

# 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](mailto:gesundheit@vhs-wiesbaden.de)  
Tel.: 0611-9889-140/-176

© Chamhertain Fotografie



**Jacqueline Lewis**  
Fachbereichsassistenz

**Heike Mailänder**  
Pädagogische Mitarbeit und Projekte

**Tina Alicke**  
Fachbereichsleitung

**Susanne Petzoldt**  
Fachbereichsassistenz

Neue Kurse gibt es auch unter [www.vhs-wiesbaden.de](http://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 [gesundheit@vhs-wiesbaden.de](mailto: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

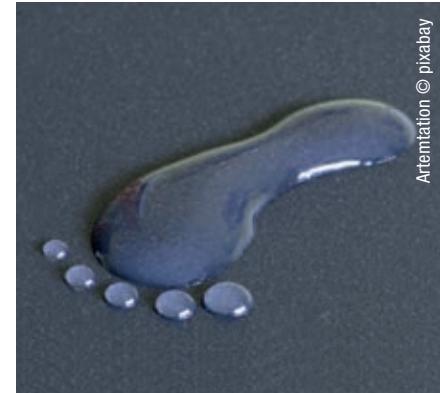
**Z80310** 2,67 UStd. 15,- €  
15.09.2022  
Do, 18:00 – 20:00 Uhr  
*Dr. Silke Klinge*

### Nachhaltiger leben mit der Mülldiät: 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*



Artenamt © pixabay

### 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.



Alexa © pixabay

### 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\* Arzt/Ärz\*tin oder Therapeut\*in.

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

### Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unser 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*

### 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*



# Gesundheit und Natur

## 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

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

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

## Zeit für Dich – vom Alltag in die Natur

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

## Die Fünf Tibeter® Körpermeditation

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

## AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

### Progressive Muskelentspannung – Schnupperkurs

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





## **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*

<b>Z85510</b>	12 UStd.	50,- €	<b>Z85671</b>	12 UStd.	51,- €
6 Abende, ab 07.09.2022			6 Abende, ab 03.11.2022		
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr			Do, 20:05 – 21:35 Uhr		
<i>Paulina Weber</i>			<i>Gertrud Schumacher</i>		
<b>Z85511</b>	14 UStd.	59,- €	<b>Sanftes Yoga</b>		
7 Abende, ab 02.11.2022			<b>Z85810</b>	8 UStd.	34,- €
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr			4 Vormittage, ab 23.09.2022		
<i>Paulina Weber</i>			Fr, 09:15 – 10:45 Uhr		
<b>Z85570</b>	12 UStd.	50,- €	<i>Gabriele Schulte</i>		
6 Abende, ab 07.09.2022			<b>Z85811</b>	12 UStd.	51,- €
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr			6 Vormittage, ab 04.11.2022		
<i>Quynh Le-Becker</i>			Fr, 09:15 – 10:45 Uhr		
<b>Z85571</b>	12 UStd.	50,- €	<i>Gabriele Schulte</i>		
6 Abende, ab 02.11.2022			<b>Z85820</b>	8 UStd.	34,- €
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr			4 Vormittage, ab 23.09.2022		
<i>Quynh Le-Becker</i>			Fr, 11:00 – 12:30 Uhr		
<b>Z85630</b>	12 UStd.	50,- €	<i>Gabriele Schulte</i>		
6 Abende, ab 08.09.2022			<b>Z85821</b>	12 UStd.	51,- €
Do, 18:00 – 19:30 Uhr			6 Vormittage, ab 04.11.2022		
<i>Lydia Föll-Pedde</i>			Fr, 11:00 – 12:30 Uhr		
<b>Z85631</b>	12 UStd.	50,- €	<i>Gabriele Schulte</i>		
6 Abende, ab 03.11.2022			<b>Vinyasa Flow (Intermediate Yoga)</b>		
Do, 18:00 – 19:30 Uhr			<b>Z85850</b>	12 UStd.	50,- €
<i>Lydia Föll-Pedde</i>			6 Abende, ab 08.09.2022		
<b>Z85650</b>	12 UStd.	51,- €	Do, 19:15 – 20:45 Uhr		
6 Abende, ab 08.09.2022			<i>Quynh Le-Becker</i>		
Do, 18:30 – 20:00 Uhr			<b>Z85851</b>	12 UStd.	50,- €
<i>Gertrud Schumacher</i>			6 Abende, ab 03.11.2022		
<b>Z85651</b>	12 UStd.	51,- €	Do, 19:15 – 20:45 Uhr		
6 Abende, ab 03.11.2022			<i>Quynh Le-Becker</i>		
Do, 18:30 – 20:00 Uhr			<b>MASSAGE</b>		
<i>Gertrud Schumacher</i>			<b>Massage zu zweit</b>		
<b>Z85660</b>	12 UStd.	50,- €	<b>Z85940</b>	9,33 UStd.	55,- €
6 Abende, ab 08.09.2022			08.10.2022		
Do, 19:30 – 21:00 Uhr			Sa, 10:00 – 18:00 Uhr		
<i>Lydia Föll-Pedde</i>			<i>Heidi Roman</i>		
<b>Z85661</b>	12 UStd.	50,- €			
6 Abende, ab 03.11.2022					
Do, 19:30 – 21:00 Uhr					
<i>Lydia Föll-Pedde</i>					
<b>Fortgeschrittene</b>					
<b>Z85670</b>	12 UStd.	51,- €			
6 Abende, ab 08.09.2022					
Do, 20:05 – 21:35 Uhr					
<i>Gertrud Schumacher</i>					

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

### **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*



# Gesundheit und Natur

## Faszien- und Beweglichkeitstraining

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

## 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 Nouraie*

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

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

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

## 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.

6 Abende, ab 07.09.2022  
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Mira Krummenauer*

## Z86346 8 UStd.

6 Abende, ab 02.11.2022  
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Mira Krummenauer*

## Z86350 6,67 UStd.

5 Abende, ab 15.09.2022  
Do, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Martha Guadalupe Adame Sutter*

## Z86351 8 UStd.

6 Abende, ab 03.11.2022  
Do, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Martha Guadalupe Adame Sutter*

## Pilates

### Z86320 6,67 UStd.

5 Abende, ab 15.09.2022  
Do, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Martha Guadalupe Adame Sutter*

### Z86321 8 UStd.

6 Abende, ab 03.11.2022  
Do, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Martha Guadalupe Adame Sutter*

## ZENbo®

### Z86410 6,67 UStd.

5 Abende, ab 05.09.2022  
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Sandra Agel*

### Z86411 8 UStd.

6 Abende, ab 31.10.2022  
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr  
*Sandra Agel*

## Stretch und Workout

### Z86415 6,67 UStd.

5 Abende, ab 05.09.2022  
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Sandra Agel*

### Z86416 8 UStd.

6 Abende, ab 31.10.2022  
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr  
*Sandra Agel*



## Hula Hoop Workshop

### Z86460 1,33 UStd.

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](http://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

*Quynh Le-Becker*

**Z86421** 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 18:00 – 19:00 Uhr

*Quynh Le-Becker*

## Body Styling mit Mobilitätstraining

**Z86430** 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 08.09.2022

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

*Quynh Le-Becker*

**Z86431** 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

*Quynh Le-Becker*

## Back in shape

**Z86450** 4 UStd. 17,- €

3 Abende, ab 29.09.2022

Do, 19:00 – 20:00 Uhr

*Patricia Tewordt*

**Z86451** 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 03.11.2022

Do, 19:00 – 20:00 Uhr

*Patricia Tewordt*

## Rundum Fitness am Morgen

**Z86453** 12 UStd. 50,- €

6 Vormittage, ab 08.09.2022

Do, 09:00 – 10:30 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Z86454** 12 UStd. 50,- €

6 Vormittage, ab 03.11.2022

Do, 09:00 – 10:30 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Ferienkurs

**Z86567** 12 UStd. 51,- €

6 Vormittage, ab 28.07.2022

Do, 09:00 – 10:30 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Rundum Fitness am Abend

**Z86455** 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 06.09.2022

Di, 17:30 – 19:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Z86456** 12 UStd. 50,- €

6 Abende, ab 01.11.2022

Di, 17:30 – 19:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Ferienkurs

**Z86596** 12 UStd. 51,- €

6 Abende, ab 26.07.2022

Di, 17:30 – 19:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Zumba® Fitness

**Z86510** 6,67 UStd.

5 Abende, ab 05.09.2022

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Z86511** 8 UStd.

6 Abende, ab 31.10.2022

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Z86520** 8 UStd.

6 Abende, ab 06.09.2022

Di, 19:15 – 20:15 Uhr

*Maria Weißer*

**Z86521** 8 UStd.

6 Abende, ab 01.11.2022

Di, 19:15 – 20:15 Uhr

*Maria Weißer*

## Ferienkurs

**Z86592** 8 UStd.

6 Abende, ab 25.07.2022

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Zumba® Gold

**Z86580** 6,67 UStd.

5 Vormittage, ab 05.09.2022

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

*Julia Dreger*

**Z86581** 9,33 UStd.

7 Vormittage, ab 31.10.2022

Mo, 11:10 – 12:10 Uhr

*Julia Dreger*

**Z86582** 8 UStd.

6 Vormittage, ab 06.09.2022

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Z86583** 8 UStd.

6 Vormittage, ab 01.11.2022

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Z86585** 8 UStd.

6 Nachmittage, ab 09.09.2022

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

**Z86586** 8 UStd.

6 Nachmittage, ab 04.11.2022

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

## Ferienkurs

**Z86594** 8 UStd.

6 Vormittage, ab 26.07.2022

Di, 11:00 – 12:00 Uhr

*Erika Luna Orrego Nuñez*

## TANZ

### Salsa – mal ohne Partner!

#### Grundkurs

**Z86640** 10 UStd.

6 Abende, ab 07.09.2022

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

*Filipe Ferreira*

**Z86641** 5 UStd.

3 Abende, ab 02.11.2022

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

*Filipe Ferreira*

#### Aufbaukurs

**Z86645** 10 UStd.

6 Abende, ab 07.09.2022

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

*Filipe Ferreira*

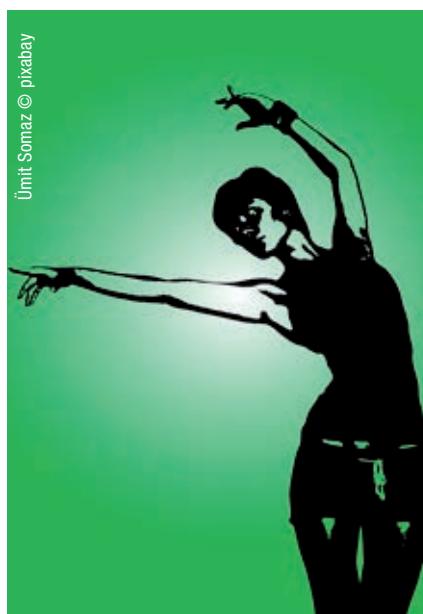
**Z86646** 5 UStd.

3 Abende, ab 02.11.2022

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

*Filipe Ferreira*

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





# Gesundheit und Natur

## 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](http://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*

## Alle Kurse



## 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 BILDUNGSSURLAUB

### 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*

### BILDUNGSSURLAUB

**Leistungsfähiger sein –  
entspannter arbeiten**

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