

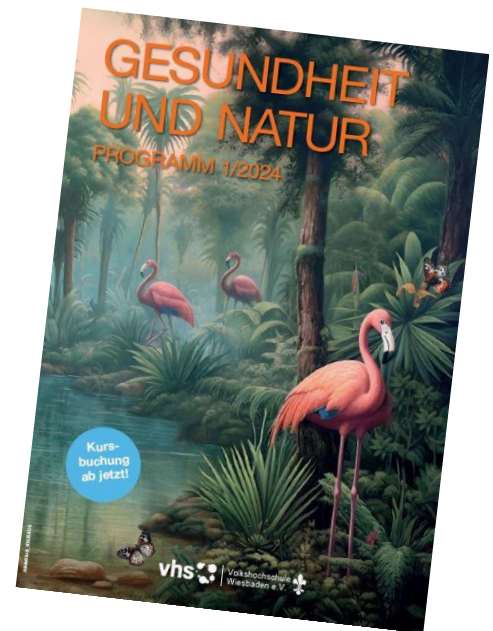
www.vhs-wiesbaden.de
anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Telefon: 0611-9889-0

Winter-Endspurt im Februar!

Der Winter legt sich noch einmal richtig ins Zeug, aber seine Tage sind gezählt. Jetzt ist die richtige Zeit, schon einmal erste Vorbereitungen für den Frühling zu treffen und Körper und Seele mit vielen Angeboten aus Fitness, Natur und Gesundheit in Form zu bringen.

Alle Kurse des Fachbereichs Gesundheit und Natur finden Sie im druckfrischen Frühjahrsprogramm ([Download](#)) oder im Netz unter www.vhs-wiesbaden.de.

Ihr Fachbereich Gesundheit und Natur



WALKING

C36110: 15 Vormittage, ab 08.02.2024, 08:15 Uhr

Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnhof, Endhaltestelle der Buslinie 8.

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, auch wenn es einmal regnet. Das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining umfasst außerdem Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen. Walking fördert den Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt – als befreiender Ausgleich in der Natur.

Weitere Infos zum Kurs hier!



WETTERKUNDE UND WOLKENKUNDE - DIE SPRACHE DER WOLKEN

C36970: 2 Nachmittage, ab 18.02.2024, 10:45 Uhr im Europaviertel



Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich oft so grauen Himmel hochgradig interessant. Die unterschiedlichen Wolkenformationen in der Atmosphäre teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung ist nicht nur für Segler*innen, Pilot*innen und Wanderer*innen

aktueller als jeder Wetterbericht, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig, was sie versprechen. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

VITALE STIMME

C34140: 1 Wochenende, Fr, 16.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr und Sa, 17.02.2024, 10:00 – 13:00 Uhr



Die Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden und unser Instrument, uns auszudrücken. Sie reagiert aber auch sensibel auf Einflüsse wie z. B. Zeit- oder Leistungsdruck oder Sprechgewohnheiten, die der Stimmphysiologie nicht gerecht werden. Heiserkeit, häufige Halsentzündungen, Kurzatmigkeit, ein flacher Stimmklang usw. können die Folge sein. Wahrnehmungs-, Klang und Sprechübungen helfen Ihnen zu lernen, Ihre Resonanz im Kopf und im Körper zu spüren, Veränderungen der Körperspannung und Varianten des Stimmklangs wahrzunehmen. Dadurch können Sie bewusster mit Ihrer Stimme umgehen, Stimmschäden vorbeugen und Ihre Stimme schulen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - etwas Neugier genügt. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

DER AUFRECHTE GANG – FÜSSE – KNIE – HÜFTEN – RÜCKEN

C34160: 1 Tag, 24.02.2024, 10:00 Uhr im Europaviertel



Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Diese Haltung beansprucht v.a. Füße, Knie, Hüfte und Wirbelsäule und hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Neben dem Wissen um unsere Körperstatik vermittelt der Kurs Informationen und praktische Übungen, um Fehlbelastungen und Schonhaltungen zu korrigieren, eine Gelenkschule zur Entlastung, Selbsthilfe bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden, sowie Übungen für Venen und zur Sturzprophylaxe. Das Programm beinhaltet einfache, sanfte und wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

YOGA-WORKSHOP AM FREITAG

C35870: 1 Abend, am 16.02.2024, 17:00 – 20:00 Uhr im Europaviertel

Um von einer anstrengenden Woche Abstand zu gewinnen, können Sie sich hier eine Auszeit mit Yoga nehmen: Kräfte sammeln, Gelassenheit vertiefen, Vertrauen stärken und in der Stille Ihre Lebendigkeit und Beweglichkeit spüren. Dafür bietet dieser Kurs ein ausgewogenes Verhältnis von anregendem, stärkendem und entspannendem Yoga mit Atemübungen und Meditation. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



MAMAPOWER

C36250: 6 Abende, ab 06.02.2024, 17:30 Uhr im Europaviertel



Im Alltagstrubel mit Familie kommt die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper oft zu kurz. Ob direkt nach der Rückbildung oder auch, wenn die Geburt schon Jahre her ist, bietet dieser Kurs ein Körpertraining, das ganz auf Frauen und besonders Mütter zugeschnitten ist und es erlaubt, sich ganz auf sich zu konzentrieren. Der Fokus der Einheiten liegt auf dem Kraftaufbau, um den herausfordernden Alltag als Mama zu meistern. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

RESILIENZ WORKSHOP „STARKE FRAUEN“

C33135: 1 Wochenende, 24.02.-25.02.2024, 10:00 – 16:30 Uhr im Europaviertel

In unserem oft vollgepackten Alltag führt das Gefühl, auf vielen verschiedenen "Hochzeiten zu tanzen" und Erwartungen entsprechen zu müssen, oft zu psychischen Belastungen. Im Wochenend-Workshop lernen Frauen, wie sie stark aus Krisen hervorgehen können. Resilienztraining, Entspannungsmethoden und Achtsamkeitstechniken können dazu beitragen, Stress im Alltag zu regulieren, reduzieren und vorzubeugen. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

