

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

Es ist wieder so weit!

Nach einer erholsamen Sommerpause starten wir frisch und motiviert ins Herbstsemester. Egal, ob Sie neue Hobbys entdecken, Entspannung in Ihren Alltag integrieren oder darüber nachdenken, einen Hund anzuschaffen – unser umfangreiches Kursangebot hält für jedes Vorhaben das Passende bereit.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fitness beim aktiven Gehen in der Natur zu steigern, Ihre innere Ruhe durch gezielte Entspannungstechniken zu finden oder gemeinsam mit einer vertrauten Person wohltuende Massagen zu erleben. Zudem bieten wir Ihnen die Chance, Ihre Resilienz zu stärken und besser mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Setzen Sie sich das Ziel, fit und gesund durch den Herbst zu gehen, und lassen Sie sich von unseren vielfältigen Möglichkeiten inspirieren.

Alle Kurse finden Sie in unserem Programmheft ([Download](#)) oder im Netz unter www.vhs-wiesbaden.de.

Wir wünschen viel Spaß, Erfolg und freuen uns auf das neue Semester mit Ihnen.

Ihr Fachbereich Gesundheit der vhs Wiesbaden



Unser diesjähriger Semesterauftakt der vhs Wiesbaden e.V. findet am 26.09.2024, um 18:00 Uhr in der Hochschule RheinMain, Campus Bleichstraße/Bertramstraße statt.

Anmeldung mit Angabe der Kursnummer D10000
bitte unter der Tel-Nr.: 0611 9889 0
oder per Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de

NORDIC WALKING FÜR FORTGESCHRITTENE UND WIEDEREINSTEIGER*INNEN

D36385: 4 Termine, ab 02.09.2024, 17:45 Uhr

Nordic Walking ist ein gelenkschonender Ausdauersport und bietet effektives Herz-Kreislauf-Training, beansprucht 80% der Muskeln und macht Spaß - ideal für jede Jahreszeit!

[Infos zum Kurs hier!](#)



WALKING

D36110: 13 Termine, ab 05.09.2024, 08:15 Uhr

Erleben Sie sanftes Ausdauertraining für alle Altersgruppen in der Natur! Unser gelenkschonendes Programm fördert den Stoffwechsel, unterstützt Stressabbau und versorgt Ihre Organe optimal mit Sauerstoff. [Infos zum Kurs hier!](#)



ERST DER KURS UND DANN DER HUND

D30200: 5 Termine, ab 03.09.2024, 19:30 Uhr

In unserem Seminar lernen angehende Hundehalter*innen alles Wichtige für einen entspannten Start mit ihrem Hund, von artgerechter Haltung bis zur Verständigung und Erziehung.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

RESILIENZ WORKSHOP "STARKE FRAUEN!"

D33135: 1 Wochenende, am 21.-22.09.2024, 10:00-16:30 Uhr

In diesem Workshop erfahren Frauen, gestärkt aus Krisen hervorzugehen und ihren Alltag mit Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken besser zu bewältigen.

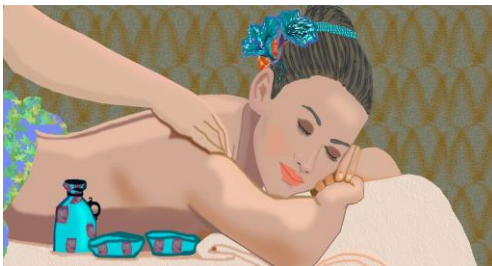
[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



AUTOGENES TRAINING

D35150: 10 Termine, ab 24.09.2024, 18:30 Uhr

Autogenes Training ist eine leicht erlernbare Methode zur Stressbewältigung und Entspannung, die eine Reise durch den eigenen Körper ermöglicht. [Infos zum Kurs hier!](#)



MASSAGE ZU ZWEIT

D35940: 1 Tag, 28.09.2024, 10:00 – 18:00Uhr

Massage ist die uralte Kunst, Körper, Geist und Seele zu entspannen. In diesem Kurs erlernen Sie die sieben Grundgriffe der klassischen Massage, um Stress zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. [Infos zum Kurs hier!](#)