

Kurs Nr. 261-40632
Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr
24.02. bis 26.05., 12 Termine
Domfreihof, R. 1

73,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €;
6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Karin Krämer

B1 Englisch

Network Now B1.2, ab Lekt. 5
ISBN 978-3-12-605124-8

Kurs Nr. 261-40633
Montags, 10.45 - 12.15 Uhr
23.02. bis 15.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 107

86,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Eva Schilling

B1 Englisch

Active English

Finden Sie es nicht immer einfach, Englisch zu sprechen? Sie brauchen Übung? In diesem Kurs wollen wir das Verstehen und Sprechen üben, so dass Sie den Mut und die Fähigkeit bekommen, Gespräche auf Englisch zu führen.

Kurs Nr. 261-40634
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
26.02. bis 18.06., 13 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B121

80,- EUR
(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Razieh Dehghan Banadaki



Kurs-Anmeldung: **Englisch**



Sprachen Englisch

Fortgeschrittene

B2 Englisch

Headway 5th ed. Upper intermediate (B2) Student's Book, ab Lekt. 1
ISBN: 978-0-19-453973-9

Kurs Nr. 261-40642

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 107

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Cornelia Läßle

B2 Englisch

Headway 5th edition Upper intermediate (B2) Student's Book, ab Lekt. 1
Improve Your English to the Next Level! B2 – Upper Intermediate

This course is great for students who want to review B1 English and continue learning with the Headway Upper Intermediate (B2) book. You will practice grammar, learn new words, and speak more confidently. The book includes interesting texts and fun activities that help you use English in real life.

Textbook: Headway 5th Edition Upper Intermediate (ISBN 978-0-19-453973-9)

Kurs Nr. 261-40644

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B121

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Razieh Dehghan Banadaki

B2 Englisch

In Conversation, ab Lekt. 1
ISBN: 978-3-12-501555-5

Would you like to speak English more often and improve your pronunciation?

In this conversation course, we will focus on enhancing your speaking skills by discussing a variety of topics. We may also work on your listening and reading comprehension. Get together with other learners and improve your English!

Kurs Nr. 261-40646

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Nina Fuhrmann

B2 Englisch

Language Hub B2 Part 1

Ein interaktiver Kurs auf dem Niveau Upper-Intermediate (B2), der darauf abzielt, alle wichtigen Sprachfertigkeiten, Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben, weiterzuentwickeln.

Im Unterricht nutzen wir die Online-Plattform Macmillan sowie authentische Video- und Audiomaterialien, die Lernen abwechslungsreich und spannend machen. Vielfältige kommunikative und grammatische Übungen helfen, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und mehr Sicherheit sowie Flexibilität in unterschiedlichen Alltagssituationen zu gewinnen.

Der Kurs ist ideal für alle, die Englisch im Alltag und im Berufsleben selbstbewusst und mit Freude anwenden möchten.

Lehrwerk: Language Hub B2 – Student's Book, Louis Rogers

Verlag: Macmillan

Print-ISBN: 978-3-19-122984-9

(als Print- und digitale Version verfügbar)

Kurs Nr. 261-40648

Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 13 Termine

Online (von zuhause aus)

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Svetlana Reiss

C1 Englisch

The world of short stories

You like reading short stories and talking about them with others? This course offers you the opportunity to do so.

Each week we will read and discuss a short story during the lesson - you are invited to take an active part in discussion. Each story affects us in a different way: it can teach us, inspire us, amuse us and give us plenty to discuss.

Kurs Nr. 261-40650

Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

25.02. bis 27.05., 12 Termine

Domfreihof, R. 1

73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €;
6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Paul Krämer

C1 Englisch

Conversation and Revision: English-Morning-Course

In this course we talk about a variety of interesting topics (focus on newspaper articles from British quality papers). We also read and analyse literary texts (mostly short stories).

Main emphasis on reading, listening and talking. Grammar revision only if needed for the full understanding of the subject matter.

Kurs Nr. 261-40651

Donnerstags, 10.30 - 12.00 Uhr

26.02. bis 11.06., 12 Termine

Domfreihof, R. 106

73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €;
6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Marlene zur Nieden

C1 Englisch

Speakout C1 Part 1

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Englisch auf fortgeschrittenes Niveau bringen möchten. Es werden authentische Video- und Audiomaterialien von BBC eingesetzt. Entwickelt werden komplexe grammatische Strukturen, der Wortschatz wird erweitert, und die Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden perfektioniert. Zahlreiche Übungen fördern den aktiven Einsatz der Sprache in beruflichen und akademischen Situationen. Ideal für sicheres und selbstbewusstes Kommunizieren auf hohem Niveau.

Lehrwerk: Speakout Advanced C1–C2

Verlag: Pearson

ISBN: 978-1-292-40749-4

Kurs Nr. 261-40653

Samstags, 18.30 - 20.00 Uhr

28.02. bis 30.05., 12 Termine

Online (von zuhause aus)

73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €;
6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Svetlana Reiss



Für den Beruf

B2-C1 Englisch

English for Managing Projects

Der Kurs richtet sich an Fachkräfte im Bereich Projektmanagement, die ihre Englischkenntnisse für die berufliche Praxis gezielt verbessern möchten.

Die Teilnehmenden lernen, in internationalen Projekten effektiv zu kommunizieren, Teams zu führen, Aufgaben zu delegieren und mit Konflikten professionell umzugehen.

Im Kurs werden Ziele, Projektpläne und verschiedene Herausforderungen intensiv diskutiert und praxisnah bearbeitet.

Lehrwerk: English for Managing Projects, Bob Dignen

Verlag: Delta Publishing / allango (digital)

Digitale Edition: NP10050133100

Print-ISBN: 978-3-12-501331-5

Kurs Nr. 261-40660

Montags, 17.15 - 18.45 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Online (von zuhause aus)

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Svetlana Reiss

B2 Englisch

English for Customer Care

Der Kurs hilft dabei, die Englischkenntnisse für die Arbeit im Kundenservice zu festigen und auszubauen.

Die Teilnehmenden lernen, professionell auf Anfragen zu reagieren, Lösungen anzubieten, Situationen höflich zu klären und Beschwerden souverän zu bearbeiten.

Der Kurs schärft die Sprachkompetenz für den direkten Kundenkontakt, am Telefon oder persönlich, und stärkt das Selbstvertrauen in allen kommunikativen Situationen, vom Small Talk bis zu sensiblen Gesprächen.

Lehrwerk: English for Customer Care

Verlag: Cornelsen

ISBN: 978-3-464-20337-8

Kurs Nr. 261-40662

Mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

25.02. bis 03.06., 12 Termine

Online (von zuhause aus)

73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €;

6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Svetlana Reiss

Mit unseren Angeboten im Fachbereich 4 verfolgen wir folgende Nachhaltigkeitsziele:



So erreichen Sie uns:

Bildungs- und Medienzentrum Trier
Volkshochschule

Domfreihof 1b

54290 Trier

vhs@trier.de

0651/718-2437

Öffnungszeiten:

Montag: 08.45 - 12.15 Uhr

Dienstag: 08.45 - 12.15 Uhr

14.30 - 16.00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 12.15 - 18.00 Uhr

Freitag: 08.45 - 12.15 Uhr

Aktuelle Änderungen auf

www.vhs-trier.de



Sprachen Französisch



© Foto: vhs Trier/Rudolf Fries

A2 Französisch Wiedereinstieg

Rebonjour, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-19-003373-7

Dieser Kurs wendet sich an Lernende, die vor längerer Zeit bereits einmal Französisch gelernt haben, und die nun noch einmal neu einsteigen und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Und er eignet sich aber auch für Kursteilnehmer, die gerade ein A2-Lehrwerk abgeschlossen haben und das Gelernte noch besser verankern wollen, bevor Sie mit einem B1-Lehrwerk weiterarbeiten. In knapper (aber schwungvoller 1 bis 2 Semester) Form wollen wir alle wesentlichen Inhalte der Niveaustufen A1 und A2 wiederholen.

Kurs Nr. 261-40802

Montags, 8.45 - 10.15 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 108

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Sonia Fiedler



Kurs-Anmeldung: **Französisch**

Französisch: Beratung und Einstufung

Für Teilnehmende, die bereits über sprachliche Vorkenntnisse verfügen, ist es sehr schwierig, diese ohne fachkundige Unterstützung richtig einzuschätzen und aus dem Unterrichtsangebot den Kurs heraus zu finden, der dem eigenen Lernstand am ehesten entspricht. Wenn Sie also in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, sollten Sie die Möglichkeit nutzen, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen: www.sprachtest.de

Kurs Nr. 261-40801

Donnerstag, 05.02., 17.00 - 19.00 Uhr

Domfreihof, R. 107

Kostenfrei

WIEDEREINSTIEG

Die folgenden Kurse eignen sich für Teilnehmer/innen, die einmal 3- 4 Jahre Französisch gelernt haben und mangels Gebrauch nun das Gefühl haben, zu viel wieder vergessen zu haben. Hier können Sie intensiv und rasch ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen.

A2 Französisch Wiedereinstieg

Rebonjour, ab Lekt. 4

ISBN 978-3-19-003373-7

Dieser Kurs wendet sich an Lernende, die vor längerer Zeit bereits einmal Französisch gelernt haben, und die nun noch einmal neu einsteigen und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Er eignet sich aber auch für Kursteilnehmer, die gerade ein A2-Lehrwerk abgeschlossen haben und das Gelernte noch besser verankern wollen, bevor Sie mit einem B1-Lehrwerk weiterarbeiten. In knapper (aber schwungvoller 1 bis 2 Semester) Form wollen wir alle wesentlichen Inhalte der Niveaustufen A1 und A2 wiederholen.

Kurs Nr. 261-40803

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B17

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Sonia Fiedler

B1 Französisch Wiederein- stieg

Reprise, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-19-003380-5 (Neubearbeitung!)

Kurs Nr. 261-40804

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B16

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €; 6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Gatien Njoumé

B1 Französisch Wiederein- stieg

Intensivkurs

Le but de ce cours intensif est de réactiver ses connaissances dans une ambiance détendue.

On peut y interagir de manière simple pour décrire des événements importants et des expériences personnelles, ses rêves, ses espoirs et des ambitions à l'aide de textes différents. On les discute avec les autres participants en donnant brièvement des raisons et des explications pour ses opinions ou ses projets.

Et à l'aide de textes différents on révise de la grammaire selon les besoins des participants.

Kurs Nr. 261-40805

Mo - Do, 9.00 - 12.15 Uhr

09.02. bis 19.02., 6 Termine

Domfreihof, R. 108

73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €; 6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Karen von Lillienkiold-Bieber



Kurs mit besonderem Schwerpunkt

A1 Französisch für den Urlaub

Vive les vacances ! Neu. Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
ISBN 978-3-19-117243-5

Ein kurzes und abwechslungsreiches Sprachtraining für die Reise: Typische Situationen und wichtige Redewendungen, Land und Leute kennenlernen - anhand von handlungspraktischen Aufgaben und Hörverstehensübungen, wobei eigenständiges Sprechen und Verstehen stets im Vordergrund stehen.

Kurs Nr. 261-40806
Samstags, 9.00 - 12.15 Uhr
09.05. bis 27.06., 6 Termine
Domfreihof, R. 1
73,- EUR

Mindestteilnehmerzahl ist 8; keine Staffelngebühr.

Anmeldeschluß: 30.04.2026

Karen von Lillienkiold-Bieber

Mit Vorkenntnissen

A1 Französisch

Chapeau ! A1, ab Lekt. 3
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-183434-0

Kurs Nr. 261-40809
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr
02.03. bis 22.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B117
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Mick Deml

Kurs Nr. 261-40812
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr
02.03. bis 22.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B117
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Mick Deml

A1 Französisch

Chapeau ! A1, ab Lekt. 9
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-003434-5

Kurs Nr. 261-40813
Dienstags, 10.40 - 12.10 Uhr
24.02. bis 09.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 1
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Ute Claus de Amezaga

Kurs Nr. 261-40814
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
26.02. bis 18.06., 13 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B8
80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Innocent Nsengimana

A2 Französisch

Chapeau ! A2, ab Lekt. 1
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-283434-9

Wir beginnen mit einer kurzen Wiederholung des A1 Stoffs. Dann wenden wir uns dem neuen Lehrbuch zu.

Kurs Nr. 261-40816
Donnerstags, 8.45 - 10.15 Uhr
26.02. bis 18.06., 13 Termine
Domfreihof, R. 107
80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Ute Claus de Amezaga

A2 Französisch

Chapeau ! A2, ab Lekt. 4
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-103434-4

Kurs Nr. 261-40820
Montags, 10.30 - 12.00 Uhr
23.02. bis 15.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 108
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Sonia Fiedler

A2 Französisch

Chapeau ! A2, ab Lekt. 7
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-283434-9

Kurs Nr. 261-40822
Montags, 19.30 - 21.00 Uhr
23.02. bis 15.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B8
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Gatien Njoumé

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

A1 Französisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Chapeau ! A1, ab Lekt. 1
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-283434-9

Kurs Nr. 261-40808
Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr
24.02. bis 09.06., 14 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B117
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Gatien Njoumé

A2 Französisch

Chapeau ! A2, ab Lekt. 5
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-283434-9

Kurs Nr. 261-40824
Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
26.02. bis 18.06., 13 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12
80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Véronique Hammerstein

Kurs Nr. 261-40825
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
26.02. bis 18.06., 13 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12
80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Véronique Hammerstein

A2 Französisch

Chapeau ! A2, ab Lekt. 6
Kursbuch + Arbeitsbuch
ISBN 978-3-19-123434-8

Kurs Nr. 261-40827
Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
26.02. bis 18.06., 13 Termine
Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B8
80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Innocent Nsengimana

A2 Französisch

On y va!, ab Lekt. 9
ISBN 978-3-19-103351-4

Kurs Nr. 261-40828
Montags, 10.30 - 12.00 Uhr
23.02. bis 15.06., 14 Termine
Domfreihof, R. 101
86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Véronique Hammerstein



Sprachen Französisch

B1 Französisch

Chapeau ! B1, ab Lekt. 10

Kursbuch + Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-143434-2

Kurs Nr. 261-40834

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B18

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Bettina Kufferath-Sieberin

Fortgeschrittene

B2 Französisch

Lecture et conversation

Lecture et analyse d'articles de presse puis conversations en toute liberté sur différents sujets choisis aussi par les participant(e)s !

Kurs Nr. 261-40840

Donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 101

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Pascale Tüscher

B2 Französisch

Lecture et Conversation

Lectures d'articles de journaux hebdomadaires ou mensuels... A l'issue exprimer ses opinions librement... Tenir une conversation en échangeant ses propres idées !

Kurs Nr. 261-40841

Dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 108

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Véronique Hammerstein

B2 Französisch

Cours de Conversation

Videoaufzeichnungen, Filme und aktuelle Texte stehen im Vordergrund und dienen als Impulse für Diskussionen in französischer Sprache.

Kurs Nr. 261-40842

Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 101

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Hans-Georg Müller

B1 Französisch

Chapeau ! B1, ab Lekt. 11

Kursbuch + Arbeitsbuch

ISBN 978-3-19-143434-2

Kurs Nr. 261-40835

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B18

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Bettina Kufferath-Sieberin

B2 Französisch

Cours de Conversation

A l'aide de textes authentiques tirés de la presse francophone et de courts textes littéraires, l'objectif est d'élargir le vocabulaire et d'entraîner la capacité de communication. L'accent est mis sur la compréhension écrite et orale. La révision des structures grammaticales se fait - selon les besoins - dans le cadre du travail sur les textes et à partir de la situation d'enseignement.

Kurs Nr. 261-40843

Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

25.02. bis 27.05., 12 Termine

Domfreihof, R. 101

73,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 128 €; 5 TN = 110 €;

6 TN = 99 €; 7 TN = 84 €; ab 8 TN = 73 €)

Marlene zur Nieden

C1 Französisch

Conversation

Conversation en toute liberté sur différents thèmes actuels, articles de journaux, films ou chansons tout en gardant sa bonne humeur ! La grammaire ne sera pas négligée.

Kurs Nr. 261-40851

Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 108

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Véronique Hammerstein

C1 Französisch

Conversation-Vormittagskurs

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sendungen der Schulfernsehreihen "C'est ça, la vie" und "Esquisses de France" sowie aktuelle Videos und Texte. Ziel des Kurses ist die Einführung in die französische Konversation und die Verbesserung des Hörverstehens.

Kurs Nr. 261-40852

Dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 101

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Hans-Georg Müller

C1 Französisch

Regards sur la France

Une combinaison de cours de conversation et de "cours-vidéo" s'appuyant sur des émissions de la télévision scolaire, des documents audiovisuels authentiques et des articles de journaux. Niveau avancé.

Kurs Nr. 261-40853

Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 101

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Hans-Georg Müller

C1 Französisch

Kurs Nr. 261-40854

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B118

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Pascale Tüscher

Neue Veranstaltungsreihe „Sprechblase“ der Stadtbücherei und der Volkshochschule

Einmal monatlich samstags von 13 bis 15 Uhr in der Stadtbücherei

nächste Termine 24.1. und 21.2.2026

weitere Termine auf <https://www.stadtbuecherei-trier.de/veranstaltungen/>

Die neue Veranstaltung „Sprechblase“ in der Stadtbücherei Trier ist eine Gelegenheit für alle, die sich für Sprachen aus aller Welt begeistern oder sich gerne in diesen unterhalten möchten.

An Thementischen können Sie u.a. in Französisch, Igbo, Italienisch, Jiddisch, Luxemburgisch und Spanisch miteinander ins Gespräch kommen.

Die Veranstaltungsreihe ist kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Terminen ist nicht notwendig.



© Foto: pexels.com

Mit Vorkenntnissen

A1 Italienisch

Dieci A1, ab Lekt. 4

ISBN 978-3-19-005647-7

Kurs Nr. 261-40902

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Mattia Mastroianni

A2 Italienisch

Dieci A2, ab Lektion 1

ISBN 978-3-19-015647-4

Kurs Nr. 261-40903

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B17

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Maria Bremm

A2 Italienisch

Dieci A2, ab Lekt. 7

ISBN 978-3-19-015647-4

Kurs Nr. 261-40914

Donnerstags, 10.45 - 12.15 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 1

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Davide Bagnardi

Italienisch: Beratung und Einstufung

Für Teilnehmende, die bereits über sprachliche Vorkenntnisse verfügen, ist es sehr schwierig, diese ohne fachkundige Unterstützung richtig einzuschätzen und aus dem Unterrichtsangebot den Kurs heraus zu finden, der dem eigenen Lernstand am ehesten entspricht. Wenn Sie also in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, sollten Sie die Möglichkeit nutzen, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen: www.sprachtest.de

Kurs Nr. 261-40900

Donnerstag, 05.02., 17.00 - 19.00 Uhr

Domfreihof, R. 101

Kostenfrei

Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

A1 Italienisch

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieci A1, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-19-005647-7

Kurs Nr. 261-40901

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Mattia Mastroianni

A2 Italienisch

Dieci A2, ab Lekt. 8

ISBN 978-3-19-005647-7

Kurs Nr. 261-40915

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Mattia Mastroianni

A2 Italienisch

Dieci A2, ab Lekt. 10

ISBN 978-3-19-015647-4

Im Laufe des Semesters werden wir mit

Dieci B1 beginnen.

Kurs Nr. 261-40919

Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 1

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Davide Bagnardi

Staffelgebühren bei Sprachkursen

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 8 Personen daran teilnehmen. Sprachkurse können wir aber auch mit weniger Personen bei höherer Kursgebühr durchführen. Dafür wird die Kursgebühr nach der Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt neu berechnet (so genannte Staffelgebühr). Die Staffelgebühren sind bei den betreffenden Kursen angegeben. Aus organisatorischen Gründen buchen Sie den Kurs zunächst zur regulären Kursgebühr. Diese bleibt bei 8 und mehr Teilnehmenden unverändert. Sollte bei Kursbeginn die erforderliche Mindestanzahl nicht erreicht werden, bieten wir allen Teilnehmenden an, den Kurs mit verkleinerter Lerngruppe und zu leicht erhöhten Kursgebühren dennoch durchzuführen.

Wenn Sie nicht mit den veränderten Konditionen einverstanden sind, können Sie vor Beginn des zweiten Unterrichtstages von Ihrer Kursteilnahme zurücktreten. Der Kursrücktritt ist der vhs-Geschäftsstelle allerdings umgehend anzuzeigen.



Sprachen Italienisch

Mit Vorkenntnissen

B1 Italienisch

Dieci B1, ab Lekt. 6

ISBN 978-3-19-025647-1

Kurs Nr. 261-40920

Dienstags, 10.30 - 12.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 107

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Loredana Pellegrino

B1 Italienisch

Nuovo Espresso 3, ab Lekt. 9

ISBN 978-3-19-205440-2

Kurs Nr. 261-40922

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B121

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Davide Bagnardi

B1 Italienisch

Parliamo italiano!

Sie haben Italienisch bis zum Niveau B1 erlernt, aber fühlen, dass Sie noch Übung im Verstehen und insbesondere im Sprechen brauchen? Dann sind Sie hier richtig.

In diesem Kurs werden wir durch das Kommentieren einer Lektüre und anderer Materialien die bereits erworbenen Kenntnisse der italienischen Sprache üben und anwenden, um mehr Sicherheit zu gewinnen.

Bei Bedarf werden wir auch bestimmte Grammatikthemen besprechen und üben.

Kurs Nr. 261-40923

Donnerstags, 9.00 - 10.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 108

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Loredana Pellegrino

Fortgeschrittene

B2 Italienisch

Dieci B2, ab Lekt. 3

ISBN 978-3-19-055476-8

Parliamo di tradizioni, cultura popolare, gusto italiano, viaggi e molto altro.

Approfondiamo la grammatica, ampliamo il vocabolario e l'espressione e miglioriamo le nostre capacità di comunicazione.

Kurs Nr. 261-40932

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B9

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Davide Bagnardi

B2 Italienisch

Su e giù per lo Stivale

Lehrwerk: Qua e là per l'Italia. ISBN 978-3-19-015412-8

Intraprenderemo insieme un viaggio attraverso l'Italia alla scoperta di peculiarità, cultura, tradizioni e gastronomia delle diverse regioni italiane. Converseremo e condivideremo le esperienze di viaggio e di incontri vissuti nel Bel Paese. Ripeteremo e approfondiremo strutture grammaticali ed arricchiremo il lessico.

Kurs Nr. 261-40934

Donnerstags, 10.40 - 12.10 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Domfreihof, R. 108

80,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;

6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)

Loredana Pellegrino

B2 Italienisch

L'italiano attraverso il cinema

La visione di sequenze filmiche sarà un piacevole punto di partenza per l'approfondimento e il consolidamento di strutture linguistiche, l'ampliamento del lessico e l'analisi di aspetti culturali. Offrirà, inoltre, lo spunto per conversare e discutere sui temi che sono rappresentati nei film proposti.

Kurs Nr. 261-40935

Mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 108

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Loredana Pellegrino

C1 Italienisch

Corso di conversazione

Attraverso la lettura e il commento di testi letterari e giornalistici consolideremo e miglioreremo la capacità espressiva. In base alle esigenze del gruppo ci eserciteremo con specifici argomenti grammaticali.

Kurs Nr. 261-40940

Mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 108

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Loredana Pellegrino

C1 Italienisch

Italiano da parlare: colpito e affondato!

È un corso di conversazione libera in lingua italiana. L'obiettivo è "rompere il ghiaccio" della lingua italiana, divertendosi con simpatia. Saranno proposti temi di discussione attraverso articoli e suggestioni culturali. Potrete usare la vostra conoscenza dell'italiano per passare allegri incontri online che vi condurranno a padroneggiare la lingua e il costume italiano. Lavoreremo per raggiungere il livello potenziale C1.

Kurs Nr. 261-40950

Montags, 19.00 - 20.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Online (von zuhause aus)

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Glauco Trebbi



Kurs-Anmeldung: **Italienisch**



© Foto: vhs Trier/Rudolf Fries

Spanisch: Beratung und Einstufung

Für Teilnehmende, die bereits über sprachliche Vorkenntnisse verfügen, ist es sehr schwierig, diese ohne fachkundige Unterstützung richtig einzuschätzen und aus dem Unterrichtsangebot den Kurs heraus zu finden, der dem eigenen Lernstand am ehesten entspricht. Wenn Sie also in diesem Semester an der vhs Trier einen Sprachkurs besuchen möchten, sollten Sie die Möglichkeit nutzen, sich bei Ihrer Kursauswahl beraten zu lassen. Es ist Ihr Vorteil, wenn Sie in einer möglichst homogenen Lerngruppe arbeiten. So kommen Sie zügiger voran.

Wenn Sie sich eine halbe Stunde Zeit nehmen, können Sie sich auch bequem zu Hause einstufen: www.sprachtest.de

Kurs Nr. 261-42200

Donnerstag, 05.02., 17.00 - 19.00 Uhr

Domfreihof, R. 101

Kostenfrei



Kurs-Anmeldung: **Spanisch**

Mit Vorkenntnissen

A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 4

ISBN 978-3-12-514671-6

Kurs Nr. 261-42203

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B15

86,- EUR

*(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)*

Ricardo Bueno

Kurs Nr. 261-42204

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B17

86,- EUR

*(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)*

Judith Tamayo Cosme Schuh

A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 7

ISBN 978-3-12-514676-1

Kurs Nr. 261-42205

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B118

86,- EUR

*(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)*

N.N.

A1 Spanisch

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 9

ISBN 978-3-12-514671-6

Kurs Nr. 261-42206

Donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B15

80,- EUR

*(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)*

Ricardo Bueno

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

A1 Spanisch

für Anfänger/innen

ohne Vorkenntnisse

Con gusto nuevo A1, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-514676-1

Kurs Nr. 261-42201

Donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

26.02. bis 18.06., 13 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B15

80,- EUR

*(Staffelgebühr: 4 TN = 140 €; 5 TN = 120 €;
6 TN = 108 €; 7 TN = 92 €; ab 8 TN = 80 €)*

Ricardo Bueno

Staffelgebühren bei Sprachkursen

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 8 Personen daran teilnehmen. Sprachkurse können wir aber auch mit weniger Personen bei höherer Kursgebühr durchführen. Dafür wird die Kursgebühr nach der Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt neu berechnet (so genannte Staffelgebühr). Die Staffelgebühren sind bei den betreffenden Kursen angegeben. Aus organisatorischen Gründen buchen Sie den Kurs zunächst zur regulären Kursgebühr. Diese bleibt bei 8 und mehr Teilnehmenden unverändert. Sollte bei Kursbeginn die erforderliche Mindestanzahl nicht erreicht werden, bieten wir allen Teilnehmenden an, den Kurs mit verkleinerter Lerngruppe und zu leicht erhöhten Kursgebühren dennoch durchzuführen.

Wenn Sie nicht mit den veränderten Konditionen einverstanden sind, können Sie vor Beginn des zweiten Unterrichtstages von Ihrer Kursteilnahme zurücktreten. Der Kursrücktritt ist der vhs-Geschäftsstelle allerdings umgehend anzuzeigen.



Sprachen Spanisch

A2 Spanisch

Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-514682-2

Kurs Nr. 261-42207

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 1

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Cristian Cancelo Martinez

A2 Spanisch

Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-464-20489-4

Kurs Nr. 261-42209

Mittwochs, 10.45 - 12.15 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 101

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Doveli Gutiérrez Hernandez

A2 Spanisch

Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 3

ISBN 978-3-12-514677-8

Kurs Nr. 261-42210

Dienstags, 19.30 - 21.00 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B15

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Ricardo Bueno

A2 Spanisch

Con gusto nuevo A2, ab Lekt. 8

ISBN 978-3-12-514677-8

Kurs Nr. 261-42211

Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B17

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Judith Tamayo Cosme Schuh

B1 Spanisch

Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 1

ISBN 978-3-12-514693-8

Kurs Nr. 261-42213

Montags, 9.00 - 10.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 107

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Fernando Santos

B1 Spanisch

Con gusto nuevo B1, ab Lekt. 3

ISBN 978-3-12-514693-8

Kurs Nr. 261-42222

Mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B18

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;

6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Judith Tamayo Cosme Schuh



Kurs-Anmeldung: **Spanisch**

Staffelgebühren bei Sprachkursen

Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens 8 Personen daran teilnehmen. Sprachkurse können wir aber auch mit weniger Personen bei höherer Kursgebühr durchführen. Dafür wird die Kursgebühr nach der Anzahl der Teilnehmenden gestaffelt neu berechnet (so genannte Staffelgebühr). Die Staffelgebühren sind bei den betreffenden Kursen angegeben. Aus organisatorischen Gründen buchen Sie den Kurs zunächst zur regulären Kursgebühr. Diese bleibt bei 8 und mehr Teilnehmenden unverändert. Sollte bei Kursbeginn die erforderliche Mindestanzahl nicht erreicht werden, bieten wir allen Teilnehmenden an, den Kurs mit verkleinerter Lerngruppe und zu leicht erhöhten Kursgebühren dennoch durchzuführen.

Wenn Sie nicht mit den veränderten Konditionen einverstanden sind, können Sie vor Beginn des zweiten Unterrichtstages von Ihrer Kursteilnahme zurücktreten.

Der Kursrücktritt ist der vhs-Geschäftsstelle allerdings umgehend anzuzeigen.



© Foto: vhs Trier/Rudolf Fries



Fortgeschrittene

B2 Spanisch

Con gusto nuevo B2, ab Lekt. 4
Libro del alumno y de ejercicios con audios
incluye código de acceso allango
 ISBN 978-3-12-514688-4

En este curso seguimos aprendiendo el idioma español leyendo y hablando de diversos temas que nos acercan al mundo hispanohablante: cultura, arte, geografía, ciencia, etc. Al mismo tiempo ampliamos y profundizamos los conocimientos de gramática de manera sistemática y progresiva.

Kurs Nr. 261-42230

Montags, 19.30 - 21.00 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Ricardo Bueno

B2 Spanisch

Con gusto nuevo B2, ab Lekt. 9
 ISBN 978-3-12-515016-4

Seguimos el libro, repasando al mismo tiempo todo lo aprendido anteriormente. Una parte importante de la clase es hablar y entender cada vez más.

Kurs Nr. 261-42231

Dienstags, 9.00 - 10.30 Uhr

24.02. bis 09.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 107

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Fernando Santos

B2 Spanisch

Con gusto nuevo B2, ab Lekt. 11
 ISBN 978-3-12-515016-4

Kurs Nr. 261-42232

Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

25.02. bis 10.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 1

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €;
 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Cristian Cancelo Martinez

C1 Spanisch

C de C1 - Edición híbrida, ab Lekt. 4
 ISBN 978-3-12-514668-6

¿Deseas perfeccionar tu español?

En este curso ponemos énfasis en la mejora de las habilidades expresivas y redaccionales. Tratamos temas de actualidad, los analizamos, opinamos y discutimos sobre los mismos. A la vez que vamos revisando la gramática respectiva y ampliando el vocabulario.

Kurs Nr. 261-42250

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Berufsbildende Schule - Wirtschaft, B12

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Ricardo Bueno

C1 Spanisch

Conversación

Este curso es para personas con buenos conocimientos de español y ganas de hablar. Leemos y comentamos textos literarios cortos, artículos de prensa actuales y otros textos de interés general, repasando al mismo tiempo la gramática.

Kurs Nr. 261-42254

Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

23.02. bis 15.06., 14 Termine

Domfreihof, R. 1

86,- EUR

(Staffelgebühr: 4 TN = 151 €; 5 TN = 129 €; 6 TN = 116 €; 7 TN = 99 €; ab 8 TN = 86 €)

Fernando Santos

Neue Veranstaltungsreihe „Sprechblase“ der Stadtbücherei und der Volkshochschule

Einmal monatlich samstags von 13 bis 15 Uhr in der Stadtbücherei
 nächste Termine 24.1. und 21.2.2026

weitere Termine auf <https://www.stadtbuecherei-trier.de/veranstaltungen/>

Die neue Veranstaltung „Sprechblase“ in der Stadtbücherei Trier ist eine Gelegenheit für alle, die sich für Sprachen aus aller Welt begeistern oder sich gerne in diesen unterhalten möchten.

An Thementischen können Sie u.a. in Französisch, Igbo, Italienisch, Jiddisch, Luxemburgisch und Spanisch miteinander ins Gespräch kommen.

Die Veranstaltungsreihe ist kostenfrei. Eine Anmeldung zu den Terminen ist nicht notwendig.

Fachbereich 4

Deutsch als Fremdsprache

Integration fängt bei Sprache an

Integration fängt bei Sprache an. Integration als wichtige gesellschaftspolitische Aufgabe - die vhs nimmt sie ernst: mit einem breiten Kursangebot im Bereich "Deutsch als Fremdsprache" und der Möglichkeit, u.a. das 'Zertifikat Deutsch B1' oder das 'Zertifikat Deutsch B2' zu erreichen.



Der heutige Sprachunterricht ist nicht nur reine Sprachvermittlung, sondern unterstützt die Integration in Alltag und Beruf in Deutschland. Die vhs ist anerkannter Träger für die Integrations- und Berufssprachkurse.

Fachbereichsleitung:

Laura Trierweiler, Tel. 0651-718 1439, laura.trierweiler@trier.de

Kostenlose Einstufung und Beratung - nur für Selbstzahler*innen!

Wenn Sie nicht ganz sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, dann empfehlen wir Ihnen diese kostenlose Beratung. Hier stellen wir fest, welcher Kurs am besten passt, damit Sie Ihre Zeit gut nutzen, und ab dort weiterlernen, wo Sie gerade stehen.

BAMF-geförderte Teilnehmer/innen erhalten vom BAMF eine Einladung zu einer zentralen Einstufung! Sie möchten sich erkundigen, ob Sie die BAMF-Förderung in Anspruch nehmen können? - www.integration-in-deutschland.de

Kurs Nr. 261-404000

Donnerstag, 12.02., 14.30 - 17.30 Uhr

Domfreihof, R. 108

Kostenfrei

ohne vorherige Anmeldung

Kurs Nr. 261-404001

Donnerstag, 19.02., 14.30 - 17.30 Uhr

Domfreihof, R. 108

Kostenfrei

ohne vorherige Anmeldung

Deutsch als Fremdsprache am Abend

A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen A1.1 (Hueber, ISBN 978-3-19-361901-3 und 978-3-19-311901-8)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die noch keinen Kontakt mit der deutschen Sprache hatten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Kurs Nr. 261-40460

montags, mittwochs und donnerstags,
23.02. – 18.06.2026

18.30 - 20.00 Uhr, 42 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.209b

Hans-Eiden-Platz 3

257,- EUR

Petra Poenaru-Sava

A1.2 Deutsch als Fremdsprache

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen A1.2 (Hueber, ISBN 978-3-19-561901-1 und 978-3-19-511901-6)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die schon über erste Kenntnisse des Deutschen verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Kurs Nr. 261-40461

dienstags u. donnerstags,

24.02. – 18.06.2026

18.30 - 20.00 Uhr, 28 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.207

Hans-Eiden-Platz 3

171,- EUR

Rochan Alo-Hesso

A2.1 Deutsch als Fremdsprache

für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen A2.1 (Hueber, ISBN 978-3-19-361902-0 und 978-3-19-311902-5)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die einen A1-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A1 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Kurs Nr. 261-40462

dienstags u. donnerstags,

24.02. – 18.06.2026

18.30 - 20.00 Uhr, 28 Termine

Bürgerhaus Trier-Nord, R.210

Hans-Eiden-Platz 3

171,- EUR

Aleksandra Eliseeva

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache am Abend



A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen A2.2
(Hueber, ISBN 978-3-19-561902-8 und 978-3-19-511902-3)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die einen A2.1-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A2.1 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Kurs Nr. 261-40463
montags u. mittwochs,
23.02. – 17.06.2026
18.30 - 20.00 Uhr, 29 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.205
Hans-Eiden-Platz 3
177,- EUR
Nadiia Khoruzhenko

B1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen B1.1
(Hueber, ISBN 978-3-19-361903-7 und 978-3-19-311903-2)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die einen A2-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau A2 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Kurs Nr. 261-40464
montags u. mittwochs,
23.02. – 17.06.2026
18.15 - 20.30 Uhr, 29 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.206b
Hans-Eiden-Platz 3
266,- EUR
Aleksandra Eliseeva

B1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch und Arbeitsbuch Menschen B1.2
(Hueber, ISBN 978-3-19-561903-5 und 978-3-19-511903-0)

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen, die einen B1.1-Kurs besucht haben oder schon über Kompetenzen auf Niveau B1.1 verfügen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt beim Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben.

Kurs Nr. 261-40465
montags u. mittwochs,
23.02. – 17.06.2026
18.15 - 20.30 Uhr, 29 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a
266,- EUR
Dorothee Kaiser

B2.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Kompass DaF B2.1
ISBN 978-3-12-670005-4

Dieser Kurs eignet sich nur für fortgeschrittene Teilnehmer*innen mit Sprachkenntnissen entsprechend einer abgeschlossenen Grundstufe (B1).

Kurs Nr. 261-40466
montags u. mittwochs,
23.02. – 17.06.2026
18.30 - 20.00 Uhr, 29 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.201
177,- EUR
Elena Kadina

B2.2 Deutsch als Fremdsprache

Kompass DaF B2.2
ISBN 978-3-12-670058-0

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer*innen, die im letzten Semester am B2.1-Kurs teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

Kurs Nr. 261-40467
dienstags u. donnerstags,
24.02. – 18.06.2026
18.30 - 20.00 Uhr, 28 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.201
177,- EUR
Merab Wahrenburg

C1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs eignet sich nur für weit fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die einen B2-Kurs besucht oder ein vergleichbares Niveau haben. Es können mündliche sowie schriftliche Fertigkeiten verbessert werden. Auf Wünsche der Teilnehmenden auch im Hinblick auf eine angestrebte C1-Prüfung kann eingegangen werden.

Kurs Nr. 261-40468
montags u. mittwochs,
23.02. – 17.06.2026
18.15 - 20.30 Uhr, 29 Termine
Domfreihof, R. 101
269,- EUR
Liliya Rissling

B2 Deutsch als Fremdsprache

Sie möchten ein B2-Zertifikat erwerben, benötigen aber noch schriftliche und mündliche Kenntnisse auf diesem Niveau?

An 7 Samstagvormittagen vertiefen Sie Wortschatz sowie Grammatik und trainieren für das Prüfungsformat telc Deutsch B2.

Dieser Kurs eignet sich nur für fortgeschrittene Teilnehmer*innen mit Sprachkenntnissen auf Niveau B1.

Kosten für Kopien sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs Nr. 261-40469
Samstags, 09.05.-20.06.2026, 7 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, Raum 206a
Hans-Eiden-Platz 3
85,- EUR
Andrea Raithel

C1 Deutsch als Fremdsprache: online

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dieser Kurs eignet sich nur für weit fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die einen B2-Kurs besucht oder ein vergleichbares Niveau haben. Es können mündliche sowie schriftliche Fertigkeiten verbessert werden. Auf Wünsche der Teilnehmenden auch im Hinblick auf eine angestrebte C1-Prüfung kann eingegangen werden.

Kurs Nr. 261-40470
dienstags, 24.02.2026 – 16.06.2026
18.15 - 20.30 Uhr, 15 Termine
online
138,- EUR
Liliya Rissling



Sprachen Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurse für BAMF – Teilnehmer/innen

In den Kursen mit 600 Stunden Sprachunterricht wird der Stoff bis zur Stufe B1 des europäischen Referenzrahmens erarbeitet. Selbstzahlerinnen und Selbstzahler können teilnehmen, wenn es freie Plätze gibt. Nach B1.2. ist es für Selbstzahler/innen sinnvoll, die Prüfung zum Zertifikat Deutsch telc Deutsch B1 abzulegen. Das Zertifikat Deutsch dokumentiert, dass Sie über die Kenntnisse einer abgeschlossenen Grundstufe verfügen, d.h., Sie können sich in allen wichtigen Situationen des Alltags sprachlich behaupten, eine Vielzahl von Texten verstehen und sich schriftlich dazu äußern. Selbstzahler/innen, die an einem Modul des Integrationskurses teilgenommen haben, können aber auch den DTZ ablegen, um ein B1-Niveau nachzuweisen.

Teilnehmende können im Kurs vollständig oder z.T. vom BAMF gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn und legen bei der persönlichen Anmeldung vor Kursantritt Ihren Berechtigungsschein sowie den Nachweis über die erfolgte zentrale Einstufung vor.

Kursgebühr pro Modul: 400,- EUR für Selbstzahler/innen, 229 EUR für BAMF-Teilnehmer/innen mit Kostenbeitrag

Allgemeine Integrationskurse

Integrationskurs Module 1-6 (A1.1 bis B1.2)

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 1 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 978-3-19-501081-8)

montags - freitags
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock
Hans-Eiden-Platz 3
Kurs Nr. 252-404020
16.01. – 28.10.2026
08:30 – 12:45 Uhr

Integrationskurs Module 4-6 (A2.2 bis B1.2)

Kursbuch + Arbeitsbuch Schritte plus neu 4 mit Audio-CD (Hueber, ISBN 978-3-19-801083-9)

montags - freitags
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock
Hans-Eiden-Platz 3
Kurs Nr. 252-404010
16.01. -09.06.2026
08:30 - 12:45 Uhr

Integrationskurse für Zweitschriftlernerinnen und -lerner

Zweitschriftlernerkurs Module 7 -9)

montags - freitags
Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock
Hans-Eiden-Platz 3
Kurs Nr. 251-404077
16.01. – 28.10.2026
13:30 – 17:45 Uhr

Integrationskurse für Geringliteralisierte

Geringliteralisiertenkurse Module 7 -9)

Lehrwerk: Schritte plus Alpha kompakt, ISBN 978-3-19-011452-8

Kurs Nr. 261-404020
montags – freitags
16.01. – 18.02.2027
8.30 - 12.45 Uhr

Kurs Nr. 261-404040
montags – freitags
20.03. – 04.05.2027
8.30 - 12.45 Uhr

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Module 1-9

*Von A bis Z - Alphabetisierungskurs
für Erwachsene A1
ISBN 978-3-12-676040-9*

Kurs-Nr. 261-60710
montags bis freitags,
16.01. – 18.02.2027
08.30 Uhr - 12.45 Uhr

Wiederholerstunden

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Kurs-Nr. 252-60730
montags bis freitags,
20.03. – 03.07.2026
08.30 Uhr - 12.45 Uhr

Sprachen Deutsch als Fremdsprache



Integration: Orientierungskurs

Deutschland - Geschichte, Rechtsordnung, Kultur

„Mein Leben in Deutschland“. Kursbuch plus interaktive Version (3. Auflage, ISBN: 978-3-19-081499-2)

montags - freitags

**Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock
Hans-Eiden-Platz 3**

Kurs Nr. 242-404090

16.01.2026 – 18.02.2026

08.30 – 12.45 Uhr

Kurs Nr. 251-404027

16.01.2026 – 18.02.2026

08.30 – 12.45 Uhr

Kurs Nr. 252-404017

05.05.2026 – 08.06.2026

08.30 – 12.45 Uhr

Kurs Nr. 252-404027

16.09.2026 – 27.10.2026

08.30 – 12.45 Uhr

Kurs Nr. 252-404060

15.10.2026-12.11.2026

08.30 – 12.45 Uhr

Test "Leben in Deutschland"

Ort für alle Termine: Domfreihof, Raum 005

242-404091 (zu O-Kurs Nr. 242-404090)

19.02.2026, 14.00 – 15.00 Uhr

Anmeldeschluss 20.01.2026

251-404028 (zu O-Kurs Nr. 242-404020)

19.02.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss 20.01.2026

251-404019 (zu O-Kurs Nr. 242-404010)

09.06.2026, 14:00 – 15:00 Uhr

Anmeldeschluss 07.05.2026

252-404018 (zu O-Kurs Nr. 252-40410)

09.06.2026, 15.30 – 16.30 Uhr

Anmeldeschluss 07.05.2026

252-404028 (zu O-Kurs Nr. 252-40420)

28.10.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss 24.09.2026

Einbürgerungstest

Testteilnehmende melden sich bei der vhs zu einem Prüfungstermin an.

Die vhs nimmt vom Testteilnehmer die Kostenpauschale von 25,- Euro bei der Anmeldung entgegen.

ACHTUNG - WICHTIG: Alle Teilnehmenden müssen zum Prüfungstermin (vor Beginn der Prüfung) ein geeignetes Dokument zur Identitätsfeststellung vorlegen: Das sind ausschließlich amtliche Ausweisdokumente mit Lichtbild. Hier können Sie sich vorbereiten:

<https://www.einbuergerungstestonline.eu/einbuergerungstest/rp/>

Samstag, 14.03.2026

Anmeldeschluss: 12.02.2026

Samstag, 23.05.2026

Anmeldeschluss: 23.04.2026

Samstag, 08.08.2026

Anmeldeschluss: 09.07.2026

Mit unseren Angeboten im Deutsch-Bereich verfolgen wir folgende Nachhaltigkeitsziele:





Sprachen Deutsch als Fremdsprache

Berufsbezogene Sprachförderung (DeuFöV)

DeuFöV ist ein Regelinstrument der Sprachförderung des Bundes, umgesetzt vom BAMF. DeuFöV baut unmittelbar auf den Integrationskursen auf: In berufsbezogenen Sprach- und Weiterqualifizierungsmodulen werden arbeitssuchende Migranten kontinuierlich auf den Arbeitsmarkt vorbereitet. Jeder Kurs schließt mit einer Zertifikatsprüfung ab.

Wer kann teilnehmen?

Sie müssen arbeitssuchend gemeldet sein und/oder beziehen Leistungen nach SGB II (Hartz IV) oder SGB III (Arbeitslosengeld); Sie suchen eine Ausbildungsstelle, befinden sich bereits in der Ausbildung oder Sie durchlaufen gerade das Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss.

Sie haben einen Migrationshintergrund und einen Bedarf an sprachlicher Weiterqualifizierung. D.h. Sie gehören zu einer der folgenden Gruppen:

1. Zugewanderte, einschließlich der Geflüchteten, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben. Ausgeschlossen sind Flüchtlinge aus sicheren Herkunftsländern.

2. Bürgerinnen und Bürger der EU,

3. Deutsche mit Migrationshintergrund.

Sie haben bereits einen Integrationskurs absolviert und/oder sprechen bereits Deutsch auf B1, B2 oder C1 Niveau nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).

Wer an den Kursen der nationalen berufsbezogenen Deutschsprachförderung teilnimmt, entscheiden die Arbeitsagenturen und Jobcenter. Wenden Sie sich hier an Ihre Beraterin oder Ihren Berater.

Weitere Infos unter: <http://www.bamf.de/DE/Infothek/BerufsbezogeneFoerderung/berufsbezogenefoerderung-node.html>

Berufsbezogener Deutschsprachkurs B2 (500 UE)

Kurs Nr. 261-40491
montags - freitags, 05.03.- 30.07.2026
08:15 - 12:30 Uhr, 100 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.206a

Berufsbezogener Deutschsprachkurs B2 (400 UE)

Kurs Nr. 261-40493
montags - donnerstags, 13.04.- 02.09.2026
08:15 - 12:30 Uhr, 100 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.205

C1 Akademische Heilberufe (DeuFöV) C1 (600 UE)

Kurs Nr. 261-40494
montags- freitags, 09.03.- 15.09.2026
13:30 - 17:45 Uhr, 120 Termine
Bürgerhaus Trier-Nord, R.201

Feriensprachkurs für schulpflichtige Kinder

Initiiert und gefördert durch MBWWK

Zielgruppe: Kinder, die kein oder so gut wie kein oder so gut wie kein Deutsch sprechen und die seit weniger als einem Jahr eingereist sind.

Kinder, die schon länger in Deutschland leben oder bereits einen Ferienkurs besucht haben, können teilnehmen, wenn noch Plätze frei sind.

Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz. Eine Vermittlung der Schriftsprache steht nicht im Vordergrund

Anmeldung: die Schule des Kindes mailt uns Name, Alter, Adresse und Sprachstand des Kindes dann buchen wir das Kind ein - die Schulen teilen den Eltern den Kursbeginn/-ort mit.

Weitere Informationen: <https://migration.bildung-rp.de/feriensprachkurse/informationen-fuer-schulen-und-eltern.html>

Ihre Ansprechpartnerin bei uns: Laura Trierweiler, Tel. 0651 7181439, laura.trierweiler@trier.de

Sprachen Deutsch als Fremdsprache - Prüfungen



Sprachprüfungen

Die Zahl der Plätze bei Prüfungen ist begrenzt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. Auch vor dem offiziellen Anmeldeschluss kann die Prüfung bereits ausgebucht sein! Bei Rücktritt von Sprachprüfungen entsteht eine Verwaltungsgebühr von 30 Euro.

Modelltests (kostenlose Downloads) finden Sie unter www.telc.net

Die Anmeldung zu einer Prüfung erfolgt durch Vorlage des unterschriebenen Anmeldeformulars in der Geschäftsstelle am Domfreihof. Selbstzahler/innen entrichten zudem die Prüfungsgebühr in bar.

Achtung: Auch vor dem offiziellen Anmeldeschluss kann die Prüfung bereits ausgebucht sein!

Alle Sprachprüfungen finden am Domfreihof statt.

Prüfung telc Deutsch A1

Die Prüfungsgebühr beträgt 114,- EUR

Samstag, 25.04.2026

Anmeldeschluss: 26.03.2026

Samstag, 27.06.2026

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Prüfung telc Deutsch B1

Die Prüfungsgebühr beträgt 144,- EUR

Samstag, 25.04.2026

Anmeldeschluss: 26.03.2026

Samstag, 27.06.2026

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Prüfung telc Deutsch B2

Die Prüfungsgebühr beträgt 154,- EUR

Samstag, 25.04.2026

Anmeldeschluss: 26.03.2026

Samstag, 27.06.2026

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Achtung:

Auch vor dem offiziellen Anmeldeschluss kann die Prüfung bereits ausgebucht sein!

Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (BAMF)

Der DTZ ist die Abschlussprüfung der Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Der DTZ gilt als Sprachnachweis B1 für die Einbürgerung. Die Anmeldung zur Prüfung erfolgt persönlich in der Geschäftsstelle am Domfreihof. Seit dem 01.01.2023 können ausschließlich folgende Personengruppen zum DTZ zugelassen werden:

Personen mit einer Teilnahmeberechtigung für den Integrationskurs oder (sofern keine Teilnahmeberechtigung vorhanden) Personen, die als Selbstzahler mindestens ein Kursabschnittsmodul des Integrationskurses besucht haben. Eine Teilnahmebescheinigung ist bei der Anmeldung vorzulegen. Letztere zahlen die Prüfungsgebühr von 144 EUR.

Samstag, 09.05.2026

Anmeldeschluss 26.03.2026

Samstag, 29.08.2026

Anmeldeschluss 25.06.2026

Samstag, 26.09.2026

Anmeldeschluss 27.08.2026



Prüfung bestanden. Foto: vhs Trier

Fachbereich 5

Digitale Welt | Beruf

Fit für den Beruf

Die sich immer schneller verändernde Arbeitswelt stellt den Einzelnen und die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen. Daher ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit oder den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen



Schwerpunkt des Programmbereichs

„Digitale Welt | Beruf“ dar, um eine

Orientierung in der zunehmenden

Digitalisierung aller Lebens- und Arbeits-

bereiche zu geben. Ebenfalls stark vertreten

sind Lehrgänge für die berufliche Weiterentwick-

lung in kaufmännischen und technischen Bereichen.

Veranstaltungen zu Schlüsselqualifikationen, die berufliche

und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Fachbereichsleitung:

Rita Brockhaus, Tel. 0651-718 1431, rita.brockhaus@trier.de

Beratungsabend EDV

"Wie finde ich den für mich passenden EDV-Kurs?"

An diesem Tag informiert Sie ein EDV-Kursleiter über den Aufbau der EDV-Kurse - damit Sie den richtigen Kurs für sich finden.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich individuell beraten!

Kurs Nr. 261-50001

Donnerstag, 05.02., 17.30 - 19.00 Uhr

Domfreihof, R. 106

Kostenfrei

Werner Hardt

Mein erster Podcast

Ein Workshop für Anfänger/- und Einsteiger/innen

Podcasts sind beliebt, effektiv und machen Spaß. Sie sind eine tolle Plattform für Bildung, Unterhaltung, Beratung, Werbung und sogar als kleines Nebeneinkommen. Seit Jahren erobern sie verschiedenste Zielgruppen und fast die Hälfte aller Deutschen hört mindestens gelegentlich Podcasts.

Dabei ist es gar nicht schwer, den ersten eigenen Podcast zu starten – wenn man einmal weiß, wo man anfangen muss. Dafür lernen und üben Sie in diesem Kurs, Ihre persönlichen Inhalte zu finden und zu erarbeiten, Ihre Aussagen interessant und effektiv zu strukturieren, sicher mit Gesprächspartner*innen umzugehen, sauber und angenehm zu sprechen, auf die rechtliche Seite zu achten sowie gekonnt mit der Aufnahmetechnik und Programmen zum Audioschnitt umzugehen.

Der Kurs richtet sich hauptsächlich an Anfänger und Einsteiger, um auf die ersten eigenen Schritte vorbereitet zu sein. Der grundsätzliche Umgang mit einem Computer sollte bekannt sein. Bringen Sie soweit möglich bitte Ihren eigenen Laptop mit. Im Optimalfall haben Sie vor dem Kurs bereits das Audioprogramm „Audacity“ installiert.

Kurs Nr. 261-50101

Dienstag, 21.04., 19.00 - 21.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

60,- EUR

Anmeldeschluß: 17.04.2026

Lucas Blasius

Kurs Nr. 261-50102

Samstag, 13.06., 10.00 - 12.00 Uhr

Online (von zuhause aus)

60,- EUR

Anmeldeschluß: 03.06.2026

Lucas Blasius

Digitale Welt | Beruf

Komoot | KI | Webseite erstellen



komoot für Outdoor-Aktivitäten

Routenplaner und Navigations-App, Tourenverzeichnis und soziales Netzwerk

Der Name "komoot" bedeutet praktisch, hilfreich und einfach.

Die Software von Komoot bietet die Möglichkeit, Touren vorab auf dem PC oder Smartphone zu planen. Es richtet sich an Radfahrer und Wanderer. Der Dienst ist über eine Webseite, eine Android- und iOS-App sowie zahlreiche Integrationen (z. B. Garmin, Apple Watch und Wahoo) nutzbar. Es ist Europas größte Outdoor-Plattform.

Kurs Nr. 261-50017

Samstag, 09.05., 9.00 - 12.15 Uhr

Domfreihof, R. 106

24,- EUR

Werner Hardt

Webseite erstellen - WordPress für Einsteiger

WordPress ist weltweit gesehen das am meisten genutzte CMS (Content-Management-System) zur Erstellung von Websites. Es ist einfach zu bedienen und bietet viele gelungene Design-Vorlagen und viele kleine Erweiterungen, mit denen man eine Homepage für fast jeden Bereich interessant und aktuell gestalten kann.

In dem Kurs für absolute Anfänger im Bereich WordPress erstellen wir Schritt für Schritt eine Homepage.

Weitere Inhalte:

Der Kurs beinhaltet:

- Registrierung von Domain und Webspace
- Ersteinrichtung eines CMS
- Kategorien erstellen
- Beiträge erstellen
- Designs und Layout

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows, Office und Internet. Es werden keine Programmierkenntnisse benötigt.

Kurs Nr. 261-50173

Sa / So, 16./17.11.19,

9:00 - 12:00 u. 13:00 - 16:00 Uhr, 2 Termine

Domfreihof, R. 106

92,- EUR

N.N.

Künstliche Intelligenz

Entdecken Sie ChatGPT und Co.

Möchten Sie verstehen, wie moderne KI-Anwendungen wie ChatGPT, Copilot und Gemini funktionieren und wie Sie diese im Alltag oder Beruf einsetzen können? In diesem VHS-Kurs lernen Sie, wie Sie diese Tools gezielt nutzen, um Texte zu erstellen, kreative Ideen zu entwickeln und komplexe Informationen aufzubereiten.

Kursinhalte:

Einführung: Was sind ChatGPT, Copilot und Gemini?

Grundlegendes Verständnis von Künstlicher Intelligenz und den spezifischen Funktionen dieser Tools.

Praxis: Effektive Fragestellungen und optimale Nutzung

Tipps zur Formulierung von Fragen und Strategien zur Maximierung der Ergebnisse.

Anwendungsmöglichkeiten: Von Arbeitsalltag bis Kreativität

Einsatz von ChatGPT, Copilot und Gemini im Beruf, z.B. für Textverfassung und Datenanalyse.

Kreative Anwendungen wie das Verfassen von Geschichten oder Marketingtexten.

Diskussion: Chancen und Grenzen von KI

Reflexion über die Möglichkeiten, Herausforderungen und ethischen Überlegungen im Umgang mit KI.

Zielgruppe:

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig auf KI sind – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene!

Wichtige Hinweise:

Registrierung: Wir registrieren uns während des Kurses. Bitte bringen Sie ein Smartphone und eine E-Mail-Adresse mit. Wir werden auch Apps installieren.

Technische Ausstattung: Ein Smartphone, Tablet oder Laptop ist erforderlich, um aktiv teilzunehmen. Außerdem benötigen Sie Zugang zu ihren App-Stores bzw. Play-Stores, um ggfls. die entsprechenden Apps herunterzuladen.

Wir registrieren uns während des Kurses - erforderlich hierzu sind Smartphone und Mail-Adresse.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, Tablett oder Laptop mit.

Kurs Nr. 261-50021

Mittwoch, 25.03., 18.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, R. 106

24,- EUR

Werner Hardt

Kurs Nr. 261-50022

Freitag, 08.05., 18.30 - 21.30 Uhr

Domfreihof, R. 106

24,- EUR

Werner Hardt

Mit unseren Angeboten im Fachbereich 5 verfolgen wir folgende Nachhaltigkeitsziele:





Digitale Welt | Beruf

MS Office | Word | Excel

Einführung in MS Word

Der sichere Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm Word ist für berufliche und private Zwecke nicht mehr wegzudenken. Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Funktionen vertraut.

Lerninhalte:

- Programmstart, Grundeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten: Dateien erstellen, öffnen und speichern
- Texteingabe und -bearbeitung: Text eingeben, korrigieren und löschen; Text verschieben und kopieren; suchen und ersetzen von Text
- Formatieren von Texten
- Textüberarbeitung, Rechtschreibkontrolle
- Mit Tabulatoren arbeiten
- Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen
- Seitenansicht, Drucken

Weitere geplante Themen (nach Abstimmung mit den Teilnehmer/-innen):

- Erstellen von Serienbriefen und Etiketten
- Schnellbausteine, Textbausteine und Autotext
- Tabellen

Praktische Übungen auf modernen Personal Computern vertiefen die erworbenen Kenntnisse.

Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse

Kurs Nr. 261-50118

Fr, 29.05., 18.30 - 21.30 Uhr

Sa, 30.05., 9:00 - 16:00 Uhr (60 min. Pause), 2 Termine

Domfreihof, R. 106

61,- EUR

Werner Hardt

Tabellenkalkulation mit MS Excel I - Grundlagen

Sie erlernen das Erstellen und Gestalten von Tabellen sowie grundlegende Dateneingabe und einfache Berechnungen.

Kursinhalte:

- Erstellen, Bearbeiten und Ausdruck von Tabellen
- Eingaben von Zahlen-, Daten- und Zeitangaben
- Grundlegende Formatierung von Daten und Tabellen
- Einfache Berechnungen mit Hilfe von Formeln
- Praktische Übungen anhand von Beispielen sind fester Bestandteil des Kurses.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

Am letzten Kurstag Beginn 18:50 Uhr

Kurs Nr. 261-50130

Mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr

04.03. bis 18.03., 3 Termine

Domfreihof, R. 106

61,- EUR

Werner Hardt

Tabellenkalkulation mit MS Excel II - Aufbau

Dieses Seminar ist für Anwender und Anwenderinnen gedacht, die Excel professionell nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Arbeit mit den wichtigsten Funktionen (Summenfunktion, Datums- und Uhrzeitfunktionen, einfache statistische Funktionen, Textfunktionen, Wenn-Funktion).
 - Diagramme, Grafiken und Zeichenobjekte
 - bedingte Zellformatierung
 - Seitenlayout und Drucken
- Praktische Übungen anhand von Beispielen sind fester Bestandteil des Kurses.

Voraussetzung: Tabellenkalkulation für Anfänger*innen oder entsprechende Kenntnisse.

Kurs Nr. 261-50131

Mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr

15.04. bis 29.04., 3 Termine

Domfreihof, R. 106

61,- EUR

Werner Hardt

MS Office - Fit fürs Büro

Wochenend Kompakt

Kursinhalte: Allgemeines zur Office-2016-Bedienoberfläche
Textverarbeitung mit Word - Texteingabe und Fehlerkorrektur, Zeichen- und Absatzformatierung;

Einfügen von Objekten und Seriendruck.

Tabellenkalkulation mit Excel - Erstellen und Formatieren von Tabellen, Berechnungen und Syntax, komplexere Formeln, Diagramme.

Präsentieren mit PowerPoint - Erstellen einer Bildschirmpräsentation.

Outlook - E-Mail-Nachrichten senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine und Besprechungen, Aufgaben, Datenaustausch zwischen Office-Programmen

Kurs Nr. 261-50127

Sa / So, 18./19.04.26

9.00 - 16.00 Uhr (60 min. Pause), 2 Termine

Domfreihof, R. 106

81,- EUR

Werner Hardt

Tabellenkalkulation mit MS Excel III - Fortgeschrittene

Dieses Seminar ist für Anwender*innen gedacht, die Excel professionell nutzen möchten.

Kursinhalte:

- Arbeiten mit großen Tabellen
- Sortieren, filtern und gliedern von Daten
- Tabellen verknüpfen, kombinieren und konsolidieren
- Funktionen: Textfunktionen, Wenn und Verweis, Datenbankfunktionen
- Fehler in Formeln, Formelüberwachung
- Arbeitsmappen schützen
- Pivot-Tabellen

Je nach Bedarf und Zeit können auch weitere Themen behandelt werden, z. B.: Arbeiten mit Makros, Im Team arbeiten.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend der Seminare Tabellenkalkulation I und II und ein sicherer Umgang mit Excel.

Kurs Nr. 261-50132

Mittwochs, 18.30 - 21.30 Uhr

06.05. bis 20.05., 3 Termine

Domfreihof, R. 106

61,- EUR

Werner Hardt

Digitale Welt | Beruf

Bildbearbeitung | Berufliche Karriere



Adobe Photoshop Elements Wochenendkurs

Adobe Photoshop Elements ist vor allem für Hobbyfotografen entwickelt worden, die mit Digitalkamera oder Scanner arbeiten. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren PC in ein "Fotolabor" verwandeln.

Inhalte:

- Programmaufbau, Paletten und Werkzeuge, Dateiformate
- Bildimport, Bildoptimierung
- Farbkorrekturen und Nachbearbeitung
- Licht und Sättigung anpassen
- Beschneiden und Ausrichten
- Ebenentechnik
- Zeichen- und Textwerkzeuge
- Filter und Effekte
- Retusche (z.B. Aufbereiten alter Familienfotos)
- Einbinden von Bildern in andere Anwendungen wie Word und PowerPoint
- Grafikaufbereitung für Druck, E-Mail und Internet.

Der Kurs richtet sich auch an Anwender, die mit den Programmen Photoshop, CorelPhotoPaint oder PaintShopPro arbeiten. Im Kurs arbeiten wir mit Adobe Photoshop Elements 9.

PC-Grundkenntnisse notwendig

Kurs Nr. 261-50195

Fr, 12.06., 18.30 - 21.30 Uhr

Sa, 13.06., 9:00 - 16:00 Uhr (60 min. Pause), 2 Termine

Domfreihof, R. 106

61,- EUR

Werner Hardt

Adobe Photoshop Lightroom Wochenendkurs

Fotos sichten, sortieren, bearbeiten und entwickeln - diese Tätigkeiten werden nicht mehr in der klassischen Dunkelkammer, sondern am PC durchgeführt.

Adobe Photoshop Lightroom ist die ideale digitale Dunkelkammer und bietet umfangreiche Werkzeuge für die Verwaltung großer Bildbestände, für die Bild-Bearbeitung (speziell auch Entwicklung von RAW Daten) und für die Präsentation auf Bildschirm, Drucker und im Internet.

Inhalte:

- Vorstellung der Programmoberfläche und des Bedienkonzeptes
- Bilder importieren, verwalten und organisieren
- Grundlagen der Bildbearbeitung in Lightroom
- optimaler Workflow der Bildentwicklung
- Fotopräsentation in Diashows
- Fotobücher erstellen
- GPS-Daten verarbeiten

Im Kurs wird mit Adobe Photoshop Lightroom 5.7 gearbeitet.

Kurs Nr. 261-50197

Fr, 24.04., 18.30 - 21.30 Uhr

Sa, 25.04., 9:00 - 16:00 Uhr (60 min. Pause), 2 Termine

Domfreihof, R. 106

61,- EUR

Werner Hardt

Bei Interesse bieten wir auch gerne einen Kurs in Desktop Publishing (DTP) mit Adobe InDesign CS6 an. Bitte sprechen Sie uns an!

Führen statt funktionieren: Frauen in Führungspositionen

Viele weibliche Führungskräfte leisten enorm viel – und fragen sich trotzdem, ob es reicht.

Zwischen dem Druck von oben, Erwartungen im Team und dem Anspruch, es allen recht zu machen, bleibt oft wenig Raum für Klarheit, Selbstvertrauen und echte Präsenz.

Gerade in männerdominierten Umfeldern entsteht schnell das Gefühl, sich doppelt beweisen zu müssen. Dabei geraten die eigenen Grenzen, Werte und Prioritäten leicht aus dem Blick.

Dieses Seminar bietet Frauen in Führungsverantwortung einen ehrlichen Raum für Reflexion und Austausch auf Augenhöhe.

Es ist kein Wohlfühlkurs, sondern ein realistischer Check-in:

Wie führe ich, ohne mich zu verlieren?

Wie bleibe ich souverän, wenn Druck oder Widerstände zunehmen?

Und wie setze ich klare Grenzen, ohne als schwierig zu gelten?

An zwei intensiven Tagen geht es um die Verbindung von Selbstführung und Kommunikation – denn wirksame Führung beginnt bei der eigenen Haltung.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

Wie gestalte ich meine Rolle bewusst und mit innerer Klarheit?

Welche Werte tragen mich, wenn es herausfordernd wird?

Wie kann ich in Gesprächen und Meetings klar und respektvoll wirken?

Wie gehe ich mit Kritik, Erwartungsdruck oder unterschiedlichen Machtverhältnissen um?

Impulse, praktische Übungen und kollegiale Fallarbeit helfen, den eigenen Führungsstil zu schärfen und authentisch zu festigen.

Die Teilnehmerinnen reflektieren ihr Führungsverständnis, trainieren souveräne Kommunikation und gewinnen neue Perspektiven für den Umgang mit Stress, Teamdynamiken und Selbstzweifeln.

Am Ende stehen keine fertigen Rezepte, sondern persönliche Strategien für mehr Wirkung, Präsenz und Gelassenheit im Führungsalltag – ganz ohne sich zu verbiegen.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die Verantwortung tragen, gestalten wollen und dabei stark führen möchten – auf ihre Weise.

Kurs Nr. 261-50901

Donnerstags, 9.00 - 16.00 Uhr

19.02. bis 26.02., 2 Termine

Domfreihof, Beletage

79,- EUR

Anmeldeschluß: 09.02.2026

Julia Feilen



Digitale Welt | Beruf Maschinenschreiben

Computerschreiben lernen in nur 4 Stunden!

Das 10-Finger-System leicht gemacht

Schnell, sicher und entspannt tippen – das geht! Mit einer bewährten Methode lernen, die Spaß macht und motiviert.

Die unschlagbaren Vorteile des 10-Finger-Tastschreibkurses

In nur 4 Stunden zum 10-Finger-System

Effektiv und schnell: Alle Buchstaben, Zahlen und Zeichen im Nu lernen! Von Anfang an ganze Wörter tippen – statt nur einzelner Buchstaben!

Lernen mit allen Sinnen – kreativ und spielerisch

Mit Farben, Bildern, Musik und einer Hörgeschichte in entspannter Atmosphäre und mit Freude lernen – ideal für alle Lerntypen.

Live-Coaching – persönlich begleitet

Individuelle Unterstützung mit direktem Feedback für maximale Fortschritte und bleibende Motivation.

Online-Tipptrainer – dein zuverlässiger Trainingspartner

Steigere deine Schreibgeschwindigkeit und optimiere deine Tippgenauigkeit.

Egal ob Schüler (ab 4. Klasse), Studierende, Berufstätige und Privatpersonen, wer das 10-Finger-Schreiben beherrscht, spart täglich wertvolle Zeit.

Begleitend zum Unterricht erhalten Teilnehmer:innen ein Kursheft.

Test Maschinenschreiben am PC

Da viele Firmen einen Nachweis von Mitarbeitern bezüglich der Fähigkeiten im 10-Finger-Schreibsystem benötigen, bieten wir einen Test an.

Die meisten Teilnehmenden sollten aber nach dem Computerschreiben-in-4-Stunden-Kurs noch trainieren, um ihre Schreibgeschwindigkeit zu steigern.

Die vhs stellt nach dem Test die Bescheinigung mit Anschlagsgeschwindigkeit aus und schickt sie den Teilnehmenden zu.

Beachten Sie bitte, dass nur das Schreiben im 10-Finger-System bewertet werden kann und nicht allein die Fähigkeit, schnell zu schreiben.

Kurs Nr. 261-50701

Dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr

03.03. bis 10.03., 2 Termine

Domfreihof, R. 106

90,- EUR

Annette Lang

Kurs Nr. 261-50703

Mittwochs, 16.00 - 18.00 Uhr

29.04. bis 06.05., 2 Termine

Domfreihof, R. 106

90,- EUR

Annette Lang

Kurs Nr. 261-50705

Donnerstags, 18.00 - 20.00 Uhr

11.06. bis 18.06., 2 Termine

Domfreihof, R. 106

90,- EUR

Annette Lang

Test Maschinenschreiben am PC

Mit 10 Fingern blind Computerschreiben zu können ist die Voraussetzung für professionelles Arbeiten am Computer. Immer mehr Firmen erwarten von Ihren Mitarbeitern, dass Sie im 10-Finger-System tippen können und möchten eine Bestätigung über die Schreibgeschwindigkeit haben. Ein Zertifikat in Ihren Bewerbungsunterlagen erhöht die Einstellungschancen.

Beachten Sie bitte, dass nur das Schreiben mit 10-Finger-System bewertet werden kann und nicht allein die Fähigkeit, schnell zu schreiben.

Ein Schreibtest dauert 10 Minuten, woraus die Anschläge pro Minute berechnet werden.

Nach der Auswertung des Tests erhalten Sie die Teilnahmebescheinigung per Post zugestellt.

Wer vorab den Kurs "Computerschreiben in 2x2 Stunden" belegt hat, erhält 25% Rabatt auf den Preis des Schreibtests.

Preis pro Schreibtest incl. Teilnahmebescheinigung 30 Euro

Kurs Nr. 261-50702

Dienstag, 10.03., 20.00 - 20.30 Uhr

Domfreihof, R. 106

30,- EUR

Annette Lang

Kurs Nr. 261-50704

Mittwoch, 06.05., 18.00 - 18.30 Uhr

Domfreihof, R. 106

30,- EUR

Annette Lang

Kurs Nr. 261-50706

Donnerstag, 18.06., 20.00 - 20.30 Uhr

Domfreihof, R. 106

30,- EUR

Annette Lang



„Mit Kindern im Gespräch“

Qualifizierung Sprachbeauftragte entsprechend Landescurriculum

Das Professionalisierungskonzept „Mit Kindern im Gespräch“ besteht aus neun Modulen. Bei erfolgreicher Teilnahme an allen neun Modulen in einem Zeitraum von zwei Jahren innerhalb einer Fortbildungsreihe wird vom Bildungsträger ein entsprechender Qualifizierungsnachweis ausgestellt. Der Qualifizierungsnachweis erfüllt die Voraussetzungen nach § 3 des Landesgesetzes über die Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern in Tageseinrichtungen und in Kindertagespflege (KiTaG) vom 03.09.2019.

Die Qualifizierung ist in neun übergreifende themenbezogene Module gegliedert. Grundlegend sind die Strategiemodule 1 bis 3. Sie eignen sich als Einführung und können als Basismodule angesehen werden.

Die Situationsmodule 4 bis 8 sind ausgehend von einem hohen Planungs- und Strukturierungsgrad bis hin zu mehr Offenheit in Planung und Struktur ausgerichtet.

Das Modul 9 "Markt der Möglichkeiten" umfasst Bausteine zur Vertiefung, Reflexion und zum Transfer. Es ist als Abschlussmodul zu sehen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Teilnehmenden verfügen über eine einschlägige Qualifikation als Erzieher/Erzieherin, Lehrkraft, Deutsch als Zweitsprache-Lehrkraft, Logopäde/ Logopädin u.a. und sind derzeit in der sprachlichen Bildung im Elementarbereich tätig.

Zur Erlangung des Qualifizierungsnachweises sind alle 9 Module zu absolvieren und 8 Praxisaufgaben zu bearbeiten, davon müssen mindestens zwei Filmaufgaben umgesetzt werden.

Die Videographie stellt einen Schwerpunkt der Qualifizierungsreihe dar und ist verpflichtend.

Anmeldung:

- Die Teilnehmer/innen-Anmeldung ist ab sofort möglich.
- Sie erfolgt schriftlich über die anmeldende Kita per E-Mail an vhs@trier.de
- Bitte nennen Sie Titel und Kursnummer der Veranstaltung,
Leiter/in, Name und Adresse der anmeldenden Kita,
Name der/des angemeldeten Erzieherin / Erziehers.

Die Kita erhält mit Kursbeginn die Rechnung mit der tatsächlichen Gebühr (s. Staffelpgebühr).

Der Kurs kann beginnen, wenn mind. 10 Teilnehmer/innen für den gesamten (!) Kurs angemeldet sind.

Dann haben auch die Teilnehmer/innen, die im vorangegangenen Lehrgang Module verpassten, die Möglichkeit, diese Module kostenpflichtig einzeln zu buchen; Kosten pro Modul 67 EUR.

Der Kurs kann beginnen, wenn mind. 10 Teilnehmer/innen für den gesamten Kurs angemeldet sind.

Anmeldeschluss ist der 31.01.26

Kurs Nr. 252-51001

Freitags, 9.00 - 16.00 Uhr

20.02. bis 20.11., 9 Termine

Domfreihof, R. 005

Staffelgebühr: 10 - 12 TN = 620 EUR; 13 - 15 TN = 470 EUR; 16 - 18 TN = 350 EUR

Anmeldeschluß: 30.01.2026

Jennifer Belt-Schmitt



Trierer Bildungswerkstatt für MINT + Digitales im Turm Jerusalem

Als außerschulischer Lernort macht die Bildungswerkstatt MINT-Themen für Kinder und Jugendliche praktisch erlebbar. Bei uns können Kitagruppen und Schulklassen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik auf spielerische und zugleich lehrreiche Weise entdecken. Wir bieten Forscherrunden zu über 20 Themen sowie abwechslungsreiche Workshops - unter anderem zu Fischertechnik, Kryptografie, Programmieren mit Bee-Bots und Dash-Robotern, 3D-Druck oder der Gestaltung virtueller Räume für VR-Brillen.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Désirée Mieszaniec: desiree.mieszaniec@trier.de, 0651 718-3443

Dr. Claudia Meurer: claudia.meurer@trier.de

 [Trierer_Bildungswerkstatt](https://www.instagram.com/Trierer_Bildungswerkstatt)



vhs Spezial - Junge vhs

Neben den klassischen Fachbereichen widmet sich die Trierer Volkshochschule - oft in temporären Projekten - ganz speziellen Bildungsthemen und -anforderungen. vhs Spezial hat entweder bestimmte Zielgruppen im Blick, wie z.B. Kinder und Jugendliche bei der „Jungen vhs“ oder sie widmet sich konkreten Bildungsherausforderungen, wie etwa bei der Unterstützung von Schulen, wenn es z.B. um Sprachunterstützung geht. Dabei nutzt die Volkshochschule die umfassende Erfahrung der letzten 75 Jahre sowie die vielfältigen Kooperationsbeziehungen innerhalb des Bildungs- und Medienzentrums, z.B. zur



Stadtbücherei, der Musikschule oder dem Kommunalen Bildungsmanagement oder in die Trierer Bildungslandschaft. Unterstützung findet die vhs hier immer wieder durch lokale Stiftungen oder über EU-, Bundes- oder Landesprogramme zur Finanzierung dieser Angebote.

Fachbereichsleitung:

Laura Trierweiler, Tel. 0651-718 1439, laura.trierweiler@trier.de

Additive Lernangebote

Seit 2021 bietet die Trierer Volkshochschule die sogenannten additiven Lernangebote an. Sie basieren auf einer Rahmenvereinbarung, die das Ministerium für Bildung mit dem Verband der Volkshochschulen abgeschlossen hat. Künftig wird das Programm aus dem Startchancenprogramm gefördert. Das Startchancenprogramm soll dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit des Bildungssystems in Deutschland nachhaltig zu verbessern, die Bildungs- und Chancengerechtigkeit zu erhöhen und den starken Zusammenhang zwischen Herkunft und Bildungserfolg aufzubrechen.

Entsprechend können ab sofort in diesem Programm nur noch Schulen gefördert werden, die "Startchancenschulen" sind. Der Fokus soll der Stärkung der Basiskompetenzen, d.h. auf den Kernkompetenzen in Deutsch und Mathematik und dem sozio-emotionalen Bereich liegen.

Eine erfolgreiche Umsetzung des Programms setzt ein hohe Mitwirkungsbereitschaft und -fähigkeit der beteiligten Schulen voraus. Sie suchen die Schülerinnen und Schüler aus und sorgen dafür, dass sie an den Angeboten teilnehmen. Ebenso stellen sie die Unterrichtsräume. Die vhs sorgt für die Finanzierung (Beantragung und Abrechnung) der Maßnahmen und stellt das Fachpersonal.

LiF – Lernen in den Ferien

Mit LiF – Lernen in Ferien erhalten Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, während der unterrichtsfreien Zeit wichtige fachliche und überfachliche Kompetenzen zu üben, zu vertiefen und aufzufrischen. Erfahrene Kursleitungen der Volkshochschulen fördern Schülerinnen und Schüler aller Klassenstufen – vor allem in Deutsch, Mathematik und Fremdsprachen, aber auch Je nach Bedarf vor Ort können sie unterschiedlich umfangreich gestaltet werden. In der Regel dauern sie eine Woche mit täglich drei bis fünf Unterrichtseinheiten à 45 Minuten.

Die Angebote finden vor allem in den Sommerferien, teilweise auch in den Herbstferien, statt. Sie helfen, den Übergang zwischen den Schuljahren zu erleichtern und Lernprozesse gezielt zu unterstützen. Seit Sommer 2022 bietet das Ministerium für Bildung gemeinsam mit dem Verband der Volkshochschulen Rheinland-Pfalz e. V. kostenlose, wohnortnahe LiF-Kurse an. Je nach Bedarf vor Ort können sie unterschiedlich umfangreich gestaltet werden. In der Regel dauern sie eine Woche mit täglich drei bis fünf Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Die Anmeldung erfolgt in der Regel über die Schulen.

Feriensprachkurse

Deutsch als Fremdsprache für schulpflichtige Kinder

Initiiert und gefördert durch das Land Rheinland-Pfalz.

Zielgruppe sind Kinder, die kein oder so gut wie kein Deutsch sprechen und die seit weniger als einem Jahr eingereist sind. Kinder, die schon länger in Deutschland leben oder bereits einen Ferienkurs besucht haben, können teilnehmen, wenn noch Plätze frei sind.

Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Vermittlung mündlicher Sprachkompetenz. Eine Vermittlung der Schriftsprache steht nicht im Vordergrund.

Die Gruppengröße beträgt 6 bis 10 Teilnehmende.

Anmeldung nur über die Schule des Kindes. Fahrtkosten für die Schüler/innen werden nicht übernommen.

Weitere Informationen: <https://migration.bildung-rp.de/feriensprachkurse/informationen-fuer-schulen-und-eltern.html>

Interesse an den Programmen?

Sprechen Sie mich an:

Laura Trierweiler

Tel. 0651-718 1439

laura.trierweiler@trier.de

Fachbereich 6

Grundbildung

Eine zweite Chance wahrnehmen

Analphabetismus ist im Land der Dichter und Denker immer noch ein Tabuthema. Mehr als 12,1 Prozent der erwerbsfähigen Bevölkerung in Deutschland (18-64 Jahre) gelten als funktionale Analphabet/innen. Das entspricht einer Größenordnung von 6,4 Millionen Menschen. Das heißt, dass diese Menschen zwar einzelne Sätze lesen oder schreiben können, nicht jedoch zusammenhängende - auch kürzere - Texte. Betroffene Personen sind aufgrund ihrer begrenzten schriftsprachlichen Kompetenzen nicht in der Lage, am gesellschaftlichen Leben in angemessener Form teilzuhaben. Um hier Unterstützung zu leisten, bieten die Volkshochschulen Alphabetisierungskurse an.

Sie gehören bundesweit zu den größten Kursanbietern in diesem Bereich für Deutschsprachige. In Rheinland-Pfalz fördert das Land Maßnahmen der Alphabetisierung bereits seit Ende der 1980er Jahre. Vor nunmehr 30 Jahren wurden vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. die ersten Alphabetisierungskurse initiiert.



Fachbereichsleitung:

Laura Trierweiler, Tel. 0651-718 1439, laura.trierweiler@trier.de

Alphabetisierung

Deutsch lesen und schreiben verbessern

Auch Erwachsene mit deutscher Muttersprache können zum Teil nicht so gut lesen und schreiben, wie es im beruflichen und sonstigen Alltag eigentlich nötig ist. Manche haben lesen und schreiben nicht oder nur teilweise gelernt, manche sind aus der Übung gekommen. Wir bieten Kurse an, in denen das Lesen und Schreiben (noch einmal) gelernt und trainiert wird. In kleinen Gruppen. Mit Beratung und Betreuung für jeden Einzelnen. Teilnehmer/innen der Kurse erhalten bei regelmäßiger Teilnahme einen kostenlosen Nutzerpass für die Stadtbücherei am Domfreihof.

Kurs Nr. 261-60700

montags u. mittwochs

Einstieg immer möglich

17:00 - 19:00 Uhr

Bürgerhaus Trier-Nord, R. 210

kostenfrei

Merab Pirtskhalava

Integrationskurse mit Alphabetisierung

Sie erlernen die Schrift und die Grundlagen der Schriftsprache des Deutschen. Egal, ob Sie schon etwas Deutsch können oder nicht, oder ob Sie noch kein anderes Schriftsystem beherrschen, wir leiten jede/n Einzelne/n zum Schreiben an. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt.

Teilnehmer/innen können in diesem Kurs vollständig oder z.T. vom BAMF gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn und legen bei der persönlichen Anmeldung vor Kursantritt Ihren Berechtigungsschein vor.

Antragsformulare finden Sie unter <http://www.integration-in-deutschland.de>

Kursort: Bürgerhaus Trier-Nord, 2. Stock, Hans-Eiden-Platz 3

Da sich viele Betroffene vielleicht aus Angst vor der Öffentlichkeit scheuen, diesem Problem ins Auge zu sehen, möchten wir Sie bitten, auf unser Angebot aufmerksam zu machen. Infos erhalten Sie unter Tel. 0651/718- 1439.

Der Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Module 1-9

Von A bis Z - Alphabetisierungskurs

für Erwachsene A1

ISBN 978-3-12-676040-9

Kurs-Nr. 261-60710

montags bis freitags,

16.01. – 18.02.2027

08.30 Uhr - 12.45 Uhr

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wiederholerstunden

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Kurs-Nr. 252-60730

montags bis freitags,

20.03. – 03.07.2026

08.30 Uhr - 12.45 Uhr

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Allgemeines

Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) gelten für alle Kurse (Veranstaltungen) der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden. Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf. Kurse können sowohl in Präsenzform als auch in Online-Formaten durchgeführt werden. Onlineunterricht ist dem Präsenzunterricht gleichgesetzt. Findet ein Kurs online statt, wird hierauf im Programm hingewiesen. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich; aus sachlichen Gründen sind Änderungen möglich. Bei Terminänderungen, -ausfall usw. benachrichtigen wir Sie umgehend.

2. Anmeldung

Eine schriftliche Anmeldung ist unabdingbare Voraussetzung für die Kursteilnahme. Benutzen Sie hierfür unser Anmeldeformular. Sie können sich auch online auf unserer Internetseite www.vhs-trier.de anmelden. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Bankeinzugsermächtigung oder Barzahlung gültig. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs registriert. Unvollständige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Ist in der Ankündigung eines Kurses ein Anmeldeschluss angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, einer ausdrücklichen Anmeldebestätigung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Werktagen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

Für Einzelveranstaltungen mit Abendkasse ist in der Regel keine vorherige Anmeldung erforderlich, ansonsten wird im Programm/Aushang/Internet auf die Anmeldung hingewiesen.

3. Kurswechsel

Nur in begründeten Fällen und nur nach persönlicher Absprache mit der Geschäftsstelle ist ein Kurswechsel möglich. Bitte Anmeldebestätigung mitbringen.

4. Kursgebühren

Die Kursgebühren ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm/Aushang/Internet). Die Kursgebühr wird bei Anmeldung fällig. Auch bei späterem Kurseintritt ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten. Sprachkurse können in Ausnahmefällen auch mit einer geringeren Teilnehmergebühr als acht Personen durchgeführt werden. Um dies zu

ermöglichen, wird die Kursgebühr nach der Teilnehmergebühr gestaffelt berechnet (Staffelgebühr). Die am zweiten Unterrichtstag im Kurs festgestellte Teilnehmergebühr ist für die Festsetzung der Staffelgebühr verbindlich. Eine nachträgliche Änderung der Teilnehmergebühr hat keine Auswirkung mehr auf die Höhe der Kursgebühr. Die Kursgebührenstaffelung wird im Programm/Aushang/Internet veröffentlicht. Barzahlung ist bei Kursen mit Staffelgebühr nicht möglich.

5. Ermäßigungen

Gegen Vorlage der entsprechenden Nachweise gewähren wir folgende Ermäßigungen:

- Arbeitslosengeldempfängern (mit Leistungsbescheid) 20 %
- Schwerbehinderten (ab GdB 50) 20 %
- Senioren/Seniorinnen mit Seniorenkarte (2 Kurse/Jahr) 20 %
- Teilnehmende mit der SolidarKarte Trier (pro Person und Kurs) 20 %

Die Ermäßigung muss bei Anmeldung beantragt werden, nachträgliche Ermäßigungen werden grundsätzlich nicht gewährt. Ermäßigungen können in Kursen, die nur unter Aufzahlung stattfinden können, nicht gewährt werden.

6. Ratenzahlungen

In begründeten Einzelfällen ist eine Ratenzahlung nach einer persönlichen Vereinbarung in der Geschäftsstelle möglich. Bitte Personalausweis oder eine Meldebestätigung mitbringen.

7. Rücktritt durch die vhs

Die vhs behält sich die Verlegung und Absage von Kursen vor. Für Kurse, die nicht zustande kommen, werden bereits entrichtete Gebühren zurückgezahlt. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Kurse können in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens acht Personen daran teilnehmen. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann ein Kurs auch mit weniger Personen durchgeführt werden, wenn die Angemeldeten mit einem anteiligen Aufpreis einverstanden sind oder wenn im Einvernehmen mit den Teilnehmenden, bei gleicher Gebühr, die Laufzeit verkürzt wird. Wird die Mindestteilnehmergebühr nicht erreicht und kommt es auch nicht zu einer Aufzahlung oder zur Kürzung der Kurstage, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Die vhs kann ferner unter den Voraussetzungen des § 314 BGB außerordentlich kündigen, sofern insbesondere ein wichtiger Grund im Sinne der Vorschrift vorliegt.

8. Abmeldung/Widerruf durch Teilnehmende

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als

Abmeldung/Widerruf. Die Abmeldung/der Widerruf muss schriftlich an die vhs gerichtet werden. Bis 14 Tage nach Anmeldung ist diese/r kostenfrei. Danach werden bei Abmeldung/Widerruf vor dem Veranstaltungsbeginn Verwaltungskosten in Höhe von 6,- EUR erhoben. Ab Veranstaltungsbeginn ist auch innerhalb der 14tägigen Abmelde-/Widerrufsfrist ein kostenfreier Rücktritt nicht mehr möglich. Ist im Programm ein Anmeldeschluss angegeben, gilt dieser auch als letzter Abmeldetermin. Erfolgt die/der Abmeldung/Widerruf nach Veranstaltungsbeginn oder nach Anmeldeschluss, ist die gesamte Gebühr fällig.

Bei Abmeldungen von Kochkursen am Veranstaltungstag werden zusätzlich Lebensmittelkosten berechnet. Diese werden mit einer eventuellen Rückerstattung der bereits entrichteten Kursgebühren verrechnet. Im Falle einer begründeten Ausnahme wird nach Vorlage der Anmeldebestätigung und eines Nachweises über die Gründe die anteilige Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10,- EUR zurückerstattet. Die Rückzahlung erfolgt unbar. Ausnahmen sind eine längerfristige Krankheit oder der Wohnungswechsel aus beruflichen Gründen. Als Nachweis legen Sie bitte ein Attest bzw. eine Bescheinigung des Arbeitgebers und der Meldebehörde vor. Bei besonders gelagerten Härtefällen kommt nach Prüfung durch die vhs ebenfalls eine Erstattung abzüglich der Bearbeitungsgebühr in Betracht.

9. Teilnahme an Hybrid- und Onlinekursen

Zur Teilnahme an Hybrid- und Onlinekursen sind nur die bei der Buchung namentlich gespeicherten Personen berechtigt. Die zur Teilnahme Berechtigten dürfen weder dritten Personen Zugang zu den Veranstaltungen gewähren noch gemeinsam mit dritten Personen an den Hybrid- und Onlinekursen teilnehmen. Die Teilnehmenden von Hybrid- und Onlinekursen sind nicht berechtigt, die Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.

10. Haftungsfragen

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der vhs geschieht auf eigene Gefahr. Bei Personen-, Sach-, Vermögensschäden und anderen Verlusten tritt eine Haftung der vhs nur dann ein, wenn Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit eines ihrer Organe oder eines ihrer Bediensteten nachgewiesen wird. Etwaige Schäden sind unverzüglich der vhs-Leitung zu melden.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Trier als Körperschaft des öffentlichen Rechts, vertreten durch den Oberbürgermeister. Die Stadt Trier hat eine behördliche Datenschutzbeauftragte bestellt, die die Dienststellen der Stadtverwaltung bei der Sicherstellung des Datenschutzes unterstützt.

Datenschutzbeauftragte der Stadtverwaltung Trier, Am Augustinerhof, 54290 Trier, Telefon: 0651/718-0

Auf der Internetseite der Stadt Trier (<https://www.trier.de>) ist ein Kontaktformular hinterlegt, mit dem Sie auch eine Nachricht an den Datenschutzbeauftragten der Stadt Trier senden können.

Für die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist das Bildungs- und Medienzentrum der Stadt Trier - Volkshochschule, Domfreihof 1b, 54290 Trier (nachfolgend „vhs“ genannt), verantwortlich.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

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. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. 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 in bar in der Geschäftsstelle der vhs tätigen.

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, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Bei von Ihnen gebuchten Kursen, die die vhs.cloud nutzen, werden Ihr Name, Vorname und Ihre E-Mail-Adresse an den Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. (DVV) übermittelt, damit Sie sich für Ihren Kurs in die vhs.cloud einloggen können. Die Datenschutzerklärung des DVV zur vhs.cloud ist auf der Internetseite www.vhs.cloud veröffentlicht.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an eine Vollstreckungsstelle zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS 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

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Der Landesbeauftragte für den Datenschutz Rheinland-Pfalz kontrolliert die öffentlichen Stellen in Rheinland-Pfalz in Bezug auf die Einhaltung der Datenschutzgesetze und anderer Vorschriften über den Datenschutz. Außerdem geht er Beschwerden von Bürgern nach.

Kontakt Datenschutz:

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz

Postfach 30 40

55020 Mainz

Telefon: 06131/208-2449,

Fax: 06131/208-2497

E-Mail: poststelle@datenschutz.rlp.de



Ihre Volkshochschule Trier



Dr. Manuela Zeilinger-Trier

Leiterin der Volkshochschule
Politik/Gesellschaft/Umwelt, Kultur
Tel. 0651-718 1437
manuela.zeilinger@trier.de



Rita Brockhaus

Stellvertr. Leiterin der vhs
Gesundheit, Sprachen,
Digitale Welt/Beruf
Tel. 0651-718 1431
rita.brockhaus@trier.de



Laura Trierweiler

DaF/Integration, Junge vhs,
Grundbildung
Tel. 0651-718 1439
laura.trierweiler@trier.de



Birgit Justinger

Geschäftsführerin der vhs
Qualitätsmanagement
Tel. 0651-718 1432
birgit.justinger@trier.de



Ulrike Esch

Geschäftsstelle der vhs
Tel. 0651-718 2437/1433
ulrike.esch@trier.de



Ute Berens

Geschäftsstelle der vhs
Tel. 0651-718 2437/1434
ute.berens@trier.de



Manuela Grandjean

Geschäftsstelle der vhs
Rechnungsstelle
Tel. 0651-718 1443
manuela.grandjean@trier.de

Stefanie Nummer

Geschäftsstelle der vhs
Tel. 0651-718 1436
stefanie.nummer@trier.de



Achim Schoßau

Technik BMZ
Tel. 0651-718 2435
achim.schoßau@trier.de



Paul Briesch

Technik BMZ
Tel. 0651-718 2434
paul.briesch@trier.de

So erreichen Sie uns:

Bildungs- und Medienzentrums Trier
Volkshochschule
Domfreihof 1b
54290 Trier
vhs@trier.de
0651/718-2437

Öffnungszeiten:

Montag: 08.45 - 12.15 Uhr
Dienstag: 08.45 - 12.15 Uhr
14.30 - 16.00 Uhr
Mittwoch: geschlossen
Donnerstag: 12.15 - 18.00 Uhr
Freitag: 08.45 - 12.15 Uhr

Aktuelle Änderungen auf
www.vhs-trier.de

Anmeldeformular



Volkshochschule
Trier

Bitte pro Person ein Anmeldeformular vollständig und in Blockschrift ausfüllen. Pflichtangaben sind mit Stern gekennzeichnet. Ich melde mich für die folgenden Kurse verbindlich an:

Kursnummer* Kurstitel* Datum Kursbeginn*

- 1.
 - 2.
 - 3.
- Sofern es sich um einen Hybrid-Kurs handelt, möchte ich online teilnehmen.

Name* Vorname* Geschlecht (m/w/d)*

Straße und Hausnummer* PLZ* Ort*

Telefon* E-Mail* Geburtsdatum*

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Trier an, die im Programmheft und auf der Homepage (www.vhs-trier.de) veröffentlicht sind. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten gemäß den Datenschutzbestimmungen verwendet werden.

Datum* Unterschrift*

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-ID-Nummer: DE22ZZZ00000004811

Die Angabe der IBAN ist zwingend erforderlich. Die Angabe des BIC ist nur erforderlich für Banken außerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums (EWR). Eine Rückgabe des Lastschrift-Mandats ist nur im Original, nicht als Fax oder E-Mail zulässig. Bitte beachten Sie auch, dass Abbuchungen von einem Sparkonto nicht möglich sind.

Name* Vorname*

Straße*, Hausnummer* PLZ* Ort*

Kreditinstitut* BIC IBAN*

Ich ermächtige die Stadt Trier, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadtverwaltung Trier auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Ermächtigung gilt als Rahmenmandat für alle Kurse der Volkshochschule Trier (wiederkehrende Zahlungen). Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich erkläre mich mit einer Verkürzung der 14tägigen Frist für die Vorabinformation auf bis zu 1 Tag vor Fälligkeit einverstanden. Die Lastschriften erfolgen jeweils am 5. des Folgemonats nach Beginn des jeweiligen Kurses bzw. der Veranstaltung in Höhe der jeweiligen Kursgebühr. Fällt das Fälligkeitsdatum auf ein Wochenende oder einen Feiertag, verschiebt sich diese auf den ersten folgenden Werktag.

Datum* Unterschrift*

Senden Sie das Anmeldeformular mit Ihren beiden Unterschriften für Anmeldung und SEPA-Lastschriftmandat per Post oder Mail oder geben Sie es in der Geschäftsstelle ab: Volkshochschule Trier, Domfreihof 1b, 54290 Trier, E-Mail vhs@trier.de, Tel.: 0651-7182437.



Think!
for your self.

BIRKENSTOCK



Schuhe
zum Leben

Berg



VEJA



SOFTCLOX
friends for life



RICOSTA 
Der Kinderschuh.

Däumling
Wir lieben Kinderfüße

bisgaard

Affenzahn

froddo

... und viele tolle Marken mehr

im Laden erleben 



bei **Berg** in der Neustraße 58 | Trier

online stöbern,
reservieren, shoppen 

[Schuhe-zum-Leben.de](https://www.schuhe-zum-leben.de)

bei **Shoes!** in der Fleischstr. 79



einfach
downloaden



Punkte sammeln mit der **BERG-APP**

unsere digitale Kundenkarte

