

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 2/2023

Kurs-
buchung
ab jetzt!



Volkshochschule
Wiesbaden e.V.





Gesundheit und Natur für mehr Spaß am Leben!

Bewegung, Ernährung und unser Verhältnis zur Umwelt tragen dazu bei, uns gesund zu halten, leistungsfähig zu bleiben und Spaß am Leben zu haben.

In unserem Programm ist für jedes Fitness-Niveau und alle Interessen etwas dabei.

Sie sind noch nicht sicher, welcher Kurs zu Ihnen passt? Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ihr Team des Fachbereichs
Gesundheit und Natur

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de
Tel.: 0611-9889-140/-176



Jacqueline Lewis
Fachbereichsassistenz

Heike Mailänder
Pädagogische Mitarbeit und Projekte

Tina Alicke
Fachbereichsleitung

Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistenz

NEWSLETTER

Sie möchten neue Kurse und die aktuellen Infos 1x im Monat bequem per Mail?

Registrieren Sie sich gerne auf der Homepage unter <https://www.vhs-wiesbaden.de/newsletter> oder schicken Sie uns eine Nachricht mit dem Betreff „Newsletter“ an gesundheit@vhs-wiesbaden.de

NATUR

Outdoor Cooking

Ein Mitmach-Kochevent mit Feuer-Menü

B80020 9,33 UStd. 129,- €
Naturcamp Nahetal
14.10.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Wildlife Outdoor Erlebnistag für Familien

B89030 9,33 UStd. 109,- €
Naturcamp Nahetal
16.09.2023
Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

Wildlife Wochenende für Familien

B89035 17,33 UStd. 159,- €
Naturcamp Nahetal
1 Wochenende
Sa, 16.09.2023, 09:00 – 18:00 Uhr
So, 17.09.2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Beate Thome

Pilzführung

B80100 5,33 UStd. 22,- €
07.10.2023
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Thomas Lamberty

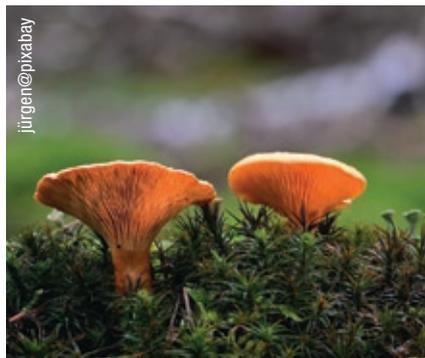
B80110 5,33 UStd. 22,- €
14.10.2023
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Thomas Lamberty

Wildes Leben vor der Haustür

Wildkräuter in unserer Umgebung
B80130 3 UStd. 15,- €
Wiesbaden-Kloppenheim
09.09.2023
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

Wildlife Gardening

Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten
B80150 10,67 UStd. 45,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
1 Wochenende
Sa, 14.10.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
So, 15.10.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski



Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

B80160 2,67 UStd. 14,- €
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Naturnahes Gärtnern

Gartengestaltung in Theorie und Praxis
B80170 2,67 UStd. 12,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
16.09.2023
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Alte Obstbäume verjüngen und schützen

Gartengestaltung in Theorie und Praxis
B80180 2,67 UStd. 12,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
07.10.2023
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

KLIMAPOLITIK bei mir zuhause

Was haben Entscheidungen aus Brüssel eigentlich mit mir zu tun?

B12200 12,- €
16.11.2023
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Nachhaltiger leben – weniger ist mehr

B80315 2,67 UStd. 15,- €
27.11.2023
Mo, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge



Nachhaltiger leben

Workshop mit Super-Easy-Selbermach-Rezepten

B80330 2 UStd. 12,- €
09.10.2023
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Mini-Solaranlagen: Energiesparen auf dem Balkon

B80350 3 UStd. 18,- €
23.09.2023
Sa, 11:00 – 13:15 Uhr
Stefan Tomik

B80355 3 UStd. 18,- €
23.09.2023
Sa, 15:00 – 17:15 Uhr
Stefan Tomik

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Die Lebensmittelkosten sind in den Gebühren enthalten. Nach dem Kurs wird gemeinsam gegessen und die Küche wieder in Stand gesetzt. Mitzubringendes finden Sie beim jeweiligen Kurs auf unserer Homepage.

Suppen-Kasper

B81110 4,67 UStd. 56,- €
09.11.2023, Welfenstraße
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Feierabendküche

– schnell, gesund und lecker!

B81120 9,33 UStd. 70,- €
2 Abende, ab 23.11.2023, Dichterviertel
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Auf die Hand – fertig – lecker!

B81200 4,67 UStd. 55,- €
19.10.2023, Welfenstraße
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Süßkartoffel kommt auf den Tisch

B81210 4,67 UStd. 56,- €
28.09.2023, Welfenstraße
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

mneem@pixabay



Streetfood vegetarisch

B81230 5,33 UStd. 62,- €
25.09.2023, Welfenstraße
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

B81240 5,33 UStd. 59,- €
07.12.2023, Welfenstraße
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Andrea Ott

Senf & Co

B81250 5,33 UStd. 69,- €
14.11.2023, Welfenstraße
Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Bernd Dornbusch

Persische Küche

B81330 4 UStd. 63,- €
07.10.2023, Welfenstraße
Sa, 13:00 – 16:00 Uhr
Zohre Shahi

Küche & Kultur Irlands

B81340 5,33 UStd. 69,- €
13.11.2023, Welfenstraße
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Bernd Dornbusch

Indische vegane Küche

B81350 12 UStd. 96,- €
3 Abende, ab 02.11.2023, Dichterviertel
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Indische Küche

B81355 12 UStd. 96,- €
3 Abende, ab 14.09.2023, Dichterviertel
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Itadakimasu! Guten Appetit! auf Japanisch

B81370 5,33 UStd. 64,- €
02.11.2023, Welfenstraße
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Vietnamesische Küche

B81390 10,67 UStd. 78,- €
2 Abende, ab 05.10.2023, Dichterviertel
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Tatort Küche:

Zum Tee bei Miss Marple

B81380 5,33 UStd. 61,- €
16.10.2023, Welfenstraße
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Weitere Veranstaltungen rund um „Kultur und Kulinarik“ gibt es im Fachbereich Kultur unter www.vhs-wiesbaden.de

Alle Kurse





STILBERATUNG UND KOSMETIK

Make-up? Aber sicher!

B82010 8 UStd. 54,- €
04.11.2023
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up ab 40

B82020 8 UStd. 54,- €
14.10.2023
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Gesichts-yoga

Natürliches Gesichtslifting und
Antifaltentraining

B82030 9,33 UStd. 55,- €
11.11.2023
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

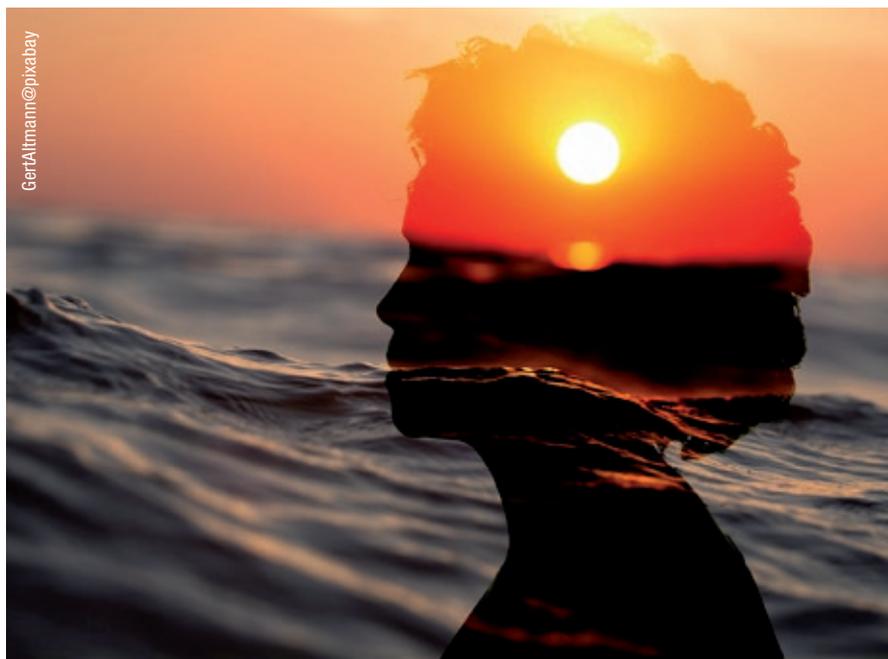
B82050 8 UStd. 54,- €
26.11.2023
So, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Stil-Akademie

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

B82110 16 UStd. 77,- €
1 Wochenende
Sa, 30.09.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 01.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres

B82115 16 UStd. 77,- €
1 Wochenende
Sa, 02.12.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 03.12.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres



GerAltmann@pixabay

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen
unseren Körper beeinflusst

B83010 3 UStd. 14,- €
13.11.2023
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Resilienz – was uns stark macht

B83130 3 UStd. 14,- €
27.11.2023
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Resilienz Workshop „Starke Frauen!“

B83135 16 UStd. 68,- €
1 Wochenende
Sa, 04.11.2023, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 05.11.2023, 10:00 – 16:30 Uhr
Nina Wolf

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

B87190BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 30.10.2023
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein

Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder
seriöse Heilmethode? Vortrag

B83140 2,67 UStd. 14,- €
02.11.2023
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

Resilienz – Souverän mit Krisen umgehen

B51231 15 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Sa, 14.10.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 15.10.2023, 10:00 – 16:00 Uhr
Silvia Wiesner

(Sich) selbst-bewusst-sein im Alltag und Berufsleben

Das besondere
Wochenendseminar für Frauen
B50865 16 UStd. 150,- €
1 Wochenende
Sa, 25.11.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 26.11.2023, 10:00 – 17:00 Uhr
Silvia Wiesner

Zufrieden im Job:

Die besten Strategien aus der Positiven Psychologie

B50866 2 UStd. 20,- €
28.09.2023
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Katharina Henger

Veränderungskompetenz stärken: Die eigene Zukunft gestalten

B50868 3 UStd. 30,- €
16.11.2023
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Katharina Henger

Stärken stärken: Lebe Deine Potenziale

B50867 4 UStd. 40,- €
2 Abende, ab 19.10.2023
Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Katharina Henger

MJ Jim@pixabay





Selbsthypnose

B83141 12 UStd. 62,- €
4 Abende, ab 09.11.2023
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

Achtsamer Advent

Stressfrei durch die Weihnachtszeit
B83160 8,33 UStd. 35,- €
26.11.2023
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Nina Wolf

Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens
B83540 5,33 UStd. 22,- €
2 Abende, ab 05.10.2023
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
AUXILIUM e.V.

METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit

B84015 3 UStd. 14,- €
20.11.2023
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Die vitale Stimme

B84140 8 UStd. 52,- €
Fr, 08.12.2023, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09.12.2023, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch und keine Therapie. Bei Vorerkrankungen klären Sie bitte den Kursbesuch mit ihrer*m Ärzt*in oder Therapeut*in.

Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken
B84160 9,33 UStd. 48,- €
14.10.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Beckenbodentraining

B84180 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 01.11.2023
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

WEGE ZUR RUHE – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Einführung in die Meditation

B85030 13,33 UStd. 64,- €
5 Abende, ab 18.09.2023
Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Goßlich

Die Fünf Tibeter®

Körpermeditation
B85080 9,33 UStd. 48,- €
18.11.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Feldenkrais®

B86270 6,67 UStd. 28,- €
4 Abende, ab 05.09.2023
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

B86271 8,33 UStd. 35,- €
5 Abende, ab 31.10.2023
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

B86272 8,33 UStd. 35,- €
5 Vormittage, ab 06.09.2023
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

B86273 8,33 UStd. 35,- €
5 Vormittage, ab 01.11.2023
Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

Wochenendkurs

B86274 8 UStd. 34,- €
1 Wochenende
Sa, 23.09.2023, 15:00 – 18:15 Uhr
So, 24.09.2023, 11:00 – 14:15 Uhr
Lena Dietze

AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Rückenfit und Entspannung

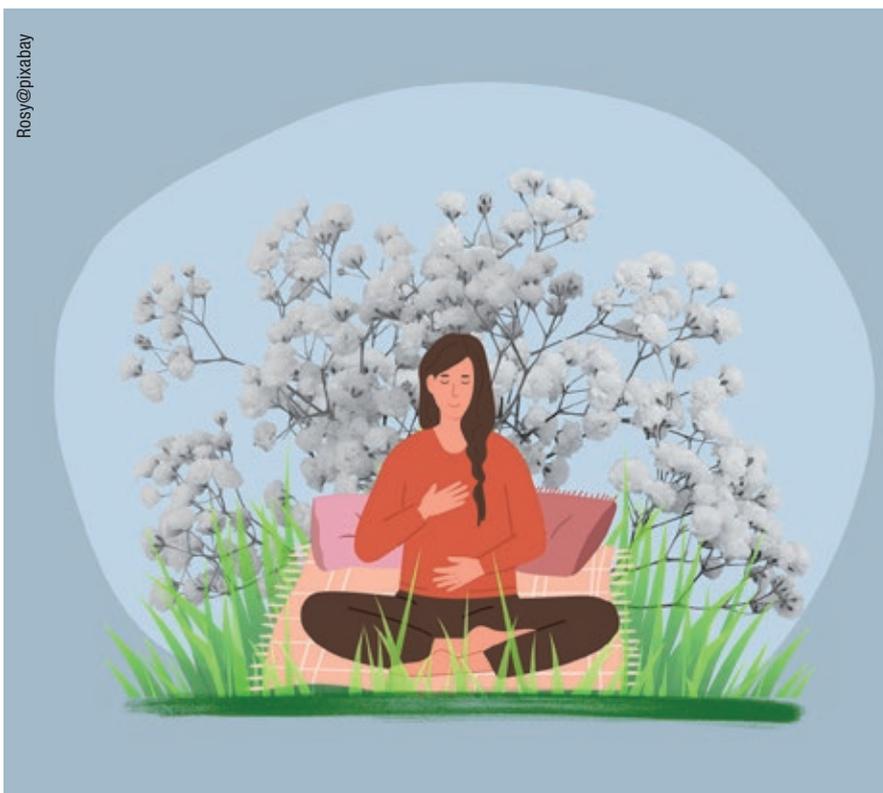
B85120 8 UStd. 34,- €
6 Vormittage, ab 07.09.2023
Do, 10:00 – 11:00 Uhr
Brigitte Kellerhaus

Progressive Muskelentspannung

B85135 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 06.09.2023
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Dorothea Schierz

B85136 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 01.11.2023
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Dorothea Schierz

Die vhs Wiesbaden e.V. nimmt aus organisatorischen und verfahrenstechnischen Gründen nicht am Programm der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) teil. Bitte erfragen Sie vor dem Kurs bei Ihrer Krankenkasse, ob es für den jeweiligen Kurs Erstattungsmöglichkeiten auch ohne ZPP-Eintrag gibt.



Rosy@pixabay



TAI CHI CHUAN UND QIGONG

Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform)

Grundkurs (Teil 1 der Form)

B85220 20 UStd. 84,- €
 12 Abende, ab 18.09.2023
 Mo, 17:15 – 18:30 Uhr
Reiner Schneider

Aufbaukurs (Teil 1 und 2 der Form)

B85222 20 UStd. 84,- €
 12 Abende, ab 18.09.2023
 Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Reiner Schneider

Weiterführung der Form

B85226 30 UStd. 126,- €
 15 Abende, ab 06.09.2023
 Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Qigong

B85230 10 UStd. 42,- €
 5 Vormittage, ab 05.09.2023
 Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

B85231 14 UStd. 59,- €
 7 Vormittage, ab 31.10.2023
 Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

YOGA

Hatha-Yoga

B85340 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 11.09.2023
 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

B85341 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 30.10.2023
 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

B85360 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 11.09.2023
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

B85361 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 30.10.2023
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

B85370 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 04.09.2023
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

B85371 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 30.10.2023
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

B85410 10 UStd. 42,- €
 5 Vormittage, ab 05.09.2023
 Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Quynh Le-Becker

B85411 12 UStd. 51,- €
 6 Vormittage, ab 31.10.2023
 Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Quynh Le-Becker

B85430 10 UStd. 42,- €
 5 Nachmittage, ab 12.09.2023
 Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

B85431 12 UStd. 51,- €
 6 Nachmittage, ab 31.10.2023
 Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

B85440 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 31.10.2023
 Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Jana Jäger

B85450 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 05.09.2023
 Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadelupe Adame Sutter

B85451 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 31.10.2023
 Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadelupe Adame Sutter

B85510 10 UStd. 42,- €
 5 Vormittage, ab 13.09.2023
 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

B85511 12 UStd. 51,- €
 6 Vormittage, ab 01.11.2023
 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

B85520 12 UStd. 50,- €
 6 Abende, ab 06.09.2023
 Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Paulina Weber

Sie planen einen Geburtstag, einen Junggesell*innen-Abschied, oder ein Firmenevent? Vielleicht soll es einfach auch mal etwas anderes sein, was man gemeinsam unternimmt.

Sprechen Sie uns gerne an. Ob gemeinsame Kochkurse, Schmink-events oder einen Tanzkurs, wir gestalten gerne mit Ihnen und für Sie Ihren exklusiven Kurs.

B85521 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 01.11.2023
 Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Paulina Weber

B85570 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 06.09.2023
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker

B85571 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 01.11.2023
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker

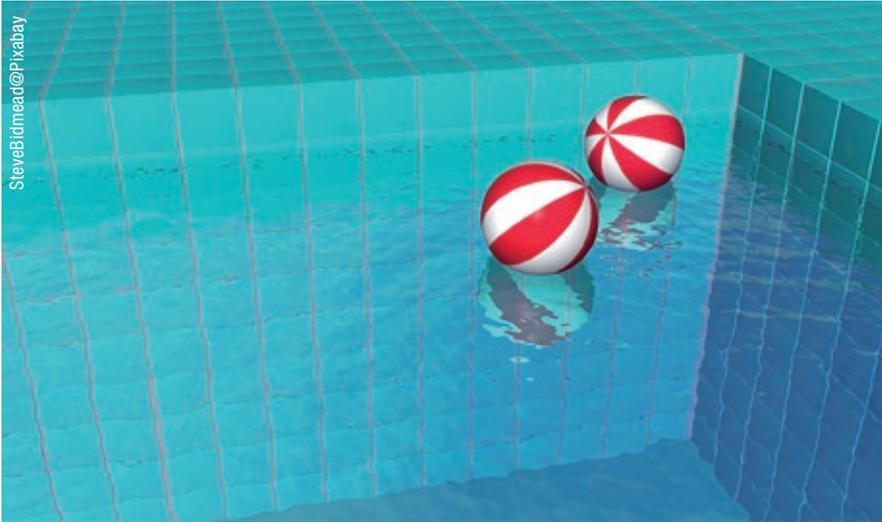
B85630 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 07.09.2023
 Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

B85631 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 02.11.2023
 Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

B85650 12 UStd. 51,- €
 Einsteiger*innen
 6 Abende, ab 07.09.2023
 Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher



Pikura@pixabay



SieveBilmead@Pixabay

- B85651** 12 UStd. 51,- €
 Einsteiger*innen
 6 Abende, ab 02.11.2023
 Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher
- B85660** 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 07.09.2023
 Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde
- B85661** 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 02.11.2023
 Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde
- B85670** 12 UStd. 51,- €
 Fortgeschrittene
 6 Abende, ab 07.09.2023
 Do, 20:05 – 21:35 Uhr
Gertrud Schumacher
- B85671** 12 UStd. 51,- €
 Fortgeschrittene
 6 Abende, ab 02.11.2023
 Do, 20:05 – 21:35 Uhr
Gertrud Schumacher

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

- B85810** 12 UStd. 51,- €
 6 Vormittage, ab 13.09.2023
 Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Carola Matthies
- B85811** 12 UStd. 51,- €
 6 Vormittage, ab 01.11.2023
 Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Carola Matthies

Sanftes Yoga

- B85820** 8 UStd. 34,- €
 4 Vormittage, ab 22.09.2023
 Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Gabriele Schulte
- B85821** 12 UStd. 51,- €
 6 Vormittage, ab 03.11.2023
 Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Gabriele Schulte

- B85830** 8 UStd. 34,- €
 4 Vormittage, ab 22.09.2023
 Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Gabriele Schulte
- B85831** 12 UStd. 51,- €
 6 Vormittage, ab 03.11.2023
 Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Gabriele Schulte

Vinyasa Flow (Level 2)

- B85850** 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 04.09.2023
 Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Quynh Le-Becker
- B85851** 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 30.10.2023
 Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Unsere **Yogilates**-Kurse finden Sie auf Seite 9.

MASSAGE

- Massage zu zweit**
B85940 9,33 UStd. 55,- €
 28.10.2023
 Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

SPORT UND BEWEGUNG

AQUA-KURSE

- Aqua-Gymnastik**
B86010 13,33 UStd. 67,- €
 10 Abende, ab 27.09.2023
 Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- B86020** 13,33 UStd. 67,- €
 10 Abende, ab 27.09.2023
 Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

- B86030** 13,33 UStd. 67,- €
 10 Abende, ab 28.09.2023
 Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- B86040** 13,33 UStd. 67,- €
 10 Abende, ab 28.09.2023
 Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- B86050** 13,33 UStd. 67,- €
 10 Vormittage, ab 26.09.2023
 Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- B86060** 13,33 UStd. 67,- €
 10 Vormittage, ab 26.09.2023
 Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

WALKING UND JOGGING

Walking

- B86110** 30 UStd. 126,- €
 15 Vormittage, ab 07.09.2023
 Do, 08:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

GYMNASTIK UND FITNESS INKL. ZUMBA®

Beckenbodentraining

- B84180** 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 01.11.2023
 Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

Sport für Herren

- B86200** 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 08.09.2023
 Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus
- B86201** 12 UStd. 50,- €
 6 Abende, ab 03.11.2023
 Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus



keyArt@pixabay



Ausgleichssport

B86210 10 UStd. 42,- €
5 Abende, ab 05.09.2023
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Mira Krummenauer

B86211 14 UStd. 59,- €
7 Abende, ab 31.10.2023
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Mira Krummenauer

Fit im Alter

B86220 30 UStd. 126,- €
15 Vormittage, ab 06.09.2023
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Aktiv und beweglich mit 50 plus

B86225 30 UStd. 126,- €
15 Vormittage, ab 06.09.2023
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Faszien- und Beweglichkeitstraining

B86230 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 30.10.2023
Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Patricia Tewordt

Ferienkurs

B86235 6,67 UStd. 28,- €
5 Abende, ab 24.07.2023
Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Patricia Tewordt

Callanetics

Ganzkörpergymnastik

B86260 6,67 UStd. 28,- €
5 Abende, ab 05.09.2023
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nourai

B86261 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 31.10.2023
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nourai

B86265 6,67 UStd. 28,- €
5 Abende, ab 05.09.2023
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nourai

B86266 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 31.10.2023
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nourai

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

B86280 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 06.09.2023
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

B86281 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 01.11.2023
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer



TotalShape@pixabay

Bauch- und Rückenfit

B86290 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 04.09.2023
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

B86291 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 30.10.2023
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

Rückenfit mit Core-Training

B86295 8 UStd. 34,- €
6 Vormittage, ab 06.09.2023
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

B86296 9,33 UStd. 39,- €
7 Vormittage, ab 01.11.2023
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

B86297 8 UStd. 34,- €
6 Vormittage, ab 26.07.2023
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/ oder Wiedereinsteiger*in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten:

Susanne Petzoldt
Tel.: 0611-9889-140
Jacqueline Lewis
Tel.: 0611-9889-176
E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de

Unsere Feldenkrais®-Kurse finden Sie auf Seite 5.

Pilates

Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

B86310 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 07.09.2023
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

B86311 6,67 UStd. 28,- €
5 Abende, ab 02.11.2023
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Einsteiger*innen

B86330 8 UStd. 34,- €
6 Vormittage, ab 06.09.2023
Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

B86331 6,67 UStd. 28,- €
5 Vormittage, ab 01.11.2023
Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

B86340 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 06.09.2023
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Mira Krummenauer

B86341 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 01.11.2023
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Mira Krummenauer

B86350 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 07.09.2023
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

B86351 6,67 UStd. 28,- €
5 Abende, ab 02.11.2023
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter



FERIENKURSE AUF EINEN BLICK

Rückenfit mit Core-Training

B86297 8 UStd. 34,- €
6 Vormittage, ab 26.07.2023
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Zumba® Fitness

B86555 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 24.07.2023
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Rundum Fitness am Abend

B86458 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 25.07.2023
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Faszien- und Beweglichkeitstraining

B86235 6,67 UStd. 28,- €
5 Abende, ab 24.07.2023
Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Patricia Tewordt

Fortgeschrittene

B86360 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 06.09.2023
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Mira Krummenauer

B86361 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 01.11.2023
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Mira Krummenauer

Yogilates

B86370 8 UStd. 34,- €
6 Nachmittage, ab 04.09.2023
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

B86371 8 UStd. 34,- €
6 Nachmittage, ab 30.10.2023
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

B86380 6,67 UStd. 28,- €
5 Vormittage, ab 05.09.2023
Di, 08:30 – 9:30 Uhr
Quynh Le-Becker

B86381 8 UStd. 34,- €
6 Vormittage, ab 31.10.2023
Di, 08:30 – 9:30 Uhr
Quynh Le-Becker

B86385 8 UStd. 34,- €
6 Nachmittage, ab 06.09.2023
Mi, 16:45 – 17:45 Uhr
Quynh Le-Becker

B86386 8 UStd. 34,- €
6 Nachmittage, ab 01.11.2023
Mi, 16:45 – 17:45 Uhr
Quynh Le-Becker

20-20-20 – Kombinationstraining

B86420 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 04.09.2023
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

B86421 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 30.10.2023
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Back in shape

B86450 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 02.11.2023
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Patricia Tewordt

Rundum Fitness am Abend

B86455 10 UStd. 42,- €
5 Abende, ab 05.09.2023
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

B86456 14 UStd. 59,- €
7 Abende, ab 31.10.2023
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

B86458 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 25.07.2023
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Zumba® Fitness

B86510 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 04.09.2023
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

B86511 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 30.10.2023
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

B86520 6,67 UStd. 28,- €
5 Abende, ab 05.09.2023
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Maria Weißer

B86521 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 31.10.2023
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Maria Weißer

B86530 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 06.09.2023
Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
Quynh Le-Becker

B86531 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 01.11.2023
Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
Quynh Le-Becker

B86535 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 06.09.2023
Mi, 18:45 – 19:45 Uhr
Maria Weißer

B86536 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 01.11.2023
Mi, 18:45 – 19:45 Uhr
Maria Weißer

B86550 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 08.09.2023
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

B86551 9,33 UStd. 39,- €

7 Abende, ab 03.11.2023
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

B86555 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 24.07.2023
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Zumba® Gold

B86585 8 UStd. 34,- €

6 Nachmittage, ab 08.09.2023
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

B86586 9,33 UStd. 39,- €

7 Nachmittage, ab 03.11.2023
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Unsere AGBs finden Sie unter
[www.vhs-wiesbaden.de/
kontakt/agg](http://www.vhs-wiesbaden.de/kontakt/agg)



Mit Unterstützung von Aktion Mensch

vhs barrierefrei

Wenn Sie Unterstützung benötigen oder Fragen und Anregungen haben, wenden Sie sich bitte gerne an:

Heike Mailänder
inklusiv@vhs-wiesbaden.de
Tel: 0611 98 89-147



TANZ

Orientalischer Tanz

B86610 8 UStd. 34,- €

6 Nachmittage, ab 08.09.2023

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Quynh Le-Becker

B86615 8 UStd. 34,- €

6 Nachmittage, ab 03.11.2023

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Quynh Le-Becker

Dance it off!

Back to the 80ies & 90ies

B86630 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 04.09.2023

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Shorty Martir

B86631 14 UStd. 59,- €

7 Abende, ab 30.10.2023

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Shorty Martir

Salsa – mal ohne Partner!

Grundkurs

B86640 10 UStd. 42,- €

6 Abende, ab 06.09.2023

Mi, 18:00 – 19:15 Uhr

Filipe Ferreira

B86641 10 UStd. 42,- €

6 Abende, ab 01.11.2023

Mi, 18:00 – 19:15 Uhr

Filipe Ferreira

Aufbaukurs

B86645 10 UStd. 42,- €

6 Abende, ab 06.09.2023

Mi, 19:15 – 20:30 Uhr

Filipe Ferreira

B86646 10 UStd. 42,- €

6 Abende, ab 01.11.2023

Mi, 19:15 – 20:30 Uhr

Filipe Ferreira

Latin Jazz Dance

B86650 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 05.09.2023

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Ballett 50 Plus

B86660 16 UStd. 67,- €

12 Abende, ab 05.09.2023

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Fitness mit Ballett – Schnupperkurs zum Kennenlernen

B86670 3,33 UStd. 16,- €

09.09.2023

Sa, 10:00 – 12:30 Uhr

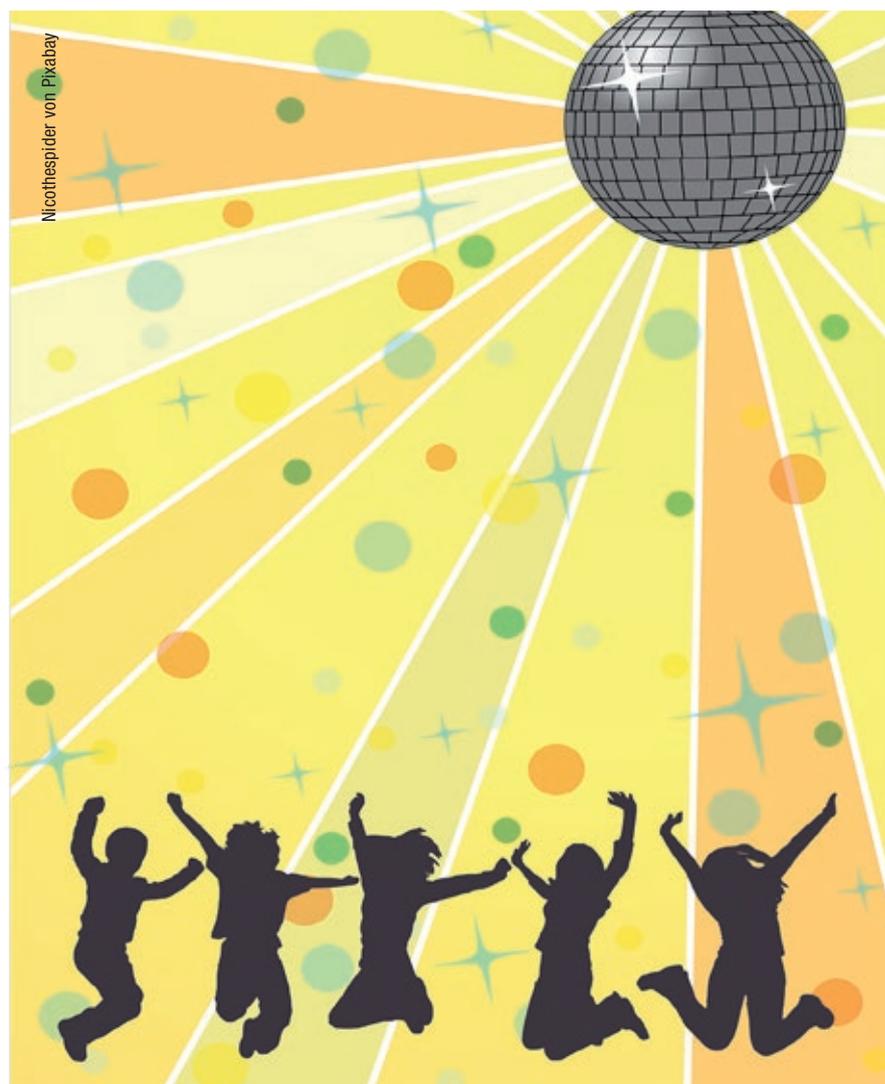
Natalia Akishina

B86671 3,33 UStd. 16,- €

04.11.2023

Sa, 10:00 – 12:30 Uhr

Natalia Akishina



Ballett Body Workout

B86675 6,67 UStd. 28,- €

5 Vormittage, ab 16.09.2023

Sa, 11:00 – 12:00 Uhr

Natalia Akishina

B86676 6,67 UStd. 28,- €

5 Vormittage, ab 11.11.2023

Sa, 11:00 – 12:00 Uhr

Natalia Akishina

Barre-Fusion

B86680 6,67 UStd. 28,- €

5 Vormittage, ab 16.09.2023

Sa, 10:00 – 11:00 Uhr

Natalia Akishina

B86681 6,67 UStd. 28,- €

5 Vormittage, ab 11.11.2023

Sa, 10:00 – 11:00 Uhr

Natalia Akishina

Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance

B86690 8 UStd. 77,- €

1 Wochenende

Sa, 04.11.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

So, 05.11.2023, 10:00 – 13:00 Uhr

Natalie Westerdale

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFSPORT

Unsere Tai Chi Chuan-Kurse finden Sie auf Seite 6.

Shotokan Karate

B86710 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 11.09.2023

Mo, 19:00 – 20:30 Uhr

Beril Aral

Selbstverteidigung Schnupperkurs

B86725 4 UStd. 17,- €

23.09.2023

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldemar Wiesner

B86726 4 UStd. 17,- €

04.11.2023

Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldemar Wiesner

Selbstverteidigung

B86730 10 UStd. 42,- €

5 Abende, ab 07.11.2023

Di, 20:00 – 21:30 Uhr

Waldemar Wiesner



Safe durch den Alltag – Selbstverteidigung für Kinder (8 – 12 Jahre)

B98670 4 UStd. 20,- €
23.09.2023
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Dzenan Mustafic

Safe durch den Alltag – Selbstverteidigung für Teenager (13 – 17 Jahre)

B98675 4 UStd. 20,- €
30.09.2023
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Dzenan Mustafic



Atky@pixabay

Internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

B86960 24 UStd. 190,- €
6 Termine, ab 06.11.2023
Mo + Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

AUSBILDUNG

Mediation-Zusatzausbildung ab Herbst 2023

Informationsabend

B87020 2,67 UStd. Eintritt frei
07.09.2023
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Christine Oschmann, Dorothee Katzberg, Stephan Lindner

Mediationsausbildung

B87025 160 UStd. 2300,- €
21 WE + 1 BU, ab 24.11.2023
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Christine Oschmann, Dorothee Katzberg, Stephan Lindner

BILDUNGSURLAUB

Gesundheit und Stressbewältigung in Beruf und Alltag mit Yoga und Meditation

B87110BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 30.10.2023
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten Bildungsurlaub

B87190BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 30.10.2023
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein

SPORT SPEZIAL

Faszination „Intuitives Bogenschießen“

B86810 10 UStd. 52,- €
16.09.2023
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Susanna Bader, Wolfgang Heitz

Bogenbauseminar Wochenendworkshop

B22064 88,- €
04.11. und 05.11.2023
Sa/So, 10:00 – 19:00 Uhr
Michel Bombardier

Sportschießen

Eine laute Form der Meditation
B86820 26,67 UStd. 80,- €
10 Abende, ab 04.09.2023
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer

WASSERSPORT

Sportschiffahrt

Tag der offenen Tür
B86910 3,33 UStd. Eintritt frei
03.09.2023
So, 14:00 – 16:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Infoabend zu Kurs – SKS Theorie zum Sportküstenschifferschein

B86915 1,33 UStd. Eintritt frei
07.12.2023
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Segeln lernen für Anfänger*innen auch ohne Prüfung

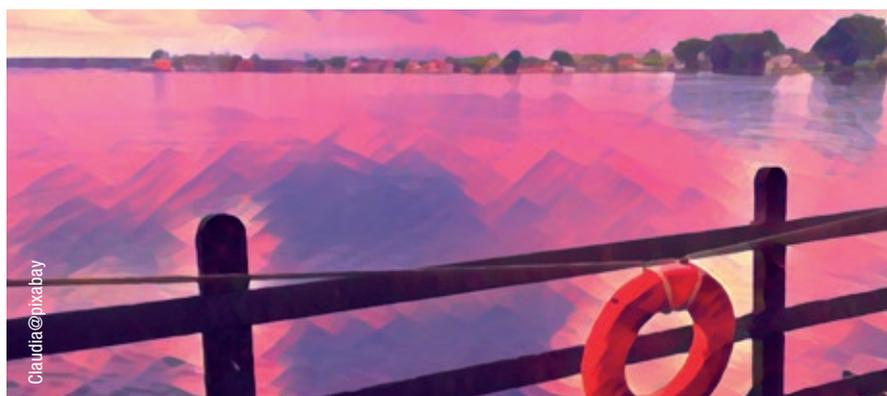
B86920 3,67 UStd. 18,- €
05.09.2023
Di, 18:45 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

Sportbootführerschein Binnen – SBF Binnen unter Motor

B86940 16 UStd. 99,- €
4 Theorietermine, ab 07.09.2023
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Sportbootführerschein See* (SBF) **Online**

B86950 30 UStd. 179,- €
8 Abende, ab 11.09.2023
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
1. Termin in Präsenz
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt



Claudia@pixabay

Datenschutzbestimmungen der VHS Wiesbaden:
www.vhs-wiesbaden.de/kontakt/datenschutz





JUNGE VHS – GESUNDHEIT UND NATUR

Warum ändert sich das Klima? (7 – 10 Jahre)

B95013 5 UStd. 50,- €
04.11.2023
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Christine Kumerics

Welt der Minerale (6 – 10 Jahre)

B95607 5 UStd. 50,- €
16.12.2023
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Christine Kumerics

Expedition Steinzeit (6 – 10 Jahre)

B95608 5 UStd. 50,- €
09.09.2023
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Christine Kumerics

Safe durch den Alltag – Selbstver- teidigung für Kinder (8 – 12 Jahre)

B98670 4 UStd. 20,- €
23.09.2023
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Dzenan Mustafic



Safe durch den Alltag – Selbstver- teidigung für Teenager (13 – 17 J.)

B98675 4 UStd. 20,- €
30.09.2023
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Dzenan Mustafic

Wildlife Outdoor Erlebnistag für Familien

B89030 9,33 UStd. 109,- €
16.09.2023
Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

Wildlife Wochenende für Familien

B89035 17,33 UStd. 159,- €
1 Wochenende
Sa, 16.09.2023, 09:00 – 18:00 Uhr
So, 17.09.2023, 09:00 – 13:00 Uhr
Beate Thome

Geschenkideen – Kurse ganz privat

Sie planen einen Geburtstag, einen Junggesell*innen-Ab-schied, oder ein Firmenevent? Vielleicht soll es einfach auch mal etwas anderes sein, was man gemeinsam unternimmt.

Sprechen Sie uns gerne an. Ob gemeinsame Kochkurse, Schminkevents oder einen Tanzkurs, wir gestalten gerne mit Ihnen und für Sie Ihren exklusiven Kurs.

vhs Wiesbaden e.V. – Ihre Partnerin für Gesundheit im Beruf

Kurse und Trainings für Unternehmen, Behörden und Vereine

Gesundheit und Leistungsfähigkeit gehen Hand in Hand. Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) trägt zur Gesunderhaltung Ihrer Belegschaft bei und ist ein wichtiger Baustein für Mitarbeiterbindung und die Attraktivität als Arbeitgeber.

Die vhs Wiesbaden e.V. ist dabei Ihre starke Partnerin: Ob Firmenkurse, Schulungen, Digitalkurse oder Möglichkeiten im regulären Programm für Ihre Mitarbeiter*innen – wir erstellen für Sie individuelle, passgenaue und kostengünstige Angebote mit qualifizierten Trainer*innen für die Gesundheit Ihrer Belegschaft!

Kontaktieren Sie uns gerne für eine individuelle Beratung oder ein unverbindliches Angebot:

Heike Mailänder 0611-9889-147
Tina Aliche 0611-9889-141

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de



www.vhs-wiesbaden.de

Buchen können Sie unsere Kurse gerne über die Homepage, telefonisch unter 0611-9889-0 oder persönlich in der vhs zu unseren Öffnungszeiten. (Alcide-de-Gasperi-Straße 4, Mo, Di und Do 09:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr, Mi 08:00 – 14:00 Uhr, Fr 09:00 – 12:00 Uhr).

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter <https://www.vhs-wiesbaden.de/kontakt/agb/>