

# GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 2021/22





## 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 Alické**  
(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](mailto: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

### Outdoor Cooking

Ein Mitmach-Kochevent mit Feuer-Menü

**X80011** 9,33 UStd. 99,- €  
25.09.2021  
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr  
*Beate Thome*

### Pilzführung

**X80100** 5,33 UStd. 22,- €  
04.09.2021  
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr  
*Thomas Lamberty*

**X80110** 5,33 UStd. 22,- €  
11.09.2021  
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr  
*Thomas Lamberty*

### Wildes Leben vor der Haustür

Wildkräuter in unserer Umgebung

**X80130** 3 UStd. 15,- €  
18.09.2021  
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr  
*Sabine Rose*

### Naturnahes Gärtnern

– den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

**X80150** 10,67 UStd. 45,- €  
1 Wochenende  
1 Wochenende  
Sa, 25.09.2021, 10:00 – 14:00 Uhr  
So, 26.09.2021, 10:00 – 14:00 Uhr  
*Dr. Claudia Gallikowski*

### Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

**X80160** 2,67 UStd. 14,- €  
15.09.2021  
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr  
*Dr. Claudia Gallikowski*

## ERNÄHRUNG UND KOCHEN

### ERNÄHRUNGSWISSEN

#### Fit in den Herbst – ev. Online

– energiegeladen durch Intervallfasten, Entspannung und Bewegung

**X81080** 4 UStd. 17,- €  
2 Abende, ab 21.09.2021  
Di, 19:00 – 20:30 Uhr  
*Luisa Horn*

### STILBERATUNG UND KOSMETIK

#### Make-up? Aber sicher!

**X82010** 8 UStd. 54,- €  
06.11.2021  
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr  
*Ulrike Schmidt*

#### Make-up ab 40

**X82020** 8 UStd. 54,- €  
13.11.2021  
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr  
*Ulrike Schmidt*

#### Natürliche Schönheit ohne Chemie

Naturkosmetik selbstgemacht

**X82040** 6 UStd. 29,- €  
04.12.2021  
Sa, 09:30 – 14:00 Uhr  
*Wilma Fassmann*

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

### Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

**X82050** 8 UStd. 54,- €  
28.11.2021  
So, 09:00 – 16:00 Uhr  
*Ulrike Schmidt*

### Stil-Akademie

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

**X82110** 16 UStd. 77,- €  
1 Wochenende  
Sa, 30.10.2021, 10:00 – 17:00 Uhr  
So, 31.10.2021, 10:00 – 17:00 Uhr  
*Jennifer Harres*

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Resilienz – was uns stark macht

**X83130** 3 UStd. 14,- €  
22.11.2021  
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr  
*Cäcilia Brendel*

### Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

**X83140** 2,67 UStd. 12,- €  
07.10.2021  
Do, 19:00 – 21:00 Uhr  
*Verena Herbertz*

### Selbsthypnose

**X83142** 12 UStd. 62,- €  
4 Abende, ab 04.11.2021  
Do, 18:30 – 20:45 Uhr  
*Verena Herbertz*

### Gedächtnisverlust früh stoppen!

**X83520** 2,67 UStd. 14,- €  
27.11.2021  
Sa, 16:00 – 18:00 Uhr  
*Sumi Krupp*

### Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

**X83540** 5,33 UStd. 22,- €  
2 Abende, ab 28.10.2021  
Do, 19:00 – 21:00 Uhr  
*Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.*

## METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst

**X84010** 3 UStd. 14,- €  
08.11.2021  
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr  
*Cäcilia Brendel*



**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 Wunschenken 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. Kusspezifische 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](mailto:gesundheit@vhs-wiesbaden.de)



## 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>		

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

**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,- €).



Fotolia © Wisky





## Rückenyooga

**X85840** 5,33 UStd. 22,- €  
4 Vormittage, ab 07.09.2021  
Di, 11:00 – 12:00 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

**X85841** 9,33 UStd. 39,- €  
7 Vormittage, ab 26.10.2021  
Di, 11:00 – 12:00 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

## SPORT UND BEWEGUNG

### AQUA-KURSE

#### Aqua-Gymnastik

**X86010** 10,67 UStd. 56,- €  
8 Abende, ab 27.10.2021  
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr  
*Anna Latosiewicz-Saturska*

**X86020** 10,67 UStd. 56,- €  
8 Abende, ab 27.10.2021  
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr  
*Anna Latosiewicz-Saturska*

**X86030** 10,67 UStd. 56,- €  
8 Abende, ab 28.10.2021  
Do, 19:30 – 20:30 Uhr  
*Anna Latosiewicz-Saturska*

**X86040** 10,67 UStd. 56,- €  
8 Abende, ab 28.10.2021  
Do, 20:30 – 21:30 Uhr  
*Anna Latosiewicz-Saturska*

**X86050** 10,67 UStd. 56,- €  
8 Vormittage, ab 26.10.2021  
Di, 10:30 – 11:30 Uhr  
*Anna Latosiewicz-Saturska*

**X86060** 10,67 UStd. 56,- €  
8 Vormittage, ab 26.10.2021  
Di, 11:30 – 12:30 Uhr  
*Anna Latosiewicz-Saturska*

## WALKING UND JOGGING

### Walking

**X86110** 8 UStd. 34,- €  
4 Vormittage, ab 09.09.2021  
Do, 08:15 – 9:45 Uhr  
*Marianne Meier*

**X86111** 20 UStd. 84,- €  
10 Vormittage, ab 28.10.2021  
Do, 08:15 – 9:45 Uhr  
*Marianne Meier*

### Bewegt ins Wochenende mit

#### Nordic Walking

Kurs für Anfänger\*innen  
**X86120** 6 UStd. 25,- €  
3 Vormittage, ab 10.09.2021  
Fr, 08:45 – 10:15 Uhr  
*Susanne Schönmeier*

**X86121** 14 UStd. 59,- €  
7 Vormittage, ab 29.10.2021  
Fr, 08:45 – 10:15 Uhr  
*Susanne Schönmeier*

## GYMNASTIK UND FITNESS (INKL. ZUMBA®)

### Sport für Herren

**X86200** 8 UStd. 27,- €  
4 Abende, ab 10.09.2021  
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr  
*David Debus*

**X86201** 14 UStd. 47,- €  
7 Abende, ab 29.10.2021  
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr  
*David Debus*

### Fit im Alter

**X86220** 8 UStd. 32,- €  
4 Vormittage, ab 08.09.2021  
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr  
*Marianne Meier*

**X86221** 20 UStd. 79,- €  
10 Vormittage, ab 27.10.2021  
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr  
*Marianne Meier*

## Aktiv und beweglich mit 50 plus

**X86225** 8 UStd. 32,- €  
4 Vormittage, ab 08.09.2021  
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr  
*Marianne Meier*

**X86226** 20 UStd. 79,- €  
10 Vormittage, ab 27.10.2021  
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr  
*Marianne Meier*

### Fit in den Tag

**X86235** 5,33 UStd. 22,- €  
4 Vormittage, ab 06.09.2021  
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Marianne Meier*

**X86236** 13,33 UStd. 56,- €  
10 Vormittage, ab 25.10.2021  
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Marianne Meier*

### Fit durch die Schwangerschaft

– bei unkomplizierter Schwangerschaft

**X86240** 5,33 UStd. 22,- €  
4 Vormittage, ab 07.09.2021  
Di, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Michaela Tsolaki*

**X86241** 8 UStd. 33,60 €  
6 Vormittage, ab 02.11.2021  
Di, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Michaela Tsolaki*

### Bewegte Mittagspause

#### ONLINE

**X86250** 5,33 UStd. 22,- €  
8 Vormittage, ab 06.09.2021  
Mo + Do, 12:30 – 13:00 Uhr  
*Michaela Tsolaki*

**X86251** 8 UStd. 33,60 €  
12 Vormittage, ab 01.11.2021  
Mo + Do, 12:30 – 13:00 Uhr  
*Michaela Tsolaki*

### Callanetics

#### Ganzkörpergymnastik

**X86260** 5,33 UStd. 22,- €  
4 Abende, ab 07.09.2021  
Di, 17:30 – 18:30 Uhr  
*Erika Nouraie*

**X86261** 9,33 UStd. 39,- €  
7 Abende, ab 26.10.2021  
Di, 17:30 – 18:30 Uhr  
*Erika Nouraie*

**X86265** 5,33 UStd. 22,- €  
4 Abende, ab 07.09.2021  
Di, 18:35 – 19:35 Uhr  
*Erika Nouraie*

**X86266** 9,33 UStd. 39,- €  
7 Abende, ab 26.10.2021  
Di, 18:35 – 19:35 Uhr  
*Erika Nouraie*



shutterstock © Von ESB Professional



## Feldenkrais®

**X86270** 6,67 UStd. 28,- €  
 4 Abende, ab 07.09.2021  
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr  
*Lena Dietze*

**X86271** 11,67 UStd. 49,- €  
 7 Abende, ab 26.10.2021  
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr  
*Lena Dietze*

**X86272** 6,67 UStd. 28,- €  
 4 Vormittage, ab 08.09.2021  
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr  
*Lena Dietze*

**X86273** 11,67 UStd. 49,- €  
 7 Vormittage, ab 27.10.2021  
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr  
*Lena Dietze*

## Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

**X86285** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr  
*Elke Bauer*

**X86286** 13,33 UStd. 56,- €  
 10 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr  
*Elke Bauer*

## Bauch- und Rückenfit

**X86292** 4 UStd. 17,- €  
 3 Abende, ab 13.09.2021  
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Sandra Agel*

**X86293** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 25.10.2021  
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Sandra Agel*

## Rückenfit mit Core-Training

**X86296** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Vormittage, ab 08.09.2021  
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**X86297** 8 UStd. 34,- €  
 6 Vormittage, ab 24.11.2021  
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Pilates

Einsteiger

**X86314** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 23.11.2021  
 Di, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Bianca Edelmann*

## Pilates

Fortgeschrittene

**X86316** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 23.11.2021  
 Di, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Bianca Edelmann*

## Pilates

**X86322** 4 UStd. 17,- €  
 3 Abende, ab 16.09.2021  
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Martha Guadeloupe Adame Sutter*

**X86323** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 28.10.2021  
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Martha Guadeloupe Adame Sutter*

## ZENbo®

**X86410** 4 UStd. 17,- €  
 3 Abende, ab 13.09.2021  
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Sandra Agel*

**X86411** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 25.10.2021  
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Sandra Agel*

## Back in shape!

**X86413** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Michaela Tsolaki*

**X86414** 8 UStd. 33,60 €  
 6 Abende, ab 03.11.2021  
 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Michaela Tsolaki*

## 20-20-20 – Kombinationstraining

**X86421** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 09.09.2021  
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

**X86422** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 28.10.2021  
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

## Body Styling mit Mobilitätstraining

**X86438** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 9.9.2021  
 Do, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

**X86439** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 28.10.2021  
 Do, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

## Power-Workout durch Intervalltraining – ONLINE

**X86441** 4 UStd. 17,- €  
 3 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Tatjana Battiste*

**X86442** 8 UStd. 34,- €  
 6 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Tatjana Battiste*

## Rundum Fitness mit Core- und Faszientraining

**X86453** 8 UStd. 34,- €  
 4 Vormittage, ab 09.09.2021  
 Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**X86454** 12 UStd. 51,- €  
 6 Vormittage, ab 25.11.2021  
 Do, 09:30 – 11:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Ganzkörperworkout Bewegst du dich noch oder trainierst du schon?

**X86456** 4 UStd. 17,- €  
 2 Abende, ab 23.09.2021  
 Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
*Luisa Horn*

**X86457** 10 UStd. 42,- €  
 5 Abende, ab 21.10.2021  
 Do, 19:00 – 20:30 Uhr  
*Luisa Horn*

## Bodystyling – ONLINE

**X86461** 4 UStd. 17,- €  
 3 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Tatjana Battiste*

**X86462** 8 UStd. 34,- €  
 6 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Tatjana Battiste*

## Zumba® Fitness

**X86514** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 06.09.2021  
 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**X86515** 6,67 UStd. 28,- €  
 5 Abende, ab 29.11.2021  
 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**X86534** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 17:30 – 18:30 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

**X86535** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 17:30 – 18:30 Uhr  
*Quynh Le-Becker*

**X86537** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr  
*Maria Weißer*

**X86538** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr  
*Maria Weißer*

**X86554** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 10.09.2021  
 Fr, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*



depositphotos © Syda Productions

**X86555** 8 UStd. 34,- €  
 6 Abende, ab 26.11.2021  
 Fr, 17:00 – 18:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Zumba® Gold**

**X86564** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Vormittage, ab 11.09.2021  
 Sa, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Maria Weißer*

**X86565** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Vormittage, ab 30.10.2021  
 Sa, 10:00 – 11:00 Uhr  
*Maria Weißer*

**X86580** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Vormittage, ab 06.09.2021  
 Mo, 11:10 – 12:10 Uhr  
*Julia Dreger*

**X86581** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Vormittage, ab 25.10.2021  
 Mo, 11:10 – 12:10 Uhr  
*Julia Dreger*

**X86582** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Vormittage, ab 07.09.2021  
 Di, 11:00 – 12:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**X86583** 6,67 UStd. 28,- €  
 5 Vormittage, ab 30.11.2021  
 Di, 11:00 – 12:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**X86585** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Nachmittage, ab 10.09.2021  
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**X86586** 8 UStd. 34,- €  
 6 Nachmittage, ab 26.11.2021  
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr  
*Erika Luna Orrego Nuñez*

**TANZ**

**Samba Rock**

**X86630** 5,33 UStd. 22,- €  
 4 Abende, ab 07.09.2021  
 Di, 20:10 – 21:10 Uhr  
*Paula Valeria Kacnik*

**X86631** 9,33 UStd. 39,- €  
 7 Abende, ab 26.10.2021  
 Di, 20:10 – 21:10 Uhr  
*Paula Valeria Kacnik*

**Salsa – mal ohne Partner!**

Grundkurs

**X86640** 6,67 UStd. 28,- €  
 4 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 19:00 – 20:15 Uhr  
*Filipe Ferreira*

**X86641** 10 UStd. 42,- €  
 6 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 19:00 – 20:15 Uhr  
*Filipe Ferreira*

**Salsa – mal ohne Partner!**

Aufbaukurs

**X86645** 6,67 UStd. 28,- €  
 4 Abende, ab 08.09.2021  
 Mi, 20:15 – 21:30 Uhr  
*Filipe Ferreira*

**X86646** 10 UStd. 42,- €  
 6 Abende, ab 27.10.2021  
 Mi, 20:15 – 21:30 Uhr  
*Filipe Ferreira*

**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*

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



## WASSERSPORT

### Sportschiffahrt

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 Hygieneregeln 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