



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

Endlich Frühling!

Im Frühlingsmonat Mai geht es weiter mit unserem Programm. Neue und bekannte Highlights zur Natur, zu kulinarischen Genüssen, zu Sport und Entspannung warten auf Sie.

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

Ihr Fachbereich Gesundheit und Natur



Wildes Leben vor der Haustür - Wildkräuter in unserer Umgebung

C30135: am 25.05.2024, 14:00 - 16:30 Uhr

Die Freude am Draußensein, die Achtsamkeit im Umgang mit der Natur und das Kennenlernen und Wahrnehmen von Pflanzen stehen im Mittelpunkt unseres Wildkräuterspaziergangs. Dazu gibt es Tipps für das Aufbewahren und Anwenden in Küche und Gesundheit und Rezeptvorschläge für zu Hause

Weitere Infos zum Kurs hier!

Wildkräuterküche:

Mitmach-Wildkräuter-Kochevent mit Feuer-Menü

C30010: am 25.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr im

Naturcamp Nahetal

Beim Outdoor Kräuter-Kochevent erfahren Sie in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter viel Interessantes zum Thema essbare Wildkräuter und lernen wichtige Wild- und Heilpflanzen kennen. **Weitere Infos zum Kurs hier!**





Progressive Muskelentspannung (PME)

C35141: 9 Termine, ab 08.05.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. -relaxation (PMR) ist ein bewährtes und wissenschaftlich fundiertes Verfahren, bei dem durch die bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen erlernt werden kann, Entspannung „auf Knopfdruck“ herbeizuführen.

Weitere Infos zum Kurs hier!

Motorboot-Binnenführerschein nur für SBF See Inhaber

Teilnahmevoraussetzung: Sportbootführerschein See

C36945: 2 Termine, ab 31.05.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

Dieser Theoriekurs vermittelt die Unterschiede zwischen der See und Binnen Prüfung und zeigt bestens bewährte Gedächtnishilfen für die Binnen-Theorieprüfung. Die Praxisprüfung entfällt, weil die Teilnehmer bereits den SBF See besitzen.

Weitere Infos zum Kurs hier!



Wussten Sie schon...?

Private Kurse und Firmenevents mit dem Fachbereich Gesundheit und Natur

Gemeinsame Kochkurse, Tanzen oder Führungen in der Natur?

Wir gestalten gerne mit Ihnen und für Sie Ihr exklusives Event, ob für die Firma oder auch ganz privat mit Freunden und Familie.

Sprechen Sie uns gerne an!

Heike Mailänder

Tel.: 0611 9889 147

Tina Alické

Tel.: 0611 9889 140

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de

