



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

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](#)

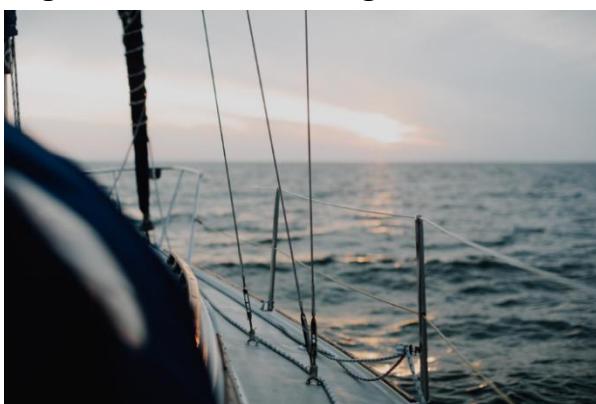
Pilates: [Link zum Kurs](#)

Sportschifffahrt 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](#)