

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 1. Halbjahr 2022





Gesundheit und Natur für mehr Spaß am Leben!

Bewegung, Ernährung und unser Verhältnis zur Umwelt tragen dazu bei, uns gesund zu halten 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.: 0611-9889-140/-176



Jacqueline Lewis

Telefon: 0611-9889-176

Heike Mailänder

(Pädagogische Mitarbeit und Projekte)
Telefon: 0611-9889-147

Tina Aliche

(Fachbereichsleitung)
Telefon: 0611-9889-140/-176

Susanne Petzoldt

Telefon: 0611-9889-140

NATUR UND UMWELT

Klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Y12100 24 UStd. 15,- €
6 Abende, ab 31.03.2022
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Dirk Vielmeyer

Wildkräuterküche

Y80012 12 UStd. 119,- €
25.06.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Wildes Leben vor der Haustür

Wildkräuter in unserer Umgebung

Y80130 3 UStd. 15,- €
07.05.2022
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

Wildlife Gardening

Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

Y80150 10,67 UStd. 45,- €
1 Wochenende
Sa, 26.03.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
So, 27.03.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

Y80160 2,67 UStd. 14,- €
09.02.2022
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

STILBERATUNG UND KOSMETIK

Make-up? Aber sicher!

Y82010 8 UStd. 54,- €
26.03.2022
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up ab 40

Y82020 8 UStd. 54,- €
21.05.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up – Lust auf Farbe?

Y82025 8 UStd. 54,- €
12.06.2022
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

Y82030 9,33 UStd. 55,- €
09.04.2022
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman





Hairstyling
Locken-Wellen-glatte Strähnen
Y82050 8 UStd. 54,- €
15.05.2022
So, 9:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Stil-Akademie
Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!
Y82110 16 UStd. 77,- €
1 Wochenende
Sa, 05.02.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 06.02.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres

Mode und Nachhaltigkeit
Wissen, Kennen, Selbstmachen
Y82120 8 UStd. 39,- €
26.03.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Hypnose
Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode? Vortrag
Y83140 2,67 UStd. 14,- €
03.03.2022
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

Selbsthypnose
Y83142 12 UStd. 62,- €
4 Abende, ab 24.03.2022
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

Selbsthypnose
Vertiefungstag für bisherige Teilnehmer*innen
Y83144 4 UStd. 17,- €
29.01.2022
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Verena Herbertz

Letzte-Hilfe-Kurs
das kleine 1 x 1 des Sterbens
Y83540 5,33 UStd. 22,- €
2 Abende, ab 12.05.2022
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.

METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Keine Angst vor Demenz – ONLINE
Y84000 1,33 UStd. 14,- €
28.01.2022
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Dr. Susanne Springborn

Intakter Darm, intakte Gesundheit
Y84030 3 UStd. 14,- €
18.03.2022
Fr, 19:00 – 21:15 Uhr
Jennifer Lehmann

Die vitale Stimme
Y84140 8 UStd. 52,- €
1 Wochenende
Fr, 18.02.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.02.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

Die Schlafschule
Besser schlafen, besser leben
Y84150 13,33 UStd. 69,- €
1 Wochenende
Sa, 21.05.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 22.05.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
Andrea Althen

Der aufrechte Gang
Füße – Knie – Hüften – Rücken
Y84160 9,33 UStd. 48,- €
26.03.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Unsere Kochkurse müssen sich derzeit flexibel nach den Gegebenheiten richten.

Sie finden sie ab dem 10. Januar 2022 unter www.vhs-wiesbaden.de



Pixabay / Neha_Kumari

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

Beckenbodengymnastik

Y84180 10,67 UStd. 52,- €
8 Abende, ab 04.05.2022
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

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

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

WEGE ZUR RUHE – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Y85020 21,33 UStd. 114,- €
8 Abende, ab 20.01.2022
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Hua Se Kim



Pixabay/Ciker-Free-Vector-Images

Einführung in die Meditation

Y85035 13,33 UStd. 64,- €
5 Abende, ab 10.01.2022
Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Goßlich

Zu viel des Guten –
20 Anregungen für den Umgang mit Gefühlen von Überwältigung

Y85045 10,67 UStd. 52,- €
4 Abende, ab 02.02.2022
Mi, 18:00 – 20:00 Uhr
Ulla Reiss

Zeit für Dich – vom Alltag in die Natur

Z85075 8 UStd. 35,- €
02.07.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Petra von Kries

Die Fünf Tibeter® Körpermeditation

Y85080 9,33 UStd. 48,- €
07.05.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm



AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Autogenes Training ONLINE

Y85125 12 UStd. 51,- €
6 Abende, ab 28.04.2022
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Annette Kaiss

TAI CHI CHUAN UND QIGONG

Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform)

Grundkurs (Teil 1 der Form)

Y85220 25 UStd. 105,- €
15 Abende, ab 14.02.2022
Mo, 17:15 – 18:30 Uhr
Reiner Schneider

Aufbaukurs (Teil 1 und 2 der Form)

Y85222 25 UStd. 105,- €
15 Abende, ab 14.02.2022
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Reiner Schneider

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Weiterführung der Form
Y85226 30 UStd. 126,- €
15 Abende, ab 02.02.2022
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Tai Chi im Park – Ferienkurs

Z85223 4 UStd. 20,- €
1 Nachmittag, ab 06.08.2022
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Reiner Schneider

Qigong

Y85253 16 UStd. 68,- €
8 Vormittage, ab 11.01.2022
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

Y85254 16 UStd. 68,- €
8 Vormittage, ab 15.03.2022
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

YOGA

Hatha-Yoga

Y85340 22 UStd. 93,- €
11 Abende, ab 10.01.2022
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

Y85341 20 UStd. 84,- €
10 Abende, ab 25.04.2022
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

Pixabay © Von Best Psychologists in Lahore



Y85360	22 UStd. 11 Abende, ab 10.01.2022 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Carola Matthies</i>	93,- €	Y85510	22 UStd. 11 Vormittage, ab 12.01.2022 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>	93,- €
Y85361	20 UStd. 10 Abende, ab 25.04.2022 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Carola Matthies</i>	84,- €	Y85511	22 UStd. 11 Vormittage, ab 27.04.2022 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>	93,- €
Y85370	22 UStd. 11 Abende, ab 10.01.2022 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>	93,- €	Y85512	22 UStd. 11 Abende, ab 12.01.2022 Mi, 17:30 – 19:00 Uhr <i>Carola Matthies</i>	93,- €
Y85371	22 UStd. 11 Abende, ab 25.04.2022 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>	93,- €	Y85513	22 UStd. 11 Abende, ab 27.04.2022 Mi, 17:30 – 19:00 Uhr <i>Carola Matthies</i>	93,- €
Y85410	24 UStd. 12 Vormittage, ab 11.01.2022 Di, 09:30 – 11:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	101,- €	Y85570	24 UStd. 12 Abende, ab 12.01.2022 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	101,- €
Y85411	24 UStd. 12 Vormittage, ab 26.04.2022 Di, 09:30 – 11:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	101,- €	Y85571	24 UStd. 12 Abende, ab 27.04.2022 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>	101,- €
Y85430	22 UStd. 11 Nachmittage, ab 11.01.2022 Di, 16:00 – 17:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>	93,- €	Y85600	14 UStd. 7 Vormittage, ab 14.01.2022 Fr, 10:45 – 12:15 Uhr <i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>	59,- €
Y85431	22 UStd. 11 Nachmittage, ab 26.04.2022 Di, 16:00 – 17:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>	93,- €	Y85630	24 UStd. 12 Abende, ab 13.01.2022 Do, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>	101,- €
Y85450	22 UStd. 11 Abende, ab 18.01.2022 Di, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>	93,- €	Y85631	20 UStd. 10 Abende, ab 28.04.2022 Do, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>	84,- €
Y85451	24 UStd. 12 Abende, ab 26.04.2022 Di, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>	101,- €	Y85650	24 UStd. 12 Abende, ab 13.01.2022 Do, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i>	101,- €



Probestunden:

PROBESTUNDE
Wenn Sie einen Kurs zunächst kennen lernen möchten, rufen Sie gerne im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

MASSAGE

Massage zu zweit

Y85940 9,33 UStd. 55,- €
02.04.2022
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

SPORT UND BEWEGUNG

AQUA-KURSE

Aqua-Gymnastik		
Y86010	16 UStd.	78,- €
12 Abende, ab 12.01.2022		
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr		
<i>Anna Latosiewicz-Saturska</i>		
Y86020	16 UStd.	78,- €
12 Abende, ab 12.01.2022		
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr		
<i>Anna Latosiewicz-Saturska</i>		

Y86030	16 UStd.	78,- €
12 Abende, ab 13.01.2022		
Do, 19:30 – 20:30 Uhr		
<i>Anna Latosiewicz-Saturska</i>		
Y86040	16 UStd.	78,- €
12 Abende, ab 13.01.2022		
Do, 20:30 – 21:30 Uhr		
<i>Anna Latosiewicz-Saturska</i>		
Y86050	16 UStd.	78,- €
12 Vormittage, ab 11.01.2022		
Di, 10:30 – 11:30 Uhr		
<i>Anna Latosiewicz-Saturska</i>		
Y86060	16 UStd.	78,- €
12 Vormittage, ab 11.01.2022		
Di, 11:30 – 12:30 Uhr		
<i>Anna Latosiewicz-Saturska</i>		

WALKING

Walking

Y86110	18 UStd.	76,- €
9 Vormittage, ab 03.02.2022		
Do, 08:15 – 09:45 Uhr		
<i>Marianne Meier</i>		
Y86111	10 UStd.	42,- €
5 Vormittage, ab 28.04.2022		
Do, 08:15 – 09:45 Uhr		
<i>Marianne Meier</i>		

Bewegt mit Nordic Walking

Bewegt mit Nordic Walking

Y86120 13,33 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 09.05.2022
Mo, 18:00 – 19:15 Uhr
Susanne Schönmeier



Gesundheit und Natur

GYMNASTIK UND FITNESS (INKL. ZUMBA®)

Sport für Herren

Y86200 20 UStd. 68,- €

10 Abende, ab 28.01.2022

Fr, 18:15 – 19:45 Uhr

David Debus

Y86201 20 UStd. 68,- €

10 Abende, ab 29.04.2022

Fr, 18:15 – 19:45 Uhr

David Debus

Fit im Alter

Y86220 18 UStd. 76,- €

9 Vormittage, ab 02.02.2022

Mi, 10:30 – 12:00 Uhr

Marianne Meier

Y86221 10 UStd. 42,- €

5 Vormittage, ab 27.04.2022

Mi, 10:30 – 12:00 Uhr

Marianne Meier

Aktiv und beweglich mit 50 plus

Y86225 18 UStd. 76,- €

9 Vormittage, ab 02.02.2022

Mi, 09:00 – 10:30 Uhr

Marianne Meier

Y86226 10 UStd. 42,- €

5 Vormittage, ab 27.04.2022

Mi, 09:00 – 10:30 Uhr

Marianne Meier

Fit durch die Schwangerschaft bei unkomplizierter Schwangerschaft

Y86240 13,33 UStd. 56,- €

10 Vormittage, ab 18.01.2022

Di, 10:00 – 11:00 Uhr

Michaela Tsolaki

Y86241 12 UStd. 51,- €

9 Vormittage, ab 03.05.2022

Di, 10:00 – 11:00 Uhr

Michaela Tsolaki

Bewegte Mittagspause ONLINE

Y86250 7,33 UStd. 31,- €

11 Vormittage, ab 20.01.2022

Do, 12:30 – 13:00 Uhr

Michaela Tsolaki

Y86251 6 UStd. 29,- €

9 Vormittage, ab 05.05.2022

Do, 12:30 – 13:00 Uhr

Michaela Tsolaki

Callanetics Ganzkörpergymnastik

Y86260 16 UStd. 68,- €

12 Abende, ab 11.01.2022

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Erika Nouraie

Y86261 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 26.04.2022

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Erika Nouraie



Y86265 16 UStd. 68,- €

12 Abende, ab 11.01.2022

Di, 18:35 – 19:35 Uhr

Erika Nouraie

Y86266 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 26.04.2022

Di, 18:35 – 19:35 Uhr

Erika Nouraie

Feldenkrais®

Y86270 18,33 UStd. 77,- €

11 Abende, ab 18.01.2022

Di, 19:45 – 21:00 Uhr

Lena Dietze

Y86271 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 26.04.2022

Di, 19:45 – 21:00 Uhr

Lena Dietze

Y86272 18,33 UStd. 77,- €

11 Vormittage, ab 19.01.2022

Mi, 11:00 – 12:15 Uhr

Lena Dietze

Y86273 20 UStd. 84,- €

12 Vormittage, ab 27.04.2022

Mi, 11:00 – 12:15 Uhr

Lena Dietze

Y86274 8 UStd. 34,- €

1 Wochenende, ab 28.05.2022

Sa, 15:00 – 18:15 Uhr

So, 11:00 – 14:15 Uhr

Lena Dietze

Alle Kurse auch im Netz unter
www.vhs-wiesbaden.de



Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Y86285 12 UStd.

51,- €

9 Abende, ab 02.02.2022

Mi, 17:55 – 18:55 Uhr

Elke Bauer

Y86286 12 UStd.

51,- €

9 Abende, ab 27.04.2022

Mi, 17:55 – 18:55 Uhr

Elke Bauer

Bauch- und Rückenfit

Y86292 14,67 UStd.

62,- €

11 Abende, ab 10.01.2022

Mo, 17:00 – 18:00 Uhr

Sandra Agel

Y86293 13,33 UStd.

56,- €

10 Abende, ab 25.04.2022

Mo, 17:00 – 18:00 Uhr

Sandra Agel

Rückenfit mit Core-Training

Y86296 10,67 UStd.

45,- €

8 Vormittage, ab 02.02.2022

Mi, 09:30 – 10:30 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

Y86297 14,67 UStd.

62,- €

11 Vormittage, ab 27.04.2022

Mi, 09:30 – 10:30 Uhr

Erika Luna Orrego Nuñez

Pilates

Y86322 14,67 UStd.

62,- €

11 Abende, ab 20.01.2022

Do, 19:00 – 20:00 Uhr

Martha Guadeloupe Adame Sutter

Y86323 13,33 UStd.

56,- €

10 Abende, ab 28.04.2022

Do, 19:00 – 20:00 Uhr

Martha Guadeloupe Adame Sutter

ZENbo®

Y86410 14,67 UStd.

62,- €

11 Abende, ab 10.01.2022

Mo, 18:00 – 19:00 Uhr

Sandra Agel

Y86411 13,33 UStd.

56,- €

10 Abende, ab 25.04.2022

Mo, 18:00 – 19:00 Uhr

Sandra Agel



Back in shape!

Y86413 14,67 UStd.
11 Abende, ab 19.01.2022
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Michaela Tsolaki

Y86414 12 UStd.
9 Abende, ab 04.05.2022
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Michaela Tsolaki

20-20-20 – Kombinationstraining

Y86421 16 UStd.
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Y86422 13,33 UStd.
10 Abende, ab 28.04.2022
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Body Styling mit Mobilitätstraining

Y86438 16 UStd.
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Y86439 13,33 UStd.
10 Abende, ab 28.04.2022
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Power-Workout durch Intervalltraining ONLINE

Y86441 16 UStd.
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Y86442 13,33 UStd.
10 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Rundum Fitness am Morgen

Y86453 16 UStd.
8 Vormittage, ab 03.02.2022
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86454 18 UStd.
9 Vormittage, ab 28.04.2022
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Bodystyling ONLINE

Y86461 16 UStd.
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

Y86462 13,33 UStd.
10 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

Rundum Fitness am Abend

Y86463 16 UStd.
8 Abende, ab 01.02.2022
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86464 22 UStd.
11 Abende, ab 26.04.2022
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86538 16 UStd.

12 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 18:45 – 19:45 Uhr
Maria Weißer

Y86554 12 UStd.

9 Abende, ab 04.02.2022
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86555 14,67 UStd.

11 Abende, ab 29.04.2022
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86564 16 UStd.

12 Vormittage, ab 15.01.2022
Sa, 10:00 – 11:00 Uhr
Maria Weißer

Y86565 14,67 UStd.

11 Vormittage, ab 30.04.2022
Sa, 10:00 – 11:00 Uhr
Maria Weißer

Zumba® Gold

Y86580 9,33 UStd.

7 Vormittage, ab 10.01.2022
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

Y86581 6,67 UStd.

5 Vormittage, ab 7.3.2022
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

Y86582 10,67 UStd.

8 Vormittage, ab 01.02.2022
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86583 14,67 UStd.

11 Vormittage, ab 26.04.2022
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86584 8 UStd.

6 Vormittage, ab 25.04.2022
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

Y86585 12 UStd.

9 Nachmittage, ab 04.02.2022
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86586 14,67 UStd.

11 Nachmittage, ab 29.04.2022
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86587 8 UStd.

6 Vormittage, ab 13.06.2022
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

Zumba® Fitness – Ferienkurs

Z86592 8 UStd.

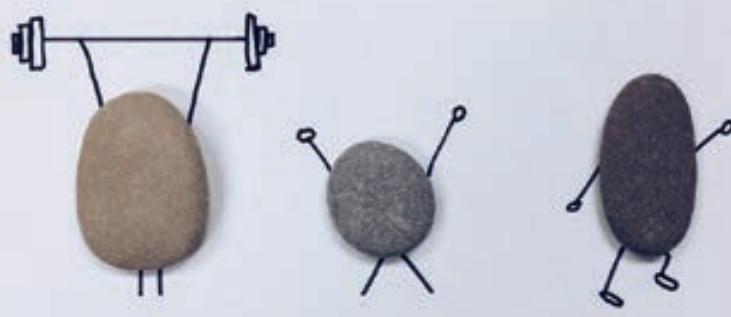
6 Abende, ab 25.07.2022
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Zumba® Gold – Ferienkurs

Z86594 8 UStd.

6 Vormittage, ab 26.07.2022
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Bild von Pixabay





Gesundheit und Natur

TANZ

Samba Rock

Y86630 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 18.01.2022

Di, 20:10 – 21:10 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Y86631 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 03.05.2022

Di, 20:10 – 21:10 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Salsa – mal ohne Partner!

Grundkurs

Y86640 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 12.01.2022

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

Y86641 16,67 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 27.04.2022

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

Salsa – mal ohne Partner!

Aufbaukurs

Y86645 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 12.01.2022

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

Y86646 16,67 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 27.04.2022

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

Latin Jazz Dance

Y86650 16,67 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 18.01.2022

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Y86651 16,67 UStd. 70,- €

10 Abende, ab 03.05.2022

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik



Pixabay/geralt

Ballett 50 Plus

Y86660 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 18.01.2022

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Y86661 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 03.05.2022

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

Y86820 26,67 UStd. 80,- €

10 Abende, ab 24.01.2022

Mo, 18:30 – 20:30 Uhr

Jochen Meyer

Fahrradtechnik & Selbsthilfe

Y18100 6 UStd. 50,- €

vhs, Foyer Haus A

19. und 26. März 2022,

Sa, 14:00 – 16:15 Uhr

Dirk Vielmeyer

Y18200 6 UStd. 50,- €

vhs, Foyer Haus A

2. und 9. April 2022,

Sa, 14:00 – 16:15 Uhr

Dirk Vielmeyer

Den Termin für unseren nächsten
Burlesque Schnupperworkshop
finden Sie ab Januar unter
www.vhs-wiesbaden.de

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFSPORT

Shotokan Karate

Y86711 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 25.04.2022

Mo, 19:00 – 20:30 Uhr

Beril Aral

SPORT SPEZIAL

Faszination „Intuitives Bogenschießen“

Y86810 10 UStd. 52,- €
28.05.2022

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

Y86815 10 UStd. 52,- €
25.06.2022

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

WASSERSPORT

Kurs A 2

Sportbootführerschein (SBF) Binnen
für Segel und Motor

Y86930 20 UStd. 135,- €

5 Theorietermine, ab 29.03.2022

Di, 18:30 – 21:30 Uhr

Sumi Krupp, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

Kurs B

Der Sportbootführerschein Binnen –
SBF Binnen unter Motor

Y86940 10,67 UStd. 99,- €

4 Theorietermine, ab 17.05.2022

Di, 18:30 – 20:30 Uhr

Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

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

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:

Susanne Petzoldt

Tel.: 0611-9889-140

Jacqueline Lewis

Tel.: 0611-9889-176

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de



Kurs C

Sportbootführerschein See (SBF)
ONLINE (1. Termin vhs)

Y86950 30 UStd. 179,- €
8 Theoriertermine, ab 21.03.2022
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
WE abweichend
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt

Kurs E

Wetterkunde für Jedermann –
Die Sprache der Wolken und des
Himmels

Y86970 5,33 UStd. 30,- €
2 Nachmittage, 29.01.2022 und 12.02.2022
Sa, 13:00 – 15:00 Uhr
Sumi Krupp

Kurs H

SKS – Der Sportküstenschifferschein
Y86980 46,67 UStd. 198,- €
11 Theoriertermine, ab 13.01.2022
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 16:00 – 19:00 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

WEITERBILDUNG UND BILDUNGURLAUB

BILDUNGURLAUB

Leistungsfähiger sein –
entspannter arbeiten
Bildungsurwahl

Y87190BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 20.06.2022
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Petra Schauss

Ab Herbst 2022 findet
wieder unsere **Mediation-
Zusatzausbildung** statt.

Z87020
Infoabend Mediation-
Zusatzausbildung ab Herbst 2022
1 Abend, 08.09.2022
Do, 19:00 - 21:00 Uhr
Z87025
Mediation Zusatzausbildung
Ausbildungsbeginn, ab 28.10.2022
7 WE + 1BU

JUNGE VHS – GESUNDHEIT UND NATUR

Die Kraft des Wassers
(6 bis 10 Jahre)

Z95013 5 UStd. 50,- €
02.07.2022
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Naturgewalten (6 bis 9 Jahre)

Y95014 5 UStd. 50,- €
14.05.2022
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Puzzle Erde (6 bis 10 Jahre)

Y95604 5 UStd. 50,- €
12.03.2022
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Vulkane (6-10 Jahre)

Y95605 5 UStd. 50,- €
11.06.2022
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Fossilien (6-10 Jahre)

Y95608 5 UStd. 50,- €
05.02.2022
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

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

2G – WIR SORGEN FÜR IHRE SICHERHEIT!

An der vhs gilt im kommenden Semester aller Voraussicht nach **2G**, d.h. die Anmeldung für und Teilnahme an Kursen ist nur mit Impfnachweis (vollständige Impfung plus 14 Tage) **ODER** Genesenennachweis (max. 6 Monate alt) möglich. Der Nachweis erfolgt mit dem Originalnachweis oder App plus Ausweis und wird 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

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

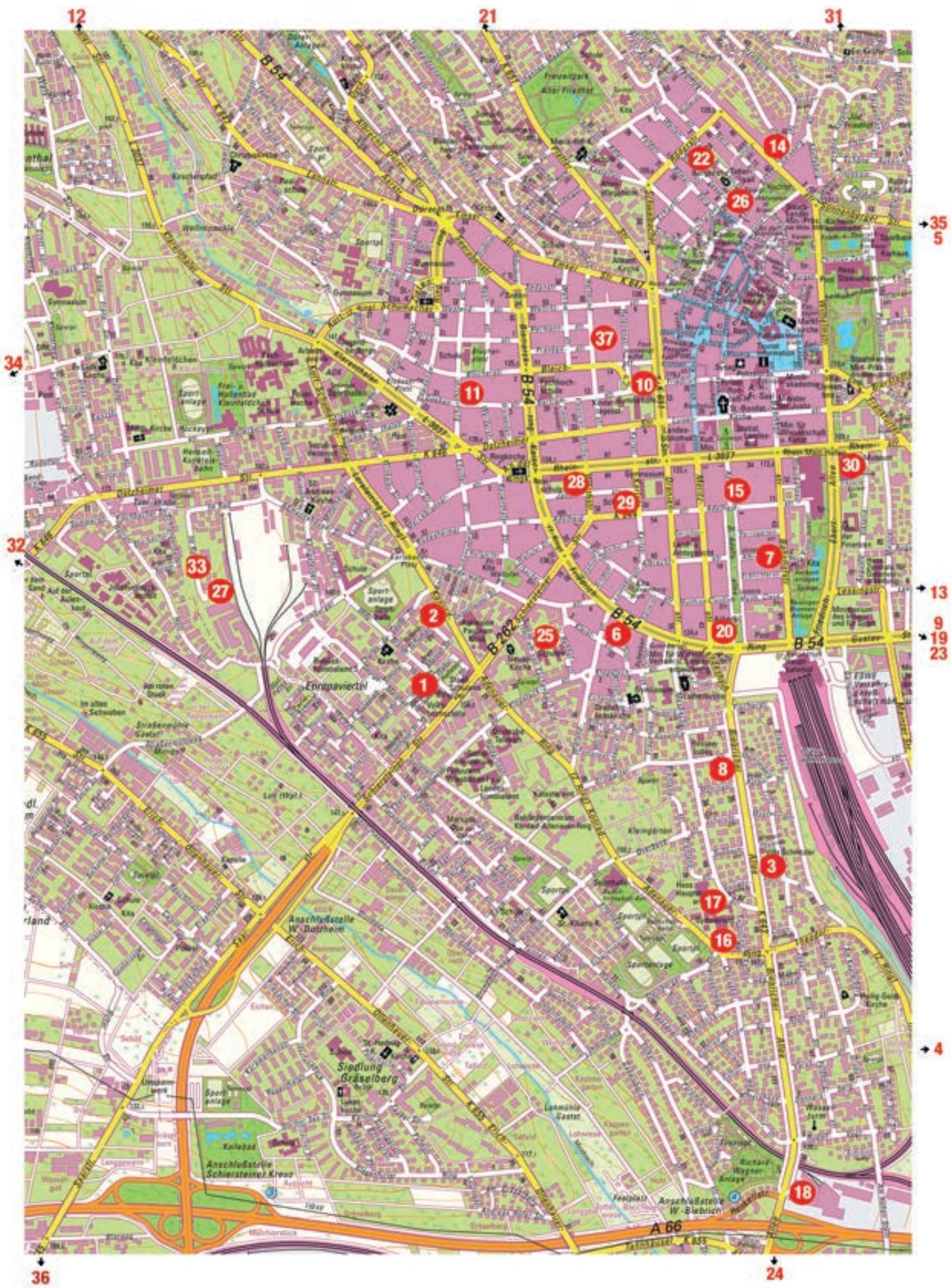
Montag, Dienstag, Donnerstag, 09:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr,
Mittwoch 08:00 – 14:00 Uhr, Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

vhs-Unterrichtsstätten

- 1 vhs Volkshochschule, Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4 (Haus A)
Alcide-de-Gasperi-Straße 5 (Haus B)
Alcide-de-Gasperi-Straße 1 (Haus C)
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38, 39, 49
(Willy-Brandt-Allee/Volkshochschule)
- 2  Haus K Volkshochschule, Zweigstelle
Konrad-Adenauer-Ring 15
Buslinien: 5, 8, 15, 49, 171 (Paulinen-Klinik) /
18 (Karlsbader Platz, Europaviertel)
- 3  Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 14, 47 (Nussbaumstraße)
- 4 Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 3, 27, 33, 49 (Hasengartenstraße), 49 (Kriemhildenstraße)
- 5 Apothekergarten, Aukammallee 39
Buslinien: 17, 21, 22, 23, 24, 37 (Plutoweg)
- 6 Atelier Galerie Angela Cremer, Kleiststraße 18
Buslinien: 1, 8, 37, 49 (Scheffelstraße) /
1, 5, 8, 15, 49 (Schiersteiner Straße)
- 7 Belis Tee-Paradies, Untere Albrechstr. 14
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 30, 45, 46, 47 (Geschwister-Stock-Platz)
- 8 bruchwerk mosaikwerkstatt Sabine Stamm, Biebricher Allee 27
Buslinien: 4, 14 (Fischerstraße)
- 9 Domäne Mechtildshausen, Mechtildshausen 1
Buslinie: 28 (Domäne Mechtildshausen)
- 10 Elly-Heuss-Schule, Platz der Deutschen Einheit 2
Buslinien: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 30,
33, 34, 45, 46, X26, 262 (Platz der Deutschen Einheit,
Schwalbacher Straße / LuisenForum)
- 11 Emma&Co - die Theaterwerkstatt, Goebenstr. 19
Buslinien: 2, 14, 275, X76 (Gneisenaustraße),
4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 (Dreiweidenstraße, Eltviller Straße)
- 12 Fasanerie Wiesbaden, Wilfried-Ries-Str. 22
Buslinie: 33 (Tierpark Fasanerie)
- 13 Fiddle & Feet, School of Dancing, Dantestraße 1
Buslinien: 16, 22, 27, 28, 37, 45, 46, 48, X26, 262
(Statistisches Bundesamt)
- 14 Gallery 21, Taunusstraße 19
Buslinien: 1, 8 (Kochbrunnen) / 1 (Jawlenskystraße)
- 15 Galli Trainings-Center, Adelheidstraße 21
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 46, 47, X26, 262 (Rheinstr./RheinMain
CongressCenter)
Buslinien: 3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)
- 16 Gymnasium am Mosbacher Berg, Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Theodor-Heuss-Ring) / 37, 38 (Mosbacher Berg)
- 17 Hauptstaatsarchiv, Mosbacher Straße 55
Buslinien: 4, 14, 38, 47 (Theodor-Heuss-Ring) / 37, 38 (Mosbacher Berg)
- 18 Henkell & Co. Sektkellerei, Biebricherallee 142
Buslinien: 4, 14, 38 (Landesdenkmal)
- 19 Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen
IWS-Halle, Brunhildenstraße 55
Buslinien: 3, 22, 27, 33 (Berufsschulzentrum)
- 20 Internationaler Bund (IB), Kaiser-Friedrich Ring 88
Buslinien: 3, 6, 16, 22, 28, 33, 34, X26, 262 (Landeshaus)
- 21 Jagdschloss Platte, An der B417
Buslinien: 30, 269, 270, 273, X72 (Platte)
- 22 Karate Dojo Musokan e.V., Sporthalle Anton-Gruner-Schule
Lehrstraße 10
Buslinien: 1 (Röderstraße) / 6 (Adlerstraße)
- 23 Kellerskopfschule Naurod, Rudolf-Dietz-Straße 1
Buslinien: 20, 22 (Schillerstraße)
- 24 Keramikwerkstatt Casselmann, Biebricher Allee 138
Buslinie: 4, 14 (Landesdenkmal), 38 (Rudolf-Vogt-Straße)
- 25 Küche der Mittelstufenschule Dichterviertel
in der Hebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15, 49, 171 (Schiersteiner Straße) /
5, 8, 15, 49, 171 (Paulinen-Klinik)
- 26 kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)
- 27 Kunstarche Wiesbaden e.V., Im Rad 42
Buslinie: 18 (Künstlerviertel)
- 28 Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15
Buslinien: 1, 5, 15 (Ringkirche)
- 29 Musikatelier Klangwerk, Jahnstraße 8
Buslinien: 2, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47, 48 (Bismarckring)/
2, 4, 5, 6, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 23, 24, X26, 27, 28, 33, 34, 45, 47, 48,
262 (Schwalbacher Straße / LuisenForum) /
3, 6, 16, 22, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)
- 30 Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
Buslinien: 5, 15, 48 (Humboldtstraße) / 1, 4, 8, 14, 27, 45, 46, 47,
X26, 262 (Rheinstr./RheinMain CongressCenter) / 1, 2, 5, 8, 15, 16, 17,
18, 21, 22, 23, 24, 47, 48 (Wilhelmstraße)
- 31 Parkplatz im Bahnholz, Idsteiner Straße
Buslinie v: 8 (Bahnholz)
- 32 Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)
- 33 Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
Buslinie: 18 (Künstlerviertel)
- 34 Sumi Krupp, Krähenweg 4a
Buslinie: 4 (Helmholtzstraße, Lorenz-Werthmann-Haus)
- 35  Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)
- 36 Wassersportverein Schierstein 1921 e.V.
Christian-Bücher-Str. 18, Schierstein
Buslinien: 18, 23 (Hafen) und 5, 9, 171, X79 (Reichsapfelstr., Rathaus)
- 37 Wiesbaden Performing Arts Center (WPAC) gUG,
Hellmundstraße 33 (Hinterhof)
Buslinien: 1, 2, 14, 30 (Bleichstraße),
2, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27, 30, 45, 48 (Bleichstr. / Bismarckring)

STADTPLAN / vhs-Unterrichtsstätten

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt



Bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen, die Unterschrift nicht vergessen!

ANMELDUNG



Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____ Kursgebühr: _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____ Kursgebühr: _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____ Kursgebühr: _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: _____ Kursgebühr: _____

mit dem Titel: _____

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Hinweise zur Widerrufsbelehrung und zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit melde ich mich an.

Unterschrift _____

Name, Vorname _____

Geschlecht (freiwillige Angabe) männlich weiblich divers

Nationalität _____ Geburtsdatum _____

wohnhaft bei _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, privat _____ beruflich _____

Mobiltelefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass die jeweilige Kursgebühr per Sepa-Lastschrift vom unten genannten Konto abgebucht wird.

Bank _____ BIC _____

IBAN _____

Kontoinhaber/in _____

Datum _____ Unterschrift _____

Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter:
[www.vhs-wiesbaden.de/
datenschutzerklaerung](http://www.vhs-wiesbaden.de/datenschutzerklaerung) und in unserem Programmheft.

vhs Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Telefax (0611) 9889-200

anmeldung@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de