



www.vhs-wiesbaden.de
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Telefon: 0611-9889-0

Altbewährtes und Neues ab Januar!

Das neue Jahr beginnt schon bald und mit ihm unsere Kurse. Die perfekte Gelegenheit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen. Ab Montag, 13.01.2025 bieten wir Ihnen dafür viele Möglichkeiten.

Lassen Sie uns gemeinsam in ein aktives, gesundes und spannendes Jahr 2025 starten!

Ihr Fachbereich Gesundheit und Natur

Alle unsere Kurse finden Sie im neuen Programm Frühjahr/Sommer 2025 (**Download**) oder im Netz unter www.vhs-wiesbaden.de.



Entdecken Sie unsere neuen Kurse 2025

Zumba® Gold ab 13.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Selbstbewusst durch die Wechseljahre ab 15.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Aerobic Workout ab 17.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Vinyasa Flow (Level 1) ab 21.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Autogenes Training für Anfänger ab 21.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Zumba® Kids 6-10 Jahre ab 18.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Zumba® Kids 11-15 Jahre ab 18.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)



Kurz und knackig

HIIT ab 17.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Bauch Beine Po ab 17.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)



Wieder dabei

Nachhaltiger leben – weniger ist mehr am 22.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Back in shape ab 13.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Einführung in die Meditation ab 13.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Callanetics ab 14.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Erst der Kurs und dann der Hund ab 14.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Feldenkrais ab 17.01.2025 und ab 29.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

Sportschießen ab 20.01.2025 [Weitere Infos hier!](#)

