

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 1/2024

Kurs-
buchung
ab jetzt!



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.: 0611-9889-141

© Chamberlain Fotografie



Jacqueline Lewis
Fachbereichsassistenz

Heike Mailänder
Pädagogische Mitarbeit und Projekte

Tina Alické
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

Wildkräuterküche

C30010 9,33 UStd. 129,- €
25.05.2024
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Wildes Leben vor der Haustür Wildkräuter in unserer Umgebung

C30130 3 UStd. 15,- €
Wiesbaden-Kloppenheim
20.04.2024
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

C30135 3 UStd. 15,- €
Wiesbaden-Kloppenheim
25.05.2024
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

Alle Kurse und Infos unter
www.vhs-wiesbaden.de

Wildlife Gardening

den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

C30150 2,67 UStd. 12,- €
vhs, Haus A
13.03.2024
Mi, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Faszination Honigbienen: Online-Imkeranfängerschulung

C12600 30,- €
6 Abende, ab 09.02.2024
Fr + Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Robert Löffler

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit – Online

C11408 gebührenfrei
25.04.2024
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

C30160 2,67 UStd. 12,- €
vhs, Haus A
21.02.2024
Mi, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Alte Obstbäume verjüngen und schützen

Gartengestaltung in Theorie und Praxis
C30180 2,67 UStd. 12,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
17.02.2024
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Bitte beachten Sie auch die
Kursangebote rund um Natur und
Nachhaltigkeit im Fachbereich
Politik und Gesellschaft.



garden-g99out00a1c_1280



Dee@pixabay



Grilltisch deck Dich!

Mittelstufenschule

C31240 4,67 UStd. 46,- €
28.06.2024
Fr, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Rezepte gegen Fernweh:

„Backen rund um die Welt“

IFB-Küche

C31310 5,33 UStd. 71,- €
30.04.2024
Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Rezepte gegen Fernweh:

„Vegan rund um die Welt“

IFB-Küche

C31320 5,33 UStd. 72,- €
08.03.2024
Fr, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

Persisches Drei-Gänge-Menü

IFB-Küche

C31330 4,67 UStd. 74,- €
20.01.2024
Sa, 13:00 – 16:30 Uhr
Zohre Shahi

Iran, Israel und Palästina an einem Tisch

IFB-Küche

C31335 4,67 UStd. 74,- €
10.02.2024
Sa, 13:00 – 16:30 Uhr
Zohre Shahi

Persisch vegetarisch

IFB-Küche

C31340 4,67 UStd. 74,- €
11.05.2024
Sa, 13:00 – 16:30 Uhr
Zohre Shahi

Persisch vegan

IFB-Küche

C31345 4,67 UStd. 74,- €
09.03.2024
Sa, 13:00 – 16:30 Uhr
Zohre Shahi

Indische Küche

Mittelstufenschule

C31350 12 UStd. 104,- €
3 Abende, ab 18.04.2024
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Indische vegane Küche

Mittelstufenschule

C31355 12 UStd. 104,- €
3 Abende, ab 06.06.2024
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Auf die Hand – fertig – lecker!

Mittelstufenschule

C31110 4,67 UStd. 44,- €
15.03.2024
Fr, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Feierabendküche

– schnell, gesund und lecker!

Mittelstufenschule

C31120 9,33 UStd. 76,- €
2 Abende, ab 26.01.2024
Fr, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Es ist Spargelzeit!

Mittelstufenschule

C31230 4,67 UStd. 47,- €
24.05.2024
Fr, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Zeit für Dich – Gönn Dir eine Auszeit in der Natur

C35070 8 UStd. 35,- €
22.06.2024
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Petra von Kries

Walking

C36110 30 UStd. 126,- €
15 Vormittage, ab 08.02.2024
Do, 08:15 – 09:45 Uhr
Marianne Meier

Wetterkunde – die Sprache der Wolken

C36970 6 UStd. 25,- €
2 Vormittage, ab 18.02.2024
So, 10:45 – 13:00 Uhr
Sumi Krupp

Mini-Solaranlagen:

Energiesparen auf dem Balkon

C30350 3 UStd. 18,- €
16.03.2024
Sa, 10:00 – 12:15 Uhr
Robert Heine

C30355 3 UStd. 18,- €
26.06.2024
Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Robert Heine

Alle Infos zu Details zu
den Koch-Kursen finden Sie unter
www.vhs-wiesbaden.de



Weitere Kurse zu Kultur und
Kulinarik gibt es im Fachbereich
Kunst und Kultur unter
www.vhs-wiesbaden.de



www.vhs-wiesbaden.de

Thailändisch vegetarisch

IFB-Küche

C31380 5,33 UStd. 72,- €

16.02.2024

Fr, 18:00 – 22:00 Uhr

Susanne Schönmeier

Vietnamesische Küche

Mittelstufenschule

C31390 10,67 UStd. 90,- €

2 Abende, ab 22.02.2024

Do, 18:00 – 22:00 Uhr

Quynh Le-Becker

C31395 10,67 UStd. 90,- €

2 Abende, ab 27.06.2024

Do, 18:00 – 22:00 Uhr

Quynh Le-Becker

Japanisch lernen in der Küche – Sprachkochkurs ab Niveau A2

C410-400 80,- €

3 Abende, ab 07.02.2024

Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Keiko Nishiyama

C410-401 74,- €

3 Abende, ab 05.06.2024

Mi, 18:00 – 19:30 Uhr

Keiko Nishiyama



aalmeidah@pixabay

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Achtsam ins neue Jahr – Neujahrsvorsätze endlich umsetzen!

C35010 7,67 UStd. 34,- €

27.01.2024

Sa, 10:00 – 16:30 Uhr

Nina Wolf

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst

C33010 3 UStd. 14,- €

19.02.2024

Mo, 19:00 – 21:15 Uhr

Cäcilia Brendel

Resilienz – was uns stark macht

C33130 3 UStd. 14,- €

04.03.2024

Mo, 19:00 – 21:15 Uhr

Cäcilia Brendel

STILBERATUNG UND KOSMETIK



Oberholster Venita von Pixabay

Make-up? Aber sicher!

C32010 8 UStd. 54,- €

17.03.2024

So, 09:00 – 16:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Make-up ab 40

C32020 8 UStd. 54,- €

28.04.2024

So, 09:00 – 16:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

C32030 9,33 UStd. 55,- €

02.03.2024

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Heidi Roman

Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

C32050 8 UStd. 54,- €

09.06.2024

So, 09:00 – 16:00 Uhr

Ulrike Schmidt

Resilienz Workshop

„Starke Frauen!“

C33135 16 UStd. 68,- €

1 Wochenende

Sa, 24.02.2024, 10:00 – 16:30 Uhr

So, 25.02.2024, 10:00 – 16:30 Uhr

Nina Wolf

Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode? Vortrag

C33140 2,67 UStd. 14,- €

08.02.2024

Do, 19:00 – 21:00 Uhr

Verena Herbertz

Selbsthypnose

C33145 12 UStd. 62,- €

4 Abende, ab 22.02.2024

Do, 18:30 – 20:45 Uhr

Verena Herbertz

Wenn die Eltern älter werden

Praktische Tipps für erwachsene Kinder

C33400 14,67 UStd. 69,- €

1 Wochenende, ab 09.03.2024

Sa und So, 10:00 – 16:30 Uhr

Dr. Susanne Karner



Stressmanagement und Resilienztraining

Bildungsurlaub

C37180BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 13.05.2024
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Nina Wolf

Selbstfürsorge

der gute Umgang mit mir selbst

C33160 13,33 UStd. 59,- €
Alle 3-4 Wochen
Termine: www.vhs-wiesbaden.de
Fr, 13:00 – 15:00 Uhr
Sabine Wustinger

Ferienkurse

C33165 2,67 UStd. 12,- €
1 Nachmittag, 19.07.2023
Fr, 13:00 – 15:00 Uhr
Sabine Wustinger

C33166 2,67 UStd. 12,- €
1 Nachmittag, 23.08.2023
Fr, 13:00 – 15:00 Uhr
Sabine Wustinger

Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

C33540 5,33 UStd. 23,- €
2 Abende, ab 07.03.2024
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
AUXILIUM e.V.

GESUNDHEITSBILDUNG UND LEBENSSTIL

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst

C33010 3 UStd. 14,- €
19.02.2024
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit

C34010 3 UStd. 14,- €
26.02.2024
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Die vitale Stimme

C34140 8 UStd. 52,- €
1 Wochenende
Fr, 16.02.2024, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 17.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

Alle Kurse und Informationen finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de

Die Schlafschule

Besser schlafen, besser leben

C34150 21,33 UStd. 89,- €
1 Wochenende
Sa, 20.04.2024, 09:30 – 17:30 Uhr
So, 21.04.2024, 09:30 – 17:30 Uhr
Andrea Althen

Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

C34160 9,33 UStd. 48,- €
24.02.2024
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Beckenbodentraining

C34180 10,67 UStd. 45,- €
8 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

C36280 12 UStd. 50,- €
9 Abende, ab 17.01.2024
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

C36281 12 UStd. 50,- €
9 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch und keine Therapie.

Bei Vorerkrankungen klären Sie bitte den Kursbesuch mit ihrer*inm Arzt*in oder Therapeut*in.

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

WEGE ZUR RUHE – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Achtsam ins neue Jahr – Neujahrsvorsätze endlich umsetzen!

C35010 7,67 UStd. 34,- €
27.01.2024
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Nina Wolf

Achtsamkeit im Alltag

C35020 8 UStd. 51,- €
09.03.2024
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

MBSR – Entdecke die Kraft der Achtsamkeit

MBSR-Schnuppertag
C35030 6 UStd. 28,- €
27.04.2024
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Catherine Hanek

MBSR Bildungsurlaub

C37130BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 10.06.2024
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Catherine Hanek

Zeit für Dich – Gönn Dir eine Auszeit in der Natur

C35070 8 UStd. 35,- €
22.06.2024
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Petra von Kries

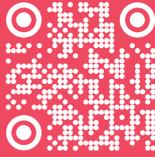
– Anzeige –



SCHWERPUNKTTHEMEN

- Wiesbaden lernt erste Hilfe
- Neues aus den Fächern der Pneumologie, Gastroenterologie, Kardiologie, Rheumatologie
- Update zu Themen aus der Tumorthherapie
- Hospiz – was heißt das?
- Wenn Zecken krank machen
- Selbsthilfe
- Neues in der Diabetestherapie
- Update zu Impfungen
- Kindergesundheit

EINTRITT FREI



www.kongress.dgim.de/patiententag

PATIENTENTAG
ZUM 130. INTERNISTENKONGRESS

Samstag, 13. April 2024
09:30 bis 16:00 Uhr

Präsenzveranstaltung im Rathaus
Wiesbaden, Schlossplatz



Alle Kurse



Die Fünf Tibeter®

Körpermeditation

C35080 9,33 UStd. 48,- €

27.04.2024

Sa, 10:00 – 17:00 Uhr

Heidi Ninomiya-Rehm

Einführung in die Meditation

C35040 13,33 UStd. 51,- €

3 Vormittage, ab 27.01.2024

Sa, 10:00 – 13:00 Uhr

Gosslich, Bettina

Feldenkrais®

Wochenendkurs

C36278 8 UStd. 34,- €

1 Wochenende

Sa, 01.06.2024, 15:00 – 18:15 Uhr

So, 02.06.2024, 11:00 – 14:15 Uhr

Lena Dietze

Mit Achtsamkeit in Führung!

Ein interaktiver Kompakt-Workshop für Führungskräfte

C51233 8 UStd. 90,- €

2 Nachmittage, ab 02.02.2024

Fr, 15:00 – 18:00 Uhr

Catherine Hanek

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:

Jacqueline Lewis

Tel.: 0611-9889-141

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de

Couleur von Pixabay



Faszination „Intuitives Bogenschießen“

C36810 10 UStd. 52,- €

25.05.2024

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

C36815 10 UStd. 52,- €

15.06.2024

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung am Arbeitsplatz

Mehr Resilienz und mentale Widerstandskraft im (Arbeits-) Alltag durch Achtsamkeit. – Blended Learning

C51234 16 UStd. 160,- €

6 Abende, ab 07.02.2024

Mi, erster und letzter Termin, 17:00 – 20:00 Uhr (Präsenz), 4 Termine, 18:30 – 20:00 Uhr (online)

Catherine Hanek

PROGRESSIVE MUSKEL-ENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung

C35140 9,33 UStd. 39,- €

7 Abende, ab 31.01.2024

Mi, 18:00 – 19:00 Uhr

Dorothea Schierz

C35141 12 UStd. 51,- €

9 Abende, ab 08.05.2024

Mi, 18:00 – 19:00 Uhr

Dorothea Schierz

Schnuppertermine

C35130 2,33 UStd. 13,- €

24.01.2024

Mi, 18:00 – 19:45 Uhr

Dorothea Schierz

C35135 2,33 UStd. 13,- €

17.04.2024

Mi, 18:00 – 19:45 Uhr

Dorothea Schierz

TAI CHI CHUAN UND QIGONG

Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform)

Grundkurs (Teil 1 der Form)

C35220 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 19.02.2024

Mo, 17:15 – 18:30 Uhr

Reiner Schneider

Aufbaukurs (Teil 1 und 2 der Form)

C35222 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 19.02.2024

Mo, 18:45 – 20:00 Uhr

Reiner Schneider

Weiterführung der Form

C35226 30 UStd. 126,- €

15 Abende, ab 24.01.2024

Mi, 18:30 – 20:00 Uhr

Wolfgang Meier

Qigong

C35230 18 UStd. 76,- €

9 Vormittage, ab 16.01.2024

Di, 10:00 – 11:30 Uhr

Gabriele Biersch

C35231 20 UStd. 84,- €

10 Vormittage, ab 16.04.2024

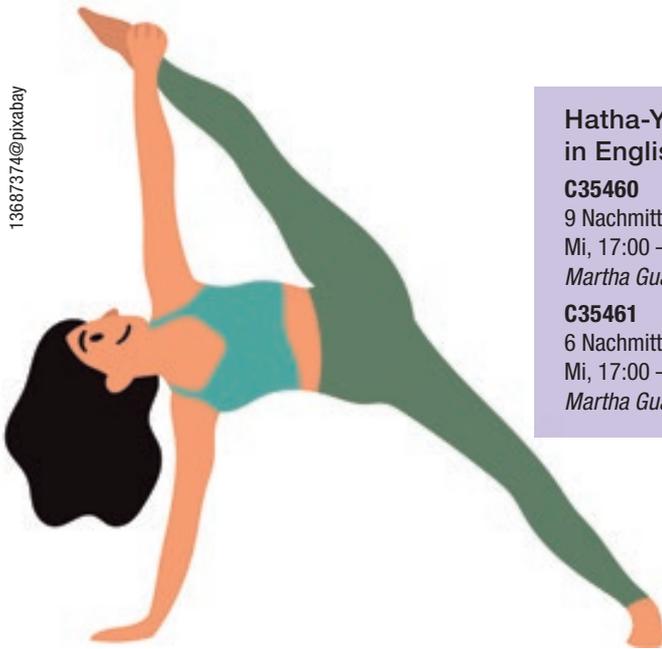
Di, 10:00 – 11:30 Uhr

Gabriele Biersch

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 Erstattungs- oder Zuschussmöglichkeiten auch ohne ZPP-Eintrag gibt.



13687374@pixabay



Hatha-Yoga in English
C35460 18 UStd. 76,- €
 9 Nachmittage, ab 17.01.2024
 Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter
C35461 12 UStd. 51,- €
 6 Nachmittage, ab 17.04.2024
 Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

YOGA

Hatha-Yoga

- C35340** 16 UStd. 67,- €
 8 Abende, ab 15.01.2024
 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthes
- C35341** 22 UStd. 92,- €
 11 Abende, ab 15.04.2024
 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthes
- C35360** 16 UStd. 67,- €
 8 Abende, ab 15.01.2024
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthes
- C35361** 22 UStd. 92,- €
 11 Abende, ab 15.04.2024
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthes
- C35370** 16 UStd. 67,- €
 8 Abende, ab 15.01.2024
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde
- C35371** 20 UStd. 84,- €
 10 Abende, ab 15.04.2024
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde
- C35410** 16 UStd. 67,- €
 8 Vormittage, ab 23.01.2024
 Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Quynh Le-Becker
- C35411** 24 UStd. 101,- €
 12 Vormittage, ab 16.04.2024
 Di, 09:00 – 10:30 Uhr
Quynh Le-Becker
- C35430** 18 UStd. 76,- €
 9 Nachmittage, ab 16.01.2024
 Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthes
- C35431** 24 UStd. 101,- €
 12 Nachmittage, ab 16.04.2024
 Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthes

- C35440** 16 UStd. 67,- €
 8 Nachmittage, ab 23.01.2024
 Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Jana Jäger
- C35441** 22 UStd. 93,- €
 11 Nachmittage, ab 16.04.2024
 Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Jana Jäger
- C35450** 18 UStd. 76,- €
 9 Abende, ab 16.01.2024
 Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter
- C35451** 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 16.04.2024
 Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter
- C35510** 18 UStd. 76,- €
 9 Vormittage, ab 17.01.2024
 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthes
- C35511** 22 UStd. 92,- €
 11 Vormittage, ab 17.04.2024
 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthes
- C35570** 16 UStd. 67,- €
 8 Abende, ab 24.01.2024
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker
- C35571** 22 UStd. 93,- €
 11 Abende, ab 17.04.2024
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker
- C35630** 18 UStd. 76,- €
 9 Abende, ab 18.01.2024
 Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde
- C35631** 18 UStd. 76,- €
 9 Abende, ab 18.04.2024
 Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde
- C35660** 18 UStd. 76,- €
 9 Abende, ab 18.01.2024
 Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde

- C35661** 18 UStd. 76,- €
 9 Abende, ab 18.04.2024
 Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Hatha-Yoga in Naurod

- Einsteiger*innen**
- C35650** 16 UStd. 67,- €
 8 Abende, ab 18.01.2024
 Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher
 - C35651** 20 UStd. 84,- €
 10 Abende, ab 18.04.2024
 Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

Fortgeschrittene

- C35670** 16 UStd. 67,- €
 8 Abende, ab 18.01.2024
 Do, 20:05 – 21:35 Uhr
Gertrud Schumacher
- C35671** 20 UStd. 84,- €
 10 Abende, ab 18.04.2024
 Do, 20:05 – 21:35 Uhr
Gertrud Schumacher

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

- C35810** 18 UStd. 76,- €
 9 Vormittage, ab 17.01.2024
 Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Carola Matthes
- C35811** 22 UStd. 92,- €
 11 Vormittage, ab 17.04.2024
 Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Carola Matthes

Sanftes Yoga

- C35820** 16 UStd. 67,- €
 8 Vormittage, ab 19.01.2024
 Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Gabriele Schulte
- C35821** 20 UStd. 84,- €
 10 Vormittage, ab 19.04.2024
 Fr, 09:15 – 10:45 Uhr
Gabriele Schulte
- C35830** 16 UStd. 67,- €
 8 Vormittage, ab 19.01.2024
 Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Gabriele Schulte
- C35831** 20 UStd. 84,- €
 10 Vormittage, ab 19.04.2024
 Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Gabriele Schulte

Yin Yoga

- C35840** 12 UStd. 51,- €
 9 Nachmittage, ab 16.01.2024
 Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter
- C35841** 9,33 UStd. 39,- €
 7 Nachmittage, ab 16.04.2024
 Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

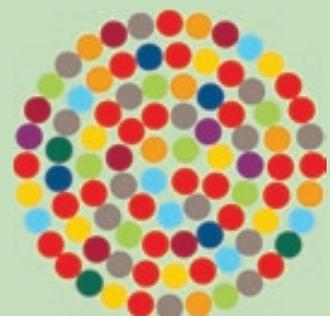


Yogilates

- C36370** 9,33 UStd. 39,- €
7 Nachmittage, ab 22.01.2024
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker
- C36371** 14,67 UStd. 62,- €
11 Nachmittage, ab 15.04.2024
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker
- C36380** 10,67 UStd. 45,- €
8 Nachmittage, ab 24.01.2024
Mi, 16:45 – 17:45 Uhr
Quynh Le-Becker
- C36381** 14,67 UStd. 62,- €
11 Nachmittage, ab 17.04.2024
Mi, 16:45 – 17:45 Uhr
Quynh Le-Becker

Zusatzausbildung Kinderyoga

- C37050** 30 UStd. 615,- €
2 Wochenenden, ab 20.04.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 09:00 – 16:00 Uhr
Jana Buchmann



Mit Unterstützung von Aktion Mensch

vhs barrierefrei

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

Heike Mailänder

inklusive@vhs-wiesbaden.de
Tel: 0611 98 89-147

Vinyasa Flow (Level 2)

- C35850** 14 UStd. 59,- €
7 Abende, ab 22.01.2024
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker
- C35851** 22 UStd. 93,- €
11 Abende, ab 15.04.2024
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker

Yoga-Workshop am Freitag

- C35870** 3,33 UStd. 14,- €
16.02.2024
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Heike Bersch
- C35871** 3,33 UStd. 14,- €
15.03.2024
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Heike Bersch
- C35872** 3,33 UStd. 14,- €
19.04.2024
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Heike Bersch
- C35873** 3,33 UStd. 14,- €
31.05.2024
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Heike Bersch
- C35874** 3,33 UStd. 14,- €
14.06.2024
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Heike Bersch
- C35875** 3,33 UStd. 14,- €
12.07.2024
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr
Heike Bersch

Yoga-Workshop in der Natur

- C35880** 3,33 UStd. 14,- €
20.04.2024
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr
Heike Bersch
- C35881** 3,33 UStd. 14,- €
01.06.2024
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr
Heike Bersch
- C35882** 3,33 UStd. 14,- €
15.06.2024
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr
Heike Bersch
- C35883** 3,33 UStd. 14,- €
13.07.2024
Sa, 09:30 – 12:30 Uhr
Heike Bersch

MASSAGE

Massage zu zweit

- C35940** 9,33 UStd. 55,- €
09.03.2024
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

SPORT UND BEWEGUNG

AQUA-KURSE

Aqua-Gymnastik

- C36010** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 17.01.2024
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36011** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36020** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 17.01.2024
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36021** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36030** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 18.01.2024
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36031** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 18.04.2024
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36040** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 18.01.2024
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36041** 13,33 UStd. 67,- €
10 Abende, ab 18.04.2024
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36050** 13,33 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 16.01.2024
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36051** 13,33 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 16.04.2024
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36060** 13,33 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 16.01.2024
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska
- C36061** 13,33 UStd. 67,- €
10 Vormittage, ab 16.04.2024
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Die Hygieneregeln

der vhs Wiesbaden e.V. finden Sie unter:
<https://www.vhs-wiesbaden.de/news-artikel/aktuelle-situation-corona-virus>



WALKING UND JOGGING

Walking

C36110 30 UStd. 126,- €
15 Vormittage, ab 08.02.2024
Do, 08:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

Nordic Walking für Anfänger*innen

C36120 13,33 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 15.04.2024
Mo, 18:00 – 19:15 Uhr
Susanne Schönmeier

GYMNASTIK UND FITNESS

Sport für Herren

C36200 16 UStd. 67,- €
8 Abende, ab 19.01.2024
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

C36201 18 UStd. 76,- €
9 Abende, ab 19.04.2024
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

Ausgleichssport

C36210 18 UStd. 76,- €
9 Abende, ab 16.01.2024
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Mira Krummenauer

C36211 16 UStd. 67,- €
8 Abende, ab 16.04.2024
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Mira Krummenauer

Fit im Alter

C36220 30 UStd. 126,- €
15 Vormittage, ab 07.02.2024
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Aktiv und beweglich mit 50 plus

C36225 30 UStd. 126,- €
15 Vormittage, ab 07.02.2024
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Faszien- und Beweglichkeitstraining

C36230 10,67 UStd. 45,- €
8 Abende, ab 15.01.2024
Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Patricia Tewordt

Back in shape

C36240 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 18.01.2024
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Patricia Tewordt

MamaPower

C36250 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 06.02.2024
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Corinna Wahl

C36251 10 UStd. 42,- €
5 Abende, ab 04.06.2024
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Corinna Wahl

Ferienkurs

C36252 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 16.07.2024
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Corinna Wahl

FrauenPower

C36255 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 06.02.2024
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Corinna Wahl

C36256 10 UStd. 42,- €
5 Abende, ab 04.06.2024
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Corinna Wahl

Ferienkurs

C36257 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 16.07.2024
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Corinna Wahl

Callanetics

Ganzkörpergymnastik

C36260 12 UStd. 51,- €
9 Abende, ab 16.01.2024
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nourae

C36261 16 UStd. 68,- €
12 Abende, ab 16.04.2024
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nourae

C36265 12 UStd. 51,- €
9 Abende, ab 16.01.2024
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nourae

Beckenbodentraining

C34180 10,67 UStd. 45,- €
8 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

C36266 16 UStd. 68,- €
12 Abende, ab 16.04.2024
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nourae

Feldenkrais®

C36270 15 UStd. 63,- €
9 Abende, ab 16.01.2024
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

C36271 20 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 16.04.2024
Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

C36275 15 UStd. 63,- €
9 Vormittage, ab 17.01.2024
Mi, 11:15 – 12:30 Uhr
Lena Dietze

C36276 18,33 UStd. 77,- €
11 Vormittage, ab 17.04.2024
Mi, 11:15 – 12:30 Uhr
Lena Dietze

Wochenendkurs

C36278 8 UStd. 34,- €
1 Wochenende
Sa, 01.06.2024, 15:00 – 18:15 Uhr
So, 02.06.2024, 11:00 – 14:15 Uhr
Lena Dietze

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

C36280 12 UStd. 50,- €
9 Abende, ab 17.01.2024
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

C36281 12 UStd. 50,- €
9 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Datenschutzbestimmungen
der VHS Wiesbaden:
[www.vhs-wiesbaden.de/
kontakt/datenschutz](http://www.vhs-wiesbaden.de/kontakt/datenschutz)





Bauch- und Rückenfit

C36290 10,67 UStd. 45,- €
 8 Nachmittage, ab 15.01.2024
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

C36291 14,67 UStd. 62,- €
 11 Nachmittage, ab 15.04.2024
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

Rückenfit mit Core-Training

C36295 12 UStd. 51,- €
 9 Vormittage, ab 17.01.2024
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

C36296 13,33 UStd. 56,- €
 10 Vormittage, ab 17.04.2024
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

C36298 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 17.07.2024
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Pilates

C36310 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 15.01.2024
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Melanie Ott

C36311 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 15.04.2024
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Melanie Ott

Ferienkurs

C36312 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 15.07.2024
 Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Melanie Ott

C36320 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 16.01.2024
 Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

C36321 16 UStd. 67,- €
 12 Abende, ab 16.04.2024
 Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

C36330 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 17.01.2024
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Mira Krummenauer

Pilates in English

C36370 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 17.01.2024
 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

C36371 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 17.04.2024
 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter



C36331 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 17.04.2024
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Mira Krummenauer

C36340 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 18.01.2024
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

C36341 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 18.04.2024
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Pilates für Einsteiger*innen

C36335 12 UStd. 51,- €
 9 Vormittage, ab 17.01.2024
 Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

C36336 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 17.04.2024
 Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

C36345 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 18.01.2024
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

C36346 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 18.04.2024
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Yogilates

C36380 9,33 UStd. 39,- €
 7 Nachmittage, ab 22.01.2024
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

C36381 14,67 UStd. 62,- €
 11 Nachmittage, ab 15.04.2024
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

C36390 10,67 UStd. 45,- €
 8 Nachmittage, ab 24.01.2024
 Mi, 16:45 – 17:45 Uhr
Quynh Le-Becker

C36391 14,67 UStd. 62,- €
 11 Nachmittage, ab 17.04.2024
 Mi, 16:45 – 17:45 Uhr
Quynh Le-Becker

20-20-20 – Kombinationstraining

C36420 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 22.01.2024
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

C36421 14,67 UStd. 62,- €
 11 Abende, ab 15.04.2024
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Rundum Fitness am Abend

C36450 18 UStd. 76,- €
 9 Abende, ab 16.01.2024
 Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

C36451 20 UStd. 84,- €
 10 Abende, ab 23.04.2024
 Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

C36455 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 16.07.2024
 Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Rundum Fitness en español

Ferienkurs

C36460 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 19.07.2024
 Fr, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

ZUMBA®

Zumba® Fitness

C36510 10,67 UStd. 45,- €
 8 Abende, ab 15.01.2024
 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

C36511 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 22.04.2024
 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

C36520 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 16.01.2024
 Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Maria Weißer

C36521 16 UStd. 67,- €
 12 Abende, ab 16.04.2024
 Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Maria Weißer

C36530 10,67 UStd. 45,- €
 8 Abende, ab 24.01.2024
 Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
Quynh Le-Becker

C36531 14,67 UStd. 62,- €
 11 Abende, ab 17.04.2024
 Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
Quynh Le-Becker

C36535 12 UStd. 50,- €
 9 Abende, ab 17.01.2024
 Mi, 18:45 – 19:45 Uhr
Maria Weißer



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



C36536 14,67 UStd. 62,- €
 11 Abende, ab 17.04.2024
 Mi, 18:45 – 19:45 Uhr

Maria Weißer

C36550 12 UStd. 51,- €
 9 Nachmittage, ab 19.01.2024
 Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

C36551 14,67 UStd. 62,- €
 11 Nachmittage, ab 19.04.2024
 Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

C36555 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 15.07.2024
 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Zumba® Gold

C36580 12 UStd. 51,- €
 9 Nachmittage, ab 19.01.2024
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

C36581 14,67 UStd. 62,- €
 11 Nachmittage, ab 19.04.2024
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

TANZ

Orientalischer Tanz

C36610 10,67 UStd. 45,- €
 8 Nachmittage, ab 26.01.2024
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Quynh Le-Becker

C36611 16 UStd. 67,- €
 12 Nachmittage, ab 19.04.2024
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Quynh Le-Becker

Salsa – mal ohne Partner!

Grundkurs
C36640 15 UStd. 63,- €
 9 Abende, ab 17.01.2024
 Mi, 18:00 – 19:15 Uhr

Filipe Ferreira

C36641 15 UStd. 63,- €
 9 Abende, ab 17.04.2024
 Mi, 18:00 – 19:15 Uhr

Filipe Ferreira

Aufbaukurs
C36645 15 UStd. 63,- €
 9 Abende, ab 17.01.2024
 Mi, 19:15 – 20:30 Uhr

Filipe Ferreira

C36646 15 UStd. 63,- €
 9 Abende, ab 17.04.2024
 Mi, 19:15 – 20:30 Uhr

Filipe Ferreira

Latin Jazz Dance
C36650 11,67 UStd. 49,- €
 7 Abende, ab 30.01.2024
 Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

C36651 18,33 UStd. 78,- €
 11 Abende, ab 16.04.2024
 Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Ballett 50 Plus

C36660 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 30.01.2024
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

C36661 14,67 UStd. 62,- €
 11 Abende, ab 16.04.2024
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Ballett Body Workout

C36670 10,67 UStd. 45,- €
 8 Vormittage, ab 20.01.2024
 Sa, 11:00 – 12:00 Uhr

Natalia Akishina

C36671 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 20.04.2024
 Sa, 11:00 – 12:00 Uhr

Natalia Akishina

Barre-Fusion

C36680 10,67 UStd. 45,- €
 8 Vormittage, ab 20.01.2024
 Sa, 10:00 – 11:00 Uhr

Natalia Akishina

C36681 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 20.04.2024
 Sa, 10:00 – 11:00 Uhr

Natalia Akishina

**SELBSTVERTEIDIGUNG
 UND KAMPFSPORT**

Tai Chi Chuan

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

Shotokan Karate

C36710 20 UStd. 84,- €
 10 Abende, ab 15.04.2024
 Mo, 19:00 – 20:30 Uhr

Beril Aral

Selbstverteidigung

C36730 12 UStd. 50,- €
 6 Abende, ab 23.01.2024
 Di, 20:00 – 21:30 Uhr

Waldemar Wiesner

C36731 12 UStd. 50,- €
 6 Abende, ab 23.04.2024
 Di, 20:00 – 21:30 Uhr

Waldemar Wiesner

Schnupperkurse

C36720 4 UStd. 17,- €
 20.01.2024
 Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldemar Wiesner

C36725 4 UStd. 17,- €
 20.04.2024
 Sa, 14:00 – 17:00 Uhr

Waldemar Wiesner





FERIENKURSE AUF EINEN BLICK

Selbstfürsorge

der gute Umgang mit mir selbst

C33166 2,67 UStd. 12 €

1 Nachmittag, 23.08.2023

Fr, 13:00 – 15:00 Uhr

Sabine Wustinger

Pilates

C36312 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 15.07.2024

Di, 17:00 – 18:00 Uhr

Melanie Ott

Rückenfit mit Core-Training

C36298 8 UStd. 34,- €

6 Vormittage, ab 17.07.2024

Mi, 09:30 – 10:30 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Rundum Fitness am Abend

C36455 12 UStd. 51,- €

6 Abende, ab 16.07.2024

Di, 17:30 – 19:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Rundum Fitness en español

C36460 8 UStd. 34,- €

6 Vormittage, ab 19.07.2024

Fr, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Zumba® Fitness

C36555 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 15.07.2024

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Rairdesigns auf pixabay



SPORT SPEZIAL

Faszination „Intuitives Bogenschießen“

C36810 10 UStd. 52,- €

25.05.2024

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

C36815 10 UStd. 52,- €

15.06.2024

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

Bogenbau

Wochenendworkshop

C22064 95,- €

Sa/So, 27.04. und 28.04.2024

jeweils von 10:00 – 19:00 Uhr

Michel Bombardier

Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

C36820 24 UStd. 80,- €

9 Abende, ab 15.01.2024

Mo, 18:30 – 20:30 Uhr

Jochen Meyer

WASSERSPORT

Sportbootführerschein (SBF) Binnen für Segel und Motor

C36930 20 UStd. 135,- €

5 Theorietermine, ab 18.03.2024

Mo, 18:30 – 21:30 Uhr

Sumi Krupp, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

Sportbootführerschein (SBF) Binnen unter Motor

C36940 13,33 UStd. 99,- €

4 Theorietermine, ab 16.04.2024

Di, 18:30 – 21:00 Uhr

Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Motorboot-Binnenführerschein nur für SBF See Inhaber

C36945 6,67 UStd. 49,- €

2 Theorietermine, ab 31.05.2024

Fr, 19:00 – 21:00 Uhr

Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Sportbootführerschein See* (SBF) **ONLINE**

C36950 28,93 UStd. 179,- €

8 Abende, ab 04.03.2024

1. Termin in Präsenz

Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

*Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius,
Doris Schmidt*

Wetterkunde und Wolkenkunde – Die Sprache der Wolken

C36970 6 UStd. 25,- €

2 Vormittage, ab 18.02.2024

So, 10:45 – 13:00 Uhr

Sumi Krupp

Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

C36980 46,67 UStd. 198,- €

11 Theorietermine, ab 18.01.2024

Do + So, 18:30 – 21:30 Uhr

Sumi Krupp, Lalasa Lezius

KURSBUCHUNG

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 + Do, 09:00 – 13:00 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr

Mi, 08:00 – 14:00 Uhr

Fr, 09:00 – 12:00 Uhr



WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

AUSBILDUNG

Mediation Zusatzausbildung ab Herbst 2024

Alle Infos und Termine ab März unter www.vhs-wiesbaden.de

Informationsabend Mediation-Zusatzausbildung ab Herbst 2024

D37020 2,67 UStd. gebührenfrei
29.08.2024
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Christine Oschmann, Stephan Lindner

Zusatzausbildung Kinderyoga

C37050 30 UStd. 615,- €
2 Wochenenden, ab 20.04.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 09:00 – 16:00 Uhr
Jana Buchmann

BILDUNGSURLAUB

Gesundheit und Stressbewältigung in Beruf und Alltag mit Yoga und Meditation

Bildungsurlaub
C37110BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 04.03.2024
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

MBSR Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub
C37130BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 10.06.2024
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Catherine Hanek

Stressmanagement und Resilienztraining

Bildungsurlaub
C37180BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 13.05.2024
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Nina Wolf

JUNGE VHS – GESUNDHEIT UND NATUR

Forschen und Entdecken im Museum 8 – 12 Jahre

C938300 78,- €
Museum Wiesbaden
5 Nachmittage, ab 18.0.2024
Do, 16:00 – 18:15 Uhr
Ronja Zenz

Reise ins Weltall (6 – 10 Jahre)

C95606 5 UStd. 50,- €
09.03.2024
Sa, 10:00-13:45 Uhr
Christine Kumerics

Fossilien (6 – 10 Jahre)

C95608 5 UStd. 50,- €
04.05.2024
Sa, 10:00-13:45 Uhr
Christine Kumerics

Weitere Kurse und Infos finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de

CROSSOVER-KURSE

Sport und Spanisch, Persönlichkeitsentwicklung und Beruf?
Mit einem vhs-Crossover-Kurs können Sie gleich zwei oder mehr Bereiche für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung abdecken.

Faszination Honigbienen:

Online-Imkeranfängerschulung
C12600 30,- €
6 Abende, ab 09.02.2024
Fr + Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Robert Löffler

Verbreitung und Zustand der Moore in Deutschland, Europa und weltweit – **Online**

C11408 Eintritt frei
25.04.2024
Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Japanisch lernen in der Küche – Sprachkochkurs ab Niveau A2

C410-400 80,- €
3 Abende, ab 07.02.2024
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Keiko Nishiyama

C410-401 74,- €
3 Abende, ab 05.06.2024
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Keiko Nishiyama

Pilates in English

C36370 12 UStd. 51,- €
9 Abende, ab 17.01.2024
Mi, 18:30 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

C36371 8 UStd. 34,- €
6 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 18:30 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Rundum Fitness en español – Ferienkurs

C36470 8 UStd. 34,- €
6 Vormittage, ab 19.07.2024
Fr, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Hatha-Yoga in English

C35460 18 UStd. 76,- €
9 Abende, ab 17.01.2024
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

C35461 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 17.04.2024
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter



Saydung89 auf pixabay

Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung am Arbeitsplatz

Mehr Resilienz und mentale Widerstandskraft im (Arbeits-)Alltag durch Achtsamkeit. Blended Learning

C51234 16 UStd. 160,- €
07.02., 17:00 – 20:00 Uhr Präsenz
14.02., 18:30 – 20:00 Uhr Online
21.02., 18:30 – 20:00 Uhr Online
28.02., 18:30 – 20:00 Uhr Online
06.03., 18:30 – 20:00 Uhr Online
13.03., 17:00 – 20:00 Uhr Präsenz
Catherine Hanek

vhs Wiesbaden e.V. **– Ihre Partnerin für Gesundheit im Beruf** **Kurse nach Maß**

Kurse, Trainings und Events für Unternehmen, Behörden und Vereine

Gesundheit und Leistungsfähigkeit gehen Hand in Hand. Die Betriebliche Gesundheitsförderung dient dem Wohl Ihres Teams. Sie ist ein wichtiger Baustein für Mitarbeiterbindung und Ihre Attraktivität als Arbeitgeber. Die vhs Wiesbaden e.V. ist Ihre starke Partnerin für Gesundheit im Beruf.

Wir erstellen für Sie individuelle, passgenaue und kostengünstige Angebote mit qualifizierten Kursleiter*innen für die Gesundheit Ihrer Belegschaft!

Wir bieten:

- maßgeschneiderte Firmenkurse, Schulungen und Digitalkurse
- exklusive Kurse und Bildungsurlaube aus unserem Programm
- Kontingente im regulären Programm für Ihre Mitarbeiter*innen
- Besondere Events zum Teambuilding oder als Ergänzung zu Ihren Schulungen

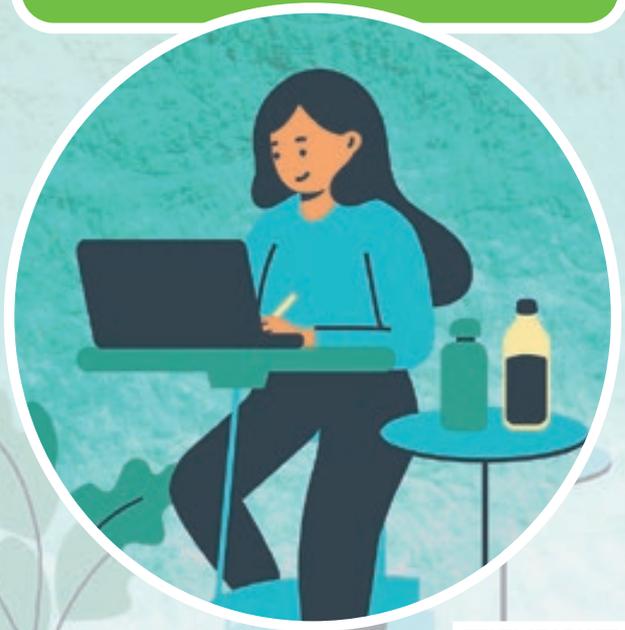
Sprechen Sie uns an!

Wir planen Ihren Kurs, Ihre Schulung oder Ihr Event maßgeschneidert. Kontaktieren Sie uns gerne für eine individuelle Beratung und ein unverbindliches Angebot:

Heike Mailänder 0611 9889 147

Tina Alicke 0611 9889 140

E-Mail:
gesundheit@vhs-wiesbaden.de



vhs Wiesbaden e.V. ganz privat Kurse nach Maß



Kurse im privaten Kreis für Freunde und Familie

Sie planen einen Geburtstag, einen Jungesell*innen-Abschied oder ein Treffen unter Freunden? Vielleicht soll es auch einfach mal etwas Besonderes sein.

Ob gemeinsame Kochkurse, Schminken mit den Freund*innen oder ein Tanzkurs, wir gestalten gerne mit Ihnen und für Sie Ihr exklusives Event. Tel.: 0611 9889 141, E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de



Gutscheine - Schenken Sie Bildung!

Noch kein Geschenk für den Geburtstag? Keine Idee, was dem Jubilar gefällt? Schenken Sie Bildung!

Von Kunst, Politik oder Tipps für den Beruf bis hin zu Sprach-, Koch-, oder Entspannungskursen für die nächste Reise, unsere Gutscheine sind für das gesamte vhs-Programm gültig – zum Selbst-Aussuchen je nach Geschmack und Laune.

Mit unseren Gutscheinen haben Sie für jede*n genau das richtige Geschenk.

<https://www.vhs-wiesbaden.de/service/gutscheine>
Anmeldung: Tel.: 0611 9889 0

anmeldung@vhs-wiesbaden.de oder persönlich in der
Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden
www.vhs-wiesbaden.de

Alle Kurse unter:





ESWE Familien ASSIST

Damit Senioren auch im hohen Alter sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben können. Mit dem intelligenten Hausnotrufsystem von ESWE und den Johannitern wissen auch die Liebsten immer Bescheid, dass alles in Ordnung ist.

In Kooperation mit:



JOHANNITER

Weitere Informationen unter
www.eswe-familien-assist.com

