

[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)  
[anmeldung@vhs-wiesbaden.de](mailto:anmeldung@vhs-wiesbaden.de)  
Telefon: 0611-9889-0

### Der Endspurt zur Sommerfigur startet!

Unser Frühjahrs- und Sommerprogramm geht in die nächste Runde. Jetzt ist es Zeit, nach den langen, kalten Monaten wieder fit für den Sommer zu werden. Aber auch bei Kursen zur Entspannung, zum Naturschutz oder einfach nur im Grünen sind wieder viele neue und bekannte Highlights dabei. Das vollständige Programm und weitere Informationen finden Sie unter [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de).

### Neue Kurse für Kinder und Jugendliche!



#### **SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE – SCHNUPPERKURSE**

**A98670:** Selbstverteidigung für Kinder (8-12 Jahre), ein Vormittag  
Sa, 06.05.2023 10:30-14:00 Uhr, im Europaviertel

**A98675:** Selbstverteidigung für Jugendliche (13-17 Jahre), ein Vormittag  
Sa, 13.05.2023 10:30-14:00 Uhr, im Europaviertel

Im Bus, auf dem Weg zur Schule, beim Konflikt mit Gleichaltrigen oder auch im Park, überall können Situationen auftauchen, in denen sich Kinder und Jugendliche unsicher fühlen. Dieser Schnupperkurs bietet einen Einblick in das richtige Erkennen und Einschätzen von Gefahren, Wege um clever damit umzugehen, De-Eskalation und auch, die Situation ggfs. mit sauberen Techniken zu bekämpfen. Altersgerecht angepasst, effektiv und mit Spaß! **Weitere Infos hier!**

## FIT MIT BALLETT

**A86671: Schnupperkurs, 1 Vormittag, 29.04.2023, 10:00 Uhr im Europaviertel**

**A86686: Ballett Gymnastik, 8 Vormittage, ab 06.05.2023, 9:00 Uhr im Europaviertel**

**A86681: Barre-Fusion, 8 Vormittage, ab 06.05.2023, 10:05 Uhr im Europaviertel**

**A86676: Ballett Body Workout, 8 Vormittage, ab 06.05.2023, 11:10 Uhr im Europaviertel**



*Gerd Altmann@Pixabay*

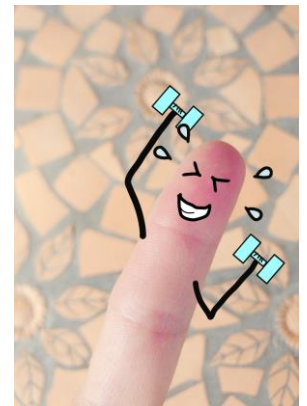
Eine gute Körperbeherrschung und gerade Haltung, mehr Beweglichkeit und nicht zuletzt die starken, schlanken Muskeln von Tänzer\*innen sind die Ziele unserer Kursangebote, die Elemente aus Ballett, Functional Training, Pilates und Yoga vereinen. Im **Schnupperkurs** können Sie alle drei Kurse rund um Fit mit Ballett - Ballett Gymnastik (Bodentraining), Barre-Fusion (Training an der Stange) und Ballett Body Workout (tänzerisches Training) - unverbindlich kennenlernen. Eine Woche später starten die Kurse für alle Tanzbegeisterten, die mit Spaß fit und straff werden wollen. **Weitere Infos hier!**

## RUNDUM FITNESS AM ABEND

**A86455: 11 Termine ab 02.05.2022, 17:30-19:00 Uhr im Europaviertel**

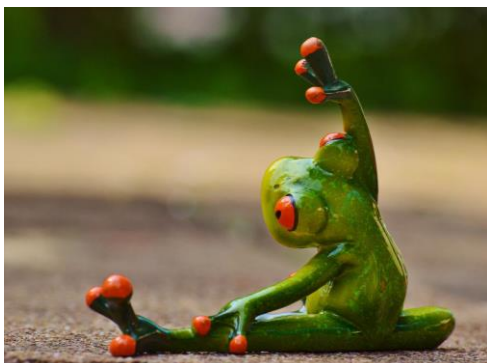
Ein Kombi-Training für mehr Fitness und Mobilität/Flexibilität, inklusive Core- und Faszientraining sowie Dehnungsübungen. Wir trainieren den ganzen Körper und steigern unsere Kondition!

**Weitere Infos zum Kurs hier!**



## RÜCKENFIT MIT CORE-TRAINING

**A86296: 11 Termine ab 03.05.2023, 09:30-10:30 Uhr im Europaviertel**



*Alexa @Pixabay*

Mit sanften Übungen für Rücken und Körpermitte zurück in die Balance! In diesem ausgewogenen Rückentraining für Frauen steht die Stabilisierung der inneren und äußeren Muskulatur im Mittelpunkt. **Weitere Infos zum Kurs hier!**

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME)

**A85136: 6 Abende, ab 03.05.2023, 18:00 Uhr, im Europaviertel**

Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. -relaxation (PMR) ist ein bewährtes und wissenschaftlich fundiertes Verfahren, bei dem durch die bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Mit etwas Übung lässt sich dabei erlernen, muskuläre Entspannung „auf Knopfdruck“ herbeizuführen und damit auch oft die Psyche zu entlasten. PME kann dazu beitragen, Gelassenheit und Wohlbefinden zu stärken, Schlafstörungen zu bewältigen und chronischen Spannungsschmerzen vorzubeugen. [Weitere Infos hier!](#)



Alexa @Pixabay

## NACHHALTIGER LEBEN MIT DER MÜLLDIÄT

**A80320: 1 Abend, Di, 09.05.2023, 18:00-20:00 Uhr im Europaviertel**



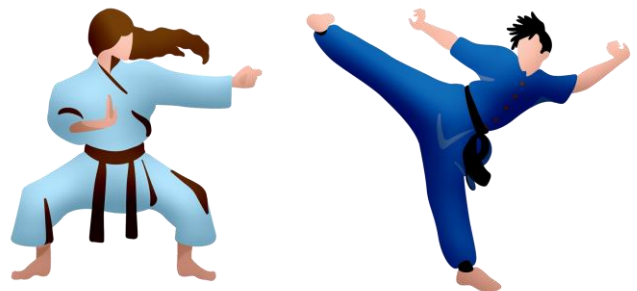
Alexa @Pixabay

Sie würden gern dazu beitragen, die Umwelt zu entlasten, wissen aber nicht genau, wie sich Müll leicht reduzieren lässt? In diesem Kurs bekommen Sie einfach umsetzbare Tipps, wie schnell weniger Müll anfällt, ohne sich dabei zu verbiegen. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR ERWACHSENE - SCHNUPPERKURS

**A86721: 1 Nachmittag, 13.05.2023, 14:00 Uhr im Europaviertel**

Selbstverteidigung beginnt schon im Kopf und niemand ist völlig wehrlos! Erhalten Sie einen ersten Einblick in de-eskalierendes Auftreten, Verhalten und Rhetorik, ergänzt durch Ju-Jitsu-Techniken (die moderne Form des Jiu-Jitsu) in diesem dreistündigen unverbindlichen Schnupperkurs. Der Kurs eignet sich für alle ab 16 Jahren. [Weitere Infos hier!](#)



Annalise Batista United State@Pixabay



## DIE FÜNF TIBETER® - KÖRPERMEDITATION

**A85080: 1 Tag, Sa, 13.05.2023, 10-17 Uhr, im Europaviertel**



Die "Fünf Tibeter"® sind ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Sie bestehen aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen sind leicht erlernbar und lassen sich mit einem Zeitaufwand von nur 10 Minuten in den Tagesablauf integrieren.

Sie können durch Achtsamkeit vermitteln, das Leben bewusster und freudvoller zu genießen. [Weitere Infos hier!](#)

## FELDENKRAIS® WOCHENENDKURS

**A86274: 1 Wochenende, 20.05., 15:00-18:15, bis 21.05., 11:00-14:15 Uhr, im Europaviertel**

An diesem Wochenende geht es um die eigene Gelenkigkeit und Leichtigkeit in der Bewegung. Die Bewegungen sind für jede\*n machbar, manchmal ungewohnt, verbessern die eigene Beweglichkeit und können beginnende Bewegungseinschränkungen wieder lösen. Bewegungen werden nicht mechanisch ausgeführt, sondern bewusst umgesetzt. Die Lektionen bestehen aus leichten, aufeinander aufbauenden Bewegungssequenzen im Liegen, Sitzen oder Stehen. [Weitere Infos hier!](#)



*Alexa @Pixabay*

## ZEIT FÜR DICH - VOM ALLTAG IN DIE NATUR

**A85075: 1 Tag, Sa, 27.05.2023, 10:00-17:00 Uhr am Neroberg**



Ein Tag, um zur Besinnung zu kommen, zum Regenerieren und um neue Energie zu tanken mit Yoga, Achtsamkeit und Tanz in der Natur.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)