

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 1. Halbjahr 2022

Kurse
ab sofort
buchbar



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: gesundheits@vhs-wiesbaden.de
Tel.: 0611-9889-140/-176

© Chamberlain Fotografie



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



Pixabay/Von PublicDomainPictures



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

Hokusfokus, 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

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/Cliker-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 Göblich

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

Unsere Kochkurse müssen sich derzeit flexibel nach den Gegebenheiten richten.

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



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



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. 93,- €
11 Abende, ab 10.01.2022
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

Y85361 20 UStd. 84,- €
10 Abende, ab 25.04.2022
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

Y85370 22 UStd. 93,- €
11 Abende, ab 10.01.2022
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Y85371 22 UStd. 93,- €
11 Abende, ab 25.04.2022
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Y85410 24 UStd. 101,- €
12 Vormittage, ab 11.01.2022
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Y85411 24 UStd. 101,- €
12 Vormittage, ab 26.04.2022
Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Y85430 22 UStd. 93,- €
11 Nachmittage, ab 11.01.2022
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

Y85431 22 UStd. 93,- €
11 Nachmittage, ab 26.04.2022
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

Y85450 22 UStd. 93,- €
11 Abende, ab 18.01.2022
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadeloupe Adame Sutter

Y85451 24 UStd. 101,- €
12 Abende, ab 26.04.2022
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadeloupe Adame Sutter

Y85510 22 UStd. 93,- €
11 Vormittage, ab 12.01.2022
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

Y85511 22 UStd. 93,- €
11 Vormittage, ab 27.04.2022
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Carola Matthies

Y85512 22 UStd. 93,- €
11 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Carola Matthies

Y85513 22 UStd. 93,- €
11 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
Carola Matthies

Y85570 24 UStd. 101,- €
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker

Y85571 24 UStd. 101,- €
12 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Quynh Le-Becker

Y85600 14 UStd. 59,- €
7 Vormittage, ab 14.01.2022
Fr, 10:45 – 12:15 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

Y85630 24 UStd. 101,- €
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Y85631 20 UStd. 84,- €
10 Abende, ab 28.04.2022
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Y85650 24 UStd. 101,- €
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher



Y85651 16 UStd.
8 Abende, ab 28.04.2022
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

Y85660 20 UStd.
10 Abende, ab 13.01.2022
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Y85661 20 UStd.
10 Abende, ab 28.04.2022
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Y85670 24 UStd.
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 20:05 – 21:35 Uhr
Gertrud Schumacher

Y85671 16 UStd.
8 Abende, ab 28.04.2022
Do, 20:05 – 21:35 Uhr
Gertrud Schumacher

Sanftes Yoga

Y85710 20 UStd.
10 Vormittage, ab 28.01.2022
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Gabriele Schulte

Y85711 24 UStd.
12 Vormittage, ab 29.04.2022
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Gabriele Schulte

Y85712 20 UStd.
10 Vormittage, ab 28.01.2022
Fr, 10:45 – 12:15 Uhr
Gabriele Schulte

Y85713 24 UStd.
12 Vormittage, ab 29.04.2022
Fr, 10:45 – 12:15 Uhr
Gabriele Schulte

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

Y85810 22 UStd.
11 Vormittage, ab 12.01.2022
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Carola Matthies

Y85811 22 UStd.
11 Vormittage, ab 27.04.2022
Mi, 09:30 – 11:00 Uhr
Carola Matthies

Vinyasa Flow (Intermediate Yoga)

Y85850 24 UStd.
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 19:15 – 20:45 Uhr
Quynh Le-Becker

Y85851 20 UStd.
10 Abende, ab 28.04.2022
Do, 19:15 – 20:45 Uhr
Quynh Le-Becker

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
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86020 16 UStd. 78,- €
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86030 16 UStd. 78,- €
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86040 16 UStd. 78,- €
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86050 16 UStd. 78,- €
12 Vormittage, ab 11.01.2022
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Y86060 16 UStd. 78,- €
12 Vormittage, ab 11.01.2022
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

WALKING

Walking

Y86110 18 UStd. 76,- €
9 Vormittage, ab 03.02.2022
Do, 08:15 – 09:45 Uhr
Marianne Meier

Y86111 10 UStd. 42,- €
5 Vormittage, ab 28.04.2022
Do, 08:15 – 09:45 Uhr
Marianne Meier

Bewegt mit Nordic Walking

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

Bild von Pixabay



Probestunden:

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



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

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

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





Back in shape!

Y86413 14,67 UStd. 62,- €
11 Abende, ab 19.01.2022
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Michaela Tsolaki

Y86414 12 UStd. 51,- €
9 Abende, ab 04.05.2022
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Michaela Tsolaki

20-20-20 – Kombinationstraining

Y86421 16 UStd. 67,- €
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Y86422 13,33 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 28.04.2022
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Body Styling mit Mobilitätstraining

Y86438 16 UStd. 67,- €
12 Abende, ab 13.01.2022
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Y86439 13,33 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 28.04.2022
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Power-Workout

durch Intervalltraining ONLINE

Y86441 16 UStd. 68,- €
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Y86442 13,33 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Rundum Fitness am Morgen

Y86453 16 UStd. 68,- €
8 Vormittage, ab 03.02.2022
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86454 18 UStd. 76,- €
9 Vormittage, ab 28.04.2022
Do, 09:00 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Bodystyling ONLINE

Y86461 16 UStd. 68,- €
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

Y86462 13,33 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

Rundum Fitness am Abend

Y86463 16 UStd. 68,- €
8 Abende, ab 01.02.2022
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86464 22 UStd. 92,- €
11 Abende, ab 26.04.2022
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Ferienkurse im Juli:

**Rundum Fitness am Morgen,
Rundum Fitness am Abend und
Rückenfit**

finden Sie ab Januar unter:
www.vhs-wiesbaden.de

Zumba® Fitness

Y86514 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 31.01.2022
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86515 13,33 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 25.04.2022
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Y86534 16 UStd. 68,- €
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Quynh Le-Becker

Y86535 16 UStd. 68,- €
12 Abende, ab 27.04.2022
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Quynh Le-Becker

Y86537 16 UStd. 68,- €
12 Abende, ab 12.01.2022
Mi, 18:45 – 19:45 Uhr
Maria Weißer

Y86538 16 UStd. 68,- €

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

Y86554 12 UStd. 51,- €

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

Y86555 14,67 UStd. 62,- €

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

Y86564 16 UStd. 68,- €

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

Y86565 14,67 UStd. 62,- €

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

Zumba® Gold

Y86580 9,33 UStd. 39,- €

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

Y86581 6,67 UStd. 29,- €

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

Y86582 10,67 UStd. 45,- €

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

Y86583 14,67 UStd. 62,- €

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

Y86584 8 UStd. 33,- €

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

Y86585 12 UStd. 50,- €

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

Y86586 14,67 UStd. 62,- €

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

Y86587 8 UStd. 35,- €

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

Zumba® Fitness – Ferienkurs

Z86592 8 UStd. 35,- €

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

Zumba® Gold – Ferienkurs

Z86594 8 UStd. 35,- €

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

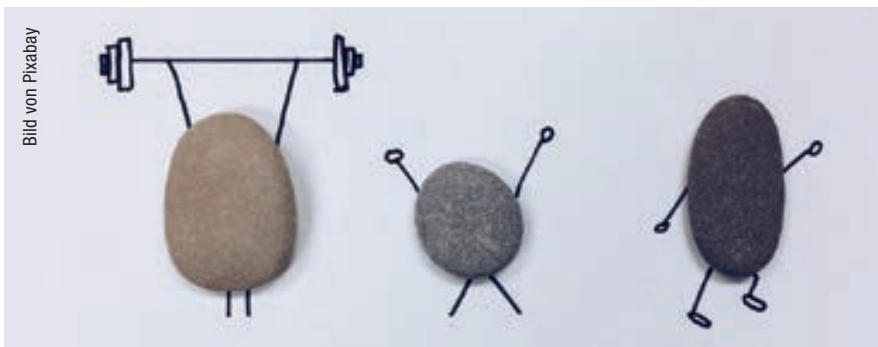


Bild von Pixabay



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

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. Kurspezifische 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: gesundheits@vhs-wiesbaden.de



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

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

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

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



Kurs C

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

Y86950 30 UStd. 179,- €

8 Theorietermine, 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 Theorietermine, ab 13.01.2022

Do, 18:30 – 21:30 Uhr

Sa, 16:00 – 19:00 Uhr

Sumi Krupp, Lalasa Lezius

WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

BILDUNGSURLAUB

**Leistungsfähiger sein –
entspannter arbeiten**

Bildungsurlaub

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 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


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,

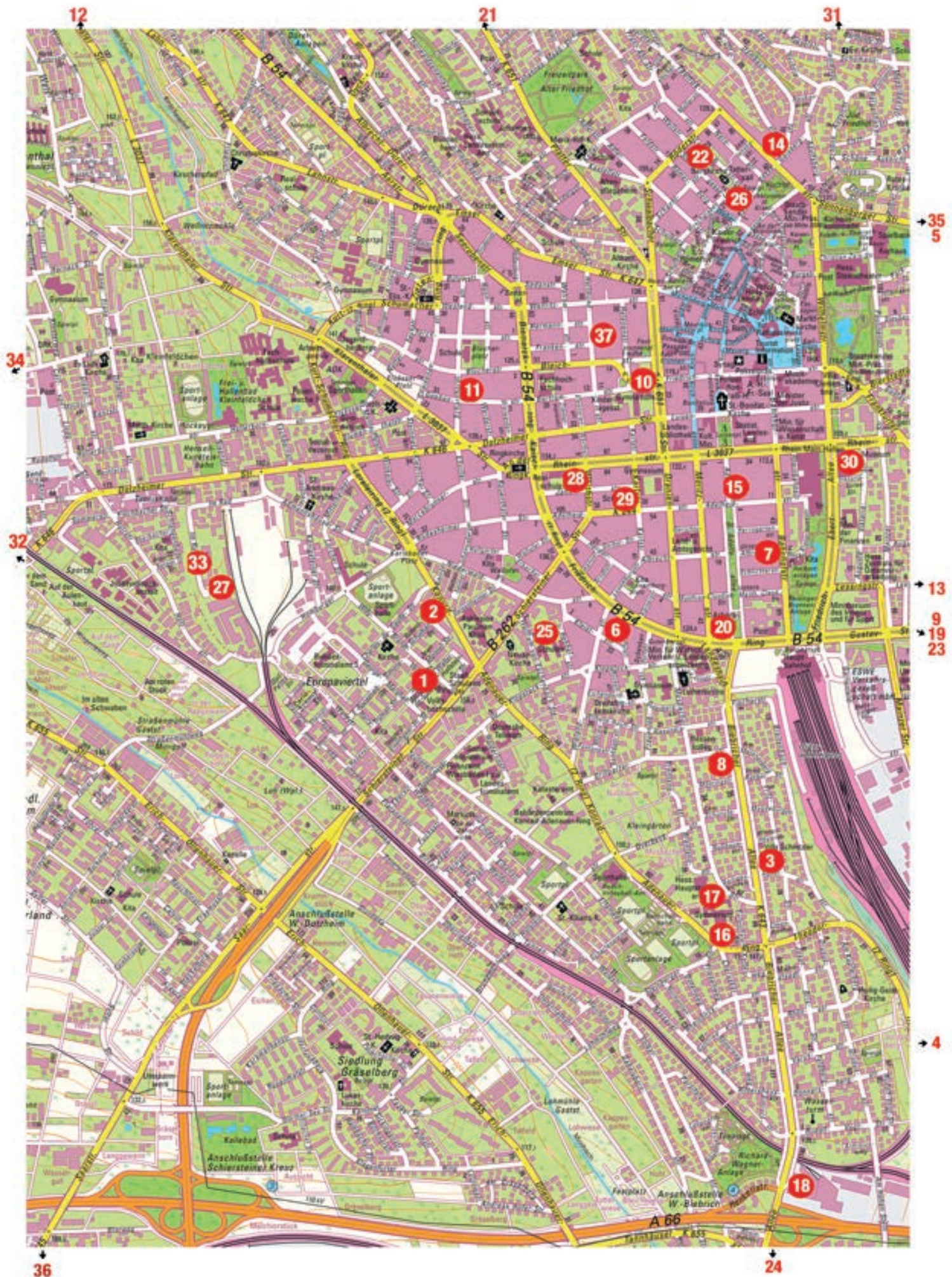
Mittwoch 08:00 – 14:00 Uhr, Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

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 Albrechtstr. 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 Interessensgemeinschaft 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 Bahnhof, Idsteiner Straße
Buslinie v: 8 (Bahnhof)
- 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

wohnhaf 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