



# Volkshochschule Wiesbaden

## Newsletter Gesundheit und Natur

August 2025

### Jetzt neu durchstarten!

Nach einer erholsamen Sommerpause freuen wir uns, mit frischem Elan in unser Herbstsemester zu starten! Entdecken Sie unser erweitertes Kursangebot mit vielen neuen Highlights. Freuen Sie sich auf neue Kurse wie KAHA®, Boxen, aufregende Wanderungen und vieles mehr. Es lohnt sich, unser Programm zu durchstöbern und den passenden Kurs für sich zu finden. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Sie finden unser Programmheft mit Magazin zum Download auf unserer Webseite [Link zum Programmheft-PDF](#).

Gebucht werden können die Kurse unter: [Kursbuchung](#)

Für telefonische Anmeldungen: 0611 9889-0

Anmeldungen mit E-Mail bitte an: [anmeldung@vhs-wiesbaden.de](mailto:anmeldung@vhs-wiesbaden.de)

Viel Spaß beim Stöbern.

**Ihr Fachbereich Gesundheit und Natur**

### Entdecken Sie unsere vielfältigen Kurse!

#### Hier eine kleine Auswahl:

**ab 06.08.2025** Progressive Muskelentspannung: [Link zum Kurs](#)

**ab 11.08.2025** Einführung in die Mediation Ferienkurs: [Link zum Kurs](#)



**ab 18.08.2025** Fit werden im Sitzen: [Link zum Kurs](#)



**ab 19.08.2025**

Ausgleichssport: [Link zum Kurs](#)

Ballett 50 Plus: [Link zum Kurs](#)

Nordic Walking: [Link zum Kurs](#)

Yogilates: [Link zum Kurs](#)



Erst der Kurs und dann der Hund: [Link zum Kurs](#)

**ab 20.08.2025**

Hatha-Yoga ohne Vorkenntnisse: [Link zum Kurs](#)



**ab 23.08.2025**

Der Darm im Fokus: [Link zum Kurs](#)

Pilates: [Link zum Kurs](#)

Sportschiffahrt Tag der offenen Tür: [Link zum Kurs](#)



**ab 26.08.2025**

Segeln lernen für Anfänger\*innen auch ohne Prüfung: [Link zum Kurs](#)



**ab 27.08.2025**

Mini-Solaranlagen: Energiesparen auf dem Balkon: [Link zum Kurs](#)

KAHA® Schnupperkurs: [Link zum Kurs](#)



**ab 28.08.2025**

Walking: [Link zum Kurs](#)

**ab 29.08.2025**

Sport für Herren: [Link zum Kurs](#)



**VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE!**  
**IHR FACHBEREICH GESUNDHEIT UND NATUR**  
[Impressum](#) • [Datenschutzerklärung](#) • [AGB](#)