

A large, rustic dining hall with a high ceiling supported by dark wooden beams. The room is filled with long wooden tables and black chairs with wooden seats. There are several windows and a large glass door on the left side. The floor is light-colored and polished. The overall atmosphere is warm and inviting.

**Programm der  
Familien- und  
Seniorenakademie**

**FRÜHJAHR/HERBST 2025**

Liebe Interessierte  
der Familien- und Seniorenakademie,

wir freuen uns, Ihnen das Jahresprogramm der Familien und Seniorenakademie (FSA) vorstellen zu können. Die FSA ist eine Kooperation der Stadt Idstein, der Hochschule Fresenius und der Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V. mit dem Ziel, für die Bürger:innen aktuelle gesellschaftspolitische Themen zu beleuchten. Dazu konnten Referent:innen gewonnen werden, die ausgewiesene Expert:innen für ihr Thema sind und sich im Anschluss an die Vorträge auch ihren Fragen stellen. Alle Angebote der FSA sind durch das Engagement der Stadt Idstein, der vhs und der Hochschule Fresenius gebührenfrei. Sie interessieren sich für die zukünftigen Angebote der FSA und möchten über diese informiert werden? Sie haben Wünsche zum Programm der FSA? Dann schicken Sie uns eine Mail unter [fsa-idstein@vhs-rtk.de](mailto:fsa-idstein@vhs-rtk.de).

**Holger Lamm**  
vhs Rheingau-Taunus e.V.

**Olaf Pütz**  
Hochschule Fresenius



**Angelika Kunze**  
Kordinatorin der FSA



**Markus Diehl**  
Kordinator FSA

Gerne beraten wir Sie telefonisch und nehmen ihre Anmeldungen entgegen. vhs Rheingau-Taunus e.V. Telefon: 06126 / 51 33 6

**FAMILIE**

<b>Vom Rausch zur Realität</b>	Di	18.03.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Kinder sind was Schönes, haben sie gesagt</b>	Di	24.06.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Lernen mit Neugier und Interesse</b>	Do	27.11.2025	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>

**GESELLSCHAFT & LEBEN IN IDSTEIN**

<b>Deutschland hat gewählt, was nun?</b>	Mo	31.03.2025	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Die zweite Präsidentschaft Trump</b>	Mi	30.04.2025	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Mehr Sicherheit in schwierigen Gesprächssituationen</b>	Mi	03.09.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Gebärdensprache und Gebärdensprachdolmetschen</b>	Mo	08.09.2025	<b>19.00 – 20.30 Uhr</b>
<b>Trauma – Traumatisierung – Mehrgenerationales Trauma</b> (2 weitere Termine am 20.10.25 und 24.11.25)	Mo	22.09.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>

**GESUNDHEIT**

<b>Einführung Embodiment: Aktives Stressmanagement</b>	Mo	19.05.2025	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Workshop Embodiment: Aktives Stressmanagement</b>	Mo	02.06.2025	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>
	Mo	16.06.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Fit und beweglich im Alter?</b>	Do	02.10.2025	<b>16.30 – 18.00 Uhr</b>
	Do	09.10.2025	<b>16.30 – 18.00 Uhr</b>
	Do	16.10.2025	<b>16.30 – 18.00 Uhr</b>
	Mo	03.11.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>

**Alzheimer-Demenz: Möglichkeiten der Prävention**  
**Onlineangebot: Depression - Entstehung, Symptome und Behandlungsansätze**  
**Krankenstand reduzieren, Burnouts vermeiden**

 <b>zoom</b>	Mi	12.11.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
	Mo	01.12.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>

**WISSENSWERTES/SPEZIAL**

<b>Immobilien richtig schenken und vererben</b>	Mo	05.05.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>KI in der Medizin - Diagnose, Therapie und Robotik im Wandel</b>	Mo	25.08.2025	<b>19.30 – 21.00 Uhr</b>
<b>Geschäftsmodell Deutschland in Gefahr?</b>	Di	16.09.2025	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Zu den 8000ern im Himalaya</b>	Mo	29.09.2025	<b>19.30 – 21.30 Uhr</b>



© farmafilipe – pixabay.com



© Dipl. Psych. Sven Hölzel

**YF10080****Vom Rausch zur Realität –  
Anregungen für die Gestaltung  
gelingender Beziehungen**

In diesem Vortrag werden ganz konkrete Anregungen gegeben, die hilfreich für eine optimale Gestaltung einer Partnerschaft sein können.

Alle Anregungen haben sich in der Praxis bewährt und wurden u.a. durch Teilnehmende von Paargruppen bestätigt. Beginnend mit den Motiven für eine Partnerwahl, den Wirkungen der Sozialisation in der Familie für die Persönlichkeitsentwicklung und den Kommunikationsstil wird aufgezeigt, welche Risiken bestehen, dass eine Beziehung dysfunktional wird, aber auch wie andererseits ein Paar funktional weitgehend den eigenen Wünschen entsprechend eine Beziehung abwechslungsreich und erfüllend gestalten kann. Es wird aufgezeigt, dass eine Partnerschaft die Individuation beider Beteiligten fördern kann und somit eine Beziehung auch durch Kompromisse die Entwicklung einer einzelnen Person bereichert. Der Referent wird hierzu ein in der Praxis bewährtes Modell vorstellen, das die Be-

dürfnisse beider beteiligten Personen berücksichtigt und in regelmäßigem Dialog ständig fortentwickelt und angepasst werden kann. Folgende Themen werden u.a. behandelt: Vereinbarkeit von Paar- und Elternrolle nach der Geburt des ersten Kindes, Ambivalenzbewältigung bei Trennungsgedanken, Wertschätzung, erfolgreicher Umgang mit Konflikten, Umgang mit Verwandten, Treue. Auf weitere Themen wird je nach Interesse der Anwesenden eingegangen, wobei Raum nicht nur für Fragen besteht sondern auch Themen diskutiert werden können.

**Zum vhs Kurs > [Vom Rausch zur Realität ...](#)**

**Dipl. Psych. Sven Hölzel**

approbierter Psychologischer Psychotherapeut, Familientherapeut, Systemischer Supervisor und Lehrtherapeut (DGSF). Er war u.a. viele Jahre Dozent an der Universität Mainz und Leiter einer Jugend- und Familienberatungsstelle Rheingau-Taunus.

**Idstein**

Kulturnahnhof

Dienstag 18.03.2025

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie.

19 - 21 Uhr



© Matthias Jung

**YF10060****Kinder sind was Schönes,  
haben sie gesagt... vom Trotztalter  
bis zur Pubertät**

Kaum sind die Kinder zwei Jahre alt, da geht es auch schon los: Sie wollen nicht ins Bett, und das Essen schmeckt auch irgendwie nie. Willkommen in der ersten kleinen Pubertät mit Wutanfällen auf beiden Seiten.

Ab 12 Jahren kommt die zweite große Pubertät: Eltern nerven, Schule ist out, WhatsApp überlebenswichtig und Hygiene überschätzt: Wer mit Teenagern zusammenlebt, kennt hitzige Gefechte über Hausaufgaben, Helfen im Haushalt, Zimmeraufräumen und Handyutzung.

Wem als Eltern zwischen Autonomiephase und Wackelzahnpubertät bis zum Ende der Pubertät im Jugendlichenalter der Sinn nach mehr Leichtigkeit und Humor steht - gepaart



© farmafilipe – pixabay.com

mit pädagogischem Wissen und wirkungsvoller Hilfe-, den unterstützt Pubertätscoach und Bestsellerautor Matthias Jung auf gewohnt unterhaltsame und faktenreiche Weise. Aufmunternd und mit vielen Alltagsbeispielen gibt er Hilfe- stellung bei elterlichen Sorgen, von sinnvoll Grenzen setzen über angemessene Medienzeit bis zur Wahl der passenden Schule. Sehr lehrreich und immer mit einem Augenzwinkern liefert der Autor Informationen, warum Kinder in diesen spannenden Entwicklungsphasen nun einmal so sind, wie sie sind. Dabei gilt die Regel: Geteiltes Leid ist halbes Leid, und zusammen gelacht ist besser als alleine verzweifelt.

**Zum vhs Kurs > [Kinder sind was Schönes...](#)**

### Matthias Jung

Diplompädagoge und Autor

### Idstein

Idstein

Kulturbahnhof

Dienstag 24.06.2025

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© Martin Seebens



### YF10090

#### Lernen mit Neugier und Interesse!

[Wie können wir unsere Kinder hilfreich dabei unterstützen!?](#)

Leider müssen wir als Eltern, Lehrer und Erwachsene, die Kinder in ihrer Entwicklung begleiten, feststellen, dass Lernen (in der Schule) oft mit

Frustration verbunden ist. Wir beklagen uns über mangelnden Arbeitseinsatz und geringe Motivation beispielsweise bei den Hausaufgaben.

Warum ist das so? Und muss das so sein? Gibt es nicht eigentlich eine ausgeprägte Neugierde, einen kreativen Schaffensdrang, der uns Menschen wie von selbst zum Lernen treibt? Und wenn dies so ist, wie könnten wir unsere Kinder während der Schulzeit und auch sonst beim Lernen begleiten und in ihrer Kreativität fördern, sodass möglichst wenig Frustration entsteht und ihr natürliches Interesse am Lernen bestehen bleibt?

Der Vortrag soll dabei Unterstützung geben, wie Sie Ihr Kind möglichst sorgenfrei durch die Schulzeit begleiten können. Er richtet sich an Eltern und alle interessierten Erwachsenen.

**Zum vhs Kurs > [Lernen mit Neugier und Interesse!](#)**

### Martin Seebens

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Paar- und Familientherapeut von der Jugend und Familienberatungsstelle in Idstein



### Idstein

Kulturbahnhof

Donnerstag 27.11.2025

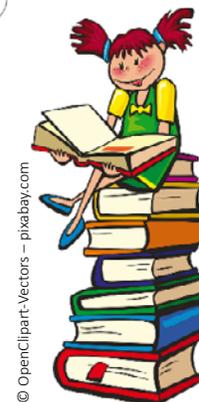
19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot des Fördervereins

der Jugend- und Familienberatungsstelle in

Kooperation mit der Familien- und Seniorenakademie.



© OpenClipart-Vectors - pixabay.com

© Rainer Ratmann



### YF10040

#### Deutschland hat gewählt

[Was nun?](#)

Nach dem Ende der bisherigen Bundesregierung von SPD, Grünen und FDP Anfang November 2024 finden am 23. Februar 2025 vorgezogene Bundestagswahlen statt. Das Scheitern der sogenannten Ampel-Regierung hatte sich lange angedeutet. Bis spätestens 30 Tage nach der Wahl muss das neu gewählte Parlament zusammentreten, so unser Grundgesetz. Eher unwahrscheinlich dürfte es sein, dass bis dahin die erforderlichen Koalitionsverhandlungen zur Bildung einer neuen Bundesregierung abgeschlossen sein werden. Niemand kann heute mit Sicherheit sagen, ob das Wählervotum eine Koalition aus zwei oder wie bisher aus drei Parteien ermöglichen bzw. erzwingen wird. In jedem Fall dürfte die neue Bundesregierung vor großen Herausforderungen und Problemen stehen, sowohl innen- als auch außenpolitisch.

An dem Abend soll zunächst das Wahlergebnis vom 23. Februar analysiert und diskutiert werden. Anschließend wird es um die Koalitionsverhandlungen gehen. Was nun Deutschland? In welche Richtung wird unser Land in den kommenden Jahren politisch und wirtschaftlich gehen? Diese und andere Fragen versprechen eine interessante und womöglich auch kontroverse Diskussion! Beteiligen Sie sich daran!

**Zum vhs Kurs > [Deutschland hat gewählt: Was nun?](#)**

**Zum vhs Kurs > [Deutschland hat gewählt: Was nun?](#)**

### Rainer Ratmann

Rainer Ratmann ist Sozialwissenschaftler und seit Anfang der

80er Jahre Referent für politische Bildung.

**Idstein**

Kulturnahnhof

Montag 31.03.2025

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie



© blickpixel - pixabay.com



© Rainer Ratmann

**YF10050**

**Die zweite Präsidentschaft Trump:**

Zu den innen- und außen-  
politischen Folgen

100 Tage nach dem Amtsantritt  
des neuen US-Präsidenten

Am 5. November 2024 wurde der Republikaner und Rechtspopulist Donald Trump mit klarer Mehrheit erneut zum US-Präsidenten gewählt. Damit tritt der 78-Jährige am 20. Januar 2025 seine zweite Amtszeit bis 2029 an – nach der ersten von 2017 bis 2021. Zugleich hat seine Partei bei den parallel zur Präsidentschaftswahl stattgefundenen Kongress-Wahlen in beiden Kammern die Mehrheit errungen. Damit kann Trump erst einmal „durchregieren“. Seine Personalentscheidungen

zeigen, dass er hält, was er seinen Anhängern im Wahlkampf versprochen und seinen Gegnern angedroht hat. Nach einhundert Tagen im Amt lässt sich Ende April eine erste Zwischenbilanz von Trumps Politik ziehen. Welche Auswirkungen und Folgen für Gesellschaft, Politik und Wirtschaft in den USA sind feststellbar? Hat die befürchtete Aushöhlung des demokratischen Systems und die Etablierung eines autoritären Systems begonnen? Hält die amerikanische Verfassung solchen Versuchen stand? Welche Folgen für Europa und die Welt sind bereits absehbar? Diese und andere Fragen sollen an dem Abend diskutiert werden.

Zum vhs Kurs > [Die zweite Präsidentschaft Trump: ...](#)

**Rainer Ratmann**

Rainer Ratmann ist Sozialwissenschaftler und seit Anfang der 80er Jahre Referent für politische Bildung.

**Idstein**

Kulturnahnhof

Mittwoch 30.04.2025

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© Mikhail Nilov - pexels.com



© wal\_172619 - pixabay.com



© Armin Marks



**YF10020**

**Mehr Sicherheit in schwierigen  
Gesprächssituationen**

Ein interaktiver Abend mit  
persönlichem „Gewinn“

Wer kennt sie nicht - Gespräche, in denen man sich ausgebremsst, „untergebuttert“, überfahren, sprachlos, unterlegen oder gar schuldig fühlt?

Sie müssen nicht länger „leiden“, wenn Sie solche Situationen mit fremden Gesprächspartnern oder gar Bekannten, Freunden, Partnern erleben.

Es gibt Verhaltensweisen und Techniken, mit denen es Ihnen gelingt, Gespräche zu meistern, in denen Sie von Situationen wie z. B. diesen überrascht werden:

- Vorwürfe · Unterstellungen · Provokationen · Abwertungen
- Forderungen · Abwegige Meinungen · Bedrängende Fragen
- Missverständnisse · etc.

Der Referent - Armin Marks - lässt Sie ganz praktisch erleben,

wie Sie solche Gespräche zufriedenstellender aktiv steuern können. Bringen Sie gerne Ihre „Problem“-Situationen zu diesem Abend mit. Genau dazu wird Herr Marks Ihnen direkt anwendbare Lösungen zeigen, die Sie gleich selbst ausprobieren können.

**Zum vhs Kurs > [Mehr Sicherheit in schwierigen Gesprächssituationen ...](#)**

**Armin Marks**

Ist als Systemischer Coach, Supervisor und Kommunikationstrainer seit mehr als 35 Jahren in den verschiedensten Organisationen und Institutionen tätig

**Idstein**

Kulturnahnhof

Mittwoch 03.09.2024

19 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© Julia S. Cramer



**YF10120**

**Gebärdensprache und Gebärdensprachdolmetschen – eine ganz besondere Art der Kommunikation**

Viele Menschen, die nicht selbst betroffen sind oder zumindest taube oder schwerhörige Familienangehörige haben, finden diese Form der stillen Kommunikation, die ohne Laut- und Schriftsprache auskommt, zwar sehr interessant, haben aber trotzdem oft kein klares Bild von den genauen Abläufen und Hintergründen. Ist Gebärdensprache

© Kevin Malik – pixabay.com



überall auf der Welt universell gleich? Sind die Nutzer nicht nur taub, sondern auch stumm? Warum nimmt man nicht einfach schriftliche Texte? Mit solchen grundlegenden und vielen weiteren Fragen beschäftigt sich dieser Vortrag.

Seit ihrer Anerkennung als vollwertige deutsche Sprache im Jahr 2002 sieht man immer häufiger Menschen, die in Deutscher Gebärdensprache kommunizieren. 2024 wurde eine simultan gedolmetschte Rede der gehörlosen Bundestagsabgeordneten Heike Heubach sogar als „Rede des Jahres“ ausgezeichnet.

Aber wie funktioniert „Gebärdensprachdolmetschen“ eigentlich? Wie geht Kommunikation zwischen hörenden gehörlosen und stark schwerhörigen Menschen? Ist das ein Ehrenamt oder ein Beruf, der vielleicht sogar ein Studium erfordert? Was beinhaltet, unabhängig von den verwendeten Sprachen, professionelles Dolmetschen generell noch alles über das reine Beherrschen einer zweiten Sprache hinaus? Und wie und wo kann man das lernen? Auch diese

Fragen werden beantwortet!

**Zum vhs Kurs > [Gebärdensprache und ...](#)**

**Julia S. Cramer**

Diplom-Gebärdensprachdolmetscherin B.A. und M.A.

**Idstein**

Kulturnahnhof

Montag 08.09.2025

19 - 20.30 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© Lucia Rutschmann



**YF40050**

**Trauma – Traumatisierung – Mehrgenerationales Trauma**

**1. Abend: Trauma verstehen lernen**

Der Begriff Trauma ist für viele Menschen etwas, das sie gar nicht auf sich anwenden, weil sie damit weit entfernte und gravierende, tragische Dinge verbinden. Andere hingegen verwenden den Begriff zunehmend inflationär und bewerten alltägliche Dinge vornehmlich als „traumatisch“. Die Wahrheit liegt wie so oft dazwischen. Zu erkennen, dass man selbst posttraumatischen Stress in sich trägt, kann eine enorme Erleichterung sein. Es ist wie ein Puzzle, das sich plötzlich zusammenfügt und alle „seltsamen“ Symptome erklärbar macht. Manchmal lohnt sich deshalb ein Blick zurück...

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick über die Entstehung, Definition und unterschiedliche Formen von Trauma.

- Was meint Trauma?
- Wie entsteht ein Trauma?
- Welche Arten von Trauma gibt es?
- Wie wirkt sich Trauma auf unsere Psyche und unseren Körper aus?

### 2. Abend: Was meint Traumatisierung?

Das Ausmaß der Traumatisierung ist nicht nur von der Art, der Schwere und der Häufigkeit der traumatischen Erfahrung abhängig, sondern auch von der Zeit danach, in der eigentlich die Verarbeitung der traumatischen Erlebnisse beginnen könnte. Alle Arten von frühen Verletzungen, die nicht verarbeitet oder integriert wurden, neigen dazu, sich in alles einzumischen, was wir im „Jetzt“ erleben. Wir entwickeln Überlebensstrategien, um unser Leben zu meistern. Häufig wirken diese Überlebensstrategien auf unsere Mitmenschen befremdlich und nicht nachvollziehbar aus.

- Wie kommt es zu einer Traumatisierung?
- Welche Trauma Symptome gibt es?



© Anemone123 – pixabay.com

- Was sind Überlebensmuster und wie wirken sie?
- Welche Kraft und welches Potential hat Trauma?

### 3. Abend: Wie wirkt mehrgenerationales Trauma in der Gegenwart?

Über die emotionale Bindung an unsere Eltern sind wir unbewusst nicht nur mit ihren Gefühlswelten in engem Kontakt, sondern über diesen Weg auch mit den „Traumagefühlen“ unseren Großeltern und Urgroßeltern verbunden. Traumen, wie der frühe Verlust der Mutter, Kriegserlebnisse, Flucht, familiäre Gewalt und Missbrauch hinterlassen tiefe Verletzungen im Menschen und führen als Notfallreaktion zu psychischen Spaltungen. Traumatische Ereignisse, die emotional und mental verdrängt und abgespalten werden, wirken aber trotzdem unbewusst in der Psyche des Menschen weiter. Ohne, dass es uns bewusst ist, werden wir über diesen Weg in die Traumagefühle, die in unseren Familien herrschen, eingebunden. Dies kann sich über mehrere Generationen fortsetzen. Diese unbewussten Verbindungen hindern uns oft daran, ein eigenes, freies und selbstbestimmtes Leben zu führen.

- Wie wirkt mehrgenerationales Trauma im Familiensystem weiter?
- Weiß ich von den traumatischen Erfahrungen der Eltern/ Großeltern/ Urgroßeltern?
- Welche „Aufträgen“ und Glaubenssätze wurden/ werden unbewusst weitergegeben?
- Wie komme ich mehr in mein Leben?

Zum vhs Kurs > [Trauma – Traumatisierung – Mehrgenerationales Trauma](#)

#### Lucia Rutschmann

systemische Beraterin (SG), Traumaberaterin (IoPT), Bildungsreferentin für Trauma, Gender und Diversität

#### Idstein

Kulturnahnhof

Montag 22.09.2025

19 - 21 Uhr

Montag 20.10.2025

19 - 21 Uhr

Montag 24.11.2025

19 - 21 Uhr

3 Abende

Hinweis: Die Seminare können auch einzeln besucht werden und bauen nicht aufeinander auf.

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie



© Gabriela Lambrecht

#### YF40010

**Einführung: Embodiment: Aktives Stressmanagement und stärkere Resilienz in turbulenten Zeiten und**

#### YF40020

**Workshop: Embodiment: Aktives Stressmanagement und stärkere Resilienz in turbulenten Zeiten**

Möchten Sie dauerhaft ihr Stresslevel reduzieren und ihre Stressresilienz steigern? Suchen Sie für sich Instrumente für die Prävention als auch dafür, in stressigen Lebensphasen wieder in Aktion zu kommen und die eigene Stressregulation zu verbessern?

„Embodiment“ basiert auf den neuesten Kenntnissen aus Hirnforschung, den Neurowissenschaften, Sportwissenschaften, der Faszienforschung u. v. m., erklärt die Wechselwirkungen von Körper, Gehirn, Psyche, Emotionen (im Englischen oft unter dem Begriff „Body & Mind“ zusammengefasst) und nutzt diese Zusammenhänge für dauerhafte Veränderungen, die durch aktive Einbeziehung unseres Körpers und der Bewegung erzielt werden.

Über diese spannenden Erkenntnisse möchte ich Sie zunächst in meinem Vortrag informieren. In den beiden nachfolgenden Workshops lernen Sie praktisch, die oben genannten Zusammenhänge besser zu verstehen, lernen verschiedene Entspannungstechniken und „Embodiment“-Möglichkeiten sowie erste Schritte zur Entwicklung eines sogenannten „Motto-Ziels“ nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) kennen, um dauerhafte Veränderungen anzustoßen und Ihre Selbstmanagement-Kompetenzen zu erweitern.

**Zum vhs Kurs > [Einführung: Embodiment: Aktives Stress...](#)**

**Zum vhs Kurs > [Workshop: Embodiment: Aktives Stress...](#)**

**Gabriela Lambrecht**

Body & Mind Practitioner

Embodiment Trainer und Stressmanagement Coach

**Idstein**

Kulturbahnhof

Einführung: Montag 19.05.2025 19.30 - 21 Uhr

Workshop: Montag 02.06.2025 19 - 21 Uhr

Montag 16.06.2025 19 - 21 Uhr

3 Abende

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie



© geralt - pixabay.com

© Peter Frickhofen



**YF40040**

**Wie halte ich mich fit im Alter  
Mit Karate ohne Kampfübungen  
zu mehr Beweglichkeit und zur  
Sturzprophylaxe**

Im Alter fit und beweglich bleiben und möglichst ohne Rollator für viele ein erklärtes Ziel. Die Kampf

kunst Karate ohne Kampfübungen (Gesundheitskarate) richtet sich an Menschen um die 60 + , die dem körperlichen wie geistigen Abbau im Alter entschieden entgegen treten wollen. Ziel von Gesundheitskarate ist es, die Teilnehmer:innen durch intelligenten Sport auf der Zielgeraden eines vitalen und selbstbestimmten Lebens bis ins hohe Alter zu halten. Langfristiges Ziel: „Pflegeheim? Nein Danke!“ Ziel dieser Bewegungsschule ist es, durch eine spezielle Gymnastik und das Einüben altersgerechter Karatetechniken die Funktion Ihrer Gelenke zu verbessern, den Aufbau und Erhalt von Muskulatur zu fördern und Ihr Gleichgewicht / Ihre Trittsicherheit zu trainieren. Die perfekte Sturzprophylaxe! Außerdem erhöht Karatetraining ganz allgemein die Hirnaktivität, verbessert das Konzentrations- und Reaktionsvermögen und wirkt sich positiv auf die Merkfähigkeit aus. Regelmäßiges Karate-60plus-Training hält gesund und macht Spaß, wirkt positiv auf Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, stärkt die Selbstverteidigungsbereitschaft und trägt ganz allgemein zu mehr Ausgeglichenheit, Entspannung und Wohlbefinden bei. Eine vorherige sportliche Aktivität ist nicht erforderlich. Karate 60+ eignet sich grundsätzlich auch sehr gut als Ergänzung- oder Ausgleichssport zu anderen Sportarten. Bitte melden Sie sich für diese Veranstaltung an. Höchstteilnehmerzahl: 15 Personen.

© rauschenberger - pixabay.com



**Zum vhs Kurs > [Wie halte ich mich fit im Alter](#)**

**Peter Frickhofen**

Zertifizierter Karate-Trainer des DJKB 2011

**Idstein**

Kulturbahnhof

Donnerstag 02.10.2025 16.30 - 18 Uhr

Donnerstag 09.10.2025 16.30 - 18 Uhr

Donnerstag 16.10.2025 16.30 - 18 Uhr

3 Abende

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© Philipp Graef



**YF50010**

**Alzheimer-Demenz:  
Möglichkeiten der Prävention  
und einfühlsamer Umgang mit  
Betroffenen für ein würdevolles  
Miteinander**

Die Alzheimer-Demenz rückt aufgrund des demografischen Wandels

mehr und mehr in den Fokus der Gesundheitsvorsorge. Dabei geht es mittlerweile nicht mehr nur um das Verlangsamen oder gar Stoppen des Fortschreitens der Erkrankung, sondern auch darum, den Ausbruch der Krankheit überhaupt zu verhindern.

Doch was ist eigentlich „noch“ Vergesslichkeit und was „schon“ Demenz? Hierzu sollen nicht nur wissenschaftliche Ansätze beleuchtet, sondern vor allem auch die menschliche Ebene in den Mittelpunkt gerückt werden: Ändert sich etwas am Umgang, wenn die Vergesslichkeit zur Krankheit wird? Und, wie können wir eine Umgebung schaffen, die Verständnis, Geduld und Respekt fördert? Dieser Vortrag vereint Theorie mit Praxis zu einem Plädoyer für Wissen und Empathie als zwei wichtige Schlüssel für eine würdevolle Begegnung mit der Alzheimer-Demenz.

Zum vhs Kurs > [Alzheimer-Demenz](#)

**Philipp Graef**

Arzt und Jurist  
seit September 2023 Hochschullehrer Hochschule Fresenius

**Idstein**

Kulturnbahnhof  
Montag 03.11.2025 19 - 21 Uhr  
1 Abend  
Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie



© Sebastian Esch



**YF50020**  
**Onlineangebot: Depression - Entstehung, Symptome und Behandlungsansätze**

Der Vortrag informiert über Symptome, Entstehungskontexte und Behandlungsansätze depressiver Störungen. Neben Schilderungen von Betroffenen werden Diagnosekriterien sowie biologische, psychologische und soziale Faktoren vorgestellt, die die Entstehung und Aufrechterhaltung der Erkrankung begünstigen können. Darüber hinaus werden die von der aktuellen Versorgungsleitlinie empfohlenen Behandlungsansätze beschrieben, wobei sich der Vortrag vor allem auf die medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva konzentriert. Zunächst werden grundlegende Informationen zu den verschiedenen Wirkstoffgruppen vermittelt, danach wird ein Einblick in die evidenzbasierte Bewertung ihrer Wirksamkeit gegeben. Abschließend wird auf die seit einigen Jahren verstärkt diskutierte Frage nach dem Nutzen und Nachteil einer langfristigen Einnahme von Antidepressiva und auf Schwierigkeiten beim Reduzieren und Absetzen der Präparate eingegangen.

Zum vhs Kurs > [Onlineangebot: Depression - Entstehung, ...](#)

**Sebastian Esch**

Hochschuldozent für Psychologie



**Online**

Zoomvortrag  
Mittwoch 12.11.2025 19 - 21 Uhr  
1 Abend  
Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© wholsmargot - pixabay.com



© Brigitta Kreis



**YF50030**  
**Krankstände reduzieren, Burnouts vermeiden und auf gesundes Personal vertrauen können.**

Wie wichtig ist dabei ein passendes, betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) auch für kleine und mittlere Unternehmen?

Kennen Sie das auch? Der Montag-Morgen-Anruf mit der Mitteilung: „Tut mir leid. Ich bin diese Woche krank.“ In manchen Fällen kann das teuer werden. Wenn es sich nämlich um Fachkräfte oder Expert:innen handelt, die dringend gebraucht werden und für die so schnell kein Ersatz gefunden wird.

Und kennen Sie auch dies? Ihr Montag-Morgen-Anruf: „Sorry. Ich brauche eine Auszeit. Ich muss mich mal neu sortieren.“ Dieser Satz stößt in einer vertrauensvollen Arbeitsatmosphäre auf Verständnis und Hilfsangebote. Bei schwierigen Arbeitsbeziehungen kann es das Aus bedeuten.

© Resume Genius – pexels.com



Für beide Seiten ist es hilfreich, wenn es ein gut funktionierendes, kleines oder auch umfangreiches Gesundheitsmanagement gibt, das auf solche Fälle vorbereitet ist. Eine Struktur, die einerseits den betrieblichen Ablauf sichert und andererseits die Mitarbeitenden unterstützt. Ein einfaches Regelwerk mit Unterstützungsangeboten und verbindlichen Absprachen.

Wie kann dies als BGM betrieblich gestaltet werden? Welche finanziellen und personellen Modelle gibt es dafür? Und: wie können Mitarbeitende ihre individuellen Bedürfnisse für einen gesunden Arbeitsplatz erfolgreich einbringen?

**Zum vhs Kurs > [Krankstände reduzieren, Burnouts...](#)**

### Brigitta Kreß

Brigitta Kreß ist eine Sozialwissenschaftlerin und Familiensoziologin mit dem Schwerpunkt Förderung von Gleichstellungsmaßnahmen von Frauen und Männern im betriebswirtschaftlichen Kontext

### Idstein

Kulturnbahnhof

Montag 01.12.2025

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

19 - 21 Uhr

### YF10070

#### Immobilien - Richtig schenken und vererben

Sie haben Eigentum und möchten dieses gerne Ihren Kindern vererben? Oder lieber doch schenken?

Dieser Vortrag informiert über die Gestaltungsmöglichkeiten bei der Immobilienübertragung innerhalb der Familie

- zum Erhalt des Familienvermögens
- zur Vermeidung einer Erbengemeinschaft
- zur Verhinderung von Erbstreitigkeiten
- zur Pflichtteilsverkürzung
- zur Altersvorsorge der Schenker durch lebenslanges Wohnungsrecht, Nießbrauch, dauernde Last oder Leibrente
- zur Absicherung gegenüber dem Sozialamt unter Berücksichtigung der Einkommenssteuer und der Erbschafts- und Schenkungssteuer.

© Schlüsseldienst – pixabay.com



© Frank Dittmar



### YF10110

#### Künstliche Intelligenz in der Medizin – Diagnose, Therapie und Robotik im Wandel

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst keine Zukunftsmusik mehr – sie verändert bereits heute die Medizin in rasantem Tempo. Von der schnelleren

und präziseren Diagnostik über personalisierte Therapien bis hin zum Einsatz von Robotern in Chirurgie und Pflege: KI eröffnet faszinierende Möglichkeiten und wirft zugleich wichtige Fragen auf. Wie funktioniert das? Wo liegen die Chancen und Grenzen? Und wie bleiben wir als Menschen im Mittelpunkt der Medizin?

Dieser Vortrag nimmt Sie mit auf eine spannende und unterhaltsame Reise durch die Welt der modernen Gesundheitsversorgung. Mit anschaulichen Beispielen, aktu-

Herr Bender ist Rechtsanwalt und Notar in Idstein und steht im Anschluss für weitere Fragen zur Verfügung.

**Zum vhs Kurs > [Immobilien - Richtig schenken und vererben](#)**

### Dirk Bender

Notar

### Idstein

Kulturnbahnhof

Montag 05.05.2025

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

19 - 21 Uhr

ellen Entwicklungen und einem Augenzwinkern werfen wir gemeinsam einen Blick darauf, wie KI die Medizin revolutioniert – und was das für uns alle bedeutet. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zur Diskussion.

Zum vhs Kurs > [Künstliche Intelligenz in der Medizin...](#)

**Frank Dittmar**

Dozent an der Hochschule Fresenius für  
Wirtschaftspsychologie

**Idstein**

Kulturnbahnhof

Montag 25.08.2025

19.30 - 21 Uhr

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© DarkoStojanovic – pixabay.com



© Matthias Endres



**YF10100**

**Geschäftsmodell Deutschland in Gefahr?**

Wie steht es um die Zukunftsfähigkeit unserer Wirtschaft? Dunkelflaute im Winter, drohende Zölle bei US Exporten, demografischer Wandel - die Energiewende, die Gefahr einer De-Globalisierung und der drohende Fachkräftemangel belasten die exportlastige deutsche Wirtschaft enorm. Hinzu kommt eine Abhängigkeit von China bei wichtigen Vorleistungsgütern wie seltenen Erden. Das Wachstumspotenzial der deutschen Wirtschaft ist erheblich gesunken.

Alles andere als rosige Perspektiven für die deutsche Wirtschaft. Wie geht es weiter? Die Zukunftsfähigkeit der deutschen Wirtschaft beleuchtet ein Experte der Deutschen Bundesbank in einem Vortrag. Im Anschluss können Sie Fragen stellen und mit ihm diskutieren.

Zum vhs Kurs > [Geschäftsmodell Deutschland in Gefahr?](#)

**Matthias Endres**

Ökonom an der  
Deutschen Bundesbank



© www.bundesbank.de

**Idstein**

Kulturnbahnhof

Dienstag 16.09.2025

19 - 21 Uhr

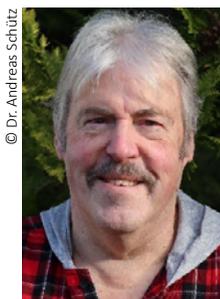
1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

© Dr. Andreas Schütz



© Dr. Andreas Schütz



**YF10030**

**Zu den 8000ern im Himalaya - Nepal - Trekking Tour in der Khumbu (Everest) Region**

Mit seiner Reise nach Nepal im November 2023 hat Dr. Andreas Schütz einen seiner größten Wünsche in Erfüllung gehen lassen, einmal eine

Tour zu den höchsten Bergen der Welt zu unternehmen. In diesem Vortrag wird er über diese Reise berichten und eindrucksvolle Bilder zeigen, von den kulturellen Stätten in Kathmandu bis zur Trekkingtour von Lukla zum Ama Dablam Basecamp auf 4600 m Höhe und nach Gokyo, mit Blicken auf die 8000er Mount Everest, Lhotse und Cho Oyu. Zwischen Indien im Westen, Süden und Osten und Tibet (heute Volksrepublik China) im Norden liegt der kleine Staat

Nepal im Zentrum Asiens. Obwohl der Süden des Landes tropisch feucht ist, wird Nepal meist mit dem Himalaya und den höchsten Bergen der Welt in Verbindung gebracht, liegen doch 8 der 14 Achttausender der Erde in diesem Land oder auf seiner Grenze.

Neben der beeindruckenden Bergwelt hat Nepal jedoch auch kulturell viel zu bieten. Das friedliche Zusammenleben von Hindus und Buddhisten sowie die tiefe Verwurzelung in alte Traditionen haben Nepal zu einem liebenswerten und farbenfrohen Land gemacht, das sich auch dem Tourismus geöffnet hat.

In der Hauptstadt Kathmandu liegen mehrere kulturelle Stätten, die zum UNESCO Welt-Kulturerbe gehören, beispielsweise die Altstadt Thamel, der Durbar Square, die Bodnath Stupa, der Hindu Tempel Pashupatinath, der Swayambunath Tempel (auch als Affenfelsen bekannt) u.v.m.

Alle diese besonderen kulturellen Stätten werden im Vortrag gezeigt. Schwerpunkt der Multimedia-Präsentation wird die Trekkingtour in die Khumbu (Everest) Region sein, die mit dem Flug nach Lukla, dem "gefährlichsten Flughafen der Welt" beginnt. Von dort geht die Reise über Namche Bazar zunächst vorbei am beeindruckenden Kloster Tengboche zum Ama Dablam Basecamp auf 4600 m Höhe gelegen.

Die Ama Dablam gehört zu den formschönsten Bergen des Himalaya.

Danach geht die Tour vorbei an Phortse bis nach Gokyo, dem mit 4750 m höchstgelegenen Ort in diesem Tal. Beim Anstieg auf den Gokyo Ri eröffnen sich Blicke auf den Ngozumba-Gletscher, den längsten Gletscher der Himalaya. Auf allen dieser Tourenwegen ist man umringt von beeindruckenden Bergen und kann die Achttausender Mt. Everest, den höchsten Berg der Welt, den Lhotse und den Cho Oyu bewundern.

Der Vortrag ist mit nepalesischer Musik unterlegt, die den Blicken auf die faszinierende Bergwelt den richtigen Rahmen geben soll.

**Zum vhs Kurs > [Zu den 8000ern im Himalaya ...](#)**

**Dr. Andreas Schütz**

Abenteurer und Fotograf

**Idstein**

Kulturbahnhof

Montag 29.09.2025

1 Abend

Gebührenfrei, ein Angebot der Familien- und Seniorenakademie

19.30 - 21.30 Uhr



Vorträge werden teilweise über Zoom stattfinden.