

Newsletter

„Gesundheit und Natur“

Juli / August 2022

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

Die Sommerferien stehen vor der Tür! Endlich ist Zeit, die „Batterien“ wieder aufzuladen, die Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen, einfach nur die Seele baumeln zu lassen – oder neue Hobbys zu entdecken. Auch in den warmen Sommermonaten bietet die vhs viele neue Kurse an.

Nach den Sommerferien erscheint der Newsletter einmal im Monat. Wenn Sie die aktuellen Infos einfach, kostenfrei und unverbindlich in Ihre Mailbox bekommen möchten, schreiben Sie uns gern den Betreff „Newsletter“ an gesundheit@vhs-wiesbaden.de

Das neue Herbst-Programm

gibt es am **4. Juli 2022**

online und als gedruckte Broschüre!



JAHR DES WASSERS

2022 dreht sich in Wiesbaden alles um das „Jahr des Wassers“. Auch die vhs Wiesbaden bietet viele spannende Kurse an. Alle Kurse finden Sie im Flyer – druckfrisch vor Ort oder hier zum [Download](#) !



ZEIT FÜR DICH - VOM ALLTAG IN DIE NATUR

Z85075: 02.07.2022, 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!

NACHHALTIGER LEBEN MIT DER MÜLLDIÄT

Z80320: 07.07.2022, 18:00-20:00 Uhr im Europaviertel

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!](#)



HULA HOOP – SCHNUPPERKURS

Z86460: 12.07.2022, 18:00-19:00 Uhr im Europaviertel



Fitness mit Spaß! In diesem Schnupperkurs geht es ums Hullern oder auch Hooping (Welcher Reifen und welche Technik?), von den Grundlagen (Wie bleibt der Reifen oben?) bis hin zu verschiedenen Workout-Möglichkeiten (Was kann ich mit dem Reifen alles anstellen?).

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

RESILIENZ WORKSHOP "STARKE FRAUEN"

Z83135: Wochenende 16.-17.07.2022, 10:00-16:30 Uhr im Europaviertel

In unserem Alltag jagt meist eine Aufgabe die nächste. Kommen dann Krisen hinzu, leidet das Nervenkostüm besonders. Im Wochenend-Workshop "Starke Frauen!" lernen Frauen durch Resilienztraining, wie sie stark aus Krisen hervorgehen und Stress im Alltag vorbeugen können. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



MINI-SOLARANLAGEN

Y80350: 19.07.2022, 19:00-20:30 Uhr im Europaviertel



Klimawandel, steigende Energiepreise, Abhängigkeit vom Gas aus Russland - es gibt viele Gründe, auf alternative Energien umzusteigen. Mit steckfertigen Mini-Solaranlagen kann jede*r ganz einfach eigenen Strom produzieren. Im Kurs werden die Grundlagen und rechtlichen Rahmenbedingungen erläutert, Fragen geklärt, und dann gibt es auch die Möglichkeit, ganz praktisch selbst eine Anlage auszuprobieren.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

ZUMBA® - FERIENKURSE

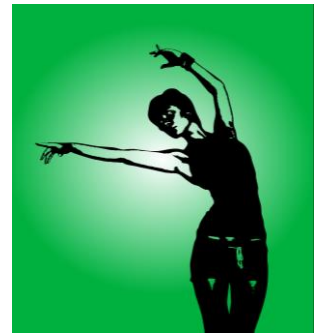
Zumba® Fitness Z86592: 6 Termine ab 25.07.2022, 20:00 - 21:00 Uhr

Zumba © Gold Z86594: 6 Termine ab 26.07.2022, 11:00 -12:00 Uhr

Beide Kurse finden im Europaviertel statt.

Zumba® ist ein Ganzkörper-Workout für alle, die zu mitreißenden Latino-Rhythmen und Tanz fit werden möchten. Mit **Zumba® Fitness** geht es richtig ans Schwitzen. **Zumba® Gold** ist für alle geeignet, die es erstmal langsamer angehen möchten.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



RÜCKENFIT MIT CORE-TRAINING – FERIENKURS

Z86297: 6 Termine ab 27.07.2022, 09:30-10:30 Uhr im Europaviertel



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!](#)

RUNDUM FITNESS - FERIENKURSE

Z86567: 6 Termine ab 26.07.2022, 09:00-10:30Uhr

Z86596: 6 Termine ab 28.07.2022, 17:30-19:00 Uhr

Beide Kurse finden im Europaviertel statt

Ein Kombi-Training für mehr Fitness und Mobilität/Flexibilität.

Wir trainieren den ganzen Körper und steigern unsere Kondition!

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



THAI CHI IM PARK – FERIENKURS

Z85223: 06.08.2022, 14:00-17:00 Uhr im Schlosspark Biebrich



Tai Chi unter freiem Himmel wird in China von allen Altersgruppen praktiziert. Die Bewegungskunst richtet die Aufmerksamkeit nach innen, sie harmonisiert und entspannt zugleich

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)