

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 1/2023



Kurs-
buchung
ab jetzt!

vhs

Volkshochschule
Wiesbaden e.V.



Gesundheit und Natur

Gesundheit und Natur für mehr Spaß am Leben!

Bewegung, Ernährung und unser Verhältnis zur Umwelt tragen dazu bei, uns gesund zu halten, leistungsfähig zu bleiben 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
Fachbereichsassistenz

Heike Mailänder
Pädagogische Mitarbeit und Projekte

Tina Alicke
Fachbereichsleitung

Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistenz

NEWSLETTER

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

NATUR

Outdoor Survival-Training

A80010 12 UStd. 129,- €
15.04.2023
Sa, 09:00 – 18:00 Uhr
Beate Thome

Wildes Leben vor der Haustür Wildkräuter in unserer Umgebung

A80130 3 UStd. 15,- €
06.05.2023
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

A80131 3 UStd. 15,- €
03.06.2023
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

Wildkräuterküche

A80012 9,33 UStd. 129,- €
13.05.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

A80160 2,67 UStd. 14,- €
01.03.2023
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Naturnahes Gärtnern in der Villa Schnitzler

Gartengestaltung in Theorie u. Praxis
A80170 2,67 UStd. 12,- €
11.03.2023
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Alte Obstbäume verjüngen und schützen

Gartengestaltung in Theorie u. Praxis
A80180 2,67 UStd. 12,- €
Villa Schnitzler
11.02.2023
Sa, 14:00 – 16:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Wildlife Gardening Den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

A80150 10,67 UStd. 45,- €
Villa Schnitzler, 1 Wochenende
Sa, 25.03.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
So, 26.03.2023, 10:00 – 14:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Glückliche Hühner in meinem Garten Infoveranstaltung

A80250 1,67 UStd. 13,- €
12.01.2023
Do, 17:00 – 19:15 Uhr
Saskia Veit-Prang

Hühnerhaltung für Anfänger Welches Huhn passt zu mir?

A80251 3 UStd. 34,- €
2 Abende, ab 02.03.2023
Do, 16:30 – 19:30 Uhr
Saskia Veit-Prang

Klimapolitik bei mir zuhause

Was haben Entscheidungen aus Brüssel eigentlich mit mir zu tun?

A12200 12,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
20.03.2023
Mo, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Mini-Solaranlagen: Energiesparen auf dem Balkon

A80350 3 UStd. 18,- €
11.03.2023
Sa, 10:00 – 12:15 Uhr
Stefan Tomík

A80351 3 UStd. 18,- €
11.03.2023
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Stefan Tomík



© Saskia Veit-Prang

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



Nachhaltiger leben – weniger ist mehr

A80310 2,67 UStd. 15,- €
09.02.2023
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Weitere Veranstaltungen zu „Kultur und Kulinari“ gibt es im Fachbereich Kultur unter www.vhs-wiesbaden.de

A80311 2,67 UStd. 15,- €
13.06.2023
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Nachhaltiger leben mit der Mülldiät

A80320 2,67 UStd. 15,- €
09.05.2023
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Nachhaltiger leben Workshop mit Super-Easy-Selbermach-Rezepten

A80330 2 UStd. 22,- €
09.03.2023
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Silke Klinge

Wetter- und Wolkenkunde – Die Sprache der Wolken

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

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

Feierabendküche
Schnell, gesund und lecker!
A81120 9,33 UStd. 74,- €
2 Abende, ab 02.02.2023
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott



Es ist Spargelzeit!

A81235 4,67 UStd. 45,- €
25.05.2023
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Grilltisch deck Dich!

A81240 4,67 UStd. 44,- €
15.06.2023
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Indische vegane Küche

A81250 12 UStd. 90,- €
3 Abende, ab 27.04.2023
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Indische Küche

A81255 12 UStd. 90,- €
3 Abende, ab 09.03.2023
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

Orientalisch vegetarisch

A81260 5,33 UStd. 50,- €
23.02.2023
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

STILBERATUNG UND KOSMETIK

Make-up? Aber sicher!
A82010 8 UStd. 54,- €
17.06.2023
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up ab 40

A82020 8 UStd. 54,- €
07.05.2023
So, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt



Gesundheit und Natur

Gesichtsyoga

Natürliches Gesichtslifting und Antifaltentraining

A82030 9,33 UStd. 55,- €

18.03.2023

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Heidi Roman

Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

A82050 8 UStd. 54,- €

25.06.2023

So, 09:00 – 16:00 Uhr

Ulrike Schmidt



Pixabay © Shakti Shekhawat

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unser Körper beeinflusst

A83010 3 UStd. 14,- €

06.02.2023

Mo, 19:00 – 21:15 Uhr

Cäcilia Brendel

Resilienz – was uns stark macht

A83130 3 UStd. 14,- €

27.02.2023

Mo, 19:00 – 21:15 Uhr

Cäcilia Brendel

Resilienz – Souverän mit Krisen umgehen

8 Wochenkurs

A51231 16 UStd. 145,- €

8 Abende, ab 09.02.2023

Do, 18:30 – 20:00 Uhr

Silvia Wiesner

Resilienz Workshop „Starke Frauen!“

A83135 16 UStd. 68,- €

1 Wochenende

Sa, 18.03.2023, 10:00 – 16:30 Uhr

So, 19.03.2023, 10:00 – 16:30 Uhr

Nina Wolf

(Sich) selbst-bewusst-sein im Alltag und Berufsleben

Das besondere Wochenendseminar für Frauen

A50865 16 UStd. 150,- €

1 Wochenende

Sa, 17.06.2023, 10:00 – 17:00 Uhr

So, 18.06.2023, 10:00 – 17:00 Uhr

Silvia Wiesner

Hypnose

Hokusokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode? Vortrag

A83140 2,67 UStd. 14,- €

09.03.2023

Do, 19:00 – 21:00 Uhr

Verena Herbertz

Selbsthypnose

A83141 12 UStd. 62,- €

4 Abende, ab 27.04.2023

Do, 18:30 – 20:45 Uhr

Verena Herbertz

Neues Jahr, neues Glück – Neujahrsvorsätze endlich umsetzen

A83150 18 UStd. 76,- €

2 Tage, ab 21.01.2023

Sa, 10:00 – 17:30 Uhr

Nina Wolf

Letzte-Hilfe-Kurs

Das kleine 1 x 1 des Sterbens

A83540 5,33 UStd. 22,- €

2 Abende, ab 09.02.2023

Do, 19:00 – 21:00 Uhr

AUXILIUM e. V.

A83545 5,33 UStd. 22,- €

2 Abende, ab 25.05.2023

Do, 19:00 – 21:00 Uhr

AUXILIUM e. V.

Stressmanagement

Bildungsurlaub

A87180BU 40 UStd. 345,- €

5 Tage, ab 22.05.2023

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Nina Wolf

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub

A87190BU 40 UStd. 345,- €

5 Tage, ab 06.02.2023

Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr

Achim Königstein

METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION UND GESENDEITSFÖRDERUNG

Unsere Kurse dienen der Gesundheitsförderung, sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch oder eine Therapie.

Bei Vorerkrankungen klären Sie bitte den Kursbesuch mit Ihrer Ärzt*in oder Therapeut*in.

Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit

A84015 3 UStd. 14,- €

13.02.2023

Mo, 19:00 – 21:15 Uhr

Cäcilia Brendel

Intakter Darm, intakte Gesundheit

A84030 2,67 UStd. 14,- €

03.02.2023

Fr, 19:15 – 21:15 Uhr

Jennifer Lehmann

Die Schlafschule

Besser schlafen, besser leben

A84150 10,67 UStd. 45,- €

25.03.2023

Sa, 09:30 – 17:30 Uhr

Andrea Althen

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



Der aufrechte Gang		Zeit für Dich – Gönn Dir eine Auszeit in der Natur		A85136	8 UStd.	34,- €
Füße – Knie – Hüften – Rücken				6 Abende, ab 03.05.2023		
A84160	9,33 UStd.	48,- €	A85075	8 UStd.	35,- €	Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
25.02.2023			27.05.2023			Dorothea Schierz
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr			Sa, 10:00 – 17:00 Uhr			
<i>Heidi Ninomiya-Rehm</i>			<i>Petra von Kries</i>			
Beckenbodentraining		Die Fünf Tibeter® Körpermeditation		A85137	6,67 UStd.	28,- €
A84180	10,67 UStd.	52,- €	A85080	9,33 UStd.	48,- €	5 Abende, ab 14.06.2023
8 Abende, ab 26.04.2023			13.05.2023			Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr			Sa, 10:00 – 17:00 Uhr			Dorothea Schierz
<i>Elke Bauer</i>			<i>Heidi Ninomiya-Rehm</i>			

Deutschkurs Medizin (Niveau B2/C1)	
Deutsche Fachsprache für internationale Mediziner*innen	
A62842	120 UStd. 779,- €
28 Vormittage, ab 23.02.2023	
Do, 09:00 – 12:30 Uhr	
<i>Christina Gütte</i>	

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

WEGE ZUR RUHE – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit im Alltag	
A85020	8,67 UStd. 51,- €
25.03.2023	
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr	

Einführung in die Meditation	
A85030	13,33 UStd. 64,- €
5 Abende, ab 09.01.2023	
Mo, 17:45 – 19:45 Uhr	

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Rückenfit und Entspannung Schnupperkurs	
A85120	1,33 UStd. 12,- €
28.01.2023	
Sa, 15:00 – 16:00 Uhr	
<i>Brigitte Kellerhaus</i>	
Progressive Muskelentspannung – Schnuppertermin	
A85130	2 UStd. 13,- €
25.01.2023	
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr	
<i>Dorothea Schierz</i>	
A85131	2 UStd. 13,- €
26.04.2023	
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr	
<i>Dorothea Schierz</i>	
Progressive Muskelentspannung	
A85135	9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 01.02.2023	
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr	
<i>Dorothea Schierz</i>	



© Couleur Pixabay

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

TAI CHI CHUAN UND QIGONG

Tai Chi Chuan (Yangstil Kurzform)

Grundkurs (Teil 1 der Form)

A85220	20 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 13.02.2023	
Mo, 17:15 – 18:30 Uhr	
<i>Reiner Schneider</i>	

Aufbaukurs (Teil 1 und 2 der Form)

A85222	20 UStd. 84,- €
12 Abende, ab 13.02.2023	
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr	
<i>Reiner Schneider</i>	

Fortgeschrittene (Weiterführung der Form)

A85226	30 UStd. 126,- €
15 Abende, ab 01.02.2023	
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr	
<i>Wolfgang Meier</i>	

Qigong

A85230	22 UStd. 93,- €
11 Vormittage, ab 10.01.2023	
Di, 10:00 – 11:30 Uhr	
<i>Gabriele Biersch</i>	
A85231	18 UStd. 76,- €
9 Vormittage, ab 25.04.2023	
Di, 10:00 – 11:30 Uhr	
<i>Gabriele Biersch</i>	



Die vhs Wiesbaden e.V. nimmt aus organisatorischen und verfahrenstechnischen Gründen nicht am Programm der Zentralen Prüfstelle Prävention teil. Bitte erfragen Sie vor dem Kurs bei Ihrer Krankenkasse, ob es für den jeweiligen Kurs Erstattungsmöglichkeiten auch ohne ZPP-Eintrag gibt.



YOGA

Hatha-Yoga

A85340 18 UStd. 76,- €

9 Abende, ab 09.01.2023

Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

Carola Matthies

A85341 18 UStd. 76,- €

9 Abende, ab 24.04.2023

Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

Carola Matthies

A85360 18 UStd. 76,- €

9 Abende, ab 09.01.2023

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Carola Matthies

A85361 18 UStd. 76,- €

9 Abende, ab 24.04.2023

Mo, 18:30 – 20:00 Uhr

Carola Matthies

A85370 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 09.01.2023

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Lydia Föll-Pedde

A85371 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 24.04.2023

Mo, 20:00 – 21:30 Uhr

Lydia Föll-Pedde

A85410 20 UStd. 84,- €

10 Vormittage, ab 17.01.2023

Di, 09:30 – 11:00 Uhr

Quynh Le-Becker

A85411 24 UStd. 101,- €

12 Vormittage, ab 25.04.2023

Di, 09:30 – 11:00 Uhr

Quynh Le-Becker

A85430 20 UStd. 84,- €

10 Nachmittage, ab 10.01.2023

Di, 16:00 – 17:30 Uhr

Carola Matthies

A85431 22 UStd. 93,- €

11 Nachmittage, ab 25.04.2023

Di, 16:00 – 17:30 Uhr

Carola Matthies

A85450 24 UStd. 101,- €

12 Abende, ab 10.01.2023

Di, 18:00 – 19:30 Uhr

Martha Guadelupe Adame Sutter

A85451 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 25.04.2023

Di, 18:00 – 19:30 Uhr

Martha Guadelupe Adame Sutter

A85510 20 UStd. 84,- €

10 Vormittage, ab 11.01.2023

Mi, 11:00 – 12:30 Uhr

Carola Matthies

A85511 22 UStd. 93,- €

11 Vormittage, ab 26.04.2023

Mi, 11:00 – 12:30 Uhr

Carola Matthies

A85570 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 18.01.2023

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Quynh Le-Becker

A85571 24 UStd. 101,- €

12 Abende, ab 26.04.2023

Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

Quynh Le-Becker

A85630 22 UStd. 93,- €

11 Abende, ab 12.01.2023

Do, 18:00 – 19:30 Uhr

Lydia Föll-Pedde

A85631 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 27.04.2023

Do, 18:00 – 19:30 Uhr

Lydia Föll-Pedde

A85660 22 UStd. 93,- €

11 Abende, ab 12.01.2023

Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Lydia Föll-Pedde

A85661 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 27.04.2023

Do, 19:30 – 21:00 Uhr

Lydia Föll-Pedde

Einsteiger*innen

A85650 20 UStd.

84,- €

10 Abende, ab 12.01.2023

Do, 18:30 – 20:00 Uhr

Gertrud Schumacher

A85651 20 UStd.

84,- €

10 Abende, ab 27.04.2023

Do, 18:30 – 20:00 Uhr

Gertrud Schumacher

Fortgeschrittene

A85670 20 UStd.

84,- €

10 Abende, ab 12.01.2023

Do, 20:05 – 21:35 Uhr

Gertrud Schumacher

A85671 20 UStd.

84,- €

10 Abende, ab 27.04.2023

Do, 20:05 – 21:35 Uhr

Gertrud Schumacher

Hatha-Yoga auf dem Stuhl

A85810 20 UStd.

84,- €

10 Vormittage, ab 11.01.2023

Mi, 09:30 – 11:00 Uhr

Carola Matthies

A85811 22 UStd.

93,- €

11 Vormittage, ab 26.04.2023

Mi, 09:30 – 11:00 Uhr

Carola Matthies

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



Sanftes Yoga

A85820 20 UStd. 84,- €

10 Vormittage, ab 13.01.2023

Fr, 09:15 – 10:45 Uhr

Gabriele Schulte

A85830 20 UStd. 84,- €

10 Vormittage, ab 13.01.2023

Fr, 11:00 – 12:30 Uhr

Gabriele Schulte

Vinyasa Flow (Level 2)

A85850 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 19.01.2023

Do, 19:15 – 20:45 Uhr

Quynh Le-Becker

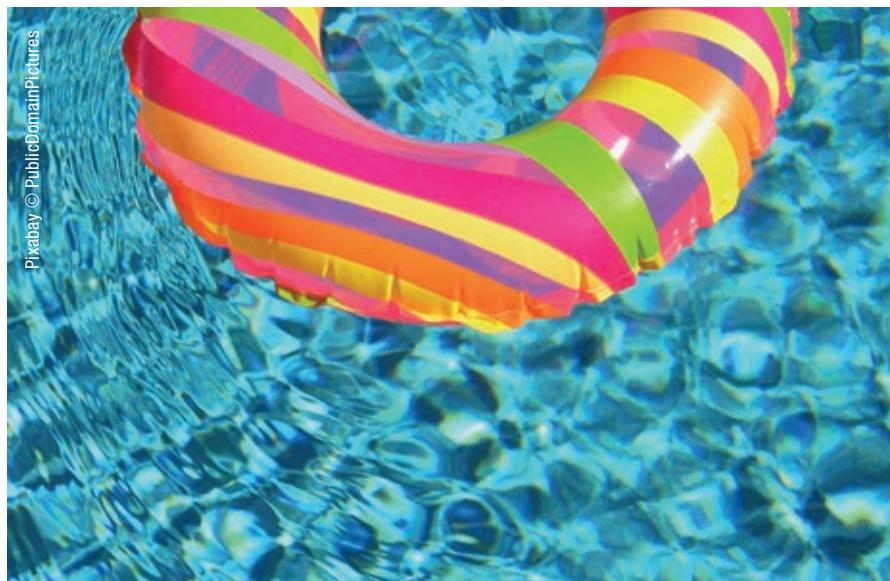
A85851 20 UStd. 84,- €

10 Abende, ab 27.04.2023

Do, 19:15 – 20:45 Uhr

Quynh Le-Becker

Pixabay © PublicDomainPictures



Yogilates

A86380 13,33 UStd. 56,- €

10 Vormittage, ab 17.01.2023

Di, 08:30 – 9:30 Uhr

Quynh Le-Becker

A86381 16 UStd. 67,- €

12 Vormittage, ab 25.04.2023

Di, 08:30 – 9:30 Uhr

Quynh Le-Becker

A86390 13,33 UStd. 56,- €

10 Nachmittage, ab 19.01.2023

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

Quynh Le-Becker

A86391 13,33 UStd. 56,- €

10 Nachmittage, ab 27.04.2023

Do, 17:00 – 18:00 Uhr

Quynh Le-Becker

SPORT UND BEWEGUNG

AQUA-KURSE

Aqua-Gymnastik

A86010 13,33 UStd.

67,- €

10 Abende, ab 11.01.2023

Mi, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86011 13,33 UStd.

67,- €

10 Abende, ab 26.04.2023

Mi, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86020 13,33 UStd.

67,- €

10 Abende, ab 11.01.2023

Mi, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86021 13,33 UStd.

67,- €

10 Abende, ab 26.04.2023

Mi, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86030 13,33 UStd.

67,- €

10 Abende, ab 12.01.2023

Do, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86041 10,67 UStd.

56,- €

8 Abende, ab 27.04.2023

Do, 19:30 – 20:30 Uhr

A86031 10,67 UStd.

56,- €

8 Abende, ab 27.04.2023

Do, 19:30 – 20:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86040 13,33 UStd.

67,- €

10 Abende, ab 12.01.2023

Do, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86041 10,67 UStd.

56,- €

8 Abende, ab 27.04.2023

Do, 20:30 – 21:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86050 13,33 UStd.

67,- €

10 Vormittage, ab 10.01.2023

Di, 10:30 – 11:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86051 13,33 UStd.

67,- €

10 Vormittage, ab 25.04.2023

Di, 10:30 – 11:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86060 13,33 UStd.

67,- €

10 Vormittage, ab 10.01.2023

Di, 11:30 – 12:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

A86061 13,33 UStd.

67,- €

10 Vormittage, ab 25.04.2023

Di, 11:30 – 12:30 Uhr

Anna Latosiewicz-Saturska

Die Hygieneregelungen

der vhs Wiesbaden e.V. finden Sie unter: <https://www.vhs-wiesbaden.de/news-artikel/aktuelle-situation-corona-virus>

Mehr Infos zu den Kursen und aktuelle Hinweise finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de

Pixabay © Joann McKay



MASSAGE

Massage zu zweit

A85940 9,33 UStd. 55,- €

11.03.2023

Sa, 10:00 – 18:00 Uhr

Heidi Roman



Gesundheit und Natur

WALKING UND JOGGING

Walking

A86110 30 UStd. 126,- €
 15 Vormittage, ab 02.02.2023
 Do, 08:15 – 09:45 Uhr
Marianne Meier

Nordic Walking für Anfänger*innen

A86120 13,33 UStd. 56,- €
 8 Abende, ab 24.04.2023
 Mo, 18:00 – 19:15 Uhr
Susanne Schönmeier



Pixabay © TomislavJajcevic

GYMNASTIK UND FITNESS (INKL. ZUMBA®)

Sport für Herren

A86200 22 UStd. 93,- €
 11 Abende, ab 13.01.2023
 Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

A86201 20 UStd. 84,- €
 10 Abende, ab 28.04.2023
 Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

Ausgleichssport

A86210 12 UStd. 50,- €
 6 Abende, ab 10.01.2023
 Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Mira Krummenauer

A86211 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 28.02.2023
 Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Mira Krummenauer

A86212 14 UStd. 59,- €
 7 Abende, ab 25.04.2023
 Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Mira Krummenauer

Fit im Alter

A86220 30 UStd. 126,- €
 15 Vormittage, ab 01.02.2023
 Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Aktiv und beweglich mit 50 plus

A86225 30 UStd. 126,- €
 15 Vormittage, ab 01.02.2023
 Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Senioren-Fitness

A86240 14,67 UStd. 62,- €
 11 Abende, ab 10.01.2023
 Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

A86241 14,67 UStd. 62,- €
 11 Abende, ab 02.05.2023
 Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

B86245 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 25.07.2023
 Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Faszien- und Beweglichkeitstraining

A86230 13,33 UStd. 56,- €
 10 Abende, ab 09.01.2023
 Mo, 18:30 – 19:30 Uhr
Patricia Tewordt

Callanetics

A86260 13,33 UStd. 56,- €
 10 Abende, ab 17.01.2023
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

A86261 13,33 UStd. 56,- €
 10 Abende, ab 02.05.2023
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

A86265 13,33 UStd. 56,- €
 10 Abende, ab 17.01.2023
 Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

A86266 13,33 UStd. 56,- €
 10 Abende, ab 02.05.2023
 Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

Feldenkrais®

A86270 18,33 UStd. 78,- €
 11 Abende, ab 10.1.2023
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

A86271 20 UStd. 84,- €
 12 Abende, ab 25.04.2023
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

A86272 18,33 UStd. 78,- €
 11 Vormittage, ab 11.01.2023
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

A86273 20 UStd. 84,- €
 12 Vormittage, ab 26.04.2023
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

A86274 8 UStd. 34,- €
 1 Wochenende
 Sa, 20.05.2023, 15:00 – 18:15 Uhr
 So, 21.05.2023, 11:00 – 14:15 Uhr
Lena Dietze

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

A86280 13,33 UStd. 56,- €
 10 Abende, ab 18.01.2023
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

A86281 12 UStd. 51,- €
 9 Abende, ab 26.04.2023
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Bauch- und Rückenfit

A86290 12 UStd. 50,- €
 9 Abende, ab 09.01.2023
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

A86291 12 UStd. 50,- €
 9 Abende, ab 24.04.2023
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

Alle Kurse





Rückenfit und Entspannung		
A85120	1,33 UStd.	12,- €
28.01.2023		
Sa, 15:00 – 16:00 Uhr		
<i>Brigitte Kellerhaus</i>		

Rückenfit mit Core-Training

A86295	14,67 UStd.	62,- €
11 Vormittage, ab 11.01.2023		
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr		
<i>Erika Orrego Nuñez</i>		

A86296	14,67 UStd.	62,- €
11 Vormittage, ab 03.05.2023		
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr		

Ferienkurs

B86297	8 UStd.	34,- €
6 Vormittage, ab 26.07.2023		
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr		

Pilates

A86360	16 UStd.	67,- €
12 Abende, ab 12.01.2023		
Do, 19:00 – 20:00 Uhr		

A86361	10,67 UStd.	45,- €
8 Abende, ab 27.04.2023		
Do, 19:00 – 20:00 Uhr		

Pilates Englisch

A86370	16 UStd.	67,- €
12 Abende, ab 10.01.2023		
Di, 09:30 – 10:30 Uhr		

Pilates für Einsteiger*innen

A86340	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 11.01.2023		
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr		

Mira Krummenauer

A86341	6,67 UStd.	28,- €
5 Abende, ab 01.03.2023		
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr		

Mira Krummenauer

A86342	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 26.04.2023		
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr		

Mira Krummenauer

A86350	16 UStd.	67,- €
12 Abende, ab 12.01.2023		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		

Martha Guadalupe Adame Sutter

A86351	10,67 UStd.	45,- €
8 Abende, ab 27.04.2023		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		

Martha Guadalupe Adame Sutter

ZENbo®

A86410	12 UStd.	51,- €
9 Abende, ab 09.01.2023		
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr		

Sandra Agel

A86411	12 UStd.	51,- €
9 Abende, ab 24.04.2023		
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr		

Stretch und Workout

A86415	12 UStd.	50,- €
9 Abende, ab 09.01.2023		
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr		

A86416

A86416	12 UStd.	50,- €
9 Abende, ab 24.04.2023		
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr		

20-20-20 – Kombinationstraining

A86420	13,33 UStd.	56,- €
10 Abende, ab 19.01.2023		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		

A86421

A86421	13,33 UStd.	56,- €
10 Abende, ab 27.04.2023		
Do, 18:00 – 19:00 Uhr		

Back in shape

A86450	13,33 UStd.	56,- €
10 Abende, ab 12.01.2023		
Do, 19:00 – 20:00 Uhr		

Rundum Fitness am Morgen für Frauen

A86453	22 UStd.	92,- €
11 Vormittage, ab 12.01.2023		
Do, 09:00 – 10:30 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

A86454	18 UStd.	76,- €
9 Vormittage, ab 04.05.2023		
Do, 09:00 – 10:30 Uhr		

Ferienkurs

B86567	12 UStd.	51,- €
6 Vormittage, ab 27.07.2023		
Do, 09:00 – 10:30 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

A86455	22 UStd.	92,- €
11 Abende, ab 10.01.2023		
Di, 17:30 – 19:00 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

A86456	22 UStd.	92,- €
11 Abende, ab 02.05.2023		
Di, 17:30 – 19:00 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

B86596	12 UStd.	51,- €
6 Abende, ab 25.07.2023		
Di, 17:30 – 19:00 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

FERIENKURSE AUF EINEN BLICK

Senioren-Fitness

B86245	8 UStd.	34,- €
6 Vormittage, ab 25.07.2023		
Di, 11:00 – 12:00 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

Rückenfit mit Core-Training

B86297	8 UStd.	34,- €
6 Vormittage, ab 26.07.2023		
Mi, 09:30 – 10:30 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

Rundum Fitness am Morgen für Frauen

B86567	12 UStd.	51,- €
6 Vormittage, ab 27.07.2023		
Do, 09:00 – 10:30 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

Zumba® Fitness

B86592	8 UStd.	34,- €
6 Abende, ab 24.07.2023		
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

Rundum Fitness am Abend

B86596	12 UStd.	51,- €
6 Abende, ab 25.07.2023		
Di, 17:30 – 19:00 Uhr		

Erika Orrego Nuñez

Mit Unterstützung von Aktion Mensch

vhs barrierefrei

Wenn Sie Unterstützung benötigen oder Fragen und Anregungen haben, wenden Sie sich bitte gerne an:

Heike Mailänder

inklusiv@vhs-wiesbaden.de

Tel: 0611 98 89-147



Gesundheit und Natur

Zumba® Fitness

A86510 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 09.01.2023

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

A86511 12 UStd. 50,- €

9 Abende, ab 08.05.2023

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

A86520 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 10.01.2023

Di, 19:00 – 20:00 Uhr

Maria Weißer

A86521 16 UStd. 68,- €

12 Abende, ab 25.04.2023

Di, 19:00 – 20:00 Uhr

Maria Weißer

A86530 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 18.01.2023

Mi, 17:30 – 18:30 Uhr

Quynh Le-Becker

A86531 16 UStd. 68,- €

12 Abende, ab 26.04.2023

Mi, 17:30 – 18:30 Uhr

Quynh Le-Becker

A86535 13,33 UStd. 56,- €

10 Abende, ab 11.01.2023

Mi, 18:30 – 19:30 Uhr

Maria Weißer

A86536 16 UStd. 67,- €

12 Abende, ab 26.04.2023

Mi, 18:30 – 19:30 Uhr

Maria Weißer

A86550 14,67 UStd. 62,- €

11 Abende, ab 13.01.2023

Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

A86551 14,67 UStd. 62,- €

11 Abende, ab 05.05.2023

Fr, 17:00 – 18:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

B86592 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 24.7.2023

Mo, 20:00 – 21:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

Zumba® Gold

A86585 14,67 UStd.

11 Nachmittage, ab 13.01.2023

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

A86586 14,67 UStd.

11 Nachmittage, ab 05.05.2023

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez



Pixabay © GerdAltmann

TANZ

Latin Line Dance

A86600 1,33 UStd. 12,- €

28.01.2023

Sa, 16:15 – 17:15 Uhr

Brigitte Kellerhaus

Salsa – mal ohne Partner!

Grundkurs

A86640 18,33 UStd. 78,- €

11 Abende, ab 11.01.2023

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

A86641 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 26.04.2023

Mi, 19:00 – 20:15 Uhr

Filipe Ferreira

Aufbaukurs

A86645 18,33 UStd.

11 Abende, ab 11.01.2023

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

A86646 20 UStd. 84,- €

12 Abende, ab 26.04.2023

Mi, 20:15 – 21:30 Uhr

Filipe Ferreira

Latin Jazz Dance

A86650 13,33 UStd.

8 Abende, ab 31.01.2023

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

A86651 18,33 UStd.

11 Abende, ab 25.04.2023

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Ballett 50 Plus

A86660 10,67 UStd.

8 Abende, ab 31.01.2023

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

A86661 14,67 UStd.

11 Abende, ab 25.04.2023

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Fitness mit Ballett

Schnupperkurs zum Kennenlernen

A86670 3,33 UStd.

14.01.2023

Sa, 10:00 – 12:30 Uhr

Natalia Akishina

A86671 3,33 UStd.

29.04.2023

Sa, 10:00 – 12:30 Uhr

Natalia Akishina

Ballett Body Workout

A86675 9,33 UStd.

7 Vormittage, ab 21.01.2023

Sa, 11:10 – 12:10 Uhr

Natalia Akishina

A86676 10,67 UStd.

8 Vormittage, ab 06.05.2023

Sa, 11:10 – 12:10 Uhr

Natalia Akishina

Barre-Fusion

A86680 9,33 UStd.

7 Vormittage, ab 21.01.2023

Sa, 10:05 – 11:05 Uhr

Natalia Akishina

A86681 10,67 UStd.

8 Vormittage, ab 06.05.2023

Sa, 10:05 – 11:05 Uhr

Natalia Akishina

Ballett Gymnastik

A86685 9,33 UStd.

7 Vormittage, ab 21.01.2023

Sa, 09:00 – 10:00 Uhr

Natalia Akishina

A86686 10,67 UStd.

8 Vormittage, ab 06.05.2023

Sa, 09:00 – 10:00 Uhr

Natalia Akishina





SELBSTVERTEIDIGUNG UND KAMPFSPORT

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,- €).

Shotokan Karate

A86710	18 UStd.	76,- €
9 Abende, ab 16.01.2023		
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr		

Beril Aral

Selbstverteidigung Schnupperkurs

A86720	4 UStd.	17,- €
17.01.2023		
Di, 18:00 – 21:00 Uhr		

Waldemar Wiesner

A86721	4 UStd.	17,- €
25.04.2023		
Di, 18:00 – 21:00 Uhr		

Waldemar Wiesner

A86725	4 UStd.	17,- €
04.02.2023		
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr		

Waldemar Wiesner

A86726	4 UStd.	17,- €
13.05.2023		
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr		

Waldemar Wiesner

Selbstverteidigung

A86730	10 UStd.	42,- €
5 Abende, ab 14.02.2023		
Di, 20:00 – 21:30 Uhr		

Waldemar Wiesner

A86731	10 UStd.	42,- €
5 Abende, ab 13.06.2023		
Di, 20:00 – 21:30 Uhr		

Waldemar Wiesner

SPORT SPEZIAL

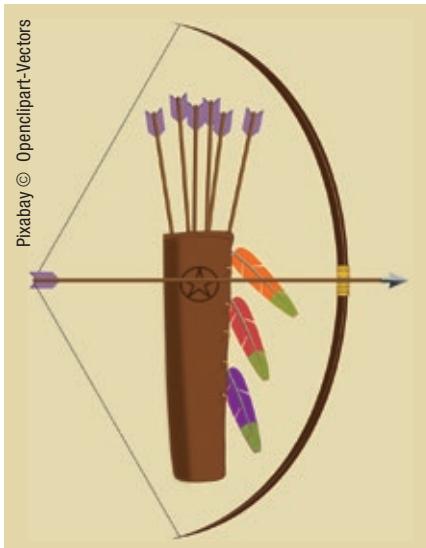
Faszination „Intuitives Bogenschießen“

A86810	10 UStd.	52,- €
1 Samstag, ab 27.05.2023		
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr		

Susanna Bader, Wolfgang Heitz

A86815	10 UStd.	52,- €
1 Samstag, ab 24.06.2023		
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr		

Susanna Bader, Wolfgang Heitz



Bogenbauseminar Wochenendworkshop

A22064		88,- €
Sa, 29.04.2023, 10:00 – 19:00 Uhr		
So, 30.04.2023, 10:00 – 19:00 Uhr		

Michel Bombardier

Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

A86820	26,67 UStd.	80,- €
10 Abende, ab 09.01.2023		
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr		

Jochen Meyer

WASSERSPORT

Tag der offenen Tür und Infostunde für Bootsführerscheine

A86915	2,67 UStd.	Eintritt frei
27.02.2023		
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr		

Lalasa Lezius, Sumi Krupp



Pixabay © BohdanChreptak

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 Motor/Binnen

A86940	16 UStd.	99,- €
4 Theorietermine, ab 27.04.2023		
Do, 18:30 – 21:30 Uhr		

Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Motorboot-Binnenführerschein nur für SBF See Inhaber

A86941	6,67 UStd.	49,- €
2 Theorietermine, ab 01.06.2023		
Do, 19:00 – 21:30 Uhr		

Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Sportbootführerschein See* (SBF) – **online**

A86950	30 UStd.	179,- €
8 Abende, ab 06.03.2023		
1. Termin in Präsenz		

Mo, 19:00 – 21:30 Uhr

Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius,

Doris Schmidt

Sportküstenschifferschein (SKS) Theorie

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

Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Wetter- und Wolkenkunde – Die Sprache der Wolken

A86970	6 UStd.	25,- €
2 Nachmittage, ab 29.01.2023		
So, 15:00 – 17:15 Uhr		

Sumi Krupp



Gesundheit und Natur

WEITERBILDUNG UND BILDUNGSSURLAUB

BILDUNGSSURLAUB

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungssurlaub

A87190BU	40 UStd.	345,- €
5 Tage, ab 06.02.2023		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

Achim Königstein

Ab Herbst 2023 startet wieder unsere Mediation-Zusatzausbildung.

B87020	Infoabend Mediation-Zusatzausbildung ab Herbst 2023
1 Abend, 07.09.2023	
Do, 19:00 – 21:00 Uhr	
B87025	
Mediation Zusatzausbildung Ausbildungsbeginn, ab 24.11.2023	
7 WE + 1BU	

Stressmanagement in Beruf und Alltag

Bildungssurlaub

A87180BU	40 UStd.	345,- €
5 Tage, ab 22.05.2023		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

Nina Wolf

Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

Bildungssurlaub

A87110BU	40 UStd.	345,- €
5 Tage, ab 12.06.2023		
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr		

Dr. rer. nat. Jeannine Heller

JUNGE VHS – GESUNDHEIT UND NATUR

Forschen und Entdecken im Museum

(8 bis 12 Jahre)

A938300	78,- €
Museum Wiesbaden	
5 Nachmittage, ab 28.02.2023	
Di, 16:00 – 18:15 Uhr	

Ronja Zenz

Kontinente der Erde

(6 bis 10 Jahre)

A95014 5 UStd.

14.01.2023

Sa, 10:00 – 13:45 Uhr

Dr. Christine Kumerics

„Wetterfrosch“

(6 bis 10 Jahre)

A95015 5 UStd.

25.03.2023

Sa, 10:00 – 13:45 Uhr

Dr. Christine Kumerics

Energie – erneuerbar!

(6 bis 10 Jahre)

A95604 5 UStd.

29.04.2023

Sa, 10:00 – 13:45 Uhr

Dr. Christine Kumerics

Vulkanen und Geysiren

auf der Spur

(6 bis 10 Jahre)

A95605 5 UStd.

03.06.2023

Sa, 10:00 – 13:45 Uhr

Dr. Christine Kumerics

vhs Wiesbaden e.V. – Ihre Partnerin für Gesundheit im Beruf

Kurse und Trainings für Unternehmen, Behörden und Vereine

Gesundheit und Leistungsfähigkeit gehen Hand in Hand. Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) trägt zur Gesunderhaltung Ihrer Belegschaft bei und ist ein wichtiger Baustein für Mitarbeiterbindung und die Attraktivität als Arbeitgeber.

Die vhs Wiesbaden e.V. ist dabei Ihre starke Partnerin: Ob Firmenkurse, Schulungen, Digitalkurse oder Möglichkeiten im regulären Programm für Ihre Mitarbeiter*innen – wir erstellen für Sie individuelle, passgenaue und kosten-günstige Angebote mit qualifizierten Trainer*innen für die Gesundheit Ihrer Belegschaft!

Kontaktieren Sie uns gerne für eine individuelle Beratung oder ein unverbindliches Angebot:

Heike Mailänder 0611-9889-147

Tina Alicke 0611-9889-141

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de



www.vhs-wiesbaden.de