

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 1/2023



Kurs-
buchung
ab jetzt!



Volkshochschule
Wiesbaden e.V.





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

© Chamberlain Fotografie



Jacqueline Lewis
Fachbereichsassistentin

Heike Mailänder
Pädagogische Mitarbeit und Projekte

Tina Alické
Fachbereichsleitung

Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistentin

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 Tomik

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



© 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

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

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

Auf die Hand – fertig – lecker!

A81200 4,67 UStd. 43,– €
16.02.2023
Do, 18:30 – 22:00 Uhr
Andrea Ott

Tapas y más

Spanien in kleinen Häppchen

A81220 5,33 UStd. 51,– €
30.03.2023
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

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





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

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen
unseren 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

Hokuspokus, Scharlatanerie oder
seriöse Heilmethode? Vortrag

A83140 2,67 UStd. 14,- €
09.03.2023
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz



Pixabay © Shakti Shekawat

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 KRANK- HEITSPRÄVENTION UND GESUNDEITSFÖRDERUNG

Unsere Kurse dienen der Gesund-
heitsförderung, 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

Füße – Knie – Hüften – Rücken

A84160 9,33 UStd. 48,- €
25.02.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Beckenbodentraining

A84180 10,67 UStd. 52,- €
8 Abende, ab 26.04.2023
Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

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
Christina Gütte

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
Petra von Kries

Einführung in die Meditation

A85030 13,33 UStd. 64,- €
5 Abende, ab 09.01.2023
Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Göblich

Zeit für Dich – Gönn Dir eine Auszeit in der Natur

A85075 8 UStd. 35,- €
27.05.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Petra von Kries

Die Fünf Tibeter®

Körpermeditation

A85080 9,33 UStd. 48,- €
13.05.2023
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Rückenfit und Entspannung

Schnupperkurs
A85120 1,33 UStd. 12,- €
28.01.2023
Sa, 15:00 – 16:00 Uhr
Brigitte Kellerhaus

Progressive Muskelentspannung – Schnuppertermin

A85130 2 UStd. 13,- €
25.01.2023
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dorothea Schierz

A85131 2 UStd. 13,- €
26.04.2023
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dorothea Schierz

Progressive Muskelentspannung

A85135 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 01.02.2023
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Dorothea Schierz

A85136 8 UStd. 34,- €

6 Abende, ab 03.05.2023
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Dorothea Schierz

A85137 6,67 UStd. 28,- €

5 Abende, ab 14.06.2023
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Dorothea Schierz

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche
Einschränkungen vorliegen, be-
sprechen 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: 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
Reiner Schneider

Aufbaukurs (Teil 1 und 2 der Form)

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

Fortgeschrittene (Weiterführung der Form)

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

Qigong

A85230 22 UStd. 93,- €
11 Vormittage, ab 10.01.2023
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

A85231 18 UStd. 76,- €
9 Vormittage, ab 25.04.2023
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch





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 Guadalupe Adame Sutter		
A85451	20 UStd.	84,- €
10 Abende, ab 25.04.2023		
Di, 18:00 – 19:30 Uhr		
Martha Guadalupe 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		

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		

Die Hygieneregelnungen

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



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		

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		

MASSAGE

Massage zu zweit

A85940	9,33 UStd.	55,- €
11.03.2023		
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr		
Heidi Roman		





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

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

Ganzkörpergymnastik

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
Brigitte Kellerhaus

Rückenfit mit Core-Training

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

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

Ferienkurs

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

Pilates

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

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

Pilates Englisch

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

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
Sandra Agel

Stretch und Workout

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

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

20-20-20 – Kombinationstraining

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

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

Back in shape

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

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
Erika Orrego Nuñez

Ferienkurs

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

Rundum Fitness am Abend

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

Ferienkurs

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
inklusive@vhs-wiesbaden.de
Tel: 0611 98 89-147



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. 62,- €

11 Nachmittage, ab 13.01.2023

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez

A86586 14,67 UStd. 62,- €

11 Nachmittage, ab 05.05.2023

Fr, 16:00 – 17:00 Uhr

Erika Orrego Nuñez



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. 78,- €

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. 56,- €

8 Abende, ab 31.01.2023

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

A86651 18,33 UStd. 77,- €

11 Abende, ab 25.04.2023

Di, 18:45 – 20:00 Uhr

Paula Valeria Kacnik

Ballett 50 Plus

A86660 10,67 UStd. 45,- €

8 Abende, ab 31.01.2023

Di, 17:30 – 18:30 Uhr

Paula Valeria Kacnik

A86661 14,67 UStd. 62,- €

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. 16,- €

14.01.2023

Sa, 10:00 – 12:30 Uhr

Natalia Akishina

A86671 3,33 UStd. 16,- €

29.04.2023

Sa, 10:00 – 12:30 Uhr

Natalia Akishina

Ballett Body Workout

A86675 9,33 UStd. 39,- €

7 Vormittage, ab 21.01.2023

Sa, 11:10 – 12:10 Uhr

Natalia Akishina

A86676 10,67 UStd. 45,- €

8 Vormittage, ab 06.05.2023

Sa, 11:10 – 12:10 Uhr

Natalia Akishina

Barre-Fusion

A86680 9,33 UStd. 39,- €

7 Vormittage, ab 21.01.2023

Sa, 10:05 – 11:05 Uhr

Natalia Akishina

A86681 10,67 UStd. 45,- €

8 Vormittage, ab 06.05.2023

Sa, 10:05 – 11:05 Uhr

Natalia Akishina

Ballett Gymnastik

A86685 9,33 UStd. 39,- €

7 Vormittage, ab 21.01.2023

Sa, 09:00 – 10:00 Uhr

Natalia Akishina

A86686 10,67 UStd. 45,- €

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

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





WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

BILDUNGSURLAUB

Leistungsfähiger sein –
entspannter arbeiten
Bildungsurlaub

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
Bildungsurlaub

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
Bildungsurlaub

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. 50,- €
14.01.2023
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

„Wetterfrosch“
(6 bis 10 Jahre)

A95015 5 UStd. 50,- €
25.03.2023
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Energie – erneuerbar!
(6 bis 10 Jahre)

A95604 5 UStd. 50,- €
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. 50,- €
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 kostengünstige 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 Aliche 0611-9889-141

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de



www.vhs-wiesbaden.de