

# 20 Jahre

Akademie

55  plus



**Vorträge**  
Ausflüge  
**Seminare**  
**Kurse**





**Investieren Sie  
doch mal in die Zukunft  
unseres Planeten.**

**Jetzt zu nachhaltigen  
Finanzen beraten lassen –  
von Ihrer Sparkasse.**

Mehr auf [sparkasse-darmstadt.de](https://www.sparkasse-darmstadt.de)



**Sparkasse  
Darmstadt**

Inhaltsverzeichnis		3
Wer sind wir?		4
20 Jahre Akademie 55plus		5
Verbindliche Teilnahmeregeln (bitte unbedingt lesen)		6
Fachbereiche, Ansprechpartner/-innen, E-Mail-Adressen		8
Veranstaltungsorte		9
Termine, Termine, ...		9
Einzelveranstaltungen 1. Halbjahr 2026		10
Einzelveranstaltungen – Online 1. Halbjahr 2026		17
Mediziner-Vorträge		18
 Akademie unterwegs		20
 Bewegung, Sport, Spiel		25
 Digitale Medien		40
 Filme, Reiseberichte		52
 Geschichte, Zeitgeschichte		54
 Gesellschaft, Projekte		55
 Gesundheit, Lebenshilfe, Ernährung		60
 Kunst		74
 Literatur		80
 Naturwissenschaften, Technik, Umwelt		83
 Philosophie, Psychologie, Theologie		91
 Sprachen		95
 Theater, Musik		102
 Wirtschaft, Finanzen		110
Datenschutzerklärung		112
Kursanmeldung (kostenpflichtig)		116
Kursanmeldung (kostenfrei)		117
Impressum		114

## Wer sind wir?

---

Die Akademie 55plus Darmstadt e. V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein für alle aktiven, interessierten, kommunikationsfreudigen Menschen ab dem 55. Lebensjahr. Alle im Verein tätigen Mitarbeiter arbeiten ehrenamtlich – bis auf drei Bürokräfte. Unsere Veranstaltungen finden Sie im Programmheft und auf der täglich aktualisierten Homepage.

[www.aka55plus.de](http://www.aka55plus.de)

## An wen wenden wir uns?

---

Ab dem 55. Lebensjahr können Sie bei der Akademie 55plus an Veranstaltungen teilnehmen, die für Ihre Altersstufe maßgeschneidert sind. Mit Gleichgesinnten nehmen Sie an Tagesausflügen, Vorträgen, Wanderungen, Ausstellungsbesuchen, an Sprach- oder Computerkursen teil. Sie treffen sich in entspannter Atmosphäre und lernen in angemessenem Tempo.

Wenn Sie ein interessantes Thema anbieten können, sind Sie bei uns auch gerne als Kursleiter/-in willkommen.

Unser Motto lautet: Von Älteren für Ältere. Die Akademie 55plus Darmstadt e. V. bietet Ihnen Ausflüge, Vorträge, Kurse und Seminare zu unterschiedlichen Themen an.

## Wie sind wir organisiert?

---

Die Akademie 55plus Darmstadt e. V. gibt es seit 2006. In jedem Halbjahr bieten wir rund 200 Kurse, Vorträge, Seminare oder Ausflüge an und nutzen dafür neben eigenen Räumen auch verschiedene Veranstaltungsorte in Darmstadt. Der Mitgliedsbeitrag beträgt 65 Euro im Jahr. Mitglieder, die Grundsicherung im Alter beziehen, bezahlen auf Antrag den ermäßigten Beitrag von derzeit 35 Euro jährlich.

## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

---

Besuchen Sie unsere Homepage, rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere Geschäftsstelle, die montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr besetzt ist. Knüpfen Sie neue Kontakte!

Bringen Sie sich ein mit Ihrer Berufs- und Lebenserfahrung! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Akademie 55plus Darmstadt e. V.

Heidelberger Straße 64

64285 Darmstadt

Telefon: 06151 95 15 557

Telefax: 06151 95 15 562

E-Mail: [info@aka55plus.de](mailto:info@aka55plus.de)

[www.aka55plus.de](http://www.aka55plus.de)

# 20 Jahre

Akademie

55 plus



## 20 Jahre Akademie 55plus

---

### **20 Jahre Bewegung, Begegnung, Bildung**

Am 23. Mai 2026 feiert unser Verein seinen 20. Geburtstag. Von 15 Uhr bis 18 Uhr präsentieren wir uns im Justus-Liebig-Haus, Darmstadt, Große Bachgasse 2, der Öffentlichkeit unter dem Motto

#### **„Aktiv und kreativ im Alter“**

Im Foyer stellen sich die Fachbereiche der Akademie 55plus vor und informieren über die zahlreichen Kursangebote. Hier geben wir z. B. einen Überblick über unsere Reisen in alle Welt und Tagesausflüge. Sie können über optische Täuschungen staunen oder Ihr Wissen in einem Pub-Quiz testen. Im Raum „Wintergarten“ lesen Aka-Mitglieder selbstverfasste Geschichten vor.

In einer Sonderausstellung präsentiert die Kunstgruppe Plakate und Poster aus den vergangenen Jahren.

In der Eingangshalle bewegt sich was: Hier können Besucherinnen und Besucher mitmachen, z. B. bei „Sing along“ oder bei Gymnastikvorführungen. Der Eintritt ist frei.

### **Abendveranstaltung**

Um 19.00 Uhr beginnt das Abendprogramm (Ende gegen 21.30 Uhr) Moderator ist Johannes Breckner, der ehemalige Kulturchef des „Darmstädter Echos“. Das Gesangsduo „Die Sopranixen“ übernimmt die musikalische Begleitung und Zauberer Sigma präsentiert seine magischen Fähigkeiten. Alex Dreppec, der Erfinder des Sience Slams, tritt auf. Weitere Highlights werden zeitnah bekanntgegeben.

Der Eintritt kostet 15 Euro, hierin enthalten ist ein Glas Sekt in der Pause. Die Karten erhalten Sie ab 1. März in unserer Geschäftsstelle, Heidelberger Straße 64.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Aka-Vorstand

## Teilnahmebedingungen (AGB – Allgemeine Geschäftsbedingungen)

---

### 1. Gegenstand der Bedingungen

Die nachfolgenden Bedingungen regeln die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der *Akademie 55plus* Darmstadt e. V. (Gemeinnützige Gesellschaft – im folgenden *Akademie 55plus* genannt). Das Angebot wird ausschließlich für Mitglieder nach diesen Bedingungen erbracht.

### 2. Kurse und Veranstaltungen der *Akademie 55plus*

Die *Akademie 55plus* erbringt ihre Leistungen gemäß der Beschreibung im Programmheft und dem Internetauftritt unter: [www.aka55plus.de](http://www.aka55plus.de). Die Beschreibungen geben den durch die Dozentinnen und Dozenten vorgegebenen Rahmen wieder. Sollten bei einer Veranstaltung unvorhergesehene betriebliche oder personelle Probleme auftreten, kann die *Akademie 55plus* die Veranstaltung an einem anderen Ort oder Raum oder mit einem/einer anderen Kursleiter/-in durchführen.

Bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl oder aus anderen wichtigen Gründen kann die *Akademie 55plus* eine Veranstaltung absagen. Bereits geleistete Zahlungen bei kostenpflichtigen Kursen oder Veranstaltungen werden in diesem Fall erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die Akademie 55plus bestehen nicht.

### 3. Anmeldung für Kurse oder Veranstaltungen

Für Kurse und Veranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Ausnahmen sind die öffentlichen Veranstaltungen, z. B. die Vortragsreihe „Akademie im Gespräch“ oder die Medizinervorträge.

Die Anmeldung sollte nach Möglichkeit mit dem Online-Formular erfolgen, das Sie auf der Homepage ([www.aka55plus.de](http://www.aka55plus.de)) bei der jeweiligen Kursbeschreibung finden. Ist das nicht möglich, verwenden Sie bitte die Formulare aus dem Programmheft.

Jedes Aka-Mitglied kann sich zunächst für 4 Ausflüge oder Exkursionen anmelden. Für andere Kurse oder Veranstaltungen gibt es keine Limitierung. Nach der Online-Anmeldung erhalten Sie per E-Mail (falls hinterlegt) eine Anmeldebestätigung.

Buchungstag ist ca. 14 Tage nach Erscheinen des Programmheftes. Danach werden alle Mitglieder mit E-Mail-Adresse automatisch darüber informiert, ob sie an den Veranstaltungen, für die sie sich angemeldet haben, teilnehmen können oder – falls die Veranstaltung überbucht ist – auf der Warteliste stehen. Mitglieder ohne E-Mail-Adresse werden nur informiert, wenn sie auf einer Warteliste stehen. Wenn kein Interesse mehr an einem Platz auf der Warteliste besteht, ist eine Abmeldung unbedingt erforderlich, damit andere Mitglieder nachrücken können

### 4. Zahlungsbedingungen bei kostenpflichtigen Kursen oder Veranstaltungen

Zahlungen für kostenpflichtige Angebote der *Akademie 55plus* erfolgen ausschließlich durch Lastschriftverfahren. Diesem Verfahren haben Sie beim Beitritt zur *Akademie 55plus* schriftlich zugestimmt.

### **5. Rücktrittsbedingungen bei kostenpflichtigen Kursen oder Veranstaltungen**

Die Teilnehmer können jederzeit von einem kostenpflichtigen Kurs oder einer Veranstaltung zurücktreten. Maßgeblich ist der Zugang der Rücktrittserklärung bei der *Akademie 55 plus*. Wir empfehlen, den Rücktritt schriftlich, entweder per E-Mail oder in Papierform, einzureichen.

Erfolgt der Rücktritt bis 14 Tage vor dem Kurs bzw. der Veranstaltung, werden keine Kosten erhoben. Bei der Buchung von Busfahrten endet, aufgrund der langen Reservierungszeiten, die kostenfreie Rücktrittsfrist vier Wochen vor Reisebeginn. Bei Karten für Veranstaltungen endet die kostenfreie Rücktrittsfrist mit dem Datum des Anmeldeschlusses (Kauf der Karten). Davon abweichende Rücktrittsfristen werden in der Kursbeschreibung bekannt gegeben. Danach erfolgt eine Rückerstattung der Kosten nur, sofern der Platz mit einem Nachrücker von der Warteliste besetzt werden konnte. Wegen des erhöhten Verwaltungsaufwands (Rücküberweisung des Erstattungsbetrags, abtelefonieren der Warte-/Nachrückerliste, wer kurzfristig nachrücken kann, Information der Kursleiter etc.) erhebt die *Akademie 55 plus* in diesen Fällen eine Verwaltungspauschale von 20,- €, die mit dem Erstattungsbetrag verrechnet wird. Sind die Kosten für das Angebot geringer als 20,- € erfolgt keine Erstattung.

### **6. Eintägige Fahrten mit dem ÖPNV mit Seniorenticket Hessen oder Deutschland-Ticket (63 €-Ticket)**

Bei eintägigen Fahrten mit dem RMV in Hessen und Mainz, die nach 9:00 Uhr starten, werden das Seniorenticket Hessen und bei Fahrten mit dem ÖPNV in Deutschland das 63 €-Ticket berücksichtigt: Es werden keine Fahrtkosten eingezogen, wenn dies bei der Anmeldung zu der Veranstaltung angegeben wurde.

### **7. Mehrtägige Reiseangebote über die Akademie 55plus**

Mehrtägige Reisen – mit Reisebegleitung durch ein *Akademie 55 plus*-Mitglied – werden über einen Reiseveranstalter durchgeführt. Die Anmeldungen und Zahlungen für alle mehrtägigen Reisen müssen deshalb direkt beim Reiseveranstalter erfolgen, der die alleinige Verantwortung für die jeweilige Reise trägt. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Reiseveranstalters.

**Gegen finanzielle Risiken durch Rücktritt von einem kostenpflichtigen Angebot der Akademie 55plus empfehlen wir den Abschluss einer Reisekostenrücktrittsversicherung.**

### **8. Foto- und Videoaufnahmen**

Bei vielen Veranstaltungen der *Akademie 55 plus* werden Foto- oder Videoaufnahmen gemacht, die zur Berichterstattung und Veröffentlichung in Druckwerken oder im Internet gedacht sind. Die Personen, die diese Aufnahmen machen, weisen ausdrücklich darauf hin und bitten Sie um Erlaubnis zur Veröffentlichung. Für den Fall, dass Sie in solchen Aufnahmen nicht erscheinen möchten, machen Sie bitte die aufnehmende Person darauf aufmerksam und /oder entfernen Sie sich aus dem Aufnahmebereich. Mit Ihrer Anmeldung zu einer Veranstaltung bestätigen Sie, dass Sie diesen Hinweis zur Kenntnis genommen haben.

---

**Bitte beachten Sie, dass in von der Akademie 55plus angemieteten Räumen und Bussen Haustiere nicht erlaubt sind.**

**Die Teilnahme an allen Veranstaltungen der Akademie 55plus erfolgt auf eigene Gefahr.**

<b>Akademie unterwegs:</b>	Helmut Damm   Sigrid Geisen	<a href="mailto:helmut.damm@aka55plus.de">helmut.damm@aka55plus.de</a>   <a href="mailto:sigrid.geisen@aka55plus.de">sigrid.geisen@aka55plus.de</a>
<b>Bewegung, Sport, Spiel:</b>	Vera Rech   Winfried Schumann	<a href="mailto:vera.rech@aka55plus.de">vera.rech@aka55plus.de</a>   <a href="mailto:winfried.schumann@aka55plus.de">winfried.schumann@aka55plus.de</a>
<b>Digitale Medien:</b>	Wilfried Rüsse	<a href="mailto:wilfried.ruesse@aka55plus.de">wilfried.ruesse@aka55plus.de</a>
<b>Filme, Reiseberichte:</b>	Gerhard Barnickel	<a href="mailto:gerhard.barnickel@aka55plus.de">gerhard.barnickel@aka55plus.de</a>
<b>Geschichte, Zeitgeschichte:</b>	Ulrike Poppensieker	<a href="mailto:ulrike.poppensieker@aka55plus.de">ulrike.poppensieker@aka55plus.de</a>
<b>Gesellschaft, Projekte:</b>	Heidrun Bleeck   Sigrid Geisen	<a href="mailto:heidrun.bleeck@aka55plus.de">heidrun.bleeck@aka55plus.de</a>   <a href="mailto:sigrid.geisen@aka55plus.de">sigrid.geisen@aka55plus.de</a>
<b>Gesundheit, Lebenshilfe, Ernährung:</b>	Christa Burger	<a href="mailto:christa.burger@aka55plus.de">christa.burger@aka55plus.de</a>
<b>Internationaler Austausch:</b>	Helmut Damm   Michael Geist	<a href="mailto:helmut.damm@aka55plus.de">helmut.damm@aka55plus.de</a>   <a href="mailto:michael.geist@aka55plus.de">michael.geist@aka55plus.de</a>
<b>Kunst:</b>	Helmut Linke	<a href="mailto:helmut.linke@aka55plus.de">helmut.linke@aka55plus.de</a>
<b>Literatur:</b>	Margret Wendling	<a href="mailto:margret.wendling@aka55plus.de">margret.wendling@aka55plus.de</a>
<b>Naturwissenschaften, Technik, Umwelt:</b>	Michael-Rudolf Luft   Gerhard Riehl	<a href="mailto:michael-rudolf.luft@aka55plus.de">michael-rudolf.luft@aka55plus.de</a>   <a href="mailto:gerhard.riehl@aka55plus.de">gerhard.riehl@aka55plus.de</a>
<b>Philosophie, Psychologie, Theologie:</b>	N.N.	<a href="mailto:vorstand@aka55plus.de">vorstand@aka55plus.de</a>
<b>Sprachen:</b>	Patricia Gärtner	<a href="mailto:patricia.gaertner@aka55plus.de">patricia.gaertner@aka55plus.de</a>
<b>Theater, Musik:</b>	Patricia Gropp	<a href="mailto:patricia.gropp@aka55plus.de">patricia.gropp@aka55plus.de</a>
<b>Wirtschaft, Finanzen:</b>	Jürgen Sotscheck	<a href="mailto:juergen.sotscheck@aka55plus.de">juergen.sotscheck@aka55plus.de</a>



**Geschäftsstelle der  
Akademie 55plus Darmstadt e.V.**

**Computerraum, Besprechungsraum  
und Kursraum**

| Heidelberger Straße 64  
64285 Darmstadt

**Seminarraum der  
Akademie 55plus Darmstadt e.V.  
(Zugang barrierefrei)**

| Bessunger Straße 88  
64285 Darmstadt

**Vortragsraum der  
Akademie 55plus Darmstadt e.V.**

| Heidelberger Straße 89  
64285 Darmstadt

**Bessunger Knabenschule**

| Kulturinstitut Bessunger Knabenschule  
Ludwigshöhstraße 42  
64285 Darmstadt

**Küche des Muckerhauses  
Arheilgen**

| Messeler Straße 112A  
64291 Darmstadt

**Literaturhaus  
(barrierefrei)**

| Kasinostraße 3  
64293 Darmstadt

## Termine, Termine, ...

Liebe Mitglieder,

die Termine für die beiden Halbjahre sind

**1. Halbjahr: 15. Januar bis 30. Juni,**

**2. Halbjahr: 1. August bis 15. Dezember.**

Alle Termine gelten unabhängig vom Wochentag, auf den sie im betreffenden Jahr fallen.

Die Kursangebote für das 2. Halbjahr 2026 müssen bis zum 1. Mai 2026 abgegeben werden.

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
Do.	15.01.2026	<b>12365</b>	Vortrag: „Marc Chagall – geträumte Bilder“	Helmut Linke	76
Do.	15.01.2026	<b>12432</b>	Einführung in die Technik der Veranstaltungsräume für Kursleiter/-innen	Siegfried Klein	87
Sa.	17.01.2026	<b>12338</b>	Von Nieder-Ramstadt über Silbersee zum Odenwaldblick	Christa Röglin	25
So.	18.01.2026	<b>12313</b>	Der Kulturkreis Darmstadt-Dieburg lädt ein zum Neujahrskonzert 2026!	Patricia Gropp	103
Di.	20.01.2026	<b>12414</b>	E-Mail mit Thunderbird auf PC	Hans-Joachim Gurt	47
Di.	20.01.2026	<b>12411</b>	Foto- und Bildbearbeitung am PC mit IrfanView	Hans-Joachim Gurt	48
Di.	20.01.2026	<b>12435</b>	Naturbestattungen und nachhaltige Bestattungen – ein Zukunftstrend?	Senta Kahrhof	68
Do.	22.01.2026	<b>12300</b>	Signal – eine Alternative zu WhatsApp	Margret Wendling	40
Do.	22.01.2026	<b>12303</b>	Sir Ernest Shackleton. Führung unter extremen Bedingungen	Marlies W. Fröse	58
Fr.	23.01.2026	<b>12350</b>	Lady Macbeth und ihre Vorgängerin: Aischylos' Klytaimestra	Margit Roeder	81
Mo.	26.01.2026	<b>12444</b>	Irrtum Vorsorgevollmacht – wie Sie Ihren Vollmachten eine Stimme geben	Michael Dechert	68
Mo.	26.01.2026	<b>12430</b>	Ein Haus in Darmstadt	Petra Neumann-Prystaj	81
Di.	27.01.2026	<b>12266</b>	Squaredance	Marlies Grüll	38
Di.	27.01.2026	<b>12412</b>	LibreOffice-Writer – Textverarbeitung für PC	Hans-Joachim Gurt	50
Di.	27.01.2026	<b>12413</b>	LibreOffice-Calc	Hans-Joachim Gurt	51
Mi.	28.01.2026	<b>12298</b>	Informationsrecherche im Internet	Wilfried Rüsse	40
Do.	29.01.2026	<b>12253</b>	Wanderung rund um Bauschheim	Vera Rech	26
Fr.	30.01.2026	<b>12229</b>	Erfolgreiches Vortragen in der Aka55plus - Wichtige Regeln, Tipps und Methoden	Michael Rudolf Luft	55
Fr.	30.01.2026	<b>12240</b>	Hör-Art: Durchbruch vor 250 Jahren – die Sinfonie	Richard Weber-Laux	104

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
Mo.	02.02.2026	<b>12379</b>	Wohltuende Handmassage erlernen	Manuella Jourdain	66
Di.	03.02.2026	<b>12417</b>	Audio-Bearbeitung am PC	Hans-Joachim Gurt	48
Di.	03.02.2026	<b>12416</b>	Computerspiele am PC / Modelleisenbahn	Hans-Joachim Gurt	51
Di.	03.02.2026	<b>12342</b>	Von Mühlthal nach Indien auf dem Landweg Teil 1: Mühlthal-Moskau-Taiga-Mongolei	Bernhard Hein	52
Mi.	04.02.2026	<b>12374</b>	Photovoltaik auf dem Dach – Von der solaren Einstrahlung bis zur Rendite	Stefan Uellner	55
Mi.	04.02.2026	<b>12227</b>	Vom Punkt zur Linie zur Landschaft	Ulrike Springer	75
Mi.	04.02.2026	<b>12376</b>	ESA Darmstadt – Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation	Reinhard Latzel	90
Do.	05.02.2026	<b>12278</b>	Vorbesprechung: Wandern im Rheingau	Werner Reith	20
Do.	05.02.2026	<b>12353</b>	Wandern auf dem Rothaarsteig	Christiane Schuchard-Fischer	52
Sa.	07.02.2026	<b>12346</b>	Exkursion zu den Windrädern Neutscher Höhe (3 errichtet 1994, 2 im Jahr 2011)	Bernhard Hein	89
Mo.	09.02.2026	<b>12356</b>	Führung durch das Krematorium Waldfried- hof in Darmstadt	Dieter Friedrich	20
Di.	10.02.2026	<b>12419</b>	Linux für Ein- und Umsteiger	Hans-Joachim Gurt	49
Di.	10.02.2026	<b>12343</b>	Von Mühlthal nach Indien auf dem Landweg Teil 2: China und Tibet	Bernhard Hein	52
Mi.	11.02.2026	<b>12366</b>	Vortrag: „Barock“	Helmut Linke	76
Fr.	13.02.2026	<b>12447</b>	Bestattungs- und Nachlassverfügung – wie Sie einfach die letzten Dinge regeln	Michael Dechert	70
So.	15.02.2026	<b>12377</b>	74. Dotterkonzert: Und immer wieder geht die Sonne auf!	Sigrid Geisen	104
Di.	17.02.2026	<b>12315</b>	Touren planen und verwalten mit Komoot	Hans Friedrich Kammer	41
Di.	17.02.2026	<b>12344</b>	Von Mühlthal nach Indien auf dem Landweg Teil 3: Nepal, Bhutan, Nord-Indien	Bernhard Hein	53
Mi.	18.02.2026	<b>12349</b>	Einmal um die ganze Welt – eine Reise auf der Spur des Äquators	Peter Wagener	53

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
Do.	19.02.2026	<b>12230</b>	Faszination Schönheit – Die Eleganz der Natur im Spiegel der Wissenschaft	Michael Rudolf Luft	93
Fr.	20.02.2026	<b>12274</b>	Ostfriesland Teil 1	Hans-Rainer Hintner	54
Fr.	20.02.2026	<b>12352</b>	Niklas Luhmann – Der wichtigste Philosoph der Moderne	Margit Roeder	92
Sa.	21.02.2026	<b>12410</b>	Der Kirschgarten – Komödie nach Anton Tschechow	Gertrud Wilbrand	102
Di.	24.02.2026	<b>12434</b>	Wie regele ich meinen digitalen Nachlass?	Senta Kahrhof	70
Mi.	25.02.2026	<b>12254</b>	Wanderung weißer Tempel Egelsbach	Vera Rech	27
Do.	26.02.2026	<b>12285</b>	Gesund im Alter – mit Homöopathie und guter Lebensführung	Claudia Buchenauer	60
Fr.	27.02.2026	<b>12275</b>	Ostfriesland Teil 2	Hans-Rainer Hintner	54
Di.	03.03.2026	<b>12316</b>	Touren laufen oder radeln mit der Komoot-App auf dem Smartphone	Hans Friedrich Kammer	41
Di.	03.03.2026	<b>12423</b>	Musikalische Einführung in die Oper DON PASQUALE (Premiere am Staatstheater)	Patricia Gropp	104
Mi.	04.03.2026	<b>12265</b>	Besuch der Kirche St. Ludwig in Darmstadt	Ingrid Scheffler	20
Mi.	04.03.2026	<b>12337</b>	Elektronik-Basteleien mit Arduino/Raspberry Pi	Thomas Rothe	49
Mi.	04.03.2026	<b>12336</b>	Workshop: Umstieg von Windows auf Linux-Mint	Thomas Rothe	50
Mi.	04.03.2026	<b>12372</b>	Die deutschen Euro Sondermünzen	Klaus Degen	110
Do.	05.03.2026	<b>12445</b>	Irrtum – Vorsorgevollmacht – wie Sie Ihren Vollmachten eine Stimme geben	Michael Dechert	70
Mo.	09.03.2026	<b>12381</b>	Vortrag – Einblick in die Bowen-Technik (Bowtech®): kleine Griffe, große Wirkung!	Manuella Jourdain	67
Mo.	09.03.2026	<b>12424</b>	Probenbesuch im Staatstheater Darmstadt	Patricia Gropp	105
Mi.	11.03.2026	<b>12299</b>	Datenschutz und Datensicherung für meinen Windows-PC	Wilfried Rüsse	42
Mi.	11.03.2026	<b>12268</b>	Die Energiewende und ihre Tücken	Peter Stollenmayer	90

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
Do.	12.03.2026	12301	Workshop Windows 11	Margret Wendling	50
Do.	12.03.2026	12387	Vögel am Gesang erkennen – Teil I	Friededore Abt-Voigt	83
Fr.	13.03.2026	12231	Die Magie der Zahlen – Erstaunliches und historisches zur Zahlenwelt	Michael Rudolf Luft	93
Sa.	14.03.2026	12334	Workshop: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	Marianne Kasjan	72
Di.	17.03.2026	12244	Gesunder Schlaf – ein Schlüssel zur Prävention vieler Erkrankungen	Marianne Kasjan	61
Mi.	18.03.2026	12306	Info und Hilfe rund um RMV und ÖPNV	Martina Dechange	56
Mi.	18.03.2026	12367	Vortrag: „Als die Römer frech geworden ...“	Helmut Linke	77
Fr.	20.03.2026	12351	Shakespeare – Das Spiel mit dem Feuer: im Leben, auf der Bühne	Margit Roeder	82
Sa.	21.03.2026	12314	Der Kulturkreis Darmstadt-Dieburg lädt ein – das Novo Quartett aus Dänemark kommt	Patricia Gropp	105
Mo.	23.03.2026	12422	250 Jahre und unvergessen – Königin Luise und das Schloss Braunshardt	Patricia Gropp	102
Di.	24.03.2026	12390	Jungbrunnen entdeckt? Was die Wissenschaft über das Altern weiß	Ralf Dahm	62
Di.	24.03.2026	12433	Was kostet eine Bestattung und wie finanziere ich diese?	Senta Kahrhof	72
Mi.	25.03.2026	12318	Smartphone (Android) für Anfänger (1): Grundlagen der Bedienung	Hans Friedrich Kammer	42
Mi.	25.03.2026	12319	Android-Spezial (1): die Apps gibt's nicht nur bei Google	Hans Friedrich Kammer	43
Mi.	25.03.2026	12437	Mobilität früher und heute	Berthold Glunz	88
Do.	26.03.2026	12305	Mehr Achtsamkeit im Alltag	Brigitte Lange	62
Fr.	27.03.2026	12375	Don Pasquale – Opera buffa von Gaetano Donizetti	Gertrud Wilbrand	105
Sa.	28.03.2026	12383	Nehmen Sie sich Mal-Zeit! Freier Mal-Raum mit Acryl-Farben	Julia Weber	75

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
So.	29.03.2026	<b>12378</b>	75. Dotterkonzert: Johannespassion von Johann Sebastian Bach	Sigrid Geisen	106
Mo.	30.03.2026	<b>12404</b>	Was sagt mir der Tod in meinem Leben?	Fritz Hempler	94
Di.	31.03.2026	<b>12317</b>	Dem Android-Smartphone unter die Motorhaube geschaut: Systemeinstellungen	Hans Friedrich Kammer	44
Di.	31.03.2026	<b>12304</b>	„Ach, die lieben Konflikte... und was ich darüber schon immer wissen sollte“	Marlies W. Fröse	94
Mi.	01.04.2026	<b>12289</b>	Smartphone (Android) für Anfänger (2): Umgang mit Bildern (Galerie)	Stefan Zurek	44
Mi.	08.04.2026	<b>12322</b>	Smartphone (Android) für Anfänger (3): Die Vielfalt der Apps	Hans Friedrich Kammer	44
Mi.	08.04.2026	<b>12320</b>	Was ist eigentlich Instagram?	Hans Friedrich Kammer	47
Mi.	08.04.2026	<b>12399</b>	Fotografische Bildgestaltung vor und nach dem Klick	Klaus Philipp	77
Mi.	08.04.2026	<b>12332</b>	Führung durch das Eisenbahnmuseum	Andreas Heldmann	88
Do.	09.04.2026	<b>12347</b>	Frühling im Botanischen Garten	Ulrike Poppensieker	83
Di.	14.04.2026	<b>12245</b>	Demenz vorbeugen	Marianne Kasjan	62
Mi.	15.04.2026	<b>12368</b>	Naturkundliche Halbtagswanderung „Frühling im Ried“	Helmut Linke	30
Mi.	15.04.2026	<b>12415</b>	Von Frankenhausen zum Böllenfalter	Rafet Isler	31
Mi.	15.04.2026	<b>12324</b>	Smartphone (Android) für Anfänger (4): Unterwegs mit dem Smartphone	Hans Friedrich Kammer	45
Mi.	15.04.2026	<b>12325</b>	Android-Spezial (2): Bezahlen mit dem Smartphone	Hans Friedrich Kammer	45
Do.	16.04.2026	<b>12448</b>	Bestattungs- und Nachlassverfügung – wie Sie einfach die letzten Dinge regeln	Michael Dechert	72
Do.	16.04.2026	<b>12223</b>	Telegrafenberg Potsdam	Werner Nüsseler	85
Fr.	17.04.2026	<b>12232</b>	Olbers Paradoxon – Warum wird es nachts dunkel?	Michael Rudolf Luft	83

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
Di.	21.04.2026	<b>12436</b>	Vorsorge am Lebensende mit der Trauer- verfügung	Senta Kahrhof	73
Mi.	22.04.2026	<b>12256</b>	Wanderung ab Flugplatz Egelsbach	Vera Rech	31
Mi.	22.04.2026	<b>12290</b>	Smartphone (Android) für Anfänger (5): Hörgenuss mit dem Smartphone	Stefan Zurek	45
Sa.	25.04.2026	<b>12396</b>	Nehmen Sie sich Mal-Zeit! Freier Mal-Raum mit Acryl-Farben	Julia Weber	75
Mo.	27.04.2026	<b>12402</b>	Zuversicht im Alter und Alltag	Fritz Hempler	92
Mi.	29.04.2026	<b>12288</b>	Smartphone (Android) für Anfänger (6): Fotos – Nutzung der Kamera	Stefan Zurek	46
Mo.	04.05.2026	<b>12224</b>	Mercators Karte	Werner Nüsseler	85
Mi.	06.05.2026	<b>12401</b>	Ethik in die Wirtschaft bringen – wie?	Klaus Philipp	59
Mi.	06.05.2026	<b>12246</b>	Entzündungshemmende Ernährung	Marianne Kasjan	64
Mi.	06.05.2026	<b>12446</b>	Irrtum Vorsorgevollmacht – wie Sie Ihren Vollmachten eine Stimme geben	Michael Dechert	73
Mi.	06.05.2026	<b>12389</b>	Vögel am Gesang erkennen – Teil II	Friededore Abt-Voigt	84
Do.	07.05.2026	<b>12257</b>	Wanderung Langfeldsmühle Hergershausen – An der Gersprenz	Vera Rech	32
Do.	07.05.2026	<b>12391</b>	Draculas Freunde am Oberwaldhaus	Friededore Abt-Voigt	84
Fr.	08.05.2026	<b>12287</b>	Christoph Graupner – Der vergessene Hofkapellmeister von Darmstadt	Richard Weber-Laux	106
Di.	12.05.2026	<b>12250</b>	Ausflug zum Naturpfad und Kräutergarten in Dreieich	Christa Burger	64
Mi.	13.05.2026	<b>12333</b>	Führung durch das Eisenbahnmuseum	Andreas Heldmann	89
Fr.	15.05.2026	<b>12234</b>	Was also ist die Zeit? – und was eben nicht? (Teil 1 von 2: Alltagsphänomene)	Michael Rudolf Luft	86
So.	17.05.2026	<b>12438</b>	76. Dotterkonzert: „Wach auf mein Herzens Schöne“, Brahms „Liebesliederwalzer“	Sigrid Geisen	106

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
Mi.	20.05.2026	12327	Android-Spezial (3): Musik und Hörspiele – umsonst und draußen	Hans Friedrich Kammer	46
Mi.	20.05.2026	12394	Führung beim Geigenbauer – immer gut besucht!	Marika Dietrich	107
Di.	26.05.2026	12326	Mit Dateien auf dem Android-Smartphone umgehen: Dateimanager	Hans Friedrich Kammer	47
Di.	26.05.2026	12286	Abwehr stärken mit Homöopathie – Tipps für eine Hausapotheke	Claudia Buchenauer	64
Fr.	29.05.2026	12235	Was also ist die Zeit? – und was eben nicht? (Teil 2 von 2: Forschungsphänomene)	Michael Rudolf Luft	86
Sa.	30.05.2026	12370	Wanderung zwischen Dünen und Wasser	Christa Röglin	32
Sa.	30.05.2026	12397	Nehmen Sie sich Mal-Zeit! Freier Mal-Raum mit Acryl-Farben	Julia Weber	76
So.	31.05.2026	12439	77. Dotterkonzert: Barockfest Darmstadt – Eröffnungskonzert	Sigrid Geisen	107
Mo.	01.06.2026	12420	Das Theaterleben hinter den Kulissen!	Patricia Gropp	103
Di.	02.06.2026	12247	Volkskrankheit Osteoporose	Marianne Kasjan	66
Mi.	03.06.2026	12425	Theatermensen: Ein Orchestermusiker stellt sich vor!	Patricia Gropp	107
Do.	04.06.2026	12409	Meine Arbeit für Elefanten – in Asien, in Afrika, und ... in Darmstadt	Klaus Berger	53
Mi.	10.06.2026	12267	Warum nicht mal (in) blau machen? Angewandte Cyanotypie (Blaudruck)	Peter Stollenmayer	78
Do.	11.06.2026	12373	Photovoltaik auf dem Dach – Von der solaren Einstrahlung bis zur Rendite	Stefan Uellner	57
Do.	11.06.2026	12251	Gartenkräuter vielfältig nutzen	Christa Burger	66
Do.	11.06.2026	12348	Sommer im Botanischen Garten	Ulrike Poppensieker	84
Fr.	12.06.2026	12449	Bestattungs- und Nachlassverfügung – wie Sie einfach die letzten Dinge regeln	Michael Dechert	73
Fr.	12.06.2026	12233	Philosophischer Filmabend: „Agora – Die Säulen des Himmels“	Michael Rudolf Luft	92



	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter:in	Seite
Mo.	15.06.2026	<b>12403</b>	Älter werden – weiterwachsen	Fritz Hempler	94
Fr.	19.06.2026	<b>12239</b>	Hör-Art: Gefühlskaleidoskop mit Georg Friedrich Händel	Richard Weber-Laux	108
Fr.	19.06.2026	<b>12440</b>	78. Dotterkonzert: Sound Stories	Sigrid Geisen	108
Fr.	19.06.2026	<b>12395</b>	Sommer-Semester-Abschlussstreffen	Marika Dietrich	109
Di.	23.06.2026	<b>12392</b>	Was kreucht und fleucht am Wegesrand?	Friededore Abt-Voigt	85
Do.	25.06.2026	<b>12260</b>	Wanderung – Toller Pfad im Oberolmer Wald in Mainz-Lerchenberg	Vera Rech	33
Fr.	26.06.2026	<b>12418</b>	Von Böllenfalltor nach Roßdorf	Rafet Isler	34

	Start-Datum	Kurs-Nr.	Kurstitel	Kursleiter/-in	Seite
Do.	15.01.2026	<b>12292</b>	Online-Kurs: Videokonferenz-Computer-Stammtisch	Josef Frank	49
Do.	15.01.2026	<b>12220</b>	Online-Kurs: Luftstraßen 1. Teil	Werner Nüsseler	87
Mo.	19.01.2026	<b>12405</b>	Online-Kurs: Atem- und Achtsamkeitsübungen	Christoph Lübbert	68
Mo.	19.01.2026	<b>12283</b>	Online-Kurs: Gesprächsrunde in englischer Sprache	Matthias Rewald	95
Do.	12.02.2026	<b>12221</b>	Online-Kurs: Luftstraßen 2. Teil	Werner Nüsseler	87
Do.	12.03.2026	<b>12284</b>	Online-Kurs: Fliegeruhren	Werner Nüsseler	88

Die Veranstaltungen finden jeweils **mittwochs von 18:00 – 19:30 Uhr im Vortragsraum der Akademie 55plus, Heidelberger Str. 89**, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Mi., 25.02.2026**

### **Die Prostata, Lust und Leid**

**Referent:** Professor Dr. Stephan Peter

**Moderation:** Christa Burger

**Mi., 18.03.2026**

### **Sturzprophylaxe mit kleinen Übungen**

**Referent:** Physiotherapiezentrum AL JASEM

**Moderation:** Christa Burger

Weitere Vorträge werden zeitnah auf der Homepage der Akademie 55plus, im Echo und per E-Mail angekündigt.

# ENTEKA BRINGT ÖKOENERGIE\* INS LEBEN.

Ob Kulturvereine, Sportvereine oder Soziales.  
Wir unterstützen unsere lebenswerte Region  
bei unzähligen Festen und Veranstaltungen.

**EINFACH  
KLIMAFREUNDLICH  
FÜR ALLE.**

FÜR  
UNSERE  
REGION



Ansprechpartner/-in:  
Helmut Damm | Sigrid Geisen

### Vorbesprechungen

#### Vorbesprechung: Wandern im Rheingau

12278

Planung von drei Wanderungen von ca. 15 km Länge (20. – 22.05.2026). Die zwei Übernachtungen im Hotel müssen bis 27.02. selbst gebucht werden. Anreise mit dem ÖPNV. Teilnahme an der Vorbesprechung am 05.02. ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Fahrt.

Leitung:	Werner Reith   E-Mail: werner.reith@arcor.de   Tel.: 06151 3528050
Termin:	Do. 05.02.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	1 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 15
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

### Exkursionen

#### Führung durch das Krematorium Waldfriedhof in Darmstadt

12356

Immer mehr Menschen entscheiden sich bereits zu Lebzeiten für eine Feuerbestattung. Das Krematorium verbindet hochmoderne Technik mit einem würdevollen Umgang mit den Verstorbenen. Die Besichtigung bietet die Möglichkeit, Fragen an den Leiter zu stellen. Wir treffen uns um 09:45 Uhr in DA, Waldfriedhof 25a

Leitung:	Dieter Friedrich   E-Mail: df2016@gmx.de   Tel.: 06152 81392
Termin:	Mo. 09.02.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 19
Treffpunkt:	DA, Waldfriedhof 25a

#### Besuch der Kirche St. Ludwig in Darmstadt

12265

Bei einer Führung erfahren wir viel über die Baugeschichte dieses interessanten Mollerbaus. Im Anschluss haben wir die Gelegenheit ein Orgelkonzert zu hören. 2. Kursleiter Erwin Fendrich

Leitung:	Ingrid Scheffler   E-Mail: i.scheffler@t-online.de   Tel.: 06151 718437
Termin:	Mi. 04.03.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Kosten:	5,00 €
Teilnehmer:	min.: 17, max.: 19
Treffpunkt:	Vor dem Eingang von St. Ludwig

Ansprechpartner/-in:  
Helmut Damm | Sigrid Geisen

### Besuch der Barbarossastadt Gelnhausen

12361

Kaiserpfalz- und Altstadtbesichtigung mit Eintritt und Führung. Mittagspause mit Einkehr. Man sollte gut zu Fuß sein und über eine gewisse Fitness verfügen. Wir fahren mit Regionalbahnen. Einzeltageskarte 38,20 €, Gruppentageskarte 53,50 €. Kosten enthalten Eintritt und Führung in der Pfalz und der interessanten Altstadt. 2. Kursleiter: Walter Dick

Leitung:	Gertrud Wilbrand   E-Mail: <a href="mailto:g.m.wilbrand@web.de">g.m.wilbrand@web.de</a>   Tel.: 06151 75292
Termin:	Do. 23.04.2026, 09:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	9 Std., einmalig
Kosten:	18,00 €
Teilnehmer:	min.: 14, max.: 24
Treffpunkt:	Hbf-Da. am Info-Tresen

### Tulpenblüte im Hermannshof Weinheim

12441

Der Hermannshof ist ein Schaugarten für Bäume, Stauden und Blumen. Ein besonderes Erlebnis im Frühjahr ist die spektakuläre Tulpenblüte in ihrer Farbenvielfalt. Führung durch eine Mitarbeiterin der Anlage, anschließend Zeit zum Fotografieren. Individuelle Mittagspause auf dem historischen Marktplatz, Spaziergang durch den Schlosspark oder die Altstadt. Kosten nur für Führung, Fahrkarte löst jede/r selbst.

Leitung:	Sigrid Geisen   E-Mail: <a href="mailto:sigrid.geisen@aka55plus.de">sigrid.geisen@aka55plus.de</a>
Termin:	Do. 23.04.2026, 09:30 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	8,5 Std., einmalig
Kosten:	9,00 €
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 20
Treffpunkt:	Hbf-Da. am Info-Tresen

### Bahnfahrt nach Frankfurt zum Römer

12242

Die Kunsthistorikerin Frau Wustmann wird uns die Fassade des Römers erklären, mit vielen Details zur Geschichte des Römers. Kosten nur für die Führung. 2. Kursleiter: Erwin Fendrich. Gruppentageskarte: 36,50 €, Tageskarte: 21,50 €

Leitung:	Ingrid Scheffler   E-Mail: <a href="mailto:i.scheffler@t-online.de">i.scheffler@t-online.de</a>   Tel.: 06151 718437
Termin:	Fr. 24.04.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	6 Std., einmalig
Kosten:	13,00 €
Teilnehmer:	min.: 17, max.: 19
Treffpunkt:	Hbf-Da. am Info-Tresen

Ansprechpartner/-in:  
Helmut Damm | Sigrid Geisen

### Michelstädter Unterwelten – ein kleines Abenteuer

12282

Fahrt mit der VIAS nach Michelstadt. Bei einer 2-stündigen Führung «entdecken wir das unterirdische Gesicht der Stadt. Feste Schuhe, Trittsicherheit, Kleidung für nicht ganz so saubere Keller» sind erforderlich. Nach dem Mittagessen im «Grünen Baum» fahren wir wieder zurück! Das ist eine Gruppenfahrt mit gleichen Kosten (VIAS und Führung) für jeden. Persönliche Tickets werden nicht berücksichtigt!

Leitung:	Günther Scheler   E-Mail: <a href="mailto:guenther.scheler@t-online.de">guenther.scheler@t-online.de</a>   Tel.: 06151 661432
Termin:	Do. 07.05.2026, 09:00 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	7,5 Std., einmalig
Kosten:	22,00 €
Teilnehmer:	min.: 9, max.: 14
Treffpunkt:	DA-Nordbahnhof

### Fahrt zum Park Wilhelmsbad Hanau

12258

Im Park Wilhelmsbad besichtigen wir die Burg mit Führung durch die Innenräume, Einkehr zu Mittag an der Parkpromenade. Danach Besichtigung und Führung beim weltweit ältesten Karussell. Bei max. 20 Personen beträgt der Preis 12,50 € für die Führungen. Fahrt mit ÖPNV ist nicht im Preis enthalten.

Leitung:	Vera Rech   E-Mail: <a href="mailto:vera.rech@aka55plus.de">vera.rech@aka55plus.de</a>
Termin:	Do. 28.05.2026, 09:30 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	8 Std., einmalig
Kosten:	12,50 €
Teilnehmer:	min.: 19, max.: 19
Treffpunkt:	wird noch vereinbart

### Romantische Rheintour

12310

Mit Zug nach Rüdesheim, mit der Seilbahn zum Niederwalddenkmal, Spaziergang durch den romantischen Park, mit dem Sessellift nach Assmannshausen, gemeinsames Mittagessen (nicht im Preis erhalten). Danach Burg Rheinstein, zurück mit Schiff und Bahn. Wer kein Seniorenticket/Deutschlandticket hat, bitte melden. Gruppenfahrt wird besorgt, zusätzliche Kosten.

Leitung:	Adele Daily   E-Mail: <a href="mailto:adeledaily27@gmail.com">adeledaily27@gmail.com</a>
Termin:	So. 14.06.2026, 07:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	11 Std., einmalig
Kosten:	28,00 €
Teilnehmer:	min.: 1, max.: 12
Treffpunkt:	Darmstadt Hbf, Info-Tresen

Ansprechpartner/-in:  
Helmut Damm | Sigrid Geisen

## Tagesfahrten 2026

- |            |                   |              |   |
|------------|-------------------|--------------|---|
| <b>Do.</b> | <b>29.01.2026</b> | <b>12363</b> | Ausstellungsbesuch Städel Frankfurt "Max Beckmann"<br>Helmut Linke  |
| <b>Fr.</b> | <b>13.02.2026</b> | <b>12236</b> | Ausstellungsbesuch im Landesmuseum Mainz<br>Ingrid Scheffler  |
| <b>Sa.</b> | <b>14.02.2026</b> | <b>12339</b> | Rundwanderung um die Dietesheimer Steinbruchseen<br>Christa Röglin  |
| <b>Di.</b> | <b>10.03.2026</b> | <b>12364</b> | Auf Kunst-Tour durch Frankfurt-Main<br>Helmut Linke   |
| <b>Sa.</b> | <b>14.03.2026</b> | <b>12340</b> | Höhenwege rings um das Fürstenlager<br>Christa Röglin   |
| <b>Mi.</b> | <b>25.03.2026</b> | <b>12255</b> | Wanderung zur Mandelblüte in der Pfalz<br>Vera Rech   |
| <b>Do.</b> | <b>09.04.2026</b> | <b>12323</b> | Wandern auf dem Hugenotten- und Waldenserpfad (3):<br>Rohrbach mit Museumsbesuch<br>Hans Friedrich Kammer |
| <b>Sa.</b> | <b>11.04.2026</b> | <b>12341</b> | Rundwanderung Höchst/Odw. durch die Obrunnschlucht<br>Christa Röglin                                      |
| <b>Do.</b> | <b>23.04.2026</b> | <b>12361</b> | Besuch der Barbarossastadt Gelnhausen<br>Gertrud Wilbrand   |
| <b>Do.</b> | <b>23.04.2026</b> | <b>12441</b> | Tulpenblüte im Hermannshof Weinheim<br>Sigrid Geisen  |
| <b>Fr.</b> | <b>24.04.2026</b> | <b>12242</b> | Bahnfahrt nach Frankfurt zum Römer<br>Ingrid Scheffler  |
| <b>Sa.</b> | <b>02.05.2026</b> | <b>12369</b> | Durch die Schwanheimer Düne zur Altstadt von Höchst<br>Christa Röglin                                     |
| <b>Do.</b> | <b>07.05.2026</b> | <b>12282</b> | Michelstädter Unterwelten - ein kleines Abenteuer<br>Günther Scheler                                      |
| <b>Do.</b> | <b>28.05.2026</b> | <b>12258</b> | Fahrt zum Park Wilhelmsbad Hanau<br>Vera Rech   |
| <b>So.</b> | <b>14.06.2026</b> | <b>12310</b> | Romantische Rheintour<br>Adele Daily  |
| <b>Mi.</b> | <b>17.06.2026</b> | <b>12427</b> | Rock around the clock<br>Patricia Gropp   |
| <b>Sa.</b> | <b>20.06.2026</b> | <b>12371</b> | Von Alt-Sachsenhausen zu den Frankfurter Wallanlagen<br>Christa Röglin                                    |

## Mehrtägige Reisen der Aka55plus 2026

### 1. Halbjahr

#### 1. Norditalien vom 08.04. bis 17.04.2026

Die zehntägige Reise führt zu interessanten Plätzen/Städten in Friaul (Triest und Umgebung, mit römischen Ruinen und malerischen Altstädten am Meer, Gorizia, Udine, San Daniele) und in Venetien (Padua, Nationalpark Eugenische Hügel, Asolo, Bassano del Grappa, Marostica, Vicenza). In verschiedenen Orten werden regionale Spezialitäten verkostet. Anreise/Abreise erfolgen mit dem Zug, vor Ort mit lokalem Reisebus. Übernachtung in zentral gelegenen Hotels in Gorizia (Görz) und in Padua.

**Preis pro Person** im DZ 1799 €; EZ-Zuschlag 470 €

**Aka-Reisebegleitung:** Enrica Vecchio

**Anmeldung** über Thomas Kolb Reisen Frankfurt  
Tel. +49 69 94948955, Fax +49 69 9494

#### 2. Freiburg vom 18.05. bis 21.05.2026

Die Reise umfasst die Bahnfahrt Darmstadt – Freiburg – Darmstadt, 2. Klasse, 3x ÜF im Intercity Hotel Freiburg, Stadtführung Freiburg, Führung im Freiburger Münster, Ausflug Kaiserstuhl mit einem Reisebus ab/bis Freiburg inkl. Führung und Besichtigung Breisacher Münster; Weinbergführung im Kaiserstuhl inkl. kl. Weinverkostung – bei Regen Kellereiführung statt Weinberg. Ausflüge zum Schlossberg und zum Schauinsland mit dem ÖPNV.

**Preis pro Person** im DZ Euro 449 €, EZ-Zuschlag 135 €

**Aka-Reisebegleitung:** Sigrid Geisen

**Anmeldung** über Thomas Kolb Reisen Frankfurt  
Tel. +49 69 94948955, Fax +49 69 9494

#### 3. Wandern im Rheingau vom 20.05. bis 22.05.2026

Drei Wanderungen von ca. 15 km Länge. Die zwei Übernachtungen im Hotel müssen bis zum 27.02. selbst gebucht werden. Anreise mit dem ÖPNV. Teilnahme an der Vorberechung am 02.02.2026, 17–18 Uhr, ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Fahrt.

**Aka-Reisebegleitung:** Werner Reith

### Vorschau 2. Halbjahr 2026

Im September/Oktober 2026 wird Helmut Damm eine dreitägige Reise nach Hamburg anbieten. Vorgesehen ist hier u. a. die Besichtigung der Airbus-Werke, eine Führung in der Elbphilharmonie und der Besuch im Miniatur Wunderland.



Ansprechpartner/-in:

Vera Rech | Winfried Schumann

**Wanderungen****Wandern im Odenwald**

12276

... mit netten Menschen ca. 12 – 16 km im genussvollen Dreiklang von Kultur / Historie / Geologie, Bewegung und Entspannung in der Natur sowie Belohnung durch Abschlusseinkehr im Odenwald-gasthaus. Termine: i.d.R. jeden 1. und 3. Freitag im Monat. Die Tourenbeschreibungen werden gesondert mitgeteilt.

Leitung:	Werner Reith   <b>E-Mail:</b> werner.reith@arcor.de <b>Tel.:</b> 06151 3528050   <b>Mobil:</b> 0157 37326561
Termin:	Fr. 16.01.2026 – 19.06.2026, 12:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	102 Std., 14-täglich
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 20
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

**Von Nieder-Ramstadt über Silbersee zum Odenwaldblick**

12338

Eine ca. 11,5 km lange Rundwanderung führt uns von Nieder-Ramstadt über Silbersee und Odenwaldblick zur Ludwigsburg, Diebsbrunnen, Ludwigstempel, Eleonorenbrunnen und weiteren Highlights. Rastmöglichkeit in schönen Hütten. Einkehr ist nicht geplant. Gute Kondition erforderlich, da einige Hügel zu überwinden sind. Rucksackverpflegung bitte mitbringen.

Leitung:	Christa Röglin   <b>E-Mail:</b> christa.roeglin@web.de   <b>Tel.:</b> 06151 371541
Termin:	Sa. 17.01.2026, 09:30 – 14:30 Uhr
Kursdauer:	5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 15
Treffpunkt:	Nordbahnhof Darmstadt

**Kleine Wanderungen rund um Darmstadt**

12360

Wanderstrecken 7 bis 9 km, reine Laufzeit etwa 2,5 Stunden. Nach Möglichkeit Zwischenrast mit Einkehr. Ausgangspunkte bieten Parkmöglichkeiten und sind mit dem ÖPNV zu erreichen. 2. Kursleiterin: Margret Wendling. Termine: 21.01., 04.03., 25.03., 22.04., 13.05. und 03.06.2026

Leitung:	Sigrid Geisen   <b>E-Mail:</b> sigrid.geisen@aka55plus.de
Termin:	Mi. 21.01.2026 – 03.06.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Kursdauer:	24 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 14
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

**Spazieren und die Natur erleben!**

12309

Wir wollen die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, auch mal ohne Gespräche. Unterwegs erfahren wir einiges über Pflanzen und Bäume am Wegesrand. In einer offenen Hütte genießen wir unser mitgebrachtes Picknick. Wir spazieren 2 – 3 Std. ca. 5 – 7 km, auf schönen Pfaden und Wegen, auch mit kleinen Steigungen. Termine: Di. 27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06.2026

Leitung:	Irmgard Hofmann   <b>Tel.:</b> 06151 9514747   <b>Mobil:</b> 0176 52182883
Termin:	Di. 27.01.2026 – 30.06.2026, 11:00 – 14:00 Uhr
Kursdauer:	18 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 12
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

**Wanderung rund um Bauschheim**

12253

Erlebnis-Rundwanderung über 9,5 km ohne Steigungen mit Einkehr am Ende. Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich. Trinkpausen je nach Bedarf. Je nach Witterung ggf. andere Strecke. Private Anreise!

Leitung:	Vera Rech   <b>E-Mail:</b> vera.rech@aka55plus.de
Termin:	Do. 29.01.2026, 10:30 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	4,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 15
Treffpunkt:	wird noch vereinbart

**20 km Odenwald**

12277

20 km Odenwald. Sportive Wanderungen zw. 16 und 25 km im Odenwald mit belohnender Abschlusseinkehr in einem Odenwaldgasthaus. I.d.R. jeden ersten Mittwoch im Monat. Die Tourenbeschreibungen werden gesondert mitgeteilt.

Leitung:	Werner Reith   <b>E-Mail:</b> werner.reith@arcor.de <b>Tel.:</b> 06151 3528050   <b>Mobil:</b> 0157 37326561
Termin:	Mi. 04.02.2026 – 03.06.2026, 11:00 – 21:00 Uhr
Kursdauer:	50 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

### Rundwanderung um die Dietesheimer Steinbruchseen

12339

Knapp 11 km lange Rundwanderung zum Mainufer mit Main-Schleuse und zu den wild-romantischen Steinbruchseen, nur geringe Höhenunterschiede. Rucksackverpflegung bitte mitbringen. Anfahrt mit der Bahn nach Mühlheim-Dietesheim. Da es sich um eine Rundwanderung handelt, ist Anfahrt mit dem Auto möglich.

Leitung:	Christa Röglin   E-Mail: <a href="mailto:christa.roeglin@web.de">christa.roeglin@web.de</a>   Tel.: 06151 371541
Termin:	Sa. 14.02.2026, 09:00 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	7,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 15
Treffpunkt:	Infotresen Hauptbahnhof Darmstadt

### Wanderung weißer Tempel Egelsbach

12254

Erlebnis-Rundwanderung mit 11,2 km, ohne Steigungen, mit Einkehr am Ende. Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich. Trinkpausen je nach Bedarf. Je nach Witterung ggf. andere Strecke. Private Anreise!

Leitung:	Vera Rech   E-Mail: <a href="mailto:vera.rech@aka55plus.de">vera.rech@aka55plus.de</a>
Termin:	Mi. 25.02.2026, 10:30 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 15
Treffpunkt:	wird noch vereinbart

### 5 Freitagswanderungen in der Umgebung von Darmstadt

12249

Wir wandern 7–9 km. Wanderungen mit nur geringen Steigungen, aber auch auf unebenen Pfaden und Wegen. Wir erkunden die schönen Wald- See- und Wiesengebiete in unserem näheren Umfeld von Darmstadt. Anschließend können wir zusammen einkehren. Wir treffen uns an verschiedenen Orten mit Anbindung an ÖPNV. Start 13:00 Uhr. Termine: 06.03.; 20.03.; 10.04.; 15.05. und 29.05.2026

Leitung:	Christa Burger   E-Mail: <a href="mailto:christa.burger@aka55plus.de">christa.burger@aka55plus.de</a> Tel.: 06151 717035   Mobil: 0162 9868053
Termin:	Fr. 06.03.2026 – 29.05.2026, 13:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	20 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 14, max.: 20
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

### Jahreszeitliche Spaziergänge

12321

Auf den Spaziergängen erleben und entdecken wir die Natur im Wandel der Jahreszeiten und gestalten mit ihren Boten unser Zuhause. Wir spazieren 2–3 Std in der näheren Umgebung von Da. Auf einem schönen Platz machen wir eine kreative Rast. Frühling; März/April: Mi. 11.03., 08.04.2026. Frühsommer; Mai/Juni: Mi. 06.05., 10.06.2026

Leitung:	Irmgard Hofmann   Tel.: 06151 9514747   Mobil: 0176 52182883
Termin:	Mi. 11.03.2026 – 11.03.2026, 11:00 – 14:00 Uhr
Kursdauer:	3 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	wird bekanntgegeben

### Wandern im Odenwald mit Einkehr

12380

Jeden 2. Freitag im Monat, 3- bis 4-stündige Rundwanderungen über 11 – 13 km. Mittelschwere Wanderungen mit Steigungen und Gefälle. Die Tourbeschreibungen werden gesondert mitgeteilt. Wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe sind erforderlich. Wandererfahrung und Ausdauer sind hilfreich. Private Anreise! Termine: 13.03., 10.04., 08.05. und 12.06.2026

Leitung:	Erwin Fendrich   Tel.: 06151 718437   Mobil: 0151 22145787
Termin:	Fr. 13.03.2026 – 12.06.2026, 10:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	32 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 19
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

### Höhenwege rings um das Fürstenlager

12340

Wir erwandern das Fürstenlager auf wenig bekannten Zugangs- und Höhenwegen und machen einen Abstecher ins Hochstädter Tal. Rucksackverpflegung bitte mitbringen. Eine Schlusseinkehr zum Kaffee ist möglich. Bei der ca. 11 km langen Wanderung sind 260 m Höhenunterschied zu bewältigen, was eine gute Kondition erfordert.

Leitung:	Christa Röglin   E-Mail: christa.roeglin@web.de   Tel.: 06151 371541
Termin:	Sa. 14.03.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	6 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 15
Treffpunkt:	Luisenplatz Darmstadt, Platz 5

Ansprechpartner/-in:

Vera Rech | Winfried Schumann

**Wanderung zur Mandelblüte in der Pfalz**

12255

Erlebnis-Rundwanderung mit ca. 10 km und 170 Höhenmeter. Auf der Wanderung eine bewirtschaftete Hütte zur Mittagsrast. Keine Rucksackverpflegung. Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich. Trinkpausen nach Bedarf. Private Anreise!

Leitung:	Vera Rech   E-Mail: vera.rech@aka55plus.de
Termin:	Mi. 25.03.2026, 10:30 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	6 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 15
Treffpunkt:	wird noch vereinbart

# wulf-berger.de

## Metallbau

Anbaubalkone · Geländer  
Treppen-/Handläufe  
Fenstergitter · Einbruchschutz

## Überdachungen

Terrassendächer · Wintergärten  
Carports · Markisen · Sonnensegel

## Haustüren

Haustüren · Haustürvordächer  
Fenster

## Tore und Zäune

Hoftore · Schiebetore · Garagen-  
und Rolltore · Torantriebe



Perfekte  
Lösungen  
rund ums  
Haus!

# WULF & BERGER

64572 Büttelborn · Hessenring 11  
Telefon 06152 97909-0  
E-Mail: info@wulf-berger.de

Beratung,  
Planung und  
Ausführung – individuell  
nach Ihren Wünschen!

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

### Wandern auf dem Hugenotten- und Waldenserpfad (3): Rohrbach mit Museumsbesuch

12323

Wir wandern auf dem Hugenotten- und Waldenserpfad von den Waldensergemeinden Rohrbach und Wembach nach Ober-Ramstadt. Zur Einführung eine Führung mit Vortrag durch das Waldensermuseum Rohrbach und den alten Ort. Führung mit Fr. Lautenschläger, die selbst aus einer der Familien kommt, die 1699 als Glaubensflüchtlinge nach Rohrbach kamen. Kosten nur für Führung. Anfahrt mit dem Bus ab dem Böllenfalltor.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a> Tel.: 06162 3113   Mobil: 0177 6221013
Termin:	Do. 09.04.2026, 09:30 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	7 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 25
Treffpunkt:	Bushaltestelle Böllenfalltor

### Rundwanderung Höchst/Odw. durch die Obrunnenschlucht

12341

Ca. 12 km Wanderung durch die Stadt zur Obrunnenschlucht mit ihren Miniaturgebäuden, Rückweg entlang der Mümling. Rucksackverpflegung bitte mitbringen. Schlusseinkehr in Höchst ist möglich. Hin- und Rückfahrt mit der Odenwaldbahn. Da es sich um eine Rundwanderung handelt, ist Anfahrt mit dem Auto möglich.

Leitung:	Christa Röglin   E-Mail: <a href="mailto:christa.roeglin@web.de">christa.roeglin@web.de</a>   Tel.: 06151 371541
Termin:	Sa. 11.04.2026, 09:30 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	6 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 15
Treffpunkt:	Nordbahnhof Darmstadt

### Naturkundliche Halbtagswanderung „Frühling im Ried“

12368

Was passiert da gerade in der Natur? Wir beobachten den Frühlingsaspekt im Ried, bzw. im Auwald – es kommt auf die Details an, nicht auf die Streckenlänge! Naturkundliche Wanderung, max. 8 km. Die Teilnehmer/-innen müssen gut zu Fuß sein. Private Anreise! Es gibt eine Info kurz vor dem Termin!

Leitung:	Helmut Linke   E-Mail: <a href="mailto:h.linke@linke-riedstadt.de">h.linke@linke-riedstadt.de</a> Tel.: 06158 72426   Mobil: 0170 9635867
Termin:	Mi. 15.04.2026, 09:00 – 14:00 Uhr
Kursdauer:	5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 15
Treffpunkt:	Parkplatz «Auwald» Riedstadt-Erfelden

Ansprechpartner/-in:

Vera Rech | Winfried Schumann

**Von Frankenhausen zum Böllenfalltor**

12415

26. Wanderung. Sportiv. Die Wanderstrecke beträgt ca. 14 km, Dauer etwa 4,5 h inkl. Pausen. Von Frankenhausen zum Böllenfalltor. Aufstieg ca. 205 m, Abstieg ca. 311 m. Die Wanderung ist nur in eine Richtung über Waschenbach (B. Kraft Weg). Zum Startpunkt fahren wir mit dem Bus (12:37 Uhr). Abschlusseinkehr geplant auf der Ludwigshöhe.

Leitung: Rafet Isler | E-Mail: rafet.isler@t-online.de

Termin: Mi. 15.04.2026, 12:30 – 19:00 Uhr

Kursdauer: 6,5 Std., einmalig

Teilnehmer: min.: 3, max.: 20

Treffpunkt: Böllenfalltor (Bushaltestelle)

**Wanderung ab Flugplatz Egelsbach**

12256

Erlebnis-Rundwanderung mit 11,2 km ohne Steigungen mit Einkehr am Ende. Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich. Trinkpausen nach Bedarf. Je nach Witterung ggf. andere Strecke. Private Anreise!

Leitung: Vera Rech | E-Mail: vera.rech@aka55plus.de

Termin: Mi. 22.04.2026, 10:30 – 16:30 Uhr

Kursdauer: 6 Std., einmalig

Teilnehmer: min.: 6, max.: 15

Treffpunkt: wird noch vereinbart

**Durch die Schwanheimer Düne zur Altstadt von Höchst**

12369

Die ca. 10 km lange Strecke führt durch den Schwanheimer Wald zur Schwanheimer Düne und mit der Mainfähre zur Altstadt Ffm-Höchst. Rucksackverpflegung bitte mitbringen. Eine Einkehr in Ffm-Höchst ist möglich. Die Anfahrt erfolgt mit S-Bahn und einer Erlebnisfahrt mit der Straßenbahn quer durch Frankfurt, Rückfahrt vom Bahnhof Höchst. Fahrkarte löst jede/r selbst.

Leitung: Christa Röglin | E-Mail: christa.roeglin@web.de | Tel.: 06151 371541

Termin: Sa. 02.05.2026, 09:30 – 16:30 Uhr

Kursdauer: 7 Std., einmalig

Teilnehmer: min.: 3, max.: 15

Treffpunkt: Da., Hbf Darmstadt

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

### Wanderung Langfeldsmühle Hergershausen – An der Gersprenz

12257

Erlebnis-Rundwanderung mit 11,5 km ohne Steigungen mit Einkehr am Ende. Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich. Trinkpausen nach Bedarf. Je nach Witterung ggf. andere Strecke. Private Anreise!

Leitung:	Vera Rech   E-Mail: vera.rech@aka55plus.de
Termin:	Do. 07.05.2026, 10:30 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	5,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 15
Treffpunkt:	wird noch vereinbart

### Wanderung zwischen Dünen und Wasser

12370

Für die ca. 9 km Rundwanderung entlang der Modau, zu den Eberstädter Dünen, Naturschutzgebieten und «Modaufall» sollten gut 3 Stunden eingeplant werden. Rucksackverpflegung bitte mitbringen, eine Einkehr ist nicht geplant. Auch wenn nur mäßige Steigungen zu bewältigen sind, sollte eine gute Kondition vorhanden sein.

Leitung:	Christa Röglin   E-Mail: christa.roeglin@web.de   Tel.: 06151 371541
Termin:	Sa. 30.05.2026, 10:00 – 13:30 Uhr
Kursdauer:	3,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 15
Treffpunkt:	Straßenbahnhaltestelle Modaubrücke

### Von Alt-Sachsenhausen zu den Frankfurter Wallanlagen

12371

Die ca. 9 km Rundwanderung führt uns von Alt-Sachsenhausen zum Mainufer und zu den Parkanlagen rings um die Frankfurter Innenstadt, einschließlich Bethmannpark. Rucksackverpflegung unterwegs, Schlußeinkehr in einem Apfelweinlokal in Sachsenhausen. Fahrkarte löst jede/r selbst.

Leitung:	Christa Röglin   E-Mail: christa.roeglin@web.de   Tel.: 06151 371541
Termin:	Sa. 20.06.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	6 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 15
Treffpunkt:	Da-Hbf, Info-Tresen



Ansprechpartner/-in:

Vera Rech | Winfried Schumann

**Wanderung – Toller Pfad im Oberolmer Wald in Mainz-Lerchenberg** 12260

Erlebnis-Rundwanderung über 12 km ohne Steigungen (der größte Teil im Wald) mit Einkehr am Ende. Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich. Trinkpausen nach Bedarf. Je nach Witterung ggf. andere Strecke. Private Anreise!

Leitung:	Vera Rech   E-Mail: vera.rech@aka55plus.de
Termin:	Do. 25.06.2026, 10:30 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	6 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 15
Treffpunkt:	wird noch vereinbart

**Brückmann**  
*Reisen*

# LUST AUF BUS



**TAGESFAHRTEN · MEHRTAGESFAHRTEN · KUNST & KULTUR**  
**www.brueckmann-reisen.de · 06151 - 55271**

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

### Von Böllenfalltor nach Roßdorf

12418

27. Wanderung. Sportiv. Die Wanderstrecke beträgt ca. 14–15 km, Dauer etwa 4,5 h inkl. Pausen. Aufstieg ca. 182 m, Abstieg ca. 163 m. Rückfahrt mit ÖPNV. Die selbst gestrickte Strecke ist nur in eine Richtung über die Hügel von Bölle bis zum Kotelettpfad mit Endziel Roßdorf. Eine Einkehr geplant bei «Zur Sonne».

Leitung:	Rafet Isler   E-Mail: rafet.isler@t-online.de
Termin:	Fr. 26.06.2026, 13:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	6 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 20
Treffpunkt:	Böllenfalltor, Parkplatz am Restaurant

### Walking

#### Walking mit heiteren Übungen fürs Gehirn

12226

Spaziergang mit Denkanstößen. Voraussetzung ist Spaß am Rätseln. Anschließend Einkehr. Bitte Papier und Stift mitbringen. Priorität haben die Teilnehmer/-innen des vorangegangenen Kurses.

Leitung:	Andrea Mittmann   Tel.: 06151 9516092
Termin:	Di. 20.01.2026 – 23.06.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Kursdauer:	24 Std., 14-täglich
Teilnehmer:	min.: 1, max.: 5
Treffpunkt:	aktuelle Info nach Anmeldung

### Fahrradfahren

#### Sportliches Radfahren – vorwiegend abseits von Straßen

12248

Wir fahren im Großraum Darmstadt (Odenwald / Ried / Bergstraße / Rheinhessen) vorwiegend auf Rad-, Forst- und Landwirtschaftswegen sowie wenig befahrenen Landstraßen. Strecke 50–100 km. Dauer 5–7 Stunden incl. Pause / Einkehr. Grundfitness ist erforderlich. Sturzhelm erwünscht. Keine Pedelecs. Termine: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat.

Leitung:	Thomas Werner   E-Mail: th.werner@thwsoft.de Tel.: 06151 717618   Mobil: 0176 55169026
Termin:	Do. 15.01.2026 – 18.06.2026, 10:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	96 Std., 14-täglich
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 16
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

Ansprechpartner/-in:

Vera Rech | Winfried Schumann

**Sportliches Radfahren mit E-Bike (Pedelec)**

12311

Radfahren mit flottem Tempo auf Wald-,Wirtschafts-und Radwegen, 60–75 km von einfach (flach) bis sehr anspruchsvoll (starke Steigungen). Im Raum Darmstadt, Bergstraße, Rheingau, Ried, Rheinhessen, Odenwald und Spessart .Mit Einkehr (wenn möglich). Gute Grundkondition! Fahren nur mit Helm! Bei mehr als 15 Anmeldungen werden 2 Gruppen gebildet, die im 14-täglichen Rhythmus radeln. Start 11.03.2026 / 18.03.2026

**Leitung:** Renate Treusch | **E-Mail:** renete.treusch@gmail.com

**Tel.:** 06151 4922338 | **Mobil:** 0162 3121083

**Termin:** Mi. 11.03.2026 – 17.06.2026, 10:00 – 18:00 Uhr

**Kursdauer:** 64 Std., 14-täglich

**Teilnehmer:** min.: 1, max.: 20

**Treffpunkt:** wird bekannt gegeben

**Gymnastik****Allgemeine Gymnastik zwischen den Weihnachts- und Osterferien**

12264

Die Gymnastik findet zur Hälfte im Stehen und zur Hälfte auf der Matte statt. Im Fokus einer jeden Stunde steht eine spezielle Muskelgruppe oder das Training mit einem bestimmten Handgerät. Keine Gymnastik am Rosenmontag. Vertretung: Tatjana Hofmann. Bitte Sportkleidung und eine dünne Matte mitbringen.

**Leitung:** Ingrid Stollenmayer | **E-Mail:** ingrid@stollenmayer.de

**Tel.:** 06158 71491 | **Mobil:** 0170 3464816

**Termin:** Mo. 19.01.2026 – 23.03.2026, 14:00 – 15:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 Std., wöchentlich

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 15

**Treffpunkt:** Bessunger Knabenschule

**Feldenkrais – Bewegung neu entdecken**

12393

Sie werden durch die Feldenkrais-Methode entdecken, dass Sie sich viel müheloser bewegen können, wenn Sie sich Ihrer Bewegungen bewusst werden. Dabei werden Sie auf leichte und spielerische Weise zu Bewegungsabläufen angeleitet. Der Kurs ist eine gute Möglichkeit, um die Wirkung von Feldenkrais kennenzulernen bzw. zu vertiefen. Bitte Matte und kleines Handtuch mitbringen.

**Leitung:** Helene Kirchhoff

**Termin:** Di. 03.03.2026 – 24.03.2026, 10:00 – 11:00 Uhr

**Kursdauer:** 4 Std., wöchentlich

**Teilnehmer:** min.: 4, max.: 9

**Treffpunkt:** Bessunger Knabenschule, Raum Sefo

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

## Spiele

### Boule 12225

Im Platanenhain auf der Mathildenhöhe macht Boule spielen richtig Spaß. Bringe 3 Kugeln mit und es kann los gehen. Wir beginnen pünktlich! 2. Kursleitung: Karin Peterek

Leitung:	Katrin Theiss   E-Mail: theisska@gmx.de
Termin:	Do. 15.01.2026 – 25.06.2026, 14:00 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	60 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 40
Treffpunkt:	Mathildenhöhe Darmstadt

### Doppelkopf für Teilnehmer mit Grundkenntnissen 12386

Gespielt wird nach den deutschen Doppelkopfregeln. Voraussetzung sind gute Grundkenntnisse im Doppelkopfspiel.

Leitung:	Karl-Heinz Walter   E-Mail: khw-da@web.de Tel.: 06151 5015883   Mobil: 0176 24316933
Termin:	Fr. 16.01.2026 – 26.06.2026, 14:00 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	55 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 20
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

### Schach 12388

Schach spielen und Schachpartner finden. Grundkenntnisse des Schachspiels werden vorausgesetzt. Mindestens 4 Personen. Brett und Figuren, falls vorhanden, bitte mitbringen.

Leitung:	Jürgen Dörner
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 15.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	30 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

### Skat in Kranichstein 12307

Wir spielen dienstags (auch in den Ferien) in entspannter Atmosphäre Skat im Nachbarschaftscafé des Bürgersaals im Luise-Büchner-Haus in Kranichstein. Grundkenntnisse des Skatspiels sind erforderlich.

Leitung:	Harry Neudenberger
Termin:	Di. 20.01.2026 – 30.06.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	72 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 12
Treffpunkt:	Darmstadt Kranichstein, Grundstraße 10, 1. OG rechts

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

**Skat in Darmstadt (Vortragsraum Bessungen)**

12329

Skatspielen mit Altersgenossen (Grundkenntnisse müssen vorhanden sein). Geboten wird: Erweiterung eigener Spielpraxis und Spaß an Geselligkeit. 2. Kursleiter: Bernd Salewski, Tel.: 0173 9808921, E-Mail: bsalewski47@googlemail.com. Bitte beachten Sie auch das online-Angebot: <https://skat-bessungen.de/was-wir-machen-wer-wir-sind/>

**Leitung:** Günter Gebauer | E-Mail: gg.modau@t-online.de

**Tel.:** 06154 4999 | **Mobil:** 0170 5208568

**Termin:** Di. 20.01.2026 – 30.06.2026, 13:00 – 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 60 Std., wöchentlich

**Teilnehmer:** min.: 6, max.: 22

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Mahjong**

12241

Erlernen des Spiels mit seinen Regeln.

**Leitung:** Rita Braumann | E-Mail: rita.braumann@gmx.de | **Tel.:** 06158 84504

**Termin:** Do. 05.02.2026 – 21.05.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Kursdauer:** 32 Std., wöchentlich

**Teilnehmer:** min.: 4, max.: 8

**Treffpunkt:** Kursraum, Geschäftsstelle

**Tanz****Stepptanz**

12330

Wir erarbeiten uns gemeinsam kleine bis größere Choreografien mit verschiedenen Stepschritten passend zur Musik. Freude am Tanzen in der Gruppe und Rhythmusgefühl werden vorausgesetzt. Vorkenntnisse sind hilfreich. Stepschuhe sind erforderlich.

**Leitung:** Gertraude Schweiger-Giese | E-Mail: g.schweiger-giese@gmx.net

**Tel.:** 06150 82893

**Termin:** Mo. 19.01.2026 – 29.06.2026, 11:00 – 12:00 Uhr

**Kursdauer:** 24 Std., wöchentlich

**Teilnehmer:** min.: 6, max.: 10

**Treffpunkt:** Bessunger Knabenschule, Raum 1.Stock

Ansprechpartner/-in:  
Vera Rech | Winfried Schumann

**Erlebnistanz**

12408

Erlebnistanz verbindet Spaß, Bewegung und Gemeinschaft! Ob Squaredance, Linedance oder Rounds – wir tanzen zu Rhythmen aus aller Welt, von klassisch bis modern. Kein Partner nötig, nur Freude an Musik und Bewegung!

**Leitung:** Barbara Themel | **E-Mail:** barbara.themel@t-online.de  
**Tel.:** 01575 5504265 | **Mobil:** 0157 55504265

**Termin:** Mi. 21.01.2026 – 27.05.2026, 14:30 – 16:30 Uhr

**Kursdauer:** 20 Std., 14-täglich

**Teilnehmer:** min.: 12, max.: 20

**Treffpunkt:** Jakob-Jung-Str. 29, DA-Arheilgen

**Squaredance**

12266

Squaredance ist ein Gemeinschaftstanz, der mit acht Personen «im Quadrat» getanzt wird. Diese Tanzart ist für alle Altersgruppen geeignet, sie fördert die Geselligkeit, das Reaktionsvermögen und das Gehirntraining. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Leitung:** Marlies Grüll | **E-Mail:** Marliestagalongs@aol.com  
**Tel.:** 06258 9037555 | **Mobil:** 0177 4151214

**Termin:** Di. 27.01.2026, 19:30 – 22:00 Uhr

**Kursdauer:** 2,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 4, max.: 16

**Treffpunkt:** Bessunger Knabenschule

**Weitere Veranstaltungen****Motorrad-Stammtisch**

12279

Gemütliches Beisammensein mit Gleichgesinnten; Erfahrungsaustausch hinsichtlich Technik, Zubehör, Ausrüstung und Touren, dabei Möglichkeit zum gegenseitigen Kennenlernen sowie ggf. Planung und Durchführung von eigenverantwortlichen Motorradtouren. Termine: 05.02., 05.03., 09.04., 07.05. und 11.06.2026. Die gegebenenfalls erfolgenden Motorradtouren erfolgen individuell und eigenverantwortlich.

**Leitung:** Hans Horler

**Termin:** Do. 05.02.2026 – 11.06.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

**Kursdauer:** 10 Std., siehe Termine

**Teilnehmer:** min.: 3, max.: 8

**Treffpunkt:** wird bekannt gegeben

Ansprechpartner/-in:

Vera Rech | Winfried Schumann

**Geocaching – die moderne Schatzsuche mittels Satellitennavigation** 12272

Man ist nie zu alt, um neue Dinge auszuprobieren! Wie wäre es mit dem Freizeittrend Geocaching? Die moderne Schnitzeljagd bringt ein wenig Abenteuer in den Alltag. Die Kursleiter verwenden Android-Smartphones. Erstes Treffen am 23.02.2026. Weitere Termine sowie Treffpunkte nach Absprache. Treffen einmal im Monat. 2. Kursleiter: Alfred Corbet

Leitung:	Irmtraud Corbet   E-Mail: i.corbet@gmx.de
Termin:	Mo. 23.02.2026 – 29.06.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Kursdauer:	20 Std.
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 8
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben



**ES WERD GELAAFE,  
GERADELT UNN KLIMA-  
HERZJER GESAMMELT.**

**CO<sub>2</sub> sparen, Klima-Herzen sammeln  
und Bäume pflanzen.**

Die Darmstadt im Herzen APP – von Heinern für Darmstadt

Available on the **Google play** and **App Store**

 Darmstadt im Herzen ist eine Initiative der HEAG und der Unternehmen der Stadtwirtschaft.

**Allgemeine Grundlagen****Computer-Sprechstunde**

12297

Ein offenes Beratungsangebot zu grundlegenden Fragen rund um den Computer. Individuelle Beratung durch computererfahrene Mitglieder, jeweils nach Vereinbarung eines Termins. Bitte den eigenen Windows-Computer mitbringen. Termine: 19.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 13.04., 27.04., 11.05., 08.06. und 22.06.2026

Leitung:	Wilfried Rüsse   E-Mail: wilfried.ruesse@aka55plus.de
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 22.06.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	22 Std., 14-tägig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 25
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Signal – eine Alternative zu WhatsApp**

12300

Wer sicher, werbefrei und ohne Verfolgung seiner Aktivitäten über einen Messenger kommunizieren will, für den ist Signal ein interessantes Angebot. Man kann Textnachrichten und Bilder versenden, in Gruppen kommunizieren und mit und ohne Videokamera telefonieren.

Leitung:	Margret Wendling   E-Mail: margret.wendling@aka55plus.de
Termin:	Do. 22.01.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Informationsrecherche im Internet**

12298

Es gibt mehr als Google. Gezielt Informationen suchen, finden und beurteilen. KI-Modelle (LLMs) zur Informationsgewinnung nutzen. – Welche Informationen werden dabei über mich gesammelt? Bitte den eigenen Computer mitbringen.

Leitung:	Wilfried Rüsse   E-Mail: wilfried.ruesse@aka55plus.de
Termin:	Mi. 28.01.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle



**Touren planen und verwalten mit Komoot**

12315

Komoot ist mehr als eine App: ein System, in dem man Wander- und Radtouren planen und mit anderen teilen kann. Darauf liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs – nicht auf der Durchführung der Touren. Teilnahme mit Smartphone und / oder eigenem Notebook möglich, Grundkenntnisse vorausgesetzt. Falls möglich: vor Kursbeginn schon bei Komoot anmelden.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Di. 17.02.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Smartphone-Sprechstunde**

12384

Ein offenes Beratungsangebot zu Fragen rund um Android und iOS, auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Auf Ihre Probleme wird individuell eingegangen, jeweils nach Vereinbarung eines Termins. Bitte das eigene Smartphone / iPhone oder Tablet / iPad mitbringen.

Termine: 17.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05. und 09.06.2026

Leitung:	Gerhard Barnickel   E-Mail: <a href="mailto:gerhard.barnickel@aka55plus.de">gerhard.barnickel@aka55plus.de</a> Tel.: 0171 5364468   Mobil: 0171 5364468
Termin:	Di. 17.02.2026 – 09.06.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	18 Std., 14-tägig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 50
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Touren laufen oder radeln mit der Komoot-App auf dem Smartphone**

12316

Die kommerzielle Komoot-App ist inzwischen recht verbreitet und beliebt. Wenn man erst an eine passende Route gekommen ist, stellt sich die Frage, wie man damit dann auch praktisch und richtig auf Tour gehen kann. Für Android und iPhone. Der Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der Verwendung der App im Freien – bei passendem Wetter ist eine entsprechende Übungsrunde vorgesehen.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Di. 03.03.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**ChatGPT verstehen und anwenden**

12426

Mit dem KI-Assistenten Texte erstellen, Informationen recherchieren, Ideen entwickeln und den Alltag erleichtern. In drei Terminen den sicheren und kreativen Umgang mit ChatGPT lernen.

Leitung:	Gerhard Barnickel   E-Mail: gerhard.barnickel@aka55plus.de Tel.: 0171 5364468   Mobil: 0171 5364468
Termin:	Di. 03.03.2026 – 17.03.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	6 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Datenschutz und Datensicherung für meinen Windows-PC**

12299

Wie sichere ich meine Daten und was kann ich tun, um Datenverluste durch Schadstoffsoftware (Viren, Würmer, Trojaner, Spyware, Adware, Bots) auf meinem PC zu vermeiden? Bitte den eigenen Computer und eine USB-Festplatte mitbringen.

Leitung:	Wilfried Rüsse   E-Mail: wilfried.ruesse@aka55plus.de
Termin:	Mi. 11.03.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Smartphone (Android) für Anfänger (1):****Grundlagen der Bedienung**

12318

Lernziele: die Grundfunktionen des Smartphones verstehen und nutzen und das Smartphone so einrichten, wie es am besten zu mir passt. Wichtige Einstellungen verstehen und bei Bedarf selbst anpassen können. Kursleitung gemeinsam mit Stefan Zurek. Fertig eingerichtetes (Android-) Smartphone, am besten auch ein Ladegerät mitbringen.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: friedrich.kammer@aka55plus.de
Termin:	Mi. 25.03.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Android-Spezial (1): die Apps gibt's nicht nur bei Google**

12319

Apps für Android werden normalerweise aus dem Playstore von Google installiert. Das ist aber nicht die einzig mögliche Quelle. Der alternative Katalog F-Droid bietet «freie und quelloffene Software» für das Android Smartphone. Zur Information und gerne auch zum Selbstprobieren.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Mi. 25.03.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Individuelle ComputerHilfe**

Ihr zuverlässiger Ansprechpartner  
bei allen **Computerproblemen**

Hard- und Software:

Installation und Modernisierung,  
Pannenhilfe, Wartung und Pflege  
Internet, DSL und WLAN-Einrichtung  
Virenschutz, Datensicherung und Schulung  
Fernwartung und telefonische Hilfe,  
Festplattencheck, etc.



Dieburger Straße 1  
64283 Darmstadt  
Tel: 06151 / 99 72 10  
Fax: 06151 / 99 72 45  
[www.comphilfe.com](http://www.comphilfe.com)  
[info@comphilfe.com](mailto:info@comphilfe.com)

Wir bieten **mehr** als nur den Verkauf:  
Vor Ort Service vom Fachmann, Fernwartung Ihres Computers  
Beratung im Bereich PC, Server, Drucker und Netzwerke.

### Dem Android-Smartphone unter die Motorhaube geschaut: Systemeinstellungen

12317

Viele wagen sich erst dann an dieses Thema, wenn es nicht mehr anders geht. Man kann viele lästige Dinge abstellen und nützliche Funktionen einschalten, wenn man sich bei den Systemeinstellungen nur ein wenig orientiert. Grundkenntnisse mit dem Android-Smartphone werden vorausgesetzt.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Di. 31.03.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

### Smartphone (Android) für Anfänger (2): Umgang mit Bildern (Galerie)

12289

Bilder und Videos in der Galerie-App bearbeiten, löschen und in Alben sortieren; Fotos teilen; Bilder auf den PC übertragen. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr wenig Vorerfahrung. Kursleitung gemeinsam mit Hans Friedrich Kammer. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes und fertig eingerichtetes Android-Smartphone sowie ein Ladegerät mit.

Leitung:	Stefan Zurek
Termin:	Mi. 01.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

### Smartphone (Android) für Anfänger (3): Die Vielfalt der Apps

12322

Funktion eines App-Stores; Apps verwalten und aktualisieren; Google und andere Apps installieren und löschen. Sind Apps eigentlich kostenlos? Was sind Widgets? Tipps zu weiteren nützlichen Apps. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr wenig Vorerfahrung. Kursleitung gemeinsam mit Stefan Zurek. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes und fertig eingerichtetes Android-Smartphone sowie ein Ladegerät mit.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Mi. 08.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Smartphone (Android) für Anfänger (4):  
Unterwegs mit dem Smartphone**

12324

Mit dem Smartphone unterwegs zu Fuß, mit dem Auto und auch im öffentlichen Verkehr. Vorgestellt werden die Karten-App von Google und die RMV-App. Kursleitung gemeinsam mit Stefan Zurek. Fertig eingerichtetes (Android-)Smartphone, am besten auch ein Ladegerät mitbringen.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Mi. 15.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Android-Spezial (2): Bezahlen mit dem Smartphone**

12325

Das Smartphone als Geldbeutel: wie funktioniert es, wie sicher ist es, und ist es überhaupt praktisch? Und was muss man selbst tun, um elektronisch zu bezahlen? Hauptsächlich Vortrag mit Diskussion – Erläuterung am praktischen Beispiel nur für Android

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Mi. 15.04.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Smartphone (Android) für Anfänger (5):  
Hörgenuss mit dem Smartphone**

12290

Musik, Radio, Podcasts und Hörbücher mit dem Smartphone nutzen; passende Apps installieren; Inhalte finden und abspielen – gestreamt oder lokal gespeichert? Für Teilnehmende ohne oder mit sehr wenig Vorerfahrung. Kursleitung gemeinsam mit H. F. Kammer. Bitte bringen Sie ein eingerichtetes Android-Smartphone, ein Ladegerät und Kopfhörer mit Klinken- USB-Stecker oder Bluetooth mit.

Leitung:	Stefan Zurek
Termin:	Mi. 22.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Smartphone (Android) für Anfänger (6):  
Fotos – Nutzung der Kamera**

12288

Die Kamera bedienen und einstellen: Fotos, Selfies und Videos aufnehmen und anschauen; zwischen verschiedenen Kamera-Modi wählen. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr wenig Vorerfahrung. Kursleitung gemeinsam mit Hans Friedrich Kammer. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes und fertig eingerichtetes Android-Smartphone sowie ein Ladegerät mit.

Leitung:	Stefan Zurek
Termin:	Mi. 29.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Signal Messenger (2 Teile):  
Sichere Kommunikation im digitalen Zeitalter**

12308

Wer sicher, werbefrei, datenschutz- und benutzerfreundlich kommunizieren will, sollte Signal verwenden. Anhand kurzer, professioneller Lernvideos für Senior\*innen, Begleit-Folien und Ihrer Fragen möchte ich Ihnen Signal als WhatsApp-Alternative erklären Bitte bringen Sie ein aufgeladenes und fertig eingerichtetes Android-Smartphone sowie ein Ladegerät mit. Für Teilnehmende ohne oder mit sehr wenig Vorerfahrung.

Leitung:	Stefan Zurek
Termin:	Mi. 29.04.2026 – 06.05.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	3 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Android-Spezial (3): Musik und Hörspiele – umsonst und draußen**

12327

Vorgestellt werden kostenlose Möglichkeiten, Musik und Hörspiele mit dem Smartphone per Internet-Radio, von Audiotheken oder der Onleihe der öffentlichen Bibliotheken zu hören – online mit Internet oder auch offline.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Mi. 20.05.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Mit Dateien auf dem Android-Smartphone umgehen: Dateimanager** 12326

Wie der PC ist das Smartphone außer vielem anderen mehr auch ein Computer mit einem Dateisystem. Ein Dateimanager hilft, hier den Überblick zu behalten, Ordnung zu schaffen, und auch Dateien mit dem Rest der Welt auszutauschen. Android-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Di. 26.05.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Kosten:	0,00 €
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Internet und E-Mail****E-Mail mit Thunderbird auf PC** 12414

Thunderbird ist ein kostenloses Programm zum bearbeiten, versenden und organisieren von E-Mails, sowie zum Termine verwalten. Kennenlernen der grundlegenden Bedienung und einiger Tips und Tricks. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, möglichst eigenen PC/Laptop mitbringen.

Leitung:	Hans-Joachim Gurt   E-Mail: <a href="mailto:gurt@gmx.de">gurt@gmx.de</a>   Tel.: 06151 7864512
Termin:	Di. 20.01.2026, 16:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 7
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Was ist eigentlich Instagram?** 12320

Bei den «Social Media» stellt sich immer die Frage: muss man eigentlich jeden Quatsch mitmachen? Andererseits möchte man vielleicht auch mitreden können, oder nur einfach wissen, worum es geht. Diesmal geht es um die Plattform Instagram. Hauptsächlich als Vortrag gedacht – zumindest für Android-Smartphones auch mit einer kurzen praktischen Anleitung.

Leitung:	Hans Friedrich Kammer   E-Mail: <a href="mailto:friedrich.kammer@aka55plus.de">friedrich.kammer@aka55plus.de</a>
Termin:	Mi. 08.04.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Digitale Audio- und Bildbearbeitung****Foto- und Bildbearbeitung am PC mit IrfanView**

12411

IrfanView ist ein vielseitiges, kostenloses Programm zur Bearbeitung von Bildern und Fotos auf dem PC. Kennenlernen der grundlegenden Bedienung des Programms, PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, möglichst eigenen PC/Laptop mitbringen. Ggf. einige eigene Fotos mitbringen.

Leitung:	Hans-Joachim Gurt   E-Mail: gurt@gmx.de   Tel.: 06151 7864512
Termin:	Di. 20.01.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 7
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Audio-Bearbeitung am PC**

12417

Einfache Bearbeitung von Tonaufnahmen am PC, mit MP3-Directcut (und evtl. Audacity). Schneiden, Ein- und Ausblenden, etc. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, möglichst eigenen PC/Laptop mitbringen. Ggf. einige eigene Tonaufnahmen mitbringen.

Leitung:	Hans-Joachim Gurt   E-Mail: gurt@gmx.de   Tel.: 06151 7864512
Termin:	Di. 03.02.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 7
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Projekte****Computer-Stammtisch**

12291

Wir treffen uns mit unseren Laptops im Computer-Raum, tauschen Erfahrungen aus und versuchen, Probleme zu lösen. Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer/-innen und können vorher in unsere Moodle-Plattform eingetragen werden. 2. Kursleiter: Josef Frank

Leitung:	Helmut Eigenbrodt   E-Mail: helmuteigenbrodt@yahoo.de
Termin:	Do. 15.01.2026 – 11.06.2026, 15:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	40 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 25
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle



**Online-Kurs: Videokonferenz-Computer-Stammtisch**

12292

Wir treffen uns in BBB, tauschen Computer-Erfahrungen aus und versuchen, Probleme zu lösen. Die Themen richten sich nach den Interessen der Teilnehmer/-innen und können vorher in unsere Moodle-Plattform eingetragen werden. Technische Voraussetzung: PC / Notebook, Videokamera, Mikrofon und Lautsprechern oder Kopfhörer / Headset

Leitung:	Josef Frank   E-Mail: josef.fahrrad@gmx.de
Termin:	Do. 15.01.2026 – 11.06.2026, 11:00 – 12:00 Uhr
Kursdauer:	22 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 15
Treffpunkt:	Videokonferenz

**Elektronik-Basteleien mit Arduino / Raspberry Pi**

12337

Mit einem Microcontroller und den entsprechenden Sensoren kann man interessante Dinge bauen. Hier kann man sich mit anderen Bastlern austauschen. Bei Interesse können Folgetermine vereinbart werden.

Leitung:	Thomas Rothe
Termin:	Mi. 04.03.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Betriebssysteme****Linux für Ein- und Umsteiger**

12419

Linux ist ein freies und kostenloses Betriebssystem für PCs (im Gegensatz zu Windows). Allgemeine Einführung und Demo anhand einer Live-CD (z. B. Linux-Mint). Auf Wunsch auch Installation (separate Terminabsprache nötig). Für Live-System müssen Sie Ihren PC / Laptop von USBstick booten können (dh. BIOS-Zugriff). Für Installation: Datensicherung und freie 20+ GB auf der Festplatte.

Leitung:	Hans-Joachim Gurt   E-Mail: gurt@gmx.de   Tel.: 06151 7864512
Termin:	Di. 10.02.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 7
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Workshop: Umstieg von Windows auf Linux-Mint**

12336

Wer beabsichtigt, auf Linux-Mint umzusteigen oder es schon installiert hat, kann hier Unterstützung bei der Installation und der Nutzung bekommen und sich mit anderen austauschen. Bei Interesse können Folgetermine vereinbart werden.

Leitung:	Thomas Rothe
Termin:	Mi. 04.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	3 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 10
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Workshop Windows 11**

12301

Einführung in das Betriebssystem: Einstellungen, Dateimanagement, Datensicherheit, interessante Apps. Voraussetzung für die Teilnahme: Eigener Laptop mit Betriebssystem Windows 11

Leitung:	Margret Wendling   E-Mail: <a href="mailto:margret.wendling@aka55plus.de">margret.wendling@aka55plus.de</a>
Termin:	Do. 12.03.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 6
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Office-Programme****LibreOffice-Writer – Textverarbeitung für PC**

12412

LibreOffice-Writer ist eine Textverarbeitung zum Erstellen und Gestalten von Textdokumenten aller Art, von Briefen und Flyern/Einladungskarten, bis hin zu ganzen Büchern. Kennenlernen der grundlegenden Bedienung und einiger Beispiel-Dokumente. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, möglichst eigenen Laptop mitbringen.

Leitung:	Hans-Joachim Gurt   E-Mail: <a href="mailto:gurt@gmx.de">gurt@gmx.de</a>   Tel.: 06151 7864512
Termin:	Di. 27.01.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 7
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**LibreOffice-Calc**

12413

LibreOffice-Calc ist eine Tabellenkalkulation für Berechnungen aller Art, Statistiken, Grafiken, etc. Kennenlernen der grundlegenden Bedienung und einiger typischer Anwendungen. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, möglichst eigenen Laptop mitbringen..

Leitung:	Hans-Joachim Gurt   E-Mail: gurt@gmx.de   Tel.: 06151 7864512
Termin:	Di. 27.01.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 7
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

---

**Weitere Veranstaltungen****Computerspiele am PC / Modelleisenbahn**

12416

3D-Modellbahnstudio ist ein Programm zum entwerfen und spielen mit einer Modelleisenbahn-Anlage, auch mit Schiffen, Autos, Fussgängern, Flugzeugen, Kränen. Demo der vielfältigen Möglichkeiten. Die Grundversion kann kostenlos heruntergeladen und benutzt werden, es gibt viele fertige Modelle und Anlagen.

Leitung:	Hans-Joachim Gurt   E-Mail: gurt@gmx.de   Tel.: 06151 7864512
Termin:	Di. 03.02.2026, 16:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 7
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

---

## Reiseberichte

**Von Mühlthal nach Indien auf dem Landweg****Teil 1: Mühlthal-Moskau-Taiga-Mongolei**

12342

Die selbst organisierte Reise dauerte 3 Monate. Von den 22.000 km sind wir mit der Bahn 18.000 km gefahren. Ab Moskau mit der Transsib mit Aufenthalt in einem Taigadorf und am Baikalsee. In der Mongolei Rundreise mit Übernachtungen bei Nomaden. Vortrag zusammen mit meiner Ehefrau Gerti Hein. Insgesamt 3 Filmvorträge, die auch einzeln besucht werden können.

**Leitung:** Bernhard Hein | E-Mail: [be.hein@gmx.de](mailto:be.hein@gmx.de)  
Tel.: 0171 2261379 | Mobil: 0171 2261379

**Termin:** Di. 03.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 35

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Wandern auf dem Rothaarsteig**

12353

Bericht über eine mehrtägige Rucksacktour von Brilon im Sauerland nach Dillenburg am Fuße des Westerwalds

**Leitung:** Christiane Schuchard-Ficher | E-Mail: [Schuchard-Ficher@t-online.de](mailto:Schuchard-Ficher@t-online.de)  
Tel.: 06257 903232 | Mobil: 0177 6805332

**Termin:** Do. 05.02.2026, 14:00 – 15:00 Uhr

**Kursdauer:** 1 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 8, max.: 30

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Von Mühlthal nach Indien auf dem Landweg****Teil 2: China und Tibet**

12343

Mit der Bahn nach Qingdao, dann nach Qufu, Tai Shan und zurück nach Peking. Auf der höchsten Eisenbahnstrecke (5072 m) nach Lhasa. Mit einer kleinen Reisegruppe durch Tibet mit dem Besuch von Städten und Klöstern und dem Basiccamp am Mount Everest. Vortrag zusammen mit meiner Ehefrau Gerti Hein. Insgesamt 3 Filmvorträge, die auch einzeln besucht werden können.

**Leitung:** Bernhard Hein | E-Mail: [be.hein@gmx.de](mailto:be.hein@gmx.de)  
Tel.: 0171 2261379 | Mobil: 0171 2261379

**Termin:** Di. 10.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 35

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

### Von Mühlthal nach Indien auf dem Landweg Teil 3: Nepal, Bhutan, Nord-Indien

12344

In Nepal Besichtigung der 3 Königsstädte im Kathmandu-Tal. Danach eine 1-wöchige Reise durch Bhutan mit dem Besuch von Klosterfesten. Weiter nach Darjeeling und mit der Bahn nach Delhi. Danach durch Rajasthan mit Jaisalmer, Jodhpur und Udaipur. Vortrag zusammen mit meiner Ehefrau Gerti Hein. Insgesamt 3 Filmvorträge, die auch einzeln besucht werden können.

Leitung:	Bernhard Hein   E-Mail: <a href="mailto:be.hein@gmx.de">be.hein@gmx.de</a> Tel.: 0171 2261379   Mobil: 0171 2261379
Termin:	Di. 17.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

### Einmal um die ganze Welt – eine Reise auf der Spur des Äquators

12349

Natürlich schafft man die 40 000 km nicht in einem Rutsch. Wir haben Reisen in Äquatorländer in etlichen Anläufen gemacht und legen Fotos und Geschichten hier zusammen zu einem Gesamtbild. Ecuador: Ist spanisch, auf Deutsch: Äquator. Brasilien: Am Amazonas entlang. Serengeti: Die grüne Mitte Afrikas. Die indones. Inseln: Sumatra, Borneo und Sulawesi. Galapagos: Unglaubliche Geschichten und keine wilden Tiere.

Leitung:	Peter Wagener   E-Mail: <a href="mailto:peter.wagener@gmx.net">peter.wagener@gmx.net</a>   Tel.: 06151 913491
Termin:	Mi. 18.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 11, max.: 55
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

### Meine Arbeit für Elefanten – in Asien, in Afrika, und ... in Darmstadt

12409

Im Rahmen meiner Arbeit im Wildlife and People Coexistence Network habe ich etwa 4 Jahre in Südostasien und 2 Jahre in Kenia für den Elefantenschutz gearbeitet. Aktuell bauen wir einen lebensgroßen Elefanten im Regenwaldzentrum Darmstadt. Die Veranstaltung findet statt im Regenwaldzentrum Darmstadt, Aschaffener Str. 191, 64380 Roßdorf (neben dem Jugendhof). Vortrag mit Bild- und Filmmaterial.

Leitung:	Klaus Berger   E-Mail: <a href="mailto:info@zentrum-globale-nachhaltigkeit.de">info@zentrum-globale-nachhaltigkeit.de</a> Tel.: 06167 3890696
Termin:	Do. 04.06.2026, 17:30 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 30
Treffpunkt:	Roßdorf, Aschaffener Str. 191

**Zeitgeschichte****Ostfriesland Teil 1**

12274

Ostfriesland hat, durch seine geografische Randlage bedingt, eine für Deutschland einzigartige Kultur und Geschichte ohne Lehnsherrschaft und Leibeigenschaft. Themen Teil 1: Landschaftsformen, Geschichte, Moorkultivierung, Hochwasserschutz, Religion, Kirchenbauten und Sprache

**Leitung:** Hans-Rainer Hintner | **E-Mail:** h-r-hintner@t-online.de  
**Tel.:** 06151 899219 | **Mobil:** 0176 41484268

**Termin:** Fr. 20.02.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 10, max.: 20

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Ostfriesland Teil 2**

12275

Ostfriesland hat, durch seine geografische Randlage bedingt, eine für Deutschland einzigartige Kultur und Geschichte ohne Lehnsherrschaft und Leibeigenschaft. Themen Teil 2: Essen, Trinken, Ostfriesensport, Ostfriesische Inseln, Herrschaften, Hauptorte. Stadt Wilhelmshaven als Neugründung um 1850 nimmt einen breiteren Raum ein.

**Leitung:** Hans-Rainer Hintner | **E-Mail:** h-r-hintner@t-online.de  
**Tel.:** 06151 899219 | **Mobil:** 0176 41484268

**Termin:** Fr. 27.02.2026, 16:00 – 18:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 10, max.: 20

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

Ansprechpartnerinnen:  
Heidrun Bleeck | Sigrid Geisen

**Projekte****Sonntag-Nachmittag-Treff**

12345

Herzlich Willkommen am Sonntag von 15 bis 18 Uhr im Vortragsraum Heidelberger Straße 89 zum Kartenspiel. Vorwiegend spielen wir «Phase 10 Master». Grundkenntnisse für «Phase 10 Master» sind erforderlich. Zweite Kursleiterin Frau Monika Heimprecht, Tel.: 06151 30 87 007

Leitung:	Heidi Salow   E-Mail: heidi.salow@t-online.de   Tel.: 06151 421543
Termin:	So. 18.01.2026 – 28.06.2026, 15:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	66 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 14
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Erfolgreiches Vortragen in der Aka55plus –  
Wichtige Regeln, Tipps und Methoden**

12229

Erfolgreiches Vortragen und Verhalten der Kursleiter ist das beste Werbeargument für die Akademie 55plus. Ein Vortrag sollte u.a. eine Ausgewogenheit zwischen Information und Unterhaltung sowie Langeweile und Überforderung repräsentieren. Was ist also zu beachten, damit ein Vortrag optimal gestaltet ist und bei Zuhörer/-innen unterhaltsames Interesse weckt. Siehe: [www.ulrim.de/AKA55+/906.pdf](http://www.ulrim.de/AKA55+/906.pdf)

Leitung:	Michael Rudolf Luft   E-Mail: michael-rudolf.luft@aka55plus.de Tel.: 06151 58712
Termin:	Fr. 30.01.2026, 16:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 1, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Photovoltaik auf dem Dach –  
Von der solaren Einstrahlung bis zur Rendite**

12374

Photovoltaik vom Dach – Was von der Sonne kommt bei uns an? – Wie hoch sind die Erträge, was spare ich an CO<sub>2</sub>? – Wie komme ich zu meiner Dach-PV Anlage? – Was kann die heiner\* solarberatung für mich tun? Veranstaltet von der Initiative heiner\*solar.

Leitung:	Stefan Uellner
Termin:	Mi. 04.02.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 25
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

Ansprechpartnerinnen:  
Heidrun Bleeck | Sigrid Geisen

### Pubquiz in der Aka

12359

Die spannenden Quizabende sind inzwischen eine Tradition bei der Aka. Etwas Neues lernen und Spaß dabei haben – an jedem ersten Freitag im Monat. Gespielt wird in kleinen Gruppen, die ausgelost werden. Im Februar und März findet das Pubquiz von 16 bis 18 Uhr statt, im April, Mai und Juni von 17 bis 19 Uhr. Termine: 06.02., 06.03., 10.04., 08.05. und 05.06.2026

Leitung:	Sigrid Geisen   E-Mail: sigrid.geisen@aka55plus.de
Termin:	Fr. 06.02.2026 – 05.06.2026, 16:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	15 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 16, max.: 32
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

### Info und Hilfe rund um RMV und ÖPNV

12306

Beschreibung der verschiedenen RMV-Tarife (Stand 01.01.2026) und Hilfestellung bei individuellen Problemen beim Fahrscheinkauf am Automaten oder in der App RMVgo oder DB Navigator. Bei Fragen zu APP-Anwendungen bitte Passwörter für ein LOGIN mitbringen.

Leitung:	Martina Dechange   E-Mail: m.dechange@gmx.de Tel.: 06078 967593   Mobil: 0151 28269695
Termin:	Mi. 18.03.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 8
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

### Nachbarschaftshilfe in Darmstadt

12270

Sind Ihnen in herausfordernden Zeiten Kontakte verlorengegangen? Fehlen Ihnen Bekannte, die Sie verlässlich um Hilfe bitten können? Ziel ist es, ein Netzwerk aufzubauen, in dem sich Frauen gegenseitig unterstützen. Die Gruppe richtet sich an Betroffene mit chronischen Erkrankungen, die sich einen offenen und vertraulichen Austausch über ihre Lebenssituation wünschen. Termine: 21.03., 18.04., 16.05. und 20.06.2026

Leitung:	Dorothea Maxin   E-Mail: info@lupus-shg.de   Tel.: 06151 4993055
Termin:	Sa. 21.03.2026 – 20.06.2026, 16:30 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	5 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 1, max.: 20
Treffpunkt:	Nach Vereinbarung



Ansprechpartnerinnen:  
Heidrun Bleeck | Sigrid Geisen

### Photovoltaik auf dem Dach – Von der solaren Einstrahlung bis zur Rendite

12373

Photovoltaik vom Dach– Was von der Sonne kommt bei uns an? – Wie hoch sind die Erträge, was spare ich an CO<sub>2</sub>? – Wie komme ich zu meiner Dach-PV Anlage? – Was kann die heiner\*solar-beratung für mich tun? Veranstaltet von der Initiative heiner\*solar

Leitung:	Stefan Uellner
Termin:	Do. 11.06.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 25
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

Wir haben Ihre Steuern im Griff.



**Blickhan**  
STEUERBERATUNG

Fahrstraße 85  
64832 Babenhausen  
T 0 60 73 68 112  
F 0 60 73 68 116

Otto-Röhm-Straße 69  
64293 Darmstadt  
T 0 61 51 30 70 910  
F 0 61 51 30 70 970

[www.steuerberatung.com](http://www.steuerberatung.com)



Ansprechpartnerinnen:  
Heidrun Bleeck | Sigrid Geisen

**Veranstaltungen****Sir Ernest Shackleton. Führung unter extremen Bedingungen** 12303

In dem Fachvortrag geht es um den berühmten Antarktis-Forscher Sir Ernest Shackleton und um die Frage, was man von ihm, der unter extremen Bedingungen geführt hat, für heutige Organisationen / Gesellschaft der Moderne lernen kann.

Leitung:	Marlies W. Fröse   E-Mail: <a href="mailto:beratung.froese@posteo.net">beratung.froese@posteo.net</a>
Termin:	Do. 22.01.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 12, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Männerkochclub** 12421

Die Laienköche treffen sich seit 16 Jahren, um sich zum eigenen Vergnügen 3-Gänge-Menüs gutbürgerlicher Art (manchmal auch Ausgefallenes) zuzubereiten und zu genießen. Dies ist ein Fortsetzungskurs; aber ein Mann kann nachrücken. Herausragende Kochkenntnisse werden nicht erwartet, im Gegenteil.

Leitung:	Klaus-Peter Reis   E-Mail: <a href="mailto:fam_reis@me.com">fam_reis@me.com</a> Tel.: 06151 2733651   Mobil: 0151 52451700
Termin:	Mo. 26.01.2026 – 29.06.2026, 16:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	48 Std., 14-täglich
Kosten:	17,00 €
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 9
Treffpunkt:	DA-Arheilgen, Muckerhaus

**Gemeinsames Mittagessen für Einzelpersonen** 12428

Wir treffen uns am 3. Donnerstag des Monats, stets in einem anderen Lokal, in Darmstadt und Umgebung, mit max 8 Personen. – Den Kurs gibt es seit 2015. Es ist keine feste Gruppe. Neue TN sind willkommen und stets dabei (bei der Anmeldung mitteilen). Je Termin entstehen, individuell, Kosten von ~25 €. Wer sich anmeldet, sollte wenigstens bei 3 Terminen dabei sein. Geplante Termine: 19.02., 19.03., 16.04., 21.05. und 18.06.2026

Leitung:	Günther Scheler   E-Mail: <a href="mailto:guenther.scheler@t-online.de">guenther.scheler@t-online.de</a>   Tel.: 06151 661432
Termin:	Do. 19.02.2026 – 18.06.2026, 12:00 – 14:00 Uhr
Kursdauer:	10 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 7
Treffpunkt:	wird vereinbart / 1 Woche vorher per E-Mail mitgeteilt

Ansprechpartnerinnen:  
Heidrun Bleeck | Sigrid Geisen

### Ethik in die Wirtschaft bringen – wie?

12401

Welche Werte wollen wir? Wie kann die Ausrichtung wirtschaftlicher Tätigkeit auf Werte wie Solidarität und Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit, Transparenz und Mitentscheidung gepolt werden? Zum Konzept Gemeinwohl-Ökonomie.

Leitung:	Klaus Philipp   E-Mail: kl.philipp@gmx.de
Termin:	Mi. 06.05.2026, 16:30 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 12
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

## Wussten Sie,

... dass Sie schon heute Ihre Wünsche zur Vorsorgeregulung einfach und unkompliziert festhalten können?

Mit unserer **Vorsorge-, Bestattungs- und Nachlassverfügung** halten Sie Ihre Gedanken fest und **entlasten** damit Ihre Angehörigen in schwierigen Situationen. Die Verfügung kann jederzeit um eine finanziell **abgesicherte** Vorsorge erweitert werden – eine Option, kein muss.

Unser Ziel: ein neuer Blick auf Ihre eigene Wertvorstellung und Klarheit für Ihre Familie.

Als **EU-zertifizierter Sachverständiger**, möchte Michael Dechert Ihnen als Garant eine sichere, verständliche und durchdachte Vorsorgeregulung ermöglichen. Neutral begleitet, fachlich fundiert und mit dem Ziel, dass Ihre Wünsche respektiert und Ihre Familie spürbar entlastet wird.



**Gesundheit****PMR – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

12382

Durch ein starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen kann tiefe körperliche Entspannung eintreten. Wir üben im Sitzen auf Stühlen.

Leitung:	Karin Peterek   E-Mail: karinpeterek@aol.com
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 29.06.2026, 16:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	22 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 16
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Meditation zur Heilung des Körpers**

12450

Wer Krankheit nicht nur als medizinisches Ereignis, sondern als Impuls für das eigene Leben sehen kann, dem wird mit der meditativen inneren Zuwendung zum eigenen Körper ein anderes Körperbewusstsein ermöglicht und ein Schlüssel zur Heilung gegeben.

Leitung:	Horst Burmehl
Termin:	Di. 20.01.2026 – 24.02.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	6 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 12
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

**Gesund im Alter – mit Homöopathie und guter Lebensführung**

12285

Altersbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindel, Arthrose, Schmerzen, Schlafprobleme, Depressionen, Vergesslichkeit und mehr können mit Homöopathie und gesunder Lebensführung gemildert werden. Auch die Nebenwirkungen von Medikamenten können reduziert werden.

Leitung:	Claudia Buchenauer   E-Mail: info@praxis-buchenauer.de Tel.: 06151 9507187   Mobil: 15159215802
Termin:	Do. 26.02.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 7, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Gesunder Schlaf – ein Schlüssel zur Prävention vieler Erkrankungen** 12244

Mit dem Alter verkürzt sich die Schlafdauer – dabei ist Schlaf essenziell für die Gesundheit. Erholsamer Schlaf stärkt das Immunsystem, senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Demenz und unterstützt die psychische Gesundheit. Wir besprechen, was für guten Schlaf wichtig ist. Außerdem zeigen wir Möglichkeiten, den Schlaf auf natürliche Weise zu fördern.

Leitung:	Marianne Kasjan
Termin:	Di. 17.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89



**W I R  
S E H E N  
U N S  
!**

Norgard-Ilona Dressel – Augenoptikermeisterin  
 Heidelberger Straße 85 · 64285 Darmstadt  
 Tel. 061 51/3082553 · Fax 061 51/3082556  
 dressel@vertigo-optik.de · www.vertigo-optik.de

**Jungbrunnen entdeckt?****Was die Wissenschaft über das Altern weiß**

12390

Warum altern wir? Ist Verjüngung möglich? Weshalb werden wir im Alter häufiger krank? Und was kann man tun, um möglichst lange gesund zu bleiben? Der Vortrag erläutert neueste Erkenntnisse der biologischen Altersforschung. Der Vortrag richtet sich an interessierte Laien. Es wird kein Vorwissen vorausgesetzt.

Leitung:	Ralf Dahm   E-Mail: r.dahm@imb-mainz.de   Tel.: 06131 3921455
Termin:	Di. 24.03.2026, 18:30 – 19:30 Uhr
Kursdauer:	1 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Mehr Achtsamkeit im Alltag**

12305

Teilnehmer/-innen erleben in der Natur die harmonische Verbindung von Bewegung und Atem. Yoga- und Atemübungen im Stehen und bewusstes Gehen in Stille fördern innere Ruhe und Entspannung. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und ein Sitzkissen mitbringen. Bei starkem Regen, Sturm und Gewitter fällt die Veranstaltung aus. Leichte körperliche Fitness ist von Vorteil.

Leitung:	Brigitte Lange   E-Mail: egnalettig@web.de
Termin:	Do. 26.03.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 10
Treffpunkt:	vor der Geschäftsstelle, Heidelberger Str. 64

**Demenz vorbeugen**

12245

Die Forschung hat in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte gemacht und liefert kontinuierlich neue Erkenntnisse. Heute sind viele der Risikofaktoren gut erforscht und besser verstanden, was wichtige Ansätze für Prävention ermöglicht. Themen: verschiedene Demenzformen, Vorzeichen, Symptome, Risikofaktoren, Diagnose, Behandlungsoptionen. Was können wir selbst tun, um das Demenzrisiko zu mindern.

Leitung:	Marianne Kasjan
Termin:	Di. 14.04.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

# Hörgeräte verbinden



## Jetzt Hörgeräte live erleben!

Jeder Mensch sollte gut hören können, dafür setzen wir uns ein. Wir sind an Ihrer Seite und beraten Sie **menschlich, persönlich und empathisch**. Mit fachlicher Kompetenz, langjähriger Erfahrung und viel Feingefühl.

Gemeinsam gehen wir den Weg zu Ihrem neuen Hör- und Lebensgefühl. Wir führen nur **Hörsysteme erstklassiger Hersteller** und diese in unterschiedlichen Preis- und Leistungsklassen. Bei uns testen Sie individuelle Hörlösungen **mitten im Leben**.

**Hauptfiliale Eberstadt**  
Heidelberger Landstraße 221a  
**64297 Darmstadt-Eberstadt**  
Tel. 0 61 51 / 5 77 83  
Mail: [info@barak-hoeren.de](mailto:info@barak-hoeren.de)

**Barak**<sup>®</sup>  
Hörgeräte

**Zweigstelle Pfungstadt**  
Eberstädter Straße 44  
**64319 Pfungstadt**  
Tel. 0 61 57 / 98 48 018  
Mail: [pfungstadt@barak-hoeren.de](mailto:pfungstadt@barak-hoeren.de)

**Entzündungshemmende Ernährung**

12246

Entzündungsprozesse beeinflussen nicht nur Infektionen, sondern auch Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Diabetes, Gefäßleiden und infolgedessen Herzinfarkt und Schlaganfall. Erfahren Sie, was eine entzündungshemmende Ernährung ausmacht. Zusätzlich zu Ernährungsempfehlungen gibt es auch Hinweise für einen Lebensstil, der Entzündungen vorbeugen kann.

Leitung:	Marianne Kasjan
Termin:	Mi. 06.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Ausflug zum Naturpfad und Kräutergarten in Dreieich**

12250

Besichtigung des Naturpfades sowie des Kräutergartens. Einige essbare und nützliche Pflanzen werden erklärt. Danach wandern wir um die Baierhansenviesen. 6,5 km ohne Steigungen. Bei Kaffee und Kuchen können wir die Erlebnisse anschließend nachklingen lassen. Es können nur die Gärten besichtigt werden (500 Meter).

Leitung:	Christa Burger   E-Mail: <a href="mailto:christa.burger@aka55plus.de">christa.burger@aka55plus.de</a> Tel.: 06151 717035   Mobil: 0162 9868053
Termin:	Di. 12.05.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	7 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 14, max.: 20
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

**Abwehr stärken mit Homöopathie – Tipps für eine Hausapotheke**

12286

Homöopathie ist ein ganzheitliches Heilverfahren, das die körpereigene Abwehr stärken kann. Jeder, der sich selbst behandelt, kann das erfahren, etwa bei Verletzungen, Infekten, Magen-Darm-Problemen. Ich stelle bewährte Mittel und ihre Anwendung vor.

Leitung:	Claudia Buchenauer   E-Mail: <a href="mailto:info@praxis-buchenauer.de">info@praxis-buchenauer.de</a> Tel.: 06151-9507187   Mobil: 15159215802
Termin:	Di. 26.05.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 7, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89



# Im Mittelpunkt der



## Der Mensch und das Leben stehen bei uns im Mittelpunkt

Jederzeit die bestmögliche Versorgung, Sicherheit und Transparenz für unsere Patientinnen und Patienten – dafür stehen unsere Teams aus Spezialisten.

Innovative Medizin, abteilungsübergreifende Zentren an einem Standort und eine ständige Verfügbarkeit zeichnen uns aus.

Gemeinsam fürs Leben.

**Volkskrankheit Osteoporose**

12247

Diese Erkrankung trifft uns oft ohne vorhergehende Symptome. Sie schwächt die Knochenstruktur und kann zu Knochenbrüchen führen. Wir sprechen über Ursachen, Risiken, Diagnosemöglichkeiten, schulmedizinische und ganzheitliche Medizin. Und wir erfahren, wie wir mit Eigeninitiative die Knochengesundheit möglichst erhalten können.

Leitung:	Marianne Kasjan
Termin:	Di. 02.06.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Gartenkräuter vielfältig nutzen**

12251

Wir können viele Kräuter sehr vielfältig verwenden. Dadurch nehmen wir mehr ihrer guten Inhaltsstoffe auf, schätzen unsere Kräuter mehr und pflanzen vielleicht mehr davon an – das wiederum freut auch viele Insekten. Anreiseinfo wird gegeben. Wir probieren Kräuter nicht nur als Tee oder in Kühlgetränken, sondern auch als Gelees, in Essigen, Pestos, Brot, Salaten, Suppen und als Ketchup.

Leitung:	Christa Burger   E-Mail: <a href="mailto:christa.burger@aka55plus.de">christa.burger@aka55plus.de</a> Tel.: 06151 717035   Mobil: 0162 9868053
Termin:	Do. 11.06.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	7 Std., einmalig
Kosten:	3,00 €
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 14
Treffpunkt:	Reinheim, Windlücke

**Körpererfahrung****Wohltuende Handmassage erlernen**

12379

Die Hände sind oft der erste Kontaktpunkt mit anderen Menschen. Auch bei der Massage sind sie das Tor zu einer Person. Ziel des Workshops ist es, ein einfaches Werkzeug zu erhalten, das im Alltag integriert werden kann – für dich selbst und deine Lieben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung:	Manuella Jourdain   E-Mail: <a href="mailto:contact@oessence.eu">contact@oessence.eu</a> Tel.: 0151 22832130   Mobil: 0151 22832130
Termin:	Mo. 02.02.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Kosten:	0,00 €
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 12
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Vortrag – Einblick in die Bowen-Technik (Bowtech®):  
kleine Griffe, große Wirkung!**

12381

Die Bowtech®-Methode unterstützt alle Körperfunktionen in ihrem optimalen Ablauf und ist hervorragend geeignet, Wohlbefinden und Gesundheit zu erlangen und zu erhalten. Sie verhilft zu mehr Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit.

**Leitung:** Manuella Jourdain | E-Mail: [contact@oessence.eu](mailto:contact@oessence.eu)

Tel.: 0151 22832130 | Mobil: 0151 22832130

**Termin:** Mo. 09.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 50

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

# HÖRAKUSTIK GUNKEL

*Fachgeschäft für Hörgeräte und mehr.*



## *Unsere Leistungen für Sie:*

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Probetragen von Hörgeräten aller Hersteller
- Wartung und Reparatur Ihrer Hörgeräte (auch Fremdgeräte)
- Maßgefertigter Schwimm- und Gehörschutz

**Hörakustik-Gunkel-Arheilgen • Hörakustikermeister**  
Frankfurter Ldstr. 165 • 64291 Darmstadt • Tel. 06151 2787967

**Lebenshilfe****Online-Kurs: Atem- und Achtsamkeitsübungen**

12405

Fortsetzung vorangegangener Semester: Bewusstes Atmen sowohl im Alltag als auch in Ausnahmesituationen bewirkt mehr, als man sich vorstellt. Es ist wie eine leichte «Medizin», aber ohne «medikamentöse Nebenwirkungen». Vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten zur Videokonferenz. Technische Voraussetzung: PC/Notebook mit Videokamera, Mikrofon und Lautsprechern oder Kopfhörer/Headset

Leitung:	Christoph Lübbert   E-Mail: christoph-luebbert@t-online.de Tel.: 06151-422298   Mobil: 0171-2045811
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 13.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	19,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 7
Treffpunkt:	Videokonferenz

**Naturbestattungen und nachhaltige Bestattungen – ein Zukunftstrend?**

12435

Bestattungen in der Natur und nachhaltige Bestattungen werden immer häufiger nachgefragt. Wir erörtern mit Ihnen gemeinsam die Vor- und Nachteile dieser Bestattungsarten und zeigen Ihnen die Möglichkeiten in Darmstadt und Umgebung auf. Sie erhalten kostenfreies Informationsmaterial und können sich unverbindlich informieren und Fragen stellen zu allen Bereichen der Bestattung und der Vorsorge.

Leitung:	Senta Kahrhof   Tel.: 0173 6613386   Mobil: 0173 6613386
Termin:	Di. 20.01.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Irrtum Vorsorgevollmacht – wie Sie Ihren Vollmachten eine Stimme geben**

12444

Von der Frage „Wer?“ zum „Wie“ und „Warum“ – die Vorsorgevollmacht als Schlüssel zur Selbstbestimmung. Wie man mit einem Vorsorgegutachten Entscheidungen eines Betreuers rechtssicher beeinflusst und den Wunsch nach Selbstbestimmung schützt.

Leitung:	Michael Dechert   E-Mail: dechert@dechert-partner.de
Termin:	Mo. 26.01.2026, 13:30 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

12296

Mit Freude und ohne Stress trainieren wir unser Gedächtnis mit vielfältigen Übungen zur Wortfindung, Merkfähigkeit, Konzentration, Denkflexibilität etc.. Bewegungs- und Koordinationsübungen fordern uns und lockern auf. Bitte Schreibmaterial und Getränk mitbringen.

Leitung:	Ulrike Pfundstein   E-Mail: <a href="mailto:ulrike-pfundstein@t-online.de">ulrike-pfundstein@t-online.de</a>
Termin:	Mo. 02.02.2026 – 27.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	18 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 12
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88



## Lebenssituationen im Alter verändern sich.

Wir beraten und begleiten Sie in vielen Fragen, die sich durch das Älterwerden ergeben. Tel. 06151 3606-10 . [www.drk-darmstadt.de](http://www.drk-darmstadt.de)



**Bestattungs- und Nachlassverfügung –  
wie Sie einfach die letzten Dinge regeln**

12447

Legen Sie fest, was nach ihrem Tod geschehen soll – Bestattung, Nachlass und persönliche Wünsche. Persönliche Vorstellungen für die eigene Bestattung und die Regelung Ihres Nachlasses dokumentieren.

Leitung:	Michael Dechert   E-Mail: <a href="mailto:dechert@dechert-partner.de">dechert@dechert-partner.de</a>
Termin:	Fr. 13.02.2026, 13:30 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Wie regele ich meinen digitalen Nachlass?**

12434

Das Leben ist endlich, die digitalen Spuren im Internet bleiben. Wir sprechen in diesem Kurs über diese digitalen Spuren und erfahren, welche Dinge vor dem Tod schriftlich festgehalten werden sollten und in welcher Form. Sie erhalten kostenfreies Informationsmaterial und können sich unverbindlich informieren und Fragen stellen zu allen Bereichen der Bestattungskosten und der Vorsorge.


Leitung:	Senta Kahrhof
Termin:	Di. 24.02.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Irrtum – Vorsorgevollmacht –  
wie Sie Ihren Vollmachten eine Stimme geben**

12445

Von der Frage „Wer?“ zum „Wie“ und „Warum“ – die Vorsorgevollmacht als Schlüssel zur Selbstbestimmung. Wie man mit einem Vorsorgegutachten Entscheidungen eines Betreuers rechtssicher beeinflusst und den Wunsch nach Selbstbestimmung schützt.

Leitung:	Michael Dechert   E-Mail: <a href="mailto:dechert@dechert-partner.de">dechert@dechert-partner.de</a>
Termin:	Do. 05.03.2026, 13:30 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89



Das Leben ist  
kostbar-  
nehmen Sie  
daran  
teil!

Hörtest und  
Ausprobe  
kostenlos!



gönnen Sie sich angenehme Gesellschaft  
und achten Sie auf Ihr Gehör!

**Hörgeräte**  
**Hennin**  
MEISTERBETRIEB

Professionell - persönlich - hörbar

Auerbach  
Neuer Weg 2  
☎ 06251- 77 03 66

Jugenheim  
Lindenstraße 1  
☎ 06257- 90 40 70

Seeheim  
Raiffeisenstr. 21  
☎ 06257-999 44 57

...damit Kommunikation leicht bleibt.

**Workshop: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

12334

Erfahren Sie, was gewaltfreie Kommunikation ausmacht und wie sie dazu beiträgt, Beziehungen zu vertiefen und Konflikte friedlich zu lösen. Lernen Sie Techniken, die Empathie, Verständnis und Ausdrucksfähigkeit fördern. Ein Schwerpunkt sind praktische Übungen, Austausch und Fragen. Der Workshop ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Ko-Moderatorin: Laura Elges

Leitung:	Marianne Kasjan
Termin:	Sa. 14.03.2026, 09:30 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	6,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 12
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Was kostet eine Bestattung und wie finanziere ich diese?**

12433

Mit welchen Kosten ist bei einer Bestattung insgesamt zu rechnen? Welche Bestattungsform ist die teuerste und welche die günstigste? Was sollte frühzeitig beachtet werden und wer sollte in die eigenen Wünsche mit einbezogen werden? Sie erhalten kostenfreies Informationsmaterial und können sich unverbindlich informieren und Fragen stellen zu allen Bereichen der Bestattungskosten und der Vorsorge.

Leitung:	Senta Kahrhof
Termin:	Di. 24.03.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Bestattungs- und Nachlassverfügung – wie Sie einfach die letzten Dinge regeln**

12448

Legen Sie fest, was nach ihrem Tod geschehen soll – Bestattung, Nachlass und persönliche Wünsche. Persönliche Vorstellungen für die eigene Bestattung und die Regelung Ihres Nachlasses dokumentieren.

Leitung:	Michael Dechert   E-Mail: <a href="mailto:dechert@dechert-partner.de">dechert@dechert-partner.de</a>
Termin:	Do. 16.04.2026, 13:30 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89



**Vorsorge am Lebensende mit der Trauerverfügung**

12436

Bestattungsvorsorge ist eine verantwortungsbewusste und sinnvolle Entscheidung, bei der die eigenen Wünsche zu Lebzeiten geäußert und festgehalten werden. Die Trauerverfügung ist hierbei eine hilfreiche Unterstützung. Sie erhalten kostenfreies Informationsmaterial und können sich unverbindlich informieren und Fragen stellen zu allen Bereichen der Bestattungskosten und der Vorsorge.

Leitung:	Senta Kahrhof   Tel.: 0173 6613386   Mobil: 0173 6613386
Termin:	Di. 21.04.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Irrtum Vorsorgevollmacht –  
wie Sie Ihren Vollmachten eine Stimme geben**

12446

Von der Frage „Wer?“ zum „Wie“ und „Warum“ – die Vorsorgevollmacht als Schlüssel zur Selbstbestimmung. Wie man mit einem Vorsorgegutachten Entscheidungen eines Betreuers rechtssicher beeinflusst und den Wunsch nach Selbstbestimmung schützt.

Leitung:	Michael Dechert   E-Mail: dechert@dechert-partner.de
Termin:	Mi. 06.05.2026, 13:30 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Bestattungs- und Nachlassverfügung –  
wie Sie einfach die letzten Dinge regeln**

12449

Legen Sie fest, was nach ihrem Tod geschehen soll – Bestattung, Nachlass und persönliche Wünsche. Persönliche Vorstellungen für die eigene Bestattung und die Regelung Ihres Nachlasses dokumentieren.

Leitung:	Michael Dechert   E-Mail: dechert@dechert-partner.de
Termin:	Fr. 12.06.2026, 13:30 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Ausstellungen, Museumsbesuche****Ausstellungsbesuch Städel Frankfurt „Max Beckmann“**

12363

Wir besuchen die Ausstellung «Max Beckmann» und schauen, was noch so los ist in Frankfurt. Jede/r Teilnehmer/-in besorgt sich sein Fahrticket selbst. Die Kosten beinhalten Eintritt und Fachführung. Die Teilnehmer/-innen sollten gut zu Fuß sein!

Leitung:	Helmut Linke   E-Mail: <a href="mailto:h.linke@linke-riedstadt.de">h.linke@linke-riedstadt.de</a> Tel.: 06158 72426   Mobil: 0170 9635867
Termin:	Do. 29.01.2026, 09:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	9 Std., einmalig
Kosten:	28,00 €
Teilnehmer:	min.: 20, max.: 24
Treffpunkt:	Hbf-Da. am Info-Tresen

**Ausstellungsbesuch im Landesmuseum Mainz**

12236

Im Rahmen einer Führung lernen wir Maler der Moderne kennen, u.a. Max Slevogt, Lovis Korinith und Max Beckman. Kosten für Eintritt und Führung. Fahrkarte löst jede/r selbst. 2. Kursleiter: Erwin Fendrich. Gruppentageskarte: 36,50 €, Tageskarte: 21,50 €

Leitung:	Ingrid Scheffler   E-Mail: <a href="mailto:i.scheffler@t-online.de">i.scheffler@t-online.de</a>   Tel.: 06151 718437
Termin:	Fr. 13.02.2026, 09:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	7 Std., einmalig
Kosten:	8,00 €
Teilnehmer:	min.: 17, max.: 19
Treffpunkt:	Hbf-Da, Info-Tresen

**Auf Kunst-Tour durch Frankfurt-Main**

12364

Wir bummeln mit ÖPNV und zu Fuß durch Frankfurt und besuchen Kunstwerke im öffentlichen Raum und Architektur-Bauwerke. Jede/r Teilnehmer/-in besorgt sich sein/ihr Fahrticket selbst. Sollten unterwegs Kosten (Eintritt) entstehen, bezahlt jede/r vor Ort selbst! Jede/r muss gut zu Fuß sein!

Leitung:	Helmut Linke   E-Mail: <a href="mailto:h.linke@linke-riedstadt.de">h.linke@linke-riedstadt.de</a> Tel.: 06158 72426   Mobil: 0170 9635867
Termin:	Di. 10.03.2026, 09:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	9 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 24
Treffpunkt:	Hbf-Da. am Info-Tresen

**Malen und Gestalten****Vom Punkt zur Linie zur Landschaft**

12227

Linien entstehen als Punkte- Spur einer Bewegung. Sie können gekrümmt, verwoben, gerade verlaufen, aber auch lustig oder traurig sein. Im Spiel der Formen und Farben können eigene Bildphantasien entstehen. Einführung in das Federzeichnen. Bringen Sie Spontaneität und einen wasserfesten Fineliner mit. Eine eigene Serie soll selbstständig entwickelt werden. Materialkosten 2 €.

Leitung:	Ulrike Springer   E-Mail: u.springer1@gmx.net   Tel.: 06151 79949
Termin:	Mi. 04.02.2026, 11:00 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 6
Treffpunkt:	Atelier33Springer, Kittlerstr. 33, 64289 DA

**Nehmen Sie sich Mal-Zeit! Freier Mal-Raum mit Acryl-Farben**

12383

Freie kreative Aus-Zeit mit Acryl-Farben für die Teilnehmer/-innen! Wir vergessen gemeinsam die Zeit und werden kreativ. Alles ist möglich, z. B. abmalen, anmalen, ausmalen, vormalen – abstrakt mit Spachtel, Schwämmen oder Pinseln. Die Materialkosten-Pauschale beträgt 15 € (plus ggf. Geld für eine Leinwand zum Selbstkostenpreis)

Leitung:	Julia Weber   E-Mail: curlybylle@gmail.com Tel.: 06167 9394239   Mobil: 0177 7777353
Termin:	Sa. 28.03.2026, 10:30 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	15,00
Teilnehmer:	min.: 7, max.: 10
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Nehmen Sie sich Mal-Zeit! Freier Mal-Raum mit Acryl-Farben**

12396

Freie kreative Aus-Zeit mit Acryl-Farben für die Teilnehmer/-innen! Wir vergessen gemeinsam die Zeit und werden kreativ. Alles ist möglich, z. B. abmalen, anmalen, ausmalen, vormalen – abstrakt mit Spachtel, Schwämmen oder Pinseln. Die Materialkosten-Pauschale beträgt 15 € (plus ggf. Geld für eine Leinwand zum Selbstkostenpreis).

Leitung:	Julia Weber   E-Mail: curlybylle@gmail.com Tel.: 06167 9394239   Mobil: 0177 7777353
Termin:	Sa. 25.04.2026, 10:30 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	15,00 €
Teilnehmer:	min.: 7, max.: 10
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Nehmen Sie sich Mal-Zeit! Freier Mal-Raum mit Acryl-Farben**

12397

Freie kreative Aus-Zeit mit Acryl-Farben für die Teilnehmer/-innen! Wir vergessen gemeinsam die Zeit und werden kreativ. Alles ist möglich, z. B. abmalen, anmalen, ausmalen, vormalen – abstrakt mit Spachtel, Schwämmen oder Pinseln. Die Materialkosten-Pauschale beträgt 15 € (plus ggf. Geld für eine Leinwand zum Selbstkostenpreis).

Leitung:	Julia Weber   E-Mail: curlybylle@gmail.com Tel.: 06167 9394239   Mobil: 0177 7777353
Termin:	Sa. 30.05.2026, 10:30 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	15,00 €
Teilnehmer:	min.: 7, max.: 10
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Vorträge****Vortrag: „Marc Chagall – geträumte Bilder“**

12365

Der Vortrag beleuchtet das Leben und das Werk des genialen Malers Marc Chagall von seiner Heimat in Russland bis nach Paris.

Leitung:	Helmut Linke   E-Mail: h.linke@linke-riedstadt.de Tel.: 06158 72426   Mobil: 0170 9635867
Termin:	Do. 15.01.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Vortrag: „Barock“**

12366

Der Vortrag behandelt Kunst & Kultur, aber auch Architektur und Gartenkunst im barocken Zeitalter und zeigt auf, dass nicht nur alles «Protz» war!

Leitung:	Helmut Linke   E-Mail: h.linke@linke-riedstadt.de Tel.: 06158 72426   Mobil: 0170 9635867
Termin:	Mi. 11.02.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	0,00 €
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Gartenkunst der Renaissance, des Barock und der Landschaftsgarten** 12331

Kulturepochen wie Renaissance, Barock, Klassizismus und Romantik prägen auch die Gartenkunst. Anhand von Beispielen werden Entstehen, Entwicklung und typische Merkmale dieser Gartenstile im Kontext der jeweiligen Zeit erläutert.

Leitung:	Grit Hottenträger   E-Mail: g.hottentraeger@t-online.de
Termin:	Do. 05.03.2026 – 26.03.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	6 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 25
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

---

**Vortrag: „Als die Römer frech geworden ...“** 12367

Überall begegnen uns Überreste aus dem Römischen Imperium, mit denen wir uns in diesem Vortrag besonders in Hinblick auf Kunst, Kultur und Architektur auseinander setzen wollen.

Leitung:	Helmut Linke   E-Mail: h.linke@linke-riedstadt.de Tel.: 06158 72426   Mobil: 0170 9635867
Termin:	Mi. 18.03.2026, 18:30 – 20:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

---

**Fotografische Bildgestaltung vor und nach dem Klick** 12399

Fotografie auf Reisen 1. Folge. Beamer-Präsentation eines Foto-Essays über eine Reise nach Südfrankreich: Arles, Aix, Lyon. Mit Bildanalysen.

Leitung:	Klaus Philipp   E-Mail: kl.philipp@gmx.de
Termin:	Mi. 08.04.2026, 16:30 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

---

**Projekte****Kunstprojekte im öffentlichen Raum**

12295

Wir wollen uns gegenseitig beim Malen oder Fotografieren inspirieren und suchen im Stadtbild Darmstadts Möglichkeiten, verschandelte Außenwände mit selbst entwickelten Motiven zu verschönern. Wir stellen unsere Werke aus, z. B. im Vortragsraum. Lust und Interesse am Entwickeln kreativer Ideen in der Gemeinschaft wird vorausgesetzt. Wir bereiten mit Plakaten das Jubiläum «20 Jahre Aka» im Mai 2026 vor.

Leitung:	Petra Neumann-Prystaj   E-Mail: <a href="mailto:petra.neumann-prystaj@aka55plus.de">petra.neumann-prystaj@aka55plus.de</a> Tel.: 06151 339307   Mobil: 0151 17609258
Termin:	Fr. 16.01.2026 – 13.03.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	7,5 Std., 14-täglich
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 12
Treffpunkt:	Computerraum, Geschäftsstelle

**Kunstkreis für kunstinteressierte Mitglieder,  
Kursleiter und Vortragende**

12362

Alle 2 Monate Treffen in lockerer Diskussionsrunde zu Kunstthemen, Vorbereitung zu Ausstellungen- und Atelierbesuchen etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Termin immer freitags um 17:00 Uhr, am 23.01., 20.03. und 22.05.2026

Leitung:	Helmut Linke   E-Mail: <a href="mailto:h.linke@linke-riedstadt.de">h.linke@linke-riedstadt.de</a> Tel.: 06158 72426   Mobil: 0170 9635867
Termin:	Fr. 23.01.2026 – 22.05.2026, 17:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	6 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 25
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Warum nicht mal (in) blau machen?  
Angewandte Cyanotypie (Blaudruck)**

12267

Cyanotypie ist ein altes auf Eisen basierendes fotografisches Verfahren, das blaue Bilder erzeugt. Ein Negativ wird auf ein beschichtetes Papier gelegt, mit UV belichtet und ausgewaschen. Jeder Teilnehmer kann seine eigenen Cyanotypien erstellen. Da wir entsprechende Utensilien und Wasser brauchen, findet der Kurs bei mir zu Hause statt. Es benötigt kein Vorwissen. Materialien werden von mir kostenlos gestellt.

Leitung:	Peter Stollenmayer   E-Mail: <a href="mailto:peter@stollenmayer.de">peter@stollenmayer.de</a> Tel.: 06158 71491   Mobil: 0160 6288361
Termin:	Mi. 10.06.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 4
Treffpunkt:	Vorm Erle 3, 64560 Riedstadt-Wolfskehlen

# farbenkrauth

## ALLES FÜR HAUS UND GARTEN in DA-Bessungen

Bonus für  
AK 55plus  
Mitglieder



### FREUNDLICH. KOMPETENT. PERSÖNLICH.

## EINFACH ÜBERRASCHEND ANDERS.

### Mehr als 50.000 Artikel aus den Bereichen:

Gardinen, Sonnenschutz, Bodenbelag, Innenfarbe, Fassadenfarbe, Lacke, Holzschutz, Eisenwaren, Dübel, Schrauben, Werkzeuge, Holz, Holzzuschnitt, Autozubehör und Pflege, Fahrradzubehör, Erde, Pflanzen, Dünger, Grillen, Gartenmöbel und Häuser, Kerzen, Deko- und Bastelartikel, Leinwände, Pinsel, Modellbauartikel, Künstlerbedarf, Ton und Speckstein, eigener Brennofen für Ihre Kunstwerke, Leihgeräte wie: Heckenschere, Laubbläser, Häcksler, Kettensägen, Rasenmäher oder Trimmer, Rasenwalze, Teppichboden-Reiniger, eigene Werkstatt für z. B. Ihren Rasenmäher, Schlüsseldienst, Einladehilfe, Lastenfahrrad für Ihren Einkauf, Objektberatung, Bilderrahmenservice, Geburtstags-Wunschboxen für Kinder ...

Es gibt so viel zu erleben, dass diese  
Anzeige viel zu klein ist, um alles aufzuschreiben.

## Entdecken, staunen, finden!

Heidelberger Straße 195 | Darmstadt | Tel: 0 61 51 • 96 890 | [www.farbenkrauth.de](http://www.farbenkrauth.de)

Akademie 55plus-COUPON mitbringen und einmalig 5 % sparen. ✂

### Literarisches Gestalten

#### Kreatives (Roman-) Schreiben

12312

Was ist eine literarische Figur, was eine Erzählperspektive? Wie beginne ich eine Geschichte, wie beende ich sie? Welche Erzählformen gibt es? Wie können beim Schreiben Mut, Fantasie und Handwerk helfen? All dies und mehr ist Kursthema. Termine: 29.01., 26.02., 26.03., 30.04., 28.05., 25.06.2026, jeweils donnerstags.

Leitung:	Gottfried Glöckner-Paulus   E-Mail: <a href="mailto:gottfried.gloeckner-paulus@gmx.de">gottfried.gloeckner-paulus@gmx.de</a> Tel.: 0177 3200217   Mobil: 0177 3200217
Termin:	Do. 29.01.2026 – 25.06.2026, 10:00 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	15 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 15
Treffpunkt:	Literaturhaus, Kasinostr. 3, Bibliothek

### Literaturkreis

#### Literaturkreis

12294

Wir lesen und besprechen Bücher, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgesucht werden. Termine: 15.01., 12.02., 12.03., 09.04., 07.05. und 11.06.2026

Leitung:	Alice Kippes   E-Mail: <a href="mailto:aksvea@t-online.de">aksvea@t-online.de</a>   Tel.: 06151-662878
Termin:	Do. 15.01.2026 – 11.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	9 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 18
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

#### Vier Darmstadtromane von Darmstädter Autor/-innen

12328

Vier Darmstädter Autor/-innen: Frank Schuster, Barbara Zeizinger, Fritz Deppert und Iris Welker-Sturm, haben sich mit der Geschichte der Stadt auseinandergesetzt; wir wollen ihre Texte lesen, besprechen und sie ggf zu ihren Texten befragen. Termine: 21.01., 18.02., 18.03., 22.04., 20.05. und 17.06.2026. Lese- und Diskussionsfreude werden vorausgesetzt.

Leitung:	Iris Welker-Sturm   E-Mail: <a href="mailto:welkersturm@gmx.de">welkersturm@gmx.de</a>   Tel.: 06151 3969972
Termin:	Mi. 21.01.2026 – 17.06.2026, 15:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	15 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 12
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89



**Literaturkreis Kriminalroman**

12302

Wir lesen und besprechen Kriminalromane aus aller Welt, die wir gemeinsam aussuchen. Außerdem stellen wir Krimis vor, die uns besonders gut gefallen haben. 2. Kursleiterin: Sigrd Geisen.  
Termine: 02.02., 09.03., 20.04., 11.05. und 08.06.2026

Leitung:	Margret Wendling   E-Mail: margret.wendling@aka55plus.de
Termin:	Mo. 02.02.2026 – 08.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	7,5 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 10
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

**Vorträge, Lesungen****Lady Macbeth und ihre Vorgängerin: Aischylos' Klytaimestra**

12350

Shakespeares Selbstprofilierung als Tragiker der Frühmoderne am Beispiel der Lady Macbeth.  
Vortrag (ca 45 Min) und Diskussion

Leitung:	Margit Roeder   E-Mail: margitroeder77@gmail.com   Tel.: 0151 17405915
Termin:	Fr. 23.01.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 13
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Ein Haus in Darmstadt**

12430

In den Mittelpunkt ihres jüngsten Romans «Leben in Etagen» stellt die Darmstädter Schriftstellerin Barbara Zeizinger ein Wohnhaus in Darmstadt. Sie erzählt von vier Paaren, die dort zwischen 1932 und 2020 wohnten und schildert die Veränderungen in Darmstadt aus deren Sicht.

Leitung:	Petra Neumann-Prystaj   E-Mail: petra.neumann-prystaj@aka55plus.de
Termin:	Mo. 26.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 80
Treffpunkt:	Literaturhaus, Kasinostr. 3

**Shakespeare – Das Spiel mit dem Feuer: im Leben, auf der Bühne**

12351

Shakespeare wirkte nicht nur im katholischen Untergrund. Auch als Bühnenautor sagte er Englands politischer Elite den Kampf an. Vortrag (ca 45 Min) und Diskussion

Leitung:	Margit Roeder   E-Mail: <a href="mailto:margitroeder77@gmail.com">margitroeder77@gmail.com</a>   Tel.: 0151 17405915
Termin:	Fr. 20.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 13
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88



Cassita II  
Ausgezeichnet mit:



#MeineMarkise

Wer früher plant,  
hat's schneller schön!

Jetzt schon an Ihren  
Sonnenschutz denken.

Rufen Sie uns an!

weinor

Markisen Terrassendächer Glasoasen®

Ihr weinor Fachhändler

Mehr Infos:  
[wulf-berger.de](http://wulf-berger.de)

**WULF & BERGER**

64572 Büttelborn · Hessenring 11 · Telefon 06152 97909-0

Ansprechpartner:

Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Astronomie****Olbers Paradoxon – Warum wird es nachts dunkel?**

12232

Eine banale Frage, so scheint es, aber wenn man diese Frage in Bezug bringt auf das alte Wissen bzw. auf die vergangenen Vermutungen über die Welt und das Universum, dann erscheint diese Frage nicht mehr so trivial. Lassen Sie sich überraschen von einem Phänomen, das bei näherer Betrachtung eben nicht so selbstverständlich ist. Siehe: [www.ulrim.de/AKA55+/301-7.pdf](http://www.ulrim.de/AKA55+/301-7.pdf)

**Leitung:** Michael Rudolf Luft | **E-Mail:** michael-rudolf.luft@aka55plus.de  
**Tel.:** 06151 58712

**Termin:** Fr. 17.04.2026, 16:30 – 18:30 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 3, max.: 35

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Botanik, Natur****Vögel am Gesang erkennen – Teil I**

12387

Wir wollen uns am Gesang der Vögel erfreuen und erkunden, welche Arten bei uns vorkommen. Das geht am besten, solange noch kein Laub an den Bäumen die Sicht behindert. Als Hilfsmittel kann die App «Merlin» auf das Handy geladen werden. Die Exkursion findet nur bei trockenem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Ferngläser können mitgebracht oder ausgeliehen werden.

**Leitung:** Friededore Abt-Voigt

**Termin:** Do. 12.03.2026, 08:00 – 10:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 4, max.: 12

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Oberfeld / Ecke Römheldweg

**Frühling im Botanischen Garten**

12347

Wie haben die Pflanzen den Winter überstanden? Was blüht jetzt schon? Wir treffen uns vor den Gewächshäusern.

**Leitung:** Ulrike Poppensieker | **E-Mail:** ulrike.poppensieker@aka55plus.de

**Termin:** Do. 09.04.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 16

**Treffpunkt:** Botanischer Garten, Schnittspanstr. 3

Ansprechpartner:

Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Vögel am Gesang erkennen – Teil II**

12389

Durch die Ankunft der Zugvögel wird der Gesang noch vielfältiger. Wir wollen erkunden, welche Arten bei uns vorkommen. Die Handy-App «Merlin» ist dabei ein gutes Hilfsmittel. Die Exkursion findet nur bei trockenem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Ferngläser können mitgebracht oder ausgeliehen werden.

**Leitung:** Friededore Abt-Voigt | **E-Mail:** [friededore@t-online.de](mailto:friededore@t-online.de)

**Tel.:** 0151 65156549 | **Mobil:** 0151 65156549

**Termin:** Mi. 06.05.2026, 08:00 – 10:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 4, max.: 12

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Oberfeld / Ecke Römheldweg

**Draculas Freunde am Oberwaldhaus**

12391

Fledermäuse sind vielen Menschen unheimlich, weil wir sie nur selten sehen und nicht hören können. Wir wollen diese faszinierenden Tiere bei ihrer abendlichen Jagd beobachten und sie mit Hilfe von Ultraschall-Detektoren sogar belauschen. Die Exkursion findet nur bei trockenem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich, auf dem Rückweg kann eine Taschenlampe benutzt werden.

**Leitung:** Friededore Abt-Voigt | **E-Mail:** [friededore@t-online.de](mailto:friededore@t-online.de)

**Tel.:** 0151 65156549 | **Mobil:** 0151 65156549

**Termin:** Do. 07.05.2026, 19:30 – 21:30 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 4, max.: 12

**Treffpunkt:** Bushaltestelle Oberwaldhaus

**Sommer im Botanischen Garten**

12348

Im Sommer steht der Garten in voller Blüte – einheimische und ausländische Pflanzen erfreuen uns mit ihrer Blütenpracht. Wir treffen uns vor den Gewächshäusern.

**Leitung:** Ulrike Poppensieker | **E-Mail:** [ulrike.poppensieker@aka55plus.de](mailto:ulrike.poppensieker@aka55plus.de)

**Termin:** Do. 11.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 16

**Treffpunkt:** Botanischer Garten, Schnittspanstr. 3

Ansprechpartner:

Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Was kreucht und fleucht am Wegesrand?**

12392

Der Fokus bei unserem kurzen Spaziergang liegt auf den Beobachtungen, die man normalerweise leicht übersieht. Spezielle Ferngläser lassen jede Kleinigkeit als faszinierende Makroaufnahme erscheinen. Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Spezielle Ferngläser für den Nahbereich können ausgeliehen werden.

**Leitung:** Friededore Abt-Voigt | **E-Mail:** [friededore@t-online.de](mailto:friededore@t-online.de)**Tel.:** 0151 65156549 | **Mobil:** 0151 65156549**Termin:** Di. 23.06.2026, 16:00 – 18:00 Uhr**Kursdauer:** 2 Std., einmalig**Teilnehmer:** min.: 4, max.: 12**Treffpunkt:** Vivarium Parkscheinautomat**Technik, Umwelt****Telegrafenberg Potsdam**

12223

Der Telegrafenberg ist eine 94 Meter hohe Erhebung im Südwesten Potsdams. Hier wurden im 19. Jahrhundert mehrere Observatorien errichtet. Heute befinden sich dort der Wissenschaftspark Albert Einstein und weitere Forschungseinrichtungen.

**Leitung:** Werner Nüsseler | **E-Mail:** [wernernuesseler@web.de](mailto:wernernuesseler@web.de)**Tel.:** 06151 75337 | **Mobil:** 0152 09888515**Termin:** Do. 16.04.2026, 09:30 – 11:00 Uhr**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 30**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89**Mercators Karte**

12224

Die Mercator-Karte wurde im 16. Jahrhundert entwickelt, um die Navigation für die Schifffahrt zu erleichtern. Heute steht das Modell in der Kritik, denn die Flächen sind stark verzerrt. Die Karte vermittelt ein falsches Bild von der Welt.

**Leitung:** Werner Nüsseler | **E-Mail:** [wernernuesseler@web.de](mailto:wernernuesseler@web.de)**Tel.:** 06151 75337 | **Mobil:** 0152 09888515**Termin:** Mo. 04.05.2026, 09:30 – 11:00 Uhr**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 20**Treffpunkt:** Seminarraum, Bessunger Str. 88

Ansprechpartner:

Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Was also ist die Zeit? – und was eben nicht?****(Teil 1 von 2: Alltagsphänomene)**

12234

Die Zeit ist das älteste, verwirrendste und auch tragischste Rätsel unseres Seins. Einerseits selbstverständlich, andererseits schwer zu erklären. Seit Jahrtausenden versuchen die Menschen in Philosophie und Physik eine Antwort zu finden. Was hat das mit Determinismus, Zufall und unserem freiem Willen zu tun? Lassen Sie sich also überraschen, wie eine konsistente Antwort aussieht. Siehe: [www.ulrim.de/AKA55+/305.pdf](http://www.ulrim.de/AKA55+/305.pdf)

**Leitung:** Michael Rudolf Luft | **E-Mail:** michael-rudolf.luft@aka55plus.de  
**Tel.:** 06151 58712

**Termin:** Fr. 15.05.2026, 16:30 – 18:30 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 3, max.: 35

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Was also ist die Zeit? – und was eben nicht?****(Teil 2 von 2: Forschungsphänomene)**

12235

Die Zeit ist das älteste, verwirrendste und auch tragischste Rätsel unseres Seins. Einerseits selbstverständlich, andererseits schwer zu erklären. Seit Jahrtausenden versuchen die Menschen in Philosophie und Physik eine Antwort zu finden. Was hat das mit Determinismus, Zufall und unserem freiem Willen zu tun? Lassen Sie sich also überraschen, wie eine konsistente Antwort aussieht. Siehe: [www.ulrim.de/AKA55+/305.pdf](http://www.ulrim.de/AKA55+/305.pdf)

**Leitung:** Michael Rudolf Luft | **E-Mail:** michael-rudolf.luft@aka55plus.de  
**Tel.:** 06151 58712

**Termin:** Fr. 29.05.2026, 16:30 – 18:30 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 3, max.: 35

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

Ansprechpartner:  
Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Technik****Online-Kurs: Luftstraßen 1. Teil**

12220

Wie finden Piloten ihren Flugweg? Hier geht es um bodengestützte Navigationsanlagen, leicht verständlich dargeboten. – Fortsetzung im Februar. Technische Voraussetzung: PC / Notebook mit Videokamera, Mikrofon und Lautsprechern oder Kopfhörer / Headset

Leitung:	Werner Nüsseler   E-Mail: wernernuesseler@web.de Tel.: 06151 75337   Mobil: 0152 09888515
Termin:	Do. 15.01.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Videokonferenz

**Einführung in die Technik der Veranstaltungsräume  
für Kursleiter/-innen**

12432

Für Veranstaltungen in denen Sie PC und Beamer oder eine Audioanlage nutzen wollen, erhalten Sie hier eine Einführung in die Nutzung der Technik. Sie können eine Präsentation auf USB-Stick mitbringen. Die Veranstaltung richtet sich hauptsächlich an neue Kursleiter/-innen

Leitung:	Siegfried Klein
Termin:	Do. 15.01.2026, 17:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	1 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 2, max.: 16
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Online-Kurs: Luftstraßen 2. Teil**

12221

Wie finden Piloten ihren Flugweg? Hier geht es um bordeigene Navigationssysteme und Satellitengestützte Systeme, leicht verständlich dargeboten. Technische Voraussetzung: PC / Notebook mit Videokamera, Mikrofon und Lautsprechern oder Kopfhörer / Headset

Leitung:	Werner Nüsseler   E-Mail: wernernuesseler@web.de Tel.: 06151 75337   Mobil: 0152 09888515
Termin:	Do. 12.02.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 30
Treffpunkt:	Videokonferenz

Ansprechpartner:

Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Online-Kurs: Fliegeruhren**

12284

Eine Uhr ist eine Uhr ist eine Uhr – nein, es gibt Sportuhren, Taucheruhren und eben auch Fliegeruhren. Was ist an denen so Besonderes? Technische Voraussetzung: PC/Notebook mit Videokamera, Mikrophon und Lautsprechern oder Kopfhörer/Headset

**Leitung:** Werner Nüsseler | **E-Mail:** wernernuesseler@web.de  
**Tel.:** 06151 75337 | **Mobil:** 0152 09888515

**Termin:** Do. 12.03.2026, 09:30 – 11:00 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 30

**Treffpunkt:** Videokonferenz

**Mobilität früher und heute**

12437

Fahrradhilfsmotoren der 50er Jahre – die Vorläufer heutiger E-Bikes!? Sind unsere E-Bikes wirklich die innovative Revolution? Der Vortrag beweist, dass E-Bikes zumindest über dem großen Teich in den USA bereits um 1890 bekannt waren. Ein technisches Kolloquium am Beispiel eines «smarten» 1951er Vorderrad-Nabenmotors im Original als Verbrenner aus Ladenburg am Neckar.

**Leitung:** Berthold Glunz  
**Termin:** Mi. 25.03.2026, 14:00 – 16:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 2, max.: 10

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Führung durch das Eisenbahnmuseum**

12332

Wir präsentieren und erklären Lokomotiven und Waggons in Lokschuppen und Freigelände; darüber hinaus hist. Fotos, Plakate, Eisenbahnuniformen, Stellwerk, Modellbahn, Fahrkarten- und Gleisbauausstellung. Siehe auch [bahnwelt.de](http://bahnwelt.de)

**Leitung:** Andreas Heldmann | **E-Mail:** AlteBahnmeisterei@obervogelgesang.de  
**Tel.:** 06151 660432

**Termin:** Mi. 08.04.2026, 13:00 – 15:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Kosten:** 7,00 €

**Teilnehmer:** min.: 1, max.: 12

**Treffpunkt:** Wartesaal Eisenbahnmuseum, Steinstr. 3, Tor 4



Ansprechpartner:

Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Führung durch das Eisenbahnmuseum**

12333

Wir präsentieren und erklären Lokomotiven und Waggons in Lokschuppen und Freigelände; darüber hinaus hist. Fotos, Plakate, Eisenbahnuniformen, Stellwerk, Modellbahn, Fahrkarten- und Gleisbauausstellung. Siehe auch [bahnwelt.de](http://bahnwelt.de)

**Leitung:** Andreas Heldmann | **E-Mail:** [AlteBahnmeisterei@obervogelgesang.de](mailto:AlteBahnmeisterei@obervogelgesang.de)  
**Tel.:** 06151 660432

**Termin:** Mi. 13.05.2026, 13:00 – 15:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Kosten:** 7,00 €

**Teilnehmer:** min.: 1, max.: 12

**Treffpunkt:** Wartesaal Eisenbahnmuseum, Steinstr. 3, Tor 4

**Umwelt****Exkursion zu den Windrädern Neutscher Höhe  
(3 errichtet 1994, 2 im Jahr 2011)**

12346

Der Kursleiter ist Teilhaber an den 3 kleinen (1994, je 600 kWpeak) und an einem der neuen Windräder (je 2 MWpeak). Erläuterung der generellen Nutzung der Windenergie, Technik, Betrieb, Ertrag und Finanzierung und man kann einen Blick ins Innere werfen. Keine Voraussetzungen. Anreise mit Privat-PKW oder mit dem M1-Bus nach Frankenhausen. Von dort ca. 1,5 km zu Fuß zu einem Windrad.

**Leitung:** Bernhard Hein | **E-Mail:** [be.hein@gmx.de](mailto:be.hein@gmx.de)  
**Tel.:** 0171 2261379 | **Mobil:** 0171 2261379

**Termin:** Sa. 07.02.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 20

**Treffpunkt:** wird noch abgesprochen

Ansprechpartner:

Michael-Rudolf Luft | Gerhard Riehl

**Die Energiewende und ihre Tücken**

12268

Meine zugegebenermaßen subjektive Einschätzung, ob die Energiewende mit erneuerbaren Energien funktionieren kann, wo wir stehen, welchen Einfluss Solarstrom hat und wo die Probleme liegen. Wie können wir mitmachen? Lohnen sich eigene Solaranlagen noch? Kein Vorwissen nötig. Jeder Interessierte kann zuhören und mitdiskutieren.

**Leitung:** Peter Stollenmayer | **E-Mail:** peter@stollenmayer.de

**Tel.:** 06158 71491 | **Mobil:** 0160 6288361

**Termin:** Mi. 11.03.2026, 15:00 – 16:30 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 25

**Treffpunkt:** Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Veranstaltungen****ESA Darmstadt – Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation**

12376

Rundgang auf dem Gelände des Satellitenkontrollzentrums. Bei laufendem Betrieb werden der Hauptkontrollraum und verschiedene Satellitenmodelle besichtigt. Ein Filmbeitrag zeigt die Aufgaben und Ziele des ESOC. Da ein Teil der Führung im Außenbereich stattfindet, ist dem Wetter angepasste Kleidung erforderlich.

**Leitung:** Reinhard Latzel | **E-Mail:** reinhard.latzel@t-online.de

**Tel.:** 06151 718212 | **Mobil:** 0171 4974568

**Termin:** Mi. 04.02.2026, 13:00 – 14:30 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Kosten:** 5,00 €

**Teilnehmer:** min.: 10, max.: 20

**Treffpunkt:** Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5

**Philosophie****Philosophisches Colloquium**

12354

Aktuelle philosophische Texte bzw. Themen, die von den Teilnehmenden im Verlaufe des Colloquium vorgeschlagen, reihum vorgetragen und gemeinsam besprochen werden, wie z. B. Philosophie des Zufalls und des Schicksals, Kohai Saito: Systemsturz, Giorgio Agamben Termine: jeweils am 3. Montag eines Monats (sofern kein Feiertag), am 19.01., 16.02., 16.03., 20.04., 18.05. und 15.6.2025

Leitung:	Walter Tydecks   <a href="mailto:walter@tydecks.info">E-Mail: walter@tydecks.info</a>   <a href="tel:0625139470">Tel.: 06251 39470</a>
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 15.06.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	12 Std., siehe Termine
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 12
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88



**Lernen Sie uns kennen,  
bevor Sie uns brauchen.**

**Wir beraten Sie einfühlsam im  
Trauerfall und bei der Vorsorge.**

**Folgen Sie uns auf Social Media oder  
besuchen Sie unsere Veranstaltungen:**



**Merckstraße 13 · 64283 DA · 06151 599080**



**Niklas Luhmann – Der wichtigste Philosoph der Moderne**

12352

Einführung in Luhmanns soziologische Aufklärung: die Verknüpfung von Philosophie und Neurophysiologie. Vortrag (ca 45 Min) und Diskussion.

Leitung:	Margit Roeder   E-Mail: <a href="mailto:margitroeder77@gmail.com">margitroeder77@gmail.com</a>   Tel.: 0151 17405915
Termin:	Fr. 20.02.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 13
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Zuversicht im Alter und Alltag**

12402

C.G. Jung hat den Lebensverlauf des Menschen mit der Sonne verglichen: am Morgen steigt sie auf, erreicht am Mittag ihren Höhepunkt und verblasst gegen Abend. In der 2. Lebenshälfte sollten wir uns weniger nach außen und mehr nach innen orientieren. Ein Schwerpunkt ist, wie wir mit Zuversicht, Vertrauen und Blick nach vorne unser Leben gestalten und ggf. verändern können.

Leitung:	Fritz Hempler   E-Mail: <a href="mailto:fhempler@gmail.com">fhempler@gmail.com</a>   Tel.: 06254 940674
Termin:	Mo. 27.04.2026, 09:30 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	6,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 10
Treffpunkt:	Bessunger Knabenschule, BDP-Raum, 1. Stock

**Philosophischer Filmabend: „Agora – Die Säulen des Himmels“**

12233

Ende viertes Jahrhundert, Alexandria: Die Lebens- und Leidensgeschichte der Philosophin Hypathia. Sie gilt legendär als die klügste Frau der Geschichte. Mit überlegenem Wissen und Emanzipation kämpfte sie gegen Intoleranz und Wissenschaftsfeindlichkeit der Kirchenmacht, bis sie schlussendlich gelyncht wurde. Ein aufklärerischer Film über das kriminelle Verhalten des Christentums. Siehe: [www.ulrim.de/AKA55+/406.pdf](http://www.ulrim.de/AKA55+/406.pdf)

Leitung:	Michael Rudolf Luft   E-Mail: <a href="mailto:michael-rudolf.luft@aka55plus.de">michael-rudolf.luft@aka55plus.de</a> Tel.: 06151 58712
Termin:	Fr. 12.06.2026, 16:30 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	2,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Psychologie****Psychologie: Ein Schlüssel zum guten Leben?“**

12442

Was bedeutet es, normal, psychisch gesund, psychisch krank zu sein? Inwiefern dient und hilft Psychologie bei der Entfaltung der Lebenskompetenz?

Leitung:	Hildegard Schwebel
Termin:	Do. 22.01.2026 – 26.03.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	15 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 14, max.: 22
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Faszination Schönheit – Die Eleganz der Natur im Spiegel der Wissenschaft**

12230

Die grundsätzliche Empfindung von Schönheit ist weitestgehend unabhängig von Erziehung, Kultur, Weltanschauung und Bildung etc. Demgegenüber ist Attraktivität von weiteren Merkmalen abhängig, die eine theoretisch ideale Schönheit in Bezug auf die gesellschaftliche Herkunft deutlich relativieren kann. Ist Schönheit wissenschaftlich zu begründen oder sogar objektiv zu messen? Siehe: [www.ulrim.de/AKA55+/214.pdf](http://www.ulrim.de/AKA55+/214.pdf)

Leitung:	Michael Rudolf Luft   E-Mail: <a href="mailto:michael-rudolf.luft@aka55plus.de">michael-rudolf.luft@aka55plus.de</a> Tel.: 06151 58712
Termin:	Do. 19.02.2026, 16:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Die Magie der Zahlen – Erstaunliches und historisches zur Zahlenwelt**

12231

Das Erkennen und Unterscheiden von Mengen ist wichtige Voraussetzung unserer Existenz. Zahlen haben im Alltag ziemlich unbekannte und interessante Eigenschaften. Es werden aber auch scheinbare, esoterische Eigenschaften erfunden, die sich ins irrationale Glaubens- und Wunschdenken mancher Menschen verirren. Wie ist das alles entstanden und was hat es mit unseren Zahlensystem auf sich? Siehe: [www.ulrim.de/AKA55+/215.pdf](http://www.ulrim.de/AKA55+/215.pdf)

Leitung:	Michael Rudolf Luft   E-Mail: <a href="mailto:michael-rudolf.luft@aka55plus.de">michael-rudolf.luft@aka55plus.de</a> Tel.: 06151 58712
Termin:	Fr. 13.03.2026, 16:30 – 18:30 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Was sagt mir der Tod in meinem Leben?**

12404

Viele Menschen haben Angst vor dem Sterben, sie verdrängen den Tod. Leben und Tod gehören jedoch zusammen. Wir setzen uns mit der Kunst des Sterbens auseinander, die zugleich eine Kunst des Lebens ist. Einzelarbeit und erfahrungsbezogener Austausch stehen methodisch im Vordergrund. Co-Leitung Michael Hüttner

Leitung:	Fritz Hempler   E-Mail: fhempler@gmail.com   Tel.: 06254 940674
Termin:	Mo. 30.03.2026, 09:30 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	6,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 10
Treffpunkt:	Bessunger Knabenschule, BDP-Raum, 1. Stock

**„Ach, die lieben Konflikte...  
und was ich darüber schon immer wissen sollte“**

12304

In diesem Fachvortrag werden wir die Grundlagen von Konflikten auf der Makro-, Meso- und Mikroebene kennenlernen und schauen, wie Konflikte eine Chance für das Individuum und auch für die Gesellschaft sein können.

Leitung:	Marlies W. Fröse   E-Mail: beratung.froese@posteo.net
Termin:	Di. 31.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 12, max.: 40
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Älter werden – weiterwachsen**

12403

Ziel des Workshops ist es, das Lebenspanorama im Lebenszusammenhang anzuschauen und die eigenen Potenziale zu erkennen, um das weitere Alter(n) sinnerfüllt zu gestalten und noch intensiver (er)leben zu können. Co-Leitung Michael Hüttner. Die Veranstaltung wendet sich an alle, die im Austausch mehr über sich erfahren wollen, neugierig sind und sich auf ungewohnte Methoden einlassen wollen/können.

Leitung:	Fritz Hempler   E-Mail: fhempler@gmail.com   Tel.: 06254 940674
Termin:	Mo. 15.06.2026, 09:30 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	6,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 10
Treffpunkt:	Bessunger Knabenschule, BDP-Raum, 1. Stock

## Englisch

**Englisch für Fortgeschrittene**

12228

Texte lesen und übersetzen. Frei sprechen mit Einübung von Smalltalk. Wiederholung von Grammatikkapiteln mit Übungen. Ausbaufähige Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Dozentin: Gudrun Girts-Johnston. Der Kurs ist überbelegt! Nachrücker können deswegen nicht mehr angenommen werden! Ausnahme: Die Überzahl der Teilnehmer aus 2.Hj.2025

Leitung:	Franz Glaser   E-Mail: franz2061@t-online.de
Termin:	Do. 15.01.2026 – 25.06.2026, 10:30 – 12:00 Uhr
Kursdauer:	33 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 14
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Online-Kurs: Gesprächsrunde in englischer Sprache**

12283

Vorbereitete und auch spontane Themen, angeregt von den Teilnehmer/-innen, werden in der Runde der Anwesenden besprochen. Bei der Wahl der Themen stehen Abwechslung und Vielfalt im Vordergrund, um einen umfangreichen Wortschatz zu aktivieren. Technische Voraussetzung: PC/Notebook mit Videokamera, Mikrofon und Lautsprechern oder Kopfhörer/Headset

Leitung:	Matthias Rewald   Tel.: 06151 716065
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 29.06.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	36 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 15
Treffpunkt:	Videokonferenz

**Let's get talking!**

12358

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen? In dieser Konversationsgruppe sprechen wir über aktuelle und interessante Themen, üben nützliche Redewendungen und lassen uns von einer Prise englischen Humors zum Schmunzeln bringen. Gute Englischkenntnisse im freien Sprechen werden vorausgesetzt.

Leitung:	Patricia Grove-Smith   E-Mail: tricia.g-s@web.de   Tel.: 06151 9699069
Termin:	Di. 20.01.2026 – 19.05.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	27 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 12, max.: 15
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**English Discussion**

12398

Diskussion div. Themen in Englisch. Themes sent in advance by email for preparation.

Voraussetzung: Fluent English mandatory and active participation

Leitung:	Patricia Gärtner
Termin:	Di. 20.01.2026 – 09.06.2026, 14:30 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	31,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 11
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

---

**Englisch in Alltagssituationen – Fortführungskurs**

12357

Befähigung zur Bewältigung typischer Alltagssituationen in der englischen Sprache. «A New Start» Refresher B2 (ISBN 978-3-464-20235-7) Fortführungskurs! Neue Teilnehmer nur bei freierwerdenden Plätzen.

Leitung:	Peter Süßner   E-Mail: Peter.Suessner@t-online.de Tel.: 06257 61951   Mobil: 0173 3448729
Termin:	Mi. 21.01.2026 – 10.06.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	31,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 11
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

---

**Reading Spotlight**

12335

Wir lesen Artikel der neuesten Ausgabe des «Spotlight Magazins», besprechen sie und diskutieren darüber, Grammatikeinheiten werden eingesetzt. Gute Englischkenntnisse sind von Vorteil. Neuanmeldungen möglich.

Leitung:	Marina Löbig-Schneider   E-Mail: hmw-loebig-schneider@web.de
Termin:	Do. 29.01.2026 – 18.06.2026, 15:30 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	15 Std., 14-tägig
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 7
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

---



## Französisch

**Französisch Fortsetzungskurs für Anfänger  
mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger**

12355

Wir lesen, üben und besprechen Texte aus <écoute> und weiteren Lektüren. Wir bestimmen selbst die Wahl der Themen – im Einvernehmen miteinander. Niveau A2. Zweite Kursleitung: Marion Pritz.

Leitung:	Bernd Helène   E-Mail: berndhelene@web.de
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 29.06.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	33 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 5
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

**Französisch – Fortsetzungskurs für Anfänger**

12261

Buch: On y va, A2, Lektion 1

Leitung:	Ingrid Rehe
Termin:	Di. 20.01.2026 – 30.06.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	36 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 7
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

**Französisch Anfänger-Kurs**

12431

Buch: On y va, A1, Lektion 1

Leitung:	Ingrid Rehe
Termin:	Di. 20.01.2026 – 30.06.2026, 12:30 – 14:00 Uhr
Kursdauer:	36 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 7
Treffpunkt:	Kursraum, Geschäftsstelle

**Französisch für den Urlaub – Fortsetzungskurs**

12429

Wir lesen französische Texte, die sich mit Urlaubsreisen nach Frankreich beschäftigen, und arbeiten mit dem Lehrbuch «On y va», A2 Voraussetzung ist etwas Schulfranzösisch oder die Teilnahme an vorausgegangenen Kursen.

Leitung:	Karin Laser
Termin:	Mi. 21.01.2026 – 10.06.2026, 15:00 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	16,5 Std., 14-täglich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 11
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Französisch Fortsetzungskurs**

12269

Lehrbuch: On y va, A2 Hueber Verlag, ISBN Nr 978-3-19-103351-4, Lektion 8-9. Danach, je nach Lernfortschritt, Weiterarbeit mit dem Folgebund B1. Priorität haben die Teilnehmer des vorausgegangenen Kurses. Seiteneinstieg möglich bei entsprechenden Vorkenntnissen.

Leitung:	Thomas Reith   E-Mail: <a href="mailto:th.rth@t-online.de">th.rth@t-online.de</a>   Tel.: 06155 4614
Termin:	Di. 27.01.2026 – 16.06.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	31,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 9
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Parlons français!**

12407

Le français et la France sous tous ses aspects: Si vous voulez discuter et échanger vos points de vue sur l'actualité, rafraîchir et approfondir vos connaissances de français, ce sera l'occasion de le faire. Sujets et textes variés selon l'intérêt des participants, p.ex. extraits de journaux et de livres; explication courte de vocabulaire et de grammaire, si désirée.

Leitung:	Brigitte Lowsky-Wieser
Termin:	Do. 05.03.2026 – 25.06.2026, 15:30 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	22,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 3, max.: 14
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

## Italienisch

**Italiano A2 proseguimento del corso del lunedì**

12262

Proseguimento del corso A2 di lingua e cultura italiana. Il corso non fa pausa durante le ferie scolastiche, le pause del corso verranno comunicate ai partecipanti. I partecipanti al corso precedente hanno la priorità.

Leitung:	Sonia Misuri
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 29.06.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	33 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 14
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Italiano B1.1 proseguimento del corso del mercoledì**

12263

Proseguimento del corso A2.2 di lingua e cultura italiana. Il corso non fa pausa durante le ferie scolastiche, le pause del corso verranno comunicate ai partecipanti. I partecipanti al corso precedente hanno la priorità.

Leitung:	Sonia Misuri
Termin:	Mi. 21.01.2026 – 24.06.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	34,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 12
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Lettura e conversazione**

12406

Konversation auf Italienisch – ausgehend von der Lektüre thematisch verschiedener kurzer, authentischer Texte. Auch spontane Gespräche und Themenvorschläge der Teilnehmenden sind möglich. Wenn gewünscht, gibt es auch Erläuterungen und Übungen zu Grammatik und Wortschatz. Kein Kurs am 02.04.2026

Leitung:	Brigitte Lowsky-Wieser
Termin:	Do. 05.03.2026 – 25.06.2026, 11:00 – 12:30 Uhr
Kursdauer:	25,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 16
Treffpunkt:	Bessunger Knabenschule

**Italiano B1 con Bravissimo! 3**

12443

Libri: Bravissimo! 3 Libro dello studente ISBN 978-3-12-525126-7 + Bravissimo! 3 Libro degli esercizi ISBN 978-3-12-525127-4. Neue Teilnehmer/-innen bitte vor der Anmeldung unbedingt mit der Kursleitung Kontakt aufnehmen.

Leitung:	Enrica Vecchio
Termin:	Fr. 06.03.2026 – 10.04.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	7,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 14
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Spanisch****Spanisch für Teilnehmer mit Grundkenntnissen – Fortführungskurs**

12271

Niveau zwischen A2 und B1. Wir üben die spanische Sprache anhand verschiedener Themen. Die Teilnahme an den vorangegangenen Kursen bzw. entsprechende Kenntnisse sind Voraussetzung.

Leitung:	Irmtraud Corbet   E-Mail: <a href="mailto:i.corbet@gmx.de">i.corbet@gmx.de</a>
Termin:	Fr. 16.01.2026 – 26.06.2026, 10:00 – 11:30 Uhr
Kursdauer:	34,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 7
Treffpunkt:	bis 27.03. per Videokonferenz / ab 10.04. im Kursraum

**Spanisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

12280

Wir suchen geeignete spanische Lektüren, kommen darüber ins Gespräch und wiederholen Grammatik.

Leitung:	Brigitte Wechsler-Albrecht   E-Mail: <a href="mailto:b-w-a@gmx.de">b-w-a@gmx.de</a>
Termin:	Mi. 21.01.2026 – 24.06.2026, 11:30 – 13:00 Uhr
Kursdauer:	31,5 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 15
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

## Polnisch

**Polnisch für „Leicht-Fortgeschrittene“**

12273

Für Teilnehmer aus Kurs Nr. 12104 (2. Halbjahr 2025)

Leitung:	Erika Riedel   E-Mail: erika_riedel46@yahoo.de   Tel.: 06155 868355
Termin:	Di. 20.01.2026 – 30.06.2026, 12:00 – 13:30 Uhr
Kursdauer:	36 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 10
Treffpunkt:	Seminarraum, Bessunger Str. 88

**Theater****Improvisationstheater**

12237

Spontan auf der Bühne eine Szene improvisieren, z. B. einen Schatz heben, mit einer Hexe einen Liebestrank brauen oder sich im Kühlschrank als Apfel mit einem Käse unterhalten. Das kann in diesem Kurs gelernt und geübt werden. Etwas Mut und Fantasie sollte man mitbringen und gerne lachen, auch über sich selbst. In den Osterferien und an den Brückentagen findet der Kurs evtl. nicht statt.

Leitung:	Thomas Rothe
Termin:	Fr. 16.01.2026 – 26.06.2026, 09:30 – 11:00 Uhr
Kursdauer:	33 Std., wöchentlich
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 9
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Der Kirschgarten – Komödie nach Anton Tschechow**

12410

Solange er so wunderschön blüht, verdeckt er den Blick auf die Zukunft. Angesichts der Blütenpracht verdrängen die Menschen die Notwendigkeit von tiefgreifenden Veränderungen. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 18.01.2026. Die Karten sind um 30 % rabattiert und werden zugeschickt.

Leitung:	Gertrud Wilbrand   E-Mail: g.m.wilbrand@web.de Tel.: 06151 75292   Mobil: 0176 47108245
Termin:	Sa. 21.02.2026, 19:30 – 22:00 Uhr
Kursdauer:	2,5 Std., einmalig
Kosten:	23,10 €
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 20
Treffpunkt:	Staatstheater Darmstadt, Kleines Haus

**250 Jahre und unvergessen –  
Königin Luise und das Schloss Braunshardt**

12422

Kostümführung durch das zauberhafte Schloßchen. Wir hören Geschichten, Anekdoten und Musik aus der Jugend der schönen preußischen Königin, die Geschichte schrieb. Anlässlich des großen Geburtstages ist für uns bei Kaffee und Kuchen eine Audienz vorgesehen. Das sollten wir uns nicht entgehen lassen. Anreise mit dem Bus WE2 ab Darmstädter Schloss. Verbindliche Anmeldung bis 09.03.2026

Leitung:	Patricia Gropp   E-Mail: patricia.gropp@aka55plus.de
Termin:	Mo. 23.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Kursdauer:	3 Std., einmalig
Kosten:	18,00 €
Teilnehmer:	min.: 15, max.: 20
Treffpunkt:	wird bekannt gegeben

**Das Theaterleben hinter den Kulissen!**

12420

Exklusive Führung durch unser Staatstheater Darmstadt. Wir werfen einen Blick in die Malerabteilung, gehen zu den Schreibern, schauen im Magazin vorbei und staunen bei den Maskenbildnern! Auch werden wir auf die große Bühne gehen und aus dieser besonderen Perspektive mal den Theatersaal anschauen.

Leitung:	Patricia Gropp   E-Mail: patricia.gropp@aka55plus.de
Termin:	Mo. 01.06.2026, 16:00 – 17:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Kosten:	6,50 €
Teilnehmer:	min.: 16, max.: 19
Treffpunkt:	Staatstheater, Künstlereingang (Pforte), Hügelstraße

**Musik****Der Kulturkreis Darmstadt-Dieburg lädt ein zum Neujahrskonzert 2026!**

12313

Lassen Sie uns gemeinsam musikalisch das neue Jahr begrüßen: Cathrin Lange, Sopran, und David Pichlmaier, Bariton, singen uns aus dem „Italienischen Liederbuch“ von Hugo Wolf. Wie immer begleitet am Flügel von Herrn Meyer-Herrmann. Die Karten sind vorreserviert, kosten 20 Euro, Bezahlung an der Abendkasse. Verbindlicher Anmeldeschluss ist am 03.01.2026

Leitung:	Patricia Gropp   E-Mail: patricia.gropp@aka55plus.de
Termin:	So. 18.01.2026, 17:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 10
Treffpunkt:	Pfungstadt, Historisches Rathaus, Kirchstr. 1

**Wir singen mit Freude**

12252

Wir sind eine fröhliche Gruppe, die sich 14-täglich trifft (immer in der geraden Kalenderwoche). Wir singen einfache und bekannte Lieder, manche auch zweistimmig. Jeder kann mitsingen und ist herzlich willkommen. Begleitung am Klavier: Ute Maria Grün

Leitung:	Brunhilde Wojke   E-Mail: bwojke@gmx.de   Tel.: 06151 421477
Termin:	Mo. 19.01.2026 – 22.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	16,5 Std., 14-täglich
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Hör-Art: Durchbruch vor 250 Jahren – die Sinfonie**

12240

Die Form der Sinfonie entwickelte sich schrittweise und erreichte gegen Ende des 18. Jahrhunderts einen Höhepunkt. Viele Komponisten experimentierten mit dieser Form, scheiterten dabei oder leisteten einen entscheidenden Beitrag zu ihrer Entwicklung.

**Leitung:** Richard Weber-Laux | **E-Mail:** richard@weber-laux.de  
**Tel.:** 0179 6902141 | **Mobil:** 0179 6902141

**Termin:** Fr. 30.01.2026, 14:00 – 15:30 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 8, max.: 35

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**74. Dotterkonzert: Und immer wieder geht die Sonne auf!**

12377

Eine musikalische Traumreise, Horst Maria Merz und Antje Rietz führen durch die Jahrzehnte zu ihren musikalischen Vorbildern. Ein unvergesslicher Abend von Caterina Valente bis Udo Jürgens und vielen mehr.

**Leitung:** Sigrid Geisen | **E-Mail:** sigrid.geisen@aka55plus.de

**Termin:** So. 15.02.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

**Kursdauer:** 2 Std., einmalig

**Kosten:** 10,00 €

**Teilnehmer:** min.: 5, max.: 15

**Treffpunkt:** Ernst-Ludwig-Saal, Da-Eberstadt

**Musikalische Einführung in die Oper DON PASQUALE  
(Premiere am Staatstheater)**

12423

Ein reicher, alter Junggeselle will seinen Neffen enterben, indem er selbst eine junge Frau heiraten will – das wird turbulent, denn der Neffe ist selbst in die junge Frau verliebt und mit Hilfe eines Freundes wird eine Intrige geschmiedet. Mit viel Witz und herrlicher Musik hat der große Donizetti diese Oper komponiert. Ein Dauerbrenner auf der Bühne!

**Leitung:** Patricia Gropp | **E-Mail:** patricia.gropp@aka55plus.de

**Termin:** Di. 03.03.2026, 11:00 – 12:30 Uhr

**Kursdauer:** 1,5 Std., einmalig

**Teilnehmer:** min.: 20, max.: 28

**Treffpunkt:** Vortragsraum, Heidelberger Str. 89



**Probenbesuch im Staatstheater Darmstadt**

12424

Wir besuchen die Bühnenorchesterprobe der neuen Produktion der komischen Oper von Donizetti's Don Pasquale. Überblick und Nachgespräch durch die Dramaturgin Frau Prick-Hofmann. Achtung! Der Tag kann sich noch ändern, aber definitiv in KW 11. Eine musikalische Einführung zu dieser Oper findet vorab im AKA Vortragsraum statt (siehe extra Kurs).

Leitung:	Patricia Gropp   E-Mail: patricia.gropp@aka55plus.de
Termin:	Mo. 09.03.2026, 18:30 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 15, max.: 30
Treffpunkt:	Staatstheater, Treffpunkt wird bekannt gemacht

**Der Kulturkreis Darmstadt-Dieburg lädt ein – das Novo Quartett aus Dänemark kommt**

12314

Das junge, 2018 gegründete Quartett wurde bereits zu den BBC New Generation Artists 2025–27 gewählt und von der Danish Arts Foundation in die Young Artistic Elite 2024–26 aufgenommen. Sie spielen uns Werke von Haydn, Ligeti und Mendelssohn. Es wird ein musikalischer Hochgenuss! Die Karten sind vorreserviert, kosten 20 Euro und werden an der Abendkasse bezahlt. Verbindlicher Anmeldeschluss: 07.03.2026

Leitung:	Patricia Gropp   E-Mail: patricia.gropp@aka55plus.de
Termin:	Sa. 21.03.2026, 17:00 – 19:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 10
Treffpunkt:	Pfungstadt, Historisches Rathaus, Kirchstr. 1

**Don Pasquale – Opera buffa von Gaetano Donizetti**

12375

«Don Pasquale» stellt den Höhepunkt seines kompositorischen Schaffens dar. Die Belcanto-Komödie zeichnet sich durch flottes Tempo, viel Witz und Leichtigkeit aus. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 22.02.2026. Die Karten sind um 30 % rabattiert und werden zugeschickt.

Leitung:	Gertrud Wilbrand   E-Mail: g.m.wilbrand@web.de Tel.: 06151 75292   Mobil: 0176 47108245
Termin:	Fr. 27.03.2026, 19:30 – 22:00 Uhr
Kursdauer:	2,5 Std., einmalig
Kosten:	30,10 €
Teilnehmer:	min.: 10, max.: 20
Treffpunkt:	Staatstheater Darmstadt, Großes Haus

**75. Dotterkonzert: Johannespassion von Johann Sebastian Bach** 12378

Mit dem Vocalensemble Darmstadt, dem Main-Barockorchester Frankfurt und Gesangssolistinnen und -solisten unter der Leitung von Jorin Sandau.

Leitung:	Sigrid Geisen   E-Mail: sigrid.geisen@aka55plus.de
Termin:	So. 29.03.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	10,00 €
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 15
Treffpunkt:	Kath. Kirche St. Josef, Da-Eberstadt

---

**Christoph Graupner –  
Der vergessene Hofkapellmeister von Darmstadt** 12287

Der Komponist Christoph Graupner (1683–1760) als Hofkapellmeister am Darmstädter Hof hinterließ ein großes Werk. Seine Rolle im höfischen Musikleben, seine Verbindungen zu Zeitgenossen sowie die kulturpolitischen Hintergründe werden beleuchtet. Die Musikwissenschaftlerin Dr. Beate Sorg stellt ihre neue Biografie „Christoph Graupner und die Barockmusik in Darmstadt – Biographie eines Hofkapellmeisters“ vor.

Leitung:	Richard Weber-Laux   E-Mail: richard@weber-laux.de Tel.: 0179 6902141   Mobil: 0179 6902141
Termin:	Fr. 08.05.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

---

**76. Dotterkonzert: „Wach auf mein Herzens Schöne“,  
Brahms „Liebesliederwalzer“** 12438

Im Jahr 1870 wurden die «Liebesliederwalzer» zum ersten Mal dem Publikum vorgestellt und gehören zu Brahms populärsten Werken. Brahms liebte Walzer und ließ sich immer wieder neu inspirieren. Oft waren es Nachdichtungen von osteuropäischen Volksliedern. Mit dem Chamber Chor of Europe.

Leitung:	Sigrid Geisen   E-Mail: sigrid.geisen@aka55plus.de
Termin:	So. 17.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	10,00 €
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 16
Treffpunkt:	Ernst-Ludwig-Saal, Da-Eberstadt

---

**Führung beim Geigenbauer – immer gut besucht!**

12394

Sie können die bekannte Geigenbauerwerkstatt besuchen. Treffen um 14:00 Uhr zum gemeinsamen Kaffeetrinken in der Villa Journal in Jugenheim (Sandmühlstr./Ludwigstr. nahe der Haltestelle Linie 8). Danach geht es gemütlich gemeinsam zur Werkstatt. Notieren Sie bitte bei der Anmeldung, wenn Sie schon einmal auf der Warteliste standen.

Leitung:	Marika Dietrich   E-Mail: mikadi23@t-online.de   Tel.: 06151 46330
Termin:	Mi. 20.05.2026, 14:00 – 16:30 Uhr
Kursdauer:	2,5 Std., einmalig
Kosten:	5,00 €
Teilnehmer:	min.: 6, max.: 12
Treffpunkt:	Villa Journal Jugenheim

**77. Dotterkonzert: Barockfest Darmstadt – Eröffnungskonzert**

12439

Das Barockfest Darmstadt wird mit Christoph Graupners Oper «La Constanza vince l'inganno» eröffnet. Dieses lebendige, farbenreiche Werk des Darmstädter Hofkomponisten ist selten zu hören.

Leitung:	Sigrid Geisen   E-Mail: sigrid.geisen@aka55plus.de
Termin:	So. 31.05.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	10,00 €
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 16
Treffpunkt:	Ernst-Ludwig-Saal, Da-Eberstadt

**Theatermenschen: Ein Orchestermusiker stellt sich vor!**

12425

Wir haben die Freude, das sich dieses Mal der Fagottist Hans-Jürgen Höfele unseren Fragen stellt. Im Interview rund um Werdegang, aktuellen Konzertproduktionen wird er auch sein ganz besonderes Instrument erklären und welche Musik er besonders mag. Seit wann gibt es ein Fagott? Welche Komponisten schrieben für dieses Instrument? Für das Interview werden im Vorfeld noch Fragen gesammelt.

Leitung:	Patricia Gropp   E-Mail: patricia.gropp@aka55plus.de
Termin:	Mi. 03.06.2026, 14:00 – 15:00 Uhr
Kursdauer:	1 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 15, max.: 25
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**Rock around the clock**

12427

Auf musikalischen Spuren von Elvis Presley und die Suche nach der Rose ELVIS. 1,5 Std Themenführung in Bad Nauheim. Nach der Mittagspause per Stadtbus nach Steinfurth zum Rosenpark Dräger. Inmitten des Blütenmeeres nehmen wir teil am traditionellen Afternoon Tea mit scones, clotted cream, Rosengelee und Sandwiches. Danach geht es mit dem Stadtbus zurück zum Bahnhof Bad Nauheim. Nichts für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität.

Leitung:	Patricia Gropp   E-Mail: patricia.gropp@aka55plus.de
Termin:	Mi. 17.06.2026, 09:00 – 19:30 Uhr
Kursdauer:	10,5 Std., einmalig
Kosten:	35,00 €
Teilnehmer:	min.: 12, max.: 15
Treffpunkt:	Hbf DA, Uhrzeit wird bekannt gegeben

**Hör-Art: Gefühlskaleidoskop mit Georg Friedrich Händel**

12239

Im Spätbarock werden Gefühle im Gesang und in der Begleitung dramatisch und eindrucksvoll zum Ausdruck gebracht. Anhand von Beispielen aus Oper und Oratorium wird die Bandbreite dieser musikalischen Ausdrucksform verdeutlicht.

Leitung:	Richard Weber-Laux   E-Mail: richard@weber-laux.de Tel.: 0179 6902141   Mobil: 0179 6902141
Termin:	Fr. 19.06.2026, 14:00 – 15:30 Uhr
Kursdauer:	1,5 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 8, max.: 35
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89

**78. Dotterkonzert: Sound Stories**

12440

Auf 9 Blockflöten und 3 Harfen reisen Stefan Temmingh und Margret Koell durch 5 Jahrhunderte und 6 Länder – vom Barock zur Avantgarde, von Scarletti bis Piazzolla. Bunte musikalische Geschichten.

Leitung:	Sigrid Geisen   E-Mail: sigrid.geisen@aka55plus.de
Termin:	Fr. 19.06.2026, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Kosten:	10,00 €
Teilnehmer:	min.: 4, max.: 16
Treffpunkt:	Ernst-Ludwig-Saal, Da-Eberstadt

**Weitere Veranstaltungen****Sommer-Semester-Abschlusstreffen**

12395

Wie es früher war: Kaffee, Tee, Kuchen und mehr – auch eine kleine Darbietung ist geplant. Gemütliches Zusammensein, hoffentlich bei gutem Wetter unter den Platanen. Drücken Sie die Daumen für gutes Wetter!

Leitung:	Marika Dietrich   E-Mail: <a href="mailto:mikadi23@t-online.de">mikadi23@t-online.de</a>   Tel.: 06151 46330
Termin:	Fr. 19.06.2026, 14:00 – 16:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 12, max.: 25
Treffpunkt:	Café EVI, Forstmeisterplatz

---

**Vorträge****Die deutschen Euro Sondermünzen**

12372

Die deutschen Euro Sondermünzen von 2002 bis 2025 mit Ausblick

Leitung:	Klaus Degen
Termin:	Mi. 04.03.2026, 16:00 – 18:00 Uhr
Kursdauer:	2 Std., einmalig
Teilnehmer:	min.: 5, max.: 20
Treffpunkt:	Vortragsraum, Heidelberger Str. 89



## Datenschutzerklärung

Für die Akademie 55plus Darmstadt e. V., im Folgenden kurz „Akademie 55plus“ genannt, sind Datenschutz und Vertraulichkeit grundlegend und wir folgen den geltenden nationalen und europäischen Datenschutzvorschriften. Deshalb möchten wir Sie mit dieser Erklärung über Maßnahmen zum Datenschutz in Kenntnis setzen und darüber informieren, welche Daten wir gegebenenfalls speichern und wie wir diese Daten verwenden.

Als Besucher/in auf unserer Website (<https://aka55plus.de/>) bleiben Sie anonym. Die Daten, die bei einem Webseitenaufruf vom Web-Hoster (Fa. STRATO) gespeichert werden, dienen ausschließlich statistischen Zwecken, damit wir beispielsweise sehen können, welche Webseiten wie oft besucht werden. Zu den Daten, die vom Web-Hoster gespeichert werden, gehören der Name Ihres Internet-Serviceanbieters, die Akademie 55plus-Webseiten, die Sie angesehen haben, Ihre IP-Adresse sowie Datum und Dauer Ihres Besuchs.

Cookies von dieser Website:

Beim Aufruf der Akademie 55plus-Website werden Session-Cookies übertragen, die nach Beendigung des Besuchs der Website verfallen.

---

## Erhebung, Speicherung, Verarbeitung und Verwendung personenbezogener Daten

Die Mitglieder- und Kursverwaltung (AkaV) wird auf einem eigenen Server in der Geschäftsstelle der Akademie 55plus durchgeführt.

Die Akademie 55plus erhebt, speichert und verarbeitet personenbezogene Daten ausschließlich zur Mitglieder-, Kurs- und Finanzverwaltung und zu statistischen Zwecken, wenn Sie dazu mit der Beitrittserklärung oder zu Kooperationszwecken Ihre Zustimmung dazu erteilt haben.

Zur Erfassung der Mitglieder, Kursdozenten und Kooperationspartner und der Teilnahme an Veranstaltungen und dem Einzug von Beiträgen und Kursgebühren wird eine automatisierte Datenverarbeitung (AkaV) durchgeführt.

Dazu werden Name, Vorname, Anrede, Mitgliedsnummer, Anschrift, Telefonnummer, Geburtsdatum und fakultativ E-Mail-Adresse und Mobilfunknummer erhoben und für den Einzug des Mitgliedsbeitrags und für die Erhebung von eventuell anfallenden Kursgebühren die Bankverbindung (Bankinstitut, Kontoinhaber, BIC, IBAN) in einer Mitglieder- und Teilnehmerdatei gespeichert und mit den Daten der gebuchten Kurse oder Veranstaltungen verknüpft.

Die personenbezogenen Daten werden zur Information der Mitglieder und Organisation, Planung u. Optimierung des Kursangebots gemäß den satzungsgemäßen Zwecken genutzt.

Dabei werden die personenbezogenen Daten durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor der Kenntnisnahme durch Dritte geschützt.



Mit der Beitrittserklärung sowie der Anmeldung zu Veranstaltungen stimmen die Mitglieder bzw. Teilnehmenden der Verarbeitung der dort erhobenen Daten und den Teilnahmebedingungen (AGBs) der Akademie 55plus zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

Die DSGVO und das BDSG (neu) sind seit dem 25. Mai 2018 in Kraft.

Intern sind Mitgliederdaten zugänglich nur für Vorstandsmitglieder und sonstige Mitglieder oder Mitarbeiter, die für den Verein eine Funktion ausüben, welche die Kenntnis von Mitgliederdaten erfordert. Alle in Frage kommenden Personen sind auf das Datengeheimnis verpflichtet.

Der Verein hat zur Erfüllung von satzungsgemäßen Zwecken (z. B. Reisen) und von gesetzlichen Pflichten (z.B. Buchhaltung, Steuererklärungen) vertragliche Abmachungen mit Veranstaltern bzw. mit einem Steuerbüro getroffen. Die Vertragspartner sind auf das Datengeheimnis verpflichtet. Sofern im Rahmen dieser Abmachungen eine Weitergabe auch personenbezogener Daten stattfindet, ist sie auf diejenigen Daten begrenzt, die für die Durchführung der Veranstaltung unabdingbar sind, oder bereits in den Daten von finanziellen Transaktionen und den direkt dazugehörigen Dokumenten enthalten waren.

---

### **Aufbewahrung von Daten**

Sämtliche personenbezogenen Daten werden nur solange gespeichert, wie dies für den genannten Zweck erforderlich ist. Hierbei werden steuer- und handelsrechtliche Aufbewahrungsfristen berücksichtigt. Auf Anordnung der zuständigen Stellen darf die Akademie 55plus im Einzelfall Auskunft über diese Daten (Bestandsdaten) erteilen, soweit dies für Zwecke der Strafverfolgung, zur Gefahrenabwehr, oder zur Erfüllung anderer gesetzlicher Vorgaben erforderlich ist.

Sonstige Weitergaben von Mitgliederdaten an Dritte finden nicht statt.

---

### **Zugriffsrecht, Korrektur und Widerspruch**

Jedes Mitglied hat das Recht, Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten Daten zu erhalten diese ggf. korrigieren zu lassen oder die Zustimmung zur Verwendung mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen.

Mit dem Widerruf der Erlaubnis zur Speicherung und Verarbeitung der personenbezogenen Daten endet auch die Mitgliedschaft bei der Akademie 55plus mit Ablauf des Kalenderjahres. Davon unberührt bleibt das Recht der Akademie 55plus, die Kontaktdaten des Mitglieds bis zur Erledigung etwaiger Restforderungen zu nutzen.

Entsprechende Ersuchen sind an den Vorstand der Akademie 55plus zu richten.

**Akademie 55plus Darmstadt e.V.**

- Anschrift:** Heidelberger Straße 64  
64285 Darmstadt  
Telefon: 06151 9 51 55 57  
Telefax: 06151 9 51 55 62  
E-Mail: [info@aka55plus.de](mailto:info@aka55plus.de)  
[www.aka55plus.de](http://www.aka55plus.de)  
  
Amtsgericht Darmstadt,  
Vereinsregister 8VR82030
- Geschäftszeiten:**  
Montag bis Freitag von 10:00 – 12:00 Uhr
- Bankverbindung:** Sparkasse Darmstadt  
BIC/SWIFT: HELADEF1DAS  
IBAN: DE19 5085 0150 0017 0085 60  
Gläubiger-ID: DE26ZZZ00000435225
- Vorstand:**
- |                       |                                 |  |
|-----------------------|---------------------------------|--|
|                       |                                 | <a href="mailto:vorstand@aka55plus.de">vorstand@aka55plus.de</a>                           |
| Gerhard Barnickel     | Vorsitzender                    | <a href="mailto:gerhard.barnickel@aka55plus.de">gerhard.barnickel@aka55plus.de</a>         |
| Petra Neumann-Prystaj | Stellvertretende<br>Vorsitzende | <a href="mailto:petra.neumann-prystaj@aka55plus.de">petra.neumann-prystaj@aka55plus.de</a> |
| Karl-Heinz Menges     | Schatzmeister                   | <a href="mailto:karl-heinz.menges@aka55plus.de">karl-heinz.menges@aka55plus.de</a>         |
| Margret Wendling      | Schriftführerin                 | <a href="mailto:margret.wendling@aka55plus.de">margret.wendling@aka55plus.de</a>           |
| Heidrun Bleeck        |                                 | <a href="mailto:heidrun.bleeck@aka55plus.de">heidrun.bleeck@aka55plus.de</a>               |
| Sigrid Geisen         |                                 | <a href="mailto:sigrid.geisen@aka55plus.de">sigrid.geisen@aka55plus.de</a>                 |
| Ulrike Poppensieker   |                                 | <a href="mailto:ulrike.poppensieker@aka55plus.de">ulrike.poppensieker@aka55plus.de</a>     |
| Wilfried Rüsse        |                                 | <a href="mailto:wilfried.ruesse@aka55plus.de">wilfried.ruesse@aka55plus.de</a>             |
- Beirat:** [beirat@aka55plus.de](mailto:beirat@aka55plus.de)  
Christiane Schuchard-Ficher (Vorsitzende), Ingelise Schlegelmilch (stellvertretende Vorsitzende), Walter David, Mika Dietrich, Klaus Poppensieker, Conny Seitz
- Ehrenmitglieder:** Brigitte Zypries, Heidrun Bleeck (Ehrenvorsitzende), Werner Nüsseler, Ulrike Poppensieker, Walter Schwebel (verstorben)
- Datenschutzbeauftragter:** Manfred Bertelsmeier | [manfred.bertelsmeier@aka55plus.de](mailto:manfred.bertelsmeier@aka55plus.de)
- Büroverwaltung:** Cornelia Ilgen, Brigitte Wegt, Thomas Berchem | [info@aka55plus.de](mailto:info@aka55plus.de)
- Grafik:** Piva & Piva, Studio für visuelles Design, Darmstadt
- Druck:** DRACH Print Media GmbH, Lagerstraße 5, 64297 Darmstadt

Abgabe in der Geschäftsstelle oder in  
einem Fensterumschlag stecken und  
ausreichend frankieren!

.....  
für Fensterumschlag hier falten -----

**Akademie 55plus**  
**Darmstadt e. V.**  
Heidelberger Straße 64  
64285 Darmstadt

Hiermit melde ich mich für den nachstehenden **kostenpflichtigen Kurs/die Einzelveranstaltung** an. Die Teilnahme an allen Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Kurs. Nr.	Bezeichnung

Der Kostenbeitrag von Euro  soll von meinem angegebenen Konto abgebucht werden.

Name, Vorname

Mitgliedsnummer

Telefon

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass meine Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden, und dass dies ausschließlich zu Zwecken der Mitglieder- und Kursverwaltung erfolgt.

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ein Rücktritt bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn (Busreisen 4 Wochen) zu melden ist. Danach kann eine Rückerstattung der Kosten nicht mehr erfolgen.

Datum:

Unterschrift:

Hiermit melde ich mich für folgende **kostenfreie Kurse und / oder Einzelveranstaltungen** an:

Lfd. Nr.	Kurs. Nr.	Bezeichnung
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Name, Vorname

Mitgliedsnummer

Telefon

Ich habe zur Kenntnis genommen, dass meine Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden, und dass dies ausschließlich zu Zwecken der Mitglieder- und Kursverwaltung erfolgt.

Datum:

Unterschrift:

Abgabe in der Geschäftsstelle oder in  
einem Fensterumschlag stecken und  
ausreichend frankieren!

..... für Fensterumschlag hier falten -----

**Akademie 55plus**  
**Darmstadt e. V.**  
Heidelberger Straße 64  
64285 Darmstadt

# **COPY-QUICK**

## **Fotokopien aller Art**

**Der Copyshop im Herzen  
von Bessungen**

- **DIGITAL-KOPIEN**
- **DIGITALDRUCKE IN FARBE UND S/W**
- **LASER-FARBKOPIEN**
- **GROSSKOPIEN BIS DIN A0**
- **FARBDRUCKE BIS 105 cm Breite**
- **LAMINIERUNGEN BIS DIN A0**
- **SCANNEN IN FARBE UND S/W  
BIS 110 CM BREITE**
- **BINDUNGEN**
- **LAYOUT / GESTALTUNG**
- **VISITENKARTEN**
- **BRIEFBÖGEN**
- **FLYER**
- **PLAKATE**
- **BROSCHÜREN**
- **FAXSERVICE**
- **HOL- UND BRINGSERVICE**

**PARKPLÄTZE IM HOF**

**Heidelberger Straße 87 • 64285 Darmstadt**  
**Tel. 06 151/963603 Fax 963604**  
**E-Mail: [mail@copy-quick.de](mailto:mail@copy-quick.de)**  
**[www.copy-quick.de](http://www.copy-quick.de)**



20 Jahre

Akademie

55   
plus