

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 2/2022



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

© Chamberlain Fotografie



Jacqueline Lewis
Fachbereichsassistentin

Heike Mailänder
Pädagogische Mitarbeit und Projekte

Tina Alické
Fachbereichsleitung

Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistentin

Neue Kurse gibt es auch unter www.vhs-wiesbaden.de.
Sie möchten die aktuellen Infos 1x im Monat bequem per Mail?
Schicken Sie uns gerne eine Nachricht mit dem Betreff „Newsletter“ an an.gesundheit@vhs-wiesbaden.de

NATUR

Outdoor Survival-Training

Z80010 12 UStd. 109,- €
24.09.2022
Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

Pilzführung

Z80100 5,33 UStd. 22,- €
01.10.2022
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Thomas Lamberty

Z80110 5,33 UStd. 22,- €
08.10.2022
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Thomas Lamberty

Wildes Leben vor der Haustür Wildkräuter in unserer Umgebung

Z80130 3 UStd. 15,- €
17.09.2022
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

Z80160 2,67 UStd. 14,- €
21.09.2022
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Wildlife Gardening

Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten
Z80150 10,67 UStd. 45,- €
1 Wochenende
Sa, 01.10.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
So, 02.10.2022, 10:00 – 14:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Naturnahes Gärtnern in der Villa Schnitzler Gartengestaltung in der Praxis

Z80170 10,67 UStd. 45,- €
17.09.2022
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Alte Obstbäume verjüngen und schützen – Villa Schnitzler

Z80180 10,67 UStd. 45,- €
22.10.2022
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Nachhaltiger leben – weniger ist mehr

Z80310 2,67 UStd. 15,- €
15.09.2022
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

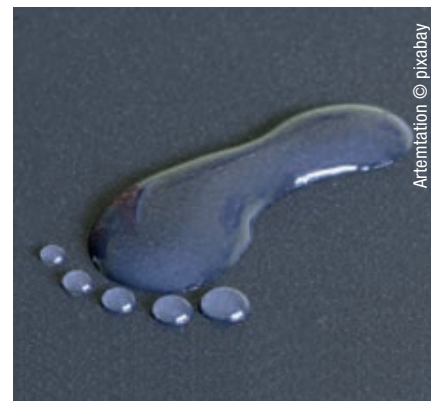
Nachhaltiger leben mit der Müllidiät: Plastik & Co einsparen leicht gemacht

Z80320 2,67 UStd. 15,- €
07.07.2022
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Z80330 2,67 UStd. 15,- €
03.11.2022
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Nachhaltiger leben mit dem Wasser-Fußabdruck

Z80340 2,67 UStd. 15,- €
06.10.2022
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge



Mini-Solaranlagen: Energiesparen auf dem Balkon

Y80350 2 UStd. 12,- €
19.07.2022
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Stefan Tomik

Z80350 2 UStd. 12,- €
15.10.2022
Sa, 10:00 – 11:30 Uhr
Stefan Tomik

Wetterkunde und Wolkenkunde – Die Sprache der Wolken

A86970 6 UStd. 25,- €
So, 29.01.2023, 15:00 – 17:15 Uhr
So, 12.02.2023, 15:00 – 17:15 Uhr
Sumi Krupp



ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Outdoor Cooking

Ein Mitmach-Kochevent mit Feuer-Menü

Z80020 9,33 UStd. 119,- €
15.10.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Fit in den Herbst

Energiegeladen durch Intervallfasten, Entspannung und Bewegung

Z81080 4 UStd. 17,- €
15.10.2022
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Luisa Horn

STILBERATUNG UND KOSMETIK

Make-up? Aber sicher!

Z82010 8 UStd. 54,- €
08.10.2022
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up ab 40

Z82020 8 UStd. 54,- €
12.11.2022
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

Z82030 9,33 UStd. 55,- €
15.10.2022
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Roman

Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

Z82050 8 UStd. 54,- €
20.11.2022
So, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt



Aufgrund der Umstellungen wegen der Corona-Pandemie starten unsere praktischen Kochkurse ab Frühjahr 2023.

Pixabay / Neha_Kumari



Alexa © pixabay

Stil-Akademie

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

Z82110 16 UStd. 77,- €
1 Wochenende
Sa, 22.10.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 23.10.2022, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres

Mode und Nachhaltigkeit

Wissen. Kennen. Selbstmachen.

Z82120 8 UStd. 39,- €
10.09.2022
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst

Z83010 3 UStd. 14,- €
21.11.2022
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Resilienz – was uns stark macht

Z83130 3 UStd. 14,- €
07.11.2022
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Resilienz Workshop „Starke Frauen!“

Z83135 16 UStd. 68,- €
1 Wochenende
Sa, 16.07.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 17.07.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
Nina Wolf

Z83136 16 UStd. 68,- €
1 Wochenende
Sa, 10.12.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 11.12.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
Nina Wolf

Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode? Vortrag

Z83140 2,67 UStd. 14,- €
20.10.2022
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

Selbsthypnose

Z83141 12 UStd. 62,- €
4 Abende, ab 03.11.2022
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

Gedächtnisverlust früh stoppen!

Z83520 2,67 UStd. 14,- €
01.12.2022
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Sumi Krupp

Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

Z83540 2,67 UStd. 15,- €
13.10.2022
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
AUXILIUM e.V.

METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION UND GESUNDEITSFÖRDERUNG

Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch oder eine Therapie. Bei Vorerkrankungen klären Sie bitte den Kursbesuch mit Ihrem*r Arzt/Ärz*tin oder Therapeut*in.

Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit

Z84015 3 UStd. 14,- €
14.11.2022
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Intakter Darm, intakte Gesundheit

Z84030 3 UStd. 14,- €
07.10.2022
Fr, 19:00 – 21:15 Uhr
Jennifer Lehmann

Die vitale Stimme

Z84140 8 UStd. 52,- €
Fr, 02.12.2022, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 03.12.2022, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

Die Schlafschule

Besser schlafen, besser leben

Z84150 17,33 UStd. 69,- €
1 Wochende
Sa, 26.11.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 27.11.2022, 10:00 – 16:30 Uhr
Andrea Althen



Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken
Z84160 9,33 UStd. 48,- €
 17.09.2022
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Beckenbodengymnastik

Z84180 8 UStd. 39,- €
 6 Abende, ab 02.11.2022
 Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

WEGE ZUR RUHE – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Z85020 21,33 UStd. 114,- €
 8 Abende, ab 15.09.2022
 Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Hua Se Kim

Einführung in die Meditation

Z85030 13,33 UStd. 64,- €
 5 Abende, ab 05.09.2022
 Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Göblich

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
Z85080 9,33 UStd. 48,- €
 15.10.2022
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Progressive Muskelentspannung – Schnupperkurs

Z85130 2 UStd. 13,- €
 14.09.2022
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dorothea Schierz
Z85131 2 UStd. 13,- €
 02.11.2022
 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dorothea Schierz

Progressive Muskelentspannung

Z85135 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 21.09.2022
 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Dorothea Schierz

Z85136 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 09.11.2022
 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Dorothea Schierz

TAI CHI CHUAN UND QIGONG

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

Z85220 20 UStd. 84,- €
 12 Abende, ab 19.09.2022
 Mo, 17:15 – 18:30 Uhr
Reiner Schneider

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

Z85222 20 UStd. 84,- €
 12 Abende, ab 19.09.2022
 Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Reiner Schneider

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Weiterführung der Form
Z85226 30 UStd. 126,- €
 15 Abende, ab 07.09.2022
 Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Tai Chi im Park – Ferienkurs

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

Qigong

Z85230 12 UStd. 58,- €
 6 Vormittage, ab 06.09.2022
 Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

Z85231 14 UStd. 68,- €
 7 Vormittage, ab 01.11.2022
 Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

YOGA

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

Hatha-Yoga

Z85340 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 05.09.2022
 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Paulina Weber

Z85341 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 31.10.2022
 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Paulina Weber

Z85360 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 05.09.2022
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Paulina Weber

Z85361 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 31.10.2022
 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Paulina Weber

Z85370 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 05.09.2022
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Z85371 12 UStd. 50,- €
 6 Abende, ab 31.10.2022
 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Lydia Föll-Pedde

Z85410 12 UStd. 50,- €
 6 Vormittage, ab 06.09.2022
 Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Z85411 12 UStd. 50,- €
 6 Vormittage, ab 01.11.2022
 Di, 09:30 – 11:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Z85450 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 13.09.2022
 Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Z85451 12 UStd. 50,- €
 6 Abende, ab 01.11.2022
 Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Alle Kurse





Free-Vector-Images © pixabay

SPORT UND BEWEGUNG

AQUA-KURSE

Aqua-Gymnastik

Z86010 16 UStd. 78,- €

12 Abende, ab 21.09.2022

Mi, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

Z86020 16 UStd. 78,- €

12 Abende, ab 21.09.2022

Mi, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

Z86030 16 UStd. 78,- €

12 Abende, ab 22.09.2022

Do, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

Z86040 16 UStd. 78,- €

12 Abende, ab 22.09.2022

Do, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

Z86050 16 UStd. 78,- €

12 Vormittage, ab 20.09.2022

Di, 10:30 – 11:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

Z86060 16 UStd. 78,- €

12 Vormittage, ab 20.09.2022

Di, 11:30 – 12:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

WALKING UND JOGGING

Walking

Z86110 12 UStd. 50,- €

6 Vormittage, ab 08.09.2022

Do, 08:15 – 09:45 Uhr

Marianne Meier

Z86111 18 UStd. 76,- €

9 Vormittage, ab 03.11.2022

Do, 08:15 – 09:45 Uhr

Marianne Meier

Bewegt mit Nordic Walking

Kurs für Fortgeschrittene

Z86120 10 UStd. 42,- €

6 Abende, ab 06.09.2022

Di, 17:45 – 19:00 Uhr

Susanne Schönmeier

GYMNASTIK UND FITNESS (INKL. ZUMBA®)

Sport für Herren

Z86200 10 UStd. 42,- €

5 Abende, ab 16.09.2022

Fr, 18:15 – 19:45 Uhr

David Debus

Z86201 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 04.11.2022

Fr, 18:15 – 19:45 Uhr

David Debus

Z85510 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 07.09.2022

Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

Paulina Weber

Z85511 14 UStd. 59,- €

7 Abende, ab 02.11.2022

Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

Paulina Weber

Z85570 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 07.09.2022

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Quynh Le-Becker

Z85571 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 02.11.2022

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Quynh Le-Becker

Z85630 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 08.09.2022

Do, 18:00 – 19:30 Uhr

Lydia Föll-Pedde

Z85631 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 18:00 – 19:30 Uhr

Lydia Föll-Pedde

Z85650 12 UStd. 51,- €

6 Abende, ab 08.09.2022

Do, 18:30 – 20:00 Uhr

Gertrud Schumacher

Z85651 12 UStd. 51,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 18:30 – 20:00 Uhr

Gertrud Schumacher

Z85660 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 08.09.2022

Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Lydia Föll-Pedde

Z85661 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Lydia Föll-Pedde

Fortgeschrittene

Z85670 12 UStd. 51,- €

6 Abende, ab 08.09.2022

Do, 20:05 – 21:35 Uhr

Gertrud Schumacher

Z85671 12 UStd. 51,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 20:05 – 21:35 Uhr

Gertrud Schumacher

Sanftes Yoga

Z85810 8 UStd. 34,- €

4 Vormittage, ab 23.09.2022

Fr, 09:15 – 10:45 Uhr

Gabriele Schulte

Z85811 12 UStd. 51,- €

6 Vormittage, ab 04.11.2022

Fr, 09:15 – 10:45 Uhr

Gabriele Schulte

Z85820 8 UStd. 34,- €

4 Vormittage, ab 23.09.2022

Fr, 11:00 – 12:30 Uhr

Gabriele Schulte

Z85821 12 UStd. 51,- €

6 Vormittage, ab 04.11.2022

Fr, 11:00 – 12:30 Uhr

Gabriele Schulte

Vinyasa Flow (Intermediate Yoga)

Z85850 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 08.09.2022

Do, 19:15 – 20:45 Uhr

Quynh Le-Becker

Z85851 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 19:15 – 20:45 Uhr

Quynh Le-Becker

MASSAGE

Massage zu zweit

Z85940 9,33 UStd. 55,- €

08.10.2022

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Heidi Roman

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



Faszien- und Beweglichkeitstraining

Z86210 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 31.10.2022
 Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Patricia Tewardt

Fit im Alter

Z86220 12 UStd. 50,- €
 6 Vormittage, ab 07.09.2022
 Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Z86221 18 UStd. 76,- €
 9 Vormittage, ab 02.11.2022
 Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Aktiv und beweglich mit 50 plus

Z86225 12 UStd. 50,- €
 6 Vormittage, ab 07.09.2022
 Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Z86226 18 UStd. 76,- €
 9 Vormittage, ab 02.11.2022
 Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Callanetics

Ganzkörpergymnastik

Z86260 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 06.09.2022
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nourai

Z86261 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 01.11.2022
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nourai

Z86265 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 06.09.2022
 Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nourai

Z86266 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 01.11.2022
 Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nourai

Feldenkrais®

Z86270 10 UStd. 42,- €
 6 Abende, ab 06.09.2022
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

Z86271 10 UStd. 42,- €
 6 Abende, ab 01.11.2022
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

Z86272 10 UStd. 42,- €
 6 Vormittage, ab 07.09.2022
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

Z86273 10 UStd. 42,- €
 6 Vormittage, ab 02.11.2022
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

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,- €).

Wochenendkurs

Z86274 8 UStd. 34,- €
 1 Wochenende
 Sa, 01.10.2022, 15:00 – 18:15 Uhr
 So, 02.10.2022, 11:00 – 14:15 Uhr
Lena Dietze

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Z86280 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 07.09.2022
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Z86281 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 02.11.2022
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Bauch- und Rückenfit

Z86290 6,67 UStd. 32,- €
 5 Abende, ab 05.09.2022
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

Z86291 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 31.10.2022
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

Rückenfit mit Core-Training

Z86295 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 07.09.2022
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Z86296 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 02.11.2022
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Ferienkurs

Z86297 8 UStd. 35,- €
 6 Vormittage, ab 27.07.2022
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Pilates für Einsteiger*innen

Z86340 6,67 UStd. 28,- €
 5 Vormittage, ab 14.09.2022
 Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Z86341 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 02.11.2022
 Mi, 10:30 – 11:30 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Z86345 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 07.09.2022
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Mira Krummenauer

Z86346 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 02.11.2022
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Mira Krummenauer

Z86350 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 15.09.2022
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Z86351 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 03.11.2022
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Pilates

Z86320 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 15.09.2022
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

Z86321 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 03.11.2022
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadalupe Adame Sutter

ZENbo®

Z86410 6,67 UStd. 32,- €
 5 Abende, ab 05.09.2022
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Sandra Agel

Z86411 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 31.10.2022
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Sandra Agel

Stretch und Workout

Z86415 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 05.09.2022
 Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Sandra Agel

Z86416 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 31.10.2022
 Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Sandra Agel



© Julia Dreger

Hula Hoop Workshop

Z86460 1,33 UStd. 12,- €
 1 Abend, ab 12.07.2022
 Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Julia Dreger



Weitere Kurstermine ab Herbst in Kürze unter www.vhs-wiesbaden.de und in unserem Newsletter!

20-20-20 – Kombinationstraining

Z86420	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 08.09.2022		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
Z86421	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 03.11.2022		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		

Body Styling mit Mobilitätstraining

Z86430	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 08.09.2022		
Do, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
Z86431	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 03.11.2022		
Do, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		

Back in shape

Z86450	4 UStd.	17,- €
3 Abende, ab 29.09.2022		
Do, 19:00 – 20:00 Uhr		
<i>Patricia Tewardt</i>		
Z86451	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 03.11.2022		
Do, 19:00 – 20:00 Uhr		
<i>Patricia Tewardt</i>		

Rundum Fitness am Morgen

Z86453	12 UStd.	50,- €
6 Vormittage, ab 08.09.2022		
Do, 09:00 – 10:30 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86454	12 UStd.	50,- €
6 Vormittage, ab 03.11.2022		
Do, 09:00 – 10:30 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Ferienkurs

Z86567	12 UStd.	51,- €
6 Vormittage, ab 28.07.2022		
Do, 09:00 – 10:30 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Rundum Fitness am Abend

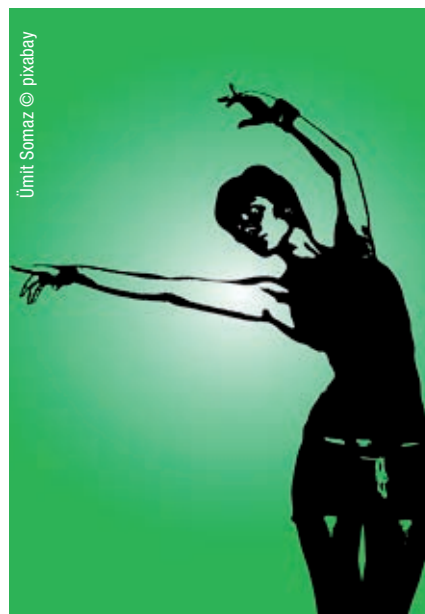
Z86455	12 UStd.	50,- €
6 Abende, ab 06.09.2022		
Di, 17:30 – 19:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86456	12 UStd.	50,- €
6 Abende, ab 01.11.2022		
Di, 17:30 – 19:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Ferienkurs

Z86596	12 UStd.	51,- €
6 Abende, ab 26.07.2022		
Di, 17:30 – 19:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Zumba® Fitness

Z86510	6,67 UStd.	28,- €
5 Abende, ab 05.09.2022		
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86511	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 31.10.2022		
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86520	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 06.09.2022		
Di, 19:15 – 20:15 Uhr		
<i>Maria Weißer</i>		
Z86521	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 01.11.2022		
Di, 19:15 – 20:15 Uhr		
<i>Maria Weißer</i>		



Z86530	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 07.09.2022		
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
Z86531	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 02.11.2022		
Mi, 17:30 – 18:30 Uhr		
<i>Quynh Le-Becker</i>		
Z86535	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 07.09.2022		
Mi, 18:30 – 19:30 Uhr		
<i>Maria Weißer</i>		
Z86536	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 02.11.2022		
Mi, 18:30 – 19:30 Uhr		
<i>Maria Weißer</i>		
Z86550	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 09.09.2022		
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86551	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 04.11.2022		
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Ferienkurs

Z86592	8 UStd.	35,- €
6 Abende, ab 25.07.2022		
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Zumba® Gold

Z86580	6,67 UStd.	28,- €
5 Vormittage, ab 05.09.2022		
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr		
<i>Julia Dreger</i>		
Z86581	9,33 UStd.	39,- €
7 Vormittage, ab 31.10.2022		
Mo, 11:10 – 12:10 Uhr		
<i>Julia Dreger</i>		
Z86582	8 UStd.	34,- €
6 Vormittage, ab 06.09.2022		
Di, 11:00 – 12:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86583	8 UStd.	45,- €
6 Vormittage, ab 01.11.2022		
Di, 11:00 – 12:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86585	8 UStd.	34,- €
6 Nachmittage, ab 09.09.2022		
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		
Z86586	8 UStd.	34,- €
6 Nachmittage, ab 04.11.2022		
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

Ferienkurs

Z86594	8 UStd.	35,- €
6 Vormittage, ab 26.07.2022		
Di, 11:00 – 12:00 Uhr		
<i>Erika Luna Orrego Nuñez</i>		

TANZ

Salsa – mal ohne Partner!

Grundkurs

Z86640	10 UStd.	42,- €
6 Abende, ab 07.09.2022		
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr		
<i>Filipe Ferreira</i>		
Z86641	5 UStd.	21,- €
3 Abende, ab 02.11.2022		
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr		
<i>Filipe Ferreira</i>		

Aufbaukurs

Z86645	10 UStd.	42,- €
6 Abende, ab 07.09.2022		
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr		
<i>Filipe Ferreira</i>		
Z86646	5 UStd.	21,- €
3 Abende, ab 02.11.2022		
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr		
<i>Filipe Ferreira</i>		

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



Latin Jazz Dance

Z86650 18,33 UStd. 77,- €
 11 Abende, ab 13.09.2022
 Di, 18:45 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik

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

Ballett 50 Plus

Z86660 14,67 UStd. 62,- €
 11 Abende, ab 13.09.2022
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Paula Valeria Kacnik

Ballett Gymnastik

Z86670 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 08.09.2022
 Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Natalia Akishina

Ballett Body Workout

Z86675 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 08.09.2022
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Natalia Akishina

Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance
Z86680 8 UStd. 77,- €
 1 Wochenende
 Sa, 15.10.2022, 13:30 – 16:30 Uhr
 So, 16.10.2022, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie Westerdale

SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFSPORT

Shotokan Karate

Z86710 20 UStd. 84,- €
 10 Abende, ab 12.09.2022
 Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Beril Aral



SPORT SPEZIAL

Faszination „Intuitives Bogenschießen“

Z86820 10 UStd. 52,- €
 17.09.2022
 Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Susanna Bader, Wolfgang Heitz

WASSERSPORT

Sportschiffahrt

Tag der offenen Tür
Z86910 2,67 UStd. Eintritt frei
 03.09.2022
 Sa, 16:00 – 18:00 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Segeln lernen für Anfänger/innen auch ohne Prüfung

Z86920 3,67 UStd. 18,- €
 06.09.2022
 Di, 18:45 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

Sportbootführerschein (SBF) Binnen für Segel und Motor

A86930 20 UStd. 135,- €
 5 Theorietermine, ab 28.03.2023
 Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

Sportbootführerschein Binnen – SBF Binnen unter Motor

Z86940 16 UStd. 99,- €
 4 Theorietermine, ab 08.09.2022
 Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Motorboot-Binnenführerschein nur für SBF See Inhaber

Z86941 8 UStd. 49,- €
 2 Theorietermine, ab 31.10.2022
 Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Sportbootführerschein See* (SBF) ONLINE

Z86950 30 UStd. 179,- €
 8 Abende, ab 19.09.2022, 1. Termin Präsenz
 Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt

Internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Z86960 24 UStd. 190,- €
 6 Termine, ab 07.11.2022
 Mo + Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Wetterkunde und Wolkenkunde – Die Sprache der Wolken

A86970 6 UStd. 25,- €
 So, 29.01.2023, 15:00 – 17:15 Uhr
 So, 12.02.2023, 15:00 – 17:15 Uhr
Sumi Krupp

SKS-Theoriekurs

Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

A86980 44 UStd. 198,- €
 11 Theorietermine, ab 12.01.2023
 Do + So, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Sportküstenschifferschein (SKS) Infoabend zur Theorie

Z86981 1,33 UStd. Eintritt frei
 08.12.2022
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

AUSBILDUNG

Informationsabend Mediation-Zusatzausbildung ab Herbst 2022

Z87020 2,67 UStd. Eintritt frei
 08.09.2022
 Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Wolfgang Schneider, Christine Oschmann, Dorothee Katzberg

Mediationsausbildung ab Herbst 2022

Z87025 160 UStd. 2300,- €
 7 WE + 1 BU, ab 28.10.2022
 Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Christine Oschmann, Wolfgang Schneider, Dorothee Katzberg

BILDUNGSURLAUB

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Z87190BU 40 UStd. 345,- €
 5 Tage, ab 05.12.2022
 Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein

Alle Kurse

