

# GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 2021/22



Kurse  
ab sofort  
buchbar



# Gesundheit und Natur

## Gesundheit ist Lebensqualität!

Bewegung, Ernährung und Spaß sind wichtige Elemente der Gesundheitsförderung. In unserem breit gefächerten Programm ist für jeden etwas dabei.

Sie sind noch nicht sicher, welcher Kurs zu Ihren Interessen oder Ihrem Fitness-Niveau passt? Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ihr Team des Fachbereichs  
Gesundheit und Natur

Tina Alicke  
(Fachbereichsleitung)  
Tel. 0611 9889 141

Heike Mailänder  
(Online-Kurse und Projekte)  
Tel. 0611 9889 147

Susanne Petzoldt  
Tel. 0611 9889 140

Jacqueline Lewis  
Tel. 0611 9889 176

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de

Die Kurse dienen dem Ausbau des Gesundheitswissens und der Gesundheitsförderung, sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch bzw. keine Therapie. Bei Vorerkrankungen klären Sie bitte den Kursbesuch mit Ihrem/r Arzt/Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin ab.

## NATUR

<b>Outdoor Cooking</b>		
Ein Mitmach-Kochevent mit Feuer-Menü		
<b>X80011</b>	9,33 UStd.	99,- €
25.09.2021		
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr		
Beate Thome		
<b>Pilzführung</b>		
<b>X80100</b>	5,33 UStd.	22,- €
04.09.2021		
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr		
Thomas Lamberty		
<b>X80110</b>	5,33 UStd.	22,- €
11.09.2021		
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr		
Thomas Lamberty		

<b>Wildes Leben vor der Haustür</b>		
Wildkräuter in unserer Umgebung		
<b>X80130</b>	3 UStd.	15,- €
18.09.2021		
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr		
<i>Sabine Rose</i>		

<b>Naturnahes Gärtnern</b>		
– den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten		
<b>X80150</b>	10,67 UStd.	45,- €
1 Wochenende		
Sa, 25.09.2021, 10:00 – 14:00 Uhr		
So, 26.09.2021, 10:00 – 14:00 Uhr		
<i>Dr. Claudia Gallikowski</i>		

<b>Balkons und Dachterrassen</b>		
naturnah gestalten		
<b>X80160</b>	2,67 UStd.	14,- €
15.09.2021		
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr		
<i>Dr. Claudia Gallikowski</i>		

## ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### ERNÄHRUNGSWISSEN

<b>Fit in den Herbst – ev. Online</b>		
– energiegeladen durch Intervallfasten, Entspannung und Bewegung		
<b>X81080</b>	4 UStd.	17,- €
2 Abende, ab 21.09.2021		
Di, 19:00 – 20:30 Uhr		
<i>Luisa Horn</i>		

### STILBERATUNG UND KOSMETIK

<b>Make-up? Aber sicher!</b>		
<b>X82010</b>	8 UStd.	54,- €
06.11.2021		
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr		
<i>Ulrike Schmidt</i>		

<b>Make-up ab 40</b>		
<b>X82020</b>	8 UStd.	54,- €
13.11.2021		
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr		
<i>Ulrike Schmidt</i>		

<b>Natürliche Schönheit</b>		
ohne Chemie		
Naturkosmetik selbstgemacht		
<b>X82040</b>	6 UStd.	29,- €
04.12.2021		
Sa, 09:30 – 14:00 Uhr		
<i>Wilma Fassmann</i>		

Alle Kurse und Kursbeschreibungen  
finden Sie unter  
[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

<b>Hairstyling</b>		
Locken-Wellen-glatte Strähnen		
<b>X82050</b>	8 UStd.	54,- €
28.11.2021		
So, 09:00 – 16:00 Uhr		
<i>Ulrike Schmidt</i>		

<b>Stil-Akademie</b>		
Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!		
<b>X82110</b>	16 UStd.	77,- €
1 Wochenende		
Sa, 30.10.2021, 10:00 – 17:00 Uhr		
So, 31.10.2021, 10:00 – 17:00 Uhr		
<i>Jennifer Harres</i>		

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

<b>Resilienz – was uns stark macht</b>		
<b>X83130</b>	3 UStd.	14,- €
22.11.2021		
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr		
<i>Cäcilia Brendel</i>		

<b>Hypnose</b>		
Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?		
<b>X83140</b>	2,67 UStd.	12,- €
07.10.2021		
Do, 19:00 – 21:00 Uhr		
<i>Verena Herbertz</i>		

<b>Selbsthypnose</b>		
<b>X83142</b>	12 UStd.	62,- €
4 Abende, ab 04.11.2021		
Do, 18:30 – 20:45 Uhr		
<i>Verena Herbertz</i>		

<b>Gedächtnisverlust früh stoppen!</b>		
<b>X83520</b>	2,67 UStd.	14,- €
27.11.2021		
Sa, 16:00 – 18:00 Uhr		
<i>Sumi Krupp</i>		

<b>Letzte-Hilfe-Kurs</b>		
das kleine 1 x 1 des Sterbens		
<b>X83540</b>	5,33 UStd.	22,- €
2 Abende, ab 28.10.2021		
Do, 19:00 – 21:00 Uhr		
<i>Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.</i>		

## METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

<b>Psychoneuroimmunologie</b>		
Wie unser Denken und Fühlen unser Körper beeinflusst		
<b>X84010</b>	3 UStd.	14,- €
08.11.2021		
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr		
<i>Cäcilia Brendel</i>		



## Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit

**X84015** 3 UStd. 14,- €  
 15.11.2021  
 Mo, 19:00 – 21:15 Uhr  
*Cäcilia Brendel*

## Intakter Darm, intakte Gesundheit

**X84030** 3 UStd. 14,- €  
 26.11.2021  
 Fr, 19:00 – 21:15 Uhr  
*Jennifer Lehmann*

## Die vitale Stimme

**X84140** 8 UStd. 52,- €  
 1 Wochenende  
 Fr, 08.10.2021, 16:00 – 19:00 Uhr  
 Sa, 09.10.2021, 10:00 – 13:00 Uhr  
*Susanne Schwarz*

## Die Schlafschule

Besser schlafen, besser leben

**X84150** 12,67 UStd. 69,- €  
 1 Wochenende  
 Sa, 06.11.2021, 10:00 – 16:30 Uhr  
 So, 07.11.2021, 10:00 – 16:00 Uhr  
*Andrea Althen*

## Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

**X84160** 9,33 UStd. 64,- €  
 02.10.2021  
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
*Heidi Ninomiya-Rehm*

## Beckenbodengymnastik

**X84180** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 19:15 – 20:15 Uhr  
*Elke Bauer*

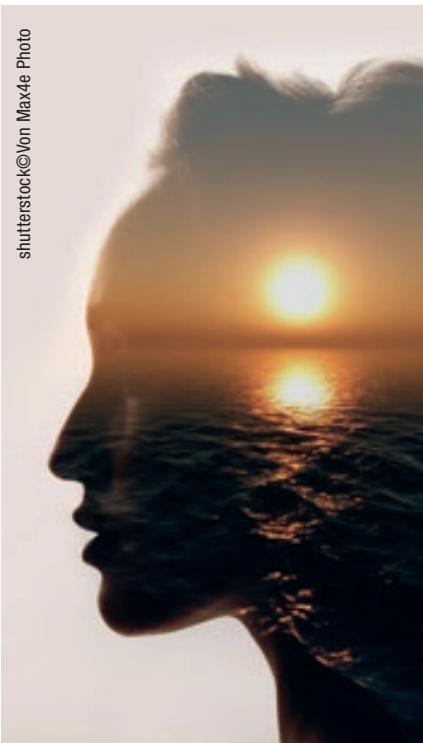
## ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

### WEGE ZUR RUHE – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
**X85020** 21,33 UStd. 114,- €  
 8 Abende, ab 28.10.2021  
 Do, 17:30 – 19:30 Uhr  
*Hua Se Kim*

**MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Vertiefung**

**X85025** 21,33 UStd. 114,- €  
 8 Abende, ab 28.10.2021  
 Do, 19:45 – 21:45 Uhr  
*Hua Se Kim*



### Einführung in die Meditation

**X85035** 13,33 UStd. 64,- €  
 5 Abende, ab 20.09.2021  
 Mo, 17:45 – 19:45 Uhr  
*Bettina Goßlich*

### Zwischen Wunschedenken und Realität: Unser Körper

**X85040** 10,67 UStd. 46,- €  
 4 Vormittage, ab 30.10.2021  
 Sa, 10:00 – 12:00 Uhr  
*Ulla Reiss*

### Zu viel des Guten

20 Anregungen für den Umgang mit Gefühlen von Überwältigung

**X85045** 13,33 UStd. 56,- €  
 5 Abende, ab 05.11.2021  
 Fr, 19:00 – 21:00 Uhr  
*Ulla Reiss*

### Die Fünf Tibeter® Körpermeditation

**X85080** 9,33 UStd. 64,- €  
 20.11.2021  
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
*Heidi Ninomiya-Rehm*

### AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

**Autogenes Training – ONLINE**  
**X85120** 12 UStd. 51,- €  
 6 Abende, ab 09.09.2021  
 Do, 18:30 – 20:00 Uhr  
*Annette Kaiss*

## TAI CHI CHUAN UND QIGONG

**Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform)**  
 Grundkurs (Teil 1 der Form)

**X85220** 6,67 UStd. 28,- €

4 Abende, ab 06.09.2021

Mo, 17:15 – 18:30 Uhr

*Reiner Schneider*

**X85221** 18,33 UStd. 77,- €

11 Abende, ab 25.10.2021

Mo, 17:15 – 18:30 Uhr

*Reiner Schneider*

**Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform)**  
 Aufbaukurs (Teil 1 und 2 der Form)

**X85222** 6,67 UStd. 28,- €

4 Abende, ab 06.09.2021

Mo, 18:45 – 20:00 Uhr

*Reiner Schneider*

**X85223** 18,33 UStd. 77,- €

11 Abende, ab 25.10.2021

Mo, 18:45 – 20:00 Uhr

*Reiner Schneider*

### Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Weiterführung der Form

**X85226** 30 UStd. 99,- €

15 Abende, ab 08.09.2021

Mi, 18:30 – 20:00 Uhr

*Wolfgang Meier*

### Qigong

**X85253** 8 UStd. 34,- €

4 Vormittage, ab 07.09.2021

Di, 10:00 – 11:30 Uhr

*Gabriele Biersch*

**X85254** 14 UStd. 59,- €

7 Vormittage, ab 26.10.2021

Di, 10:00 – 11:30 Uhr

*Gabriele Biersch*

### 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. 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



# Gesundheit und Natur

## YOGA

### Hatha-Yoga

<b>X85340</b>	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 06.09.2021		
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85341</b>	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 25.10.2021		
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85360</b>	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 06.09.2021		
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85361</b>	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 25.10.2021		
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85370</b>	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 06.09.2021		
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr		
<i>Lydia Föll-Pedde</i>		
<b>X85371</b>	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 25.10.2021		
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr		
<i>Lydia Föll-Pedde</i>		
<b>X85410</b>	8 UStd.	33,60 €
4 Vormittage, ab 07.09.2021		
Di, 9:30 – 11:00 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
<b>X85411</b>	14 UStd.	59,- €
7 Vormittage, ab 26.10.2021		
Di, 9:30 – 11:00 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
<b>X85430</b>	8 UStd.	34,- €
4 Nachmittage, ab 07.09.2021		
Di, 16:00 – 17:30 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85431</b>	14 UStd.	59,- €
7 Nachmittage, ab 26.10.2021		
Di, 16:00 – 17:30 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85450</b>	6 UStd.	25,- €
3 Abende, ab 14.09.2021		
Di, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>		
<b>X85451</b>	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 26.10.2021		
Di, 18:00 – 19:30 Uhr		
<i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>		
<b>X85510</b>	8 UStd.	34,- €
4 Vormittage, ab 08.09.2021		
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85511</b>	14 UStd.	59,- €
7 Vormittage, ab 27.10.2021		
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85570</b>	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 08.09.2021		
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		



Fotolia © Wisky

<b>X85571</b>	14 UStd.	59,- €	<b>X85661</b>	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 27.10.2021			7 Abende, ab 28.10.2021		
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr			Do, 19:30 – 21:00 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>			<i>Lydia Föll-Pedde</i>		
<b>X85600</b>	6 UStd.	25,- €	<b>X85670</b>	8 UStd.	34,- €
3 Vormittage, ab 10.09.2021			4 Abende, ab 09.09.2021		
Fr, 10:45 – 12:15 Uhr			Do, 20:05 – 21:35 Uhr		
<i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>			<i>Gertrud Schumacher</i>		
<b>X85601</b>	12 UStd.	50,- €	<b>X85671</b>	14 UStd.	59,- €
6 Vormittage, ab 29.10.2021			7 Abende, ab 28.10.2021		
Fr, 10:45 – 12:15 Uhr			Do, 20:05 – 21:35 Uhr		
<i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>			<i>Gertrud Schumacher</i>		
<b>X85630</b>	8 UStd.	34,- €	<b>X85710</b>	12 UStd.	51,- €
4 Abende, ab 09.09.2021			6 Vormittage, ab 29.10.2021		
Do, 18:00 – 19:30 Uhr			Fr, 09:00 – 10:30 Uhr		
<i>Lydia Föll-Pedde</i>			<i>Gabriele Schulte</i>		
<b>X85631</b>	14 UStd.	59,- €	<b>X85711</b>	12 UStd.	51,- €
7 Abende, ab 28.10.2021			6 Vormittage, ab 29.10.2021		
Do, 18:00 – 19:30 Uhr			Fr, 10:45 – 12:15 Uhr		
<i>Lydia Föll-Pedde</i>			<i>Gabriele Schulte</i>		
<b>X85650</b>	8 UStd.	34,- €	<b>X85720</b>	5,33 UStd.	22,- €
4 Abende, ab 09.09.2021			4 Nachmittage, ab 08.09.2021		
Do, 18:30 – 20:00 Uhr			Mi, 16:30 – 17:30 Uhr		
<i>Gertrud Schumacher</i>			<i>Gabriele Schulte</i>		
<b>X85651</b>	14 UStd.	59,- €	<b>X85721</b>	6,67 UStd.	28,- €
7 Abende, ab 28.10.2021			5 Nachmittage, ab 27.10.2021		
Do, 18:30 – 20:00 Uhr			Mi, 16:30 – 17:30 Uhr		
<i>Gertrud Schumacher</i>			<i>Gabriele Schulte</i>		
<b>X85660</b>	8 UStd.	34,- €	<b>X85810</b>	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 09.09.2021			4 Vormittage, ab 08.09.2021		
Do, 19:30 – 21:00 Uhr			Mi, 09:30 – 11:00 Uhr		
<i>Lydia Föll-Pedde</i>			<i>Carola Matthies</i>		

**Probestunden:** Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

### Hatha-Yoga auf dem Stuhl

<b>X85810</b>	8 UStd.	34,- €
4 Vormittage, ab 08.09.2021		
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		
<b>X85811</b>	14 UStd.	59,- €
7 Vormittage, ab 27.10.2021		
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr		
<i>Carola Matthies</i>		



## Rückenyoga

<b>X85840</b>	5,33 UStd.
4 Vormittage, ab 07.09.2021	
Di, 11:00 – 12:00 Uhr	
<i>Quynh Le-Becker</i>	
<b>X85841</b>	9,33 UStd.
7 Vormittage, ab 26.10.2021	
Di, 11:00 – 12:00 Uhr	
<i>Quynh Le-Becker</i>	

## WALKING UND JOGGING

<b>Walking</b>			
<b>X86110</b>	8 UStd.	34,- €	
4 Vormittage, ab 09.09.2021			
Do, 08:15 – 9:45 Uhr			
<i>Marianne Meier</i>			
<b>X86111</b>	20 UStd.	84,- €	
10 Vormittage, ab 28.10.2021			
Do, 08:15 – 9:45 Uhr			
<i>Marianne Meier</i>			

## Aktiv und beweglich mit 50 plus

<b>X86225</b>	8 UStd.	32,- €
4 Vormittage, ab 08.09.2021		
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr		
<i>Marianne Meier</i>		
<b>X86226</b>	20 UStd.	79,- €
10 Vormittage, ab 27.10.2021		
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr		
<i>Marianne Meier</i>		

## SPORT UND BEWEGUNG

### AQUA-KURSE

#### Aqua-Gymnastik

<b>X86010</b>	10,67 UStd.
8 Abende, ab 27.10.2021	
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr	

*Anna Latosiewicz-Saturska*

<b>X86020</b>	10,67 UStd.
8 Abende, ab 27.10.2021	
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr	

*Anna Latosiewicz-Saturska*

<b>X86030</b>	10,67 UStd.
8 Abende, ab 28.10.2021	
Do, 19:30 – 20:30 Uhr	

*Anna Latosiewicz-Saturska*

<b>X86040</b>	10,67 UStd.
8 Abende, ab 28.10.2021	
Do, 20:30 – 21:30 Uhr	

*Anna Latosiewicz-Saturska*

<b>X86050</b>	10,67 UStd.
8 Vormittage, ab 26.10.2021	
Di, 10:30 – 11:30 Uhr	

*Anna Latosiewicz-Saturska*

<b>X86060</b>	10,67 UStd.
8 Vormittage, ab 26.10.2021	
Di, 11:30 – 12:30 Uhr	

*Anna Latosiewicz-Saturska*

## Bewegt ins Wochenende mit

### Nordic Walking

Kurs für Anfänger\*innen

<b>X86120</b>	6 UStd.
3 Vormittage, ab 10.09.2021	
Fr, 08:45 – 10:15 Uhr	

*Susanne Schönmeier*

<b>X86121</b>	14 UStd.
7 Vormittage, ab 29.10.2021	
Fr, 08:45 – 10:15 Uhr	

*Susanne Schönmeier*

## GYMNASTIK UND FITNESS (INKL. ZUMBA®)

### Sport für Herren

<b>X86200</b>	8 UStd.
4 Abende, ab 10.09.2021	
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr	

*David Debus*

<b>X86201</b>	14 UStd.
7 Abende, ab 29.10.2021	
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr	

*David Debus*

### Fit im Alter

<b>X86220</b>	8 UStd.
4 Vormittage, ab 08.09.2021	
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr	

*Marianne Meier*

<b>X86221</b>	20 UStd.
10 Vormittage, ab 27.10.2021	
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr	

*Marianne Meier*

## Fit in den Tag

<b>X86235</b>	5,33 UStd.
4 Vormittage, ab 06.09.2021	
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr	

*Marianne Meier*

<b>X86236</b>	13,33 UStd.
10 Vormittage, ab 25.10.2021	
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr	
<i>Marianne Meier</i>	

## Fit durch die Schwangerschaft

– bei unkomplizierter Schwangerschaft	
<b>X86240</b>	5,33 UStd.
4 Vormittage, ab 07.09.2021	
Di, 10:00 – 11:00 Uhr	
<i>Michaela Tsolaki</i>	

## Bewegte Mittagspause ONLINE

<b>X86250</b>	5,33 UStd.
8 Vormittage, ab 06.09.2021	
Mo + Do, 12:30 – 13:00 Uhr	

*Michaela Tsolaki*

<b>X86251</b>	8 UStd.
12 Vormittage, ab 01.11.2021	
Mo + Do, 12:30 – 13:00 Uhr	

*Michaela Tsolaki*

## Callanetics

### Ganzkörpergymnastik

<b>X86260</b>	5,33 UStd.
4 Abende, ab 07.09.2021	
Di, 17:30 – 18:30 Uhr	

*Erika Nouraie*

<b>X86261</b>	9,33 UStd.
7 Abende, ab 26.10.2021	
Di, 17:30 – 18:30 Uhr	

*Erika Nouraie*

<b>X86265</b>	5,33 UStd.
4 Abende, ab 07.09.2021	
Di, 18:35 – 19:35 Uhr	

*Erika Nouraie*

<b>X86266</b>	9,33 UStd.
7 Abende, ab 26.10.2021	
Di, 18:35 – 19:35 Uhr	

*Erika Nouraie*





# Gesundheit und Natur

<b>Feldenkrais®</b>		<b>Pilates</b>		<b>Rundum Fitness mit Core- und Faszientraining</b>
<b>X86270</b> 6,67 UStd. 4 Abende, ab 07.09.2021 Di, 19:45 – 21:00 Uhr <i>Lena Dietze</i>	28,- €	<b>X86322</b> 4 UStd. 3 Abende, ab 16.09.2021 Do, 19:00 – 20:00 Uhr <i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>	17,- €	<b>X86453</b> 8 UStd. 4 Vormittage, ab 09.09.2021 Do, 09:30 – 11:00 Uhr <i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>
<b>X86271</b> 11,67 UStd. 7 Abende, ab 26.10.2021 Di, 19:45 – 21:00 Uhr <i>Lena Dietze</i>	49,- €	<b>X86323</b> 9,33 UStd. 7 Abende, ab 28.10.2021 Do, 19:00 – 20:00 Uhr <i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>	39,- €	<b>X86454</b> 12 UStd. 6 Vormittage, ab 25.11.2021 Do, 09:30 – 11:00 Uhr <i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>
<b>X86272</b> 6,67 UStd. 4 Vormittage, ab 08.09.2021 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr <i>Lena Dietze</i>	28,- €	<b>ZENbo ®</b>		<b>Ganzkörperworkout</b> Bewegst du dich noch oder trainierst du schon?
<b>X86273</b> 11,67 UStd. 7 Vormittage, ab 27.10.2021 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr <i>Lena Dietze</i>	49,- €	<b>X86410</b> 4 UStd. 3 Abende, ab 13.09.2021 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr <i>Sandra Agel</i>	17,- €	<b>X86456</b> 4 UStd. 2 Abende, ab 23.09.2021 Do, 19:00 – 20:30 Uhr <i>Luisa Horn</i>
<b>Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken</b>		<b>X86411</b> 9,33 UStd. 7 Abende, ab 25.10.2021 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr <i>Sandra Agel</i>	39,- €	<b>X86457</b> 10 UStd. 5 Abende, ab 21.10.2021 Do, 19:00 – 20:30 Uhr <i>Luisa Horn</i>
<b>X86285</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 08.09.2021 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr <i>Elke Bauer</i>	22,- €	<b>Back in shape!</b>		<b>X86461</b> 4 UStd. 3 Abende, ab 08.09.2021 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr <i>Tatjana Battiste</i>
<b>X86286</b> 13,33 UStd. 10 Abende, ab 27.10.2021 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr <i>Elke Bauer</i>	56,- €	<b>X86413</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 08.09.2021 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr <i>Michaela Tsolaki</i>	22,- €	<b>X86462</b> 8 UStd. 6 Abende, ab 27.10.2021 Mi, 17:00 – 18:00 Uhr <i>Tatjana Battiste</i>
<b>Bauch- und Rückenfit</b>		<b>X86414</b> 8 UStd. 6 Abende, ab 03.11.2021 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr <i>Michaela Tsolaki</i>	33,60 €	<b>Zumba® Fitness</b>
<b>X86292</b> 4 UStd. 3 Abende, ab 13.09.2021 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr <i>Sandra Agel</i>	17,- €	<b>20-20-20 – Kombinationstraining</b>		<b>X86514</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 06.09.2021 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr <i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>
<b>X86293</b> 9,33 UStd. 7 Abende, ab 25.10.2021 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr <i>Sandra Agel</i>	39,- €	<b>X86421</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 09.09.2021 Do, 18:00 – 19:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	22,- €	<b>X86515</b> 6,67 UStd. 5 Abende, ab 29.11.2021 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr <i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>
<b>Rückenfit mit Core-Training</b>		<b>X86422</b> 9,33 UStd. 7 Abende, ab 28.10.2021 Do, 18:00 – 19:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	39,- €	<b>X86534</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 08.09.2021 Mi, 17:30 – 18:30 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>
<b>X86296</b> 5,33 UStd. 4 Vormittage, ab 08.09.2021 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr <i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>	22,- €	<b>Body Styling mit Mobilitätstraining</b>		<b>X86535</b> 9,33 UStd. 7 Abende, ab 27.10.2021 Mi, 17:30 – 18:30 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>
<b>X86297</b> 8 UStd. 6 Vormittage, ab 24.11.2021 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr <i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>	34,- €	<b>X86438</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 9.9.2021 Do, 17:00 – 18:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	22,- €	<b>X86537</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 08.09.2021 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr <i>Maria Weißen</i>
<b>Pilates Einsteiger</b>		<b>X86439</b> 9,33 UStd. 7 Abende, ab 28.10.2021 Do, 17:00 – 18:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	39,- €	<b>X86538</b> 9,33 UStd. 7 Abende, ab 27.10.2021 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr <i>Maria Weißen</i>
<b>X86314</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 23.11.2021 Di, 18:00 – 19:00 Uhr <i>Bianca Edelmann</i>	22,- €	<b>Power-Workout durch Intervalltraining – ONLINE</b>		<b>X86554</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 10.09.2021 Fr, 17:00 – 18:00 Uhr <i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>
<b>Pilates Fortgeschrittene</b>		<b>X86441</b> 4 UStd. 3 Abende, ab 08.09.2021 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr <i>Tatjana Battiste</i>	17,- €	
<b>X86316</b> 5,33 UStd. 4 Abende, ab 23.11.2021 Di, 19:00 – 20:00 Uhr <i>Bianca Edelmann</i>	22,- €	<b>X86442</b> 8 UStd. 6 Abende, ab 27.10.2021 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr <i>Tatjana Battiste</i>	34,- €	



**X86555** 8 UStd.

6 Abende, ab 26.11.2021

Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

### Zumba® Gold

**X86564** 5,33 UStd.

4 Vormittage, ab 11.09.2021

Sa, 10:00 – 11:00 Uhr

Maria Weißer

**X86565** 9,33 UStd.

7 Vormittage, ab 30.10.2021

Sa, 10:00 – 11:00 Uhr

Maria Weißer

**X86580** 5,33 UStd.

4 Vormittage, ab 06.09.2021

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

Julia Dreger

**X86581** 9,33 UStd.

7 Vormittage, ab 25.10.2021

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

Julia Dreger

**X86582** 5,33 UStd.

4 Vormittage, ab 07.09.2021

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

**X86583** 6,67 UStd.

5 Vormittage, ab 30.11.2021

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

**X86585** 5,33 UStd.

4 Nachmittage, ab 10.09.2021

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

**X86586** 8 UStd.

6 Nachmittage, ab 26.11.2021

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

### TANZ

#### Samba Rock

**X86630** 5,33 UStd.

4 Abende, ab 07.09.2021

Di, 20:10 – 21:10 Uhr

Paula Valeria Kacnik

**X86631** 9,33 UStd.

7 Abende, ab 26.10.2021

Di, 20:10 – 21:10 Uhr

Paula Valeria Kacnik

#### Salsa – mal ohne Partner!

##### Grundkurs

**X86640** 6,67 UStd.

4 Abende, ab 08.09.2021

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

**X86641** 10 UStd.

6 Abende, ab 27.10.2021

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

#### Salsa – mal ohne Partner!

##### Aufbaukurs

**X86645** 6,67 UStd.

4 Abende, ab 08.09.2021

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

**X86646** 10 UStd.

6 Abende, ab 27.10.2021

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

Alle Kurse und Kursbeschreibungen  
finden Sie unter  
[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

### Latin Jazz Dance

**X86650** 6,67 UStd.

28,- €

4 Abende, ab 7.9.2021

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

**X86651** 11,67 UStd.

49,- €

7 Abende, ab 26.10.2021

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

### Ballett 50 Plus

**X86660** 5,33 UStd.

22,- €

4 Abende, ab 07.09.2021

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

**X86661** 9,33 UStd.

39,- €

7 Abende, ab 26.10.2021

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

### Irish Stepdancing

#### Tanzen à la Riverdance

**X86680** 8 UStd.

86,- €

1 Wochenende

Sa, 30.10.2021, 13:30 – 16:30 Uhr

So, 31.10.2021, 13:30 – 16:30 Uhr

Natalie Westerdale, Ed Westerdale

### Burlesque

#### Schnupperworkshop

**X86690** 2 UStd.

25,- €

06.11.2021

Sa, 13:00 – 14:30 Uhr

Stormy Heather

## SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFSPORT

### Shotokan Karate

**X86710** 8 UStd.

34,- €

4 Abende, ab 06.09.2021

Mo, 19:00 – 20:30 Uhr

Beril Aral

**X86711** 10 UStd.

42,- €

5 Abende, ab 25.10.2021

Mo, 19:00 – 20:30 Uhr

Beril Aral

## SPORT SPEZIAL

### Faszination

#### „Intuitives Bogenschießen“

**X86810** 10 UStd.

52,- €

25.09.2021

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

### Sportschießen

#### Eine laute Form der Meditation

**X86820** 26,67 UStd.

80,- €

10 Abende, ab 06.09.2021

Mo, 18:30 – 20:30 Uhr

Jochen Meyer



# Gesundheit und Natur

## WASSERSPORT

### Sportschifffahrt

Tag der Offenen Tür

**X86910** 3,33 UStd. Eintritt frei  
28.08.2021, Sa, 16:00 – 18:30 Uhr  
*Lalasa Lezius, Sumi Krupp*

### Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger/innen  
auch ohne Prüfung

**X86920** 3,67 UStd. 18,- €  
31.08.2021, Di, 18:45 – 21:30 Uhr  
*Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter*

### Kurs B

Der Sportbootführerschein Binnen  
– SBF Binnen unter Motor

**X86940** 16 UStd. 99,- €  
4 Theorietermine, ab 07.09.2021  
Di, 18:30 – 21:30 Uhr  
*Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter*

### Kurs C

Sportbootführerschein See (SBF)

**X86950** 30 UStd. 179,- €  
8 Theorietermine, ab 06.09.2021  
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr  
*Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius,  
Doris Schmidt*

### Kurs D 1

Das internationale Short Range  
Certificate (SRC) für Seefunk

**X86960** 16 UStd. 190,- €  
4 Termine, ab 15.11.2021  
Mo + Di, 18:30 – 21:30 Uhr  
*Sumi Krupp, Lalasa Lezius*

## WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

### AUSBILDUNG

Informationsabend Mediation-  
Zusatzausbildung ab Herbst  
2021

**X87020** 2,67 UStd. Eintritt frei  
02.09.2021  
Do, 19:00 – 21:00 Uhr  
*Wolfgang Schneider, Christine Oschmann*

Mediationsausbildung  
ab Herbst 2021

**X87025** 149,33 UStd. 2300,- €  
7 WE + 1 BU, ab 12.11.2021  
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr  
*Christine Oschmann, Wolfgang Schneider,  
Dorothee Katzberg*

### BILDUNGSURLAUB

Leistungsfähiger sein –  
entspannter arbeiten  
Bildungsurlaub

**X87190BU** 40 UStd. 345,- €  
5 Tage, ab 06.12.2021  
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr  
*Achim Königstein, Petra Schauss*

Stressbewältigung im Berufs-  
alltag durch Yoga und Meditation  
Bildungsurlaub

**Y87110BU** 40 UStd. 345,- €  
5 Tage, ab 31.01.2022  
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr  
*Dr. rer. nat. Jeannine Heller*

## JUNGE VHS – GESUNDHEIT UND NATUR

Vulkane und Geysire (6-10 Jahre)

**X95605** 5 UStd. 50,- €  
18.09.2021  
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr  
*Dr. Christine Kumerics*

Reise ins Weltall (6-10 Jahre)

**X95606** 5 UStd. 50,- €  
18.12.2021  
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr  
*Dr. Christine Kumerics*

Minerale (6 bis 10 Jahre)

**X95607** 5 UStd. 50,- €  
25.09.2021, Sa, 10:00 – 13:45 Uhr  
*Dr. Christine Kumerics*

Alle Kurse und Kursbeschreibungen  
finden Sie unter [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

## 3G – WIR SORGEN FÜR IHRE SICHERHEIT!

An der vhs gelten 3G, d.h. die Teilnahme an Kursen ist nur mit Impfnachweis (vollständige Impfung plus 14 Tage) **ODER** Genesenennachweis (max. 6 Monate alt) **ODER** negativem Testergebnis möglich (Schnelltest in der Apotheke oder Testzentrum mit Nachweis, max. 24 Stunden alt, PCR-Test max. 48 Stunden alt). Der Nachweis erfolgt mit dem Originalnachweis plus Ausweis und wird zu Kursbeginn kontrolliert.

Die vollständigen Hygieneregelungen der vhs Wiesbaden e.V. finden Sie unter  
<https://www.vhs-wiesbaden.de/kontakt/corona-informationen/>

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

Mehr Infos zu den Kursen und aktuelle Hinweise finden Sie auf unserer Homepage unter  
[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

Buchen können Sie unsere Kurse entweder über die Homepage, telefonisch über unsere Anmeldung (0611/9889-0) oder auch persönlich in der vhs zu unseren Öffnungszeiten.

**Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden**

Montag, Dienstag, Donnerstag, 09:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr,  
Mittwoch 08:00 – 14:00 Uhr, Freitag 09:00 – 12:00 Uhr