



Volkshochschule Wiesbaden Newsletter Gesundheit und Natur

Juli 2025

Das neue Programmheft mit Magazin ist da!



Entdecken Sie unser neues Programm für den Herbst 2025.
Die Kurse beginnen nach den Sommerferien ab dem 18.08.2025

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

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

In diesen Ferienkursen gibt es noch freie Plätze:

ab 07.07.2025 Fit werden im Sitzen: [Link zum Kurs](#)

ab 08.07.2025

Yin Yoga: [Link zum Kurs](#)

Yoga für eine starke Körpermitte: [Link zum Kurs](#)



ab 09.07.2025

Rückenfit mit Core-Training: [Link zum Kurs](#)

Selbstbewusst durch die Wechseljahre: [Link zum Kurs](#)



ab 10.07.2025

Hatha-Yoga ab 17:00 Uhr: [Link zum Kurs](#)

Hatha-Yoga ab 18:00 Uhr: [Link zum Kurs](#)



Muskelerhalt und -aufbau (auch für fitte Ältere): [Link zum Kurs](#)



Ganzkörper-Workout Zirkeltraining: [Link zum Kurs](#)



Fit mit Boxtraining: [Link zum Kurs](#)

ab 11.07.2025

Rundum Fitness en español: [Link zum Kurs](#)

ab 06.08.2025

Progressive Muskelentspannung - Schnupperworkshop: [Link zum Kurs](#)

ab 11.08.2025

Einführung in die Meditation: [Link zum Kurs](#)

