

# Newsletter

## „Gesundheit und Natur“

### September 2022

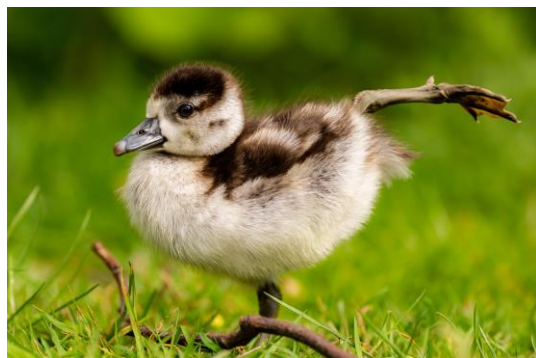
[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)  
[anmeldung@vhs-wiesbaden.de](mailto:anmeldung@vhs-wiesbaden.de)  
Telefon: 0611-9889-0

Es geht wieder los! Nach den Sommerferien startet am 5.9.2022 unser Herbstprogramm mit vielen interessanten Kursen rund um Gesundheit, Fitness und Natur. Ob Gärtnern, Yoga, Meditation oder Power-Fitness-Kurse, hier ist für alle etwas dabei.

Alle Kurse finden Sie im Herbstprogramm Gesundheit ([Download](#)) oder im Netz unter [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de). Ab jetzt erscheint unser Newsletter einmal im Monat. Wenn Sie die aktuellen Infos einfach, kostenfrei und unverbindlich in Ihre Mailbox bekommen möchten, klicken Sie einfach [hier](#).

#### STRETCH UND WORKOUT

**Z86415: 5 Abende ab 05.09.2022, 19:00-20:00 Uhr im Europaviertel**



Kraft und Flexibilität sind die Schwerpunkte in diesem Ganzkörper-Workout. Für alle Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen, die wieder richtig in Form kommen wollen. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

#### BEWEGT MIT NORDIC WALKING (FORTGESCHRITTENE)

**Z86120: 6 Abende ab 06.09.2022, 17:45-19:00 Uhr in Wiesbaden-Bierstadt**

Kommen Sie fit durch den Herbst mit Nordic Walking! Der sanfte und gelenkschonende Ausdauersport in der Natur ist ein effektives Herz-Kreislauf-Training, das 80% aller Muskeln beansprucht. D Tips und Tricks, wie Sie Ihre Technik optimieren können. Sie sollten Distanzen von ca. 4 km +/- sowie kleine Steigungen bewältigen können und eigene Nordic-Walking-Stöcke mitbringen. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



## BALLETT BODY WORKOUT

**Z86675: 4 Abende ab 08.09.2022, 19:00-20.00 Uhr im Europaviertel**



Die starken, schlanken Muskeln von Tänzer\*innen, eine gute Körperbeherrschung, eine gerade Haltung und mehr Beweglichkeit sind die Ziele unseres Ballett Body Workout, das Elemente aus Ballett, Functional Training, Pilates und Yoga vereint. **Weitere Infos zum Kurs hier!**

## INFORMATIONSBEND MEDIATION-ZUSATZAUSBILDUNG AB HERBST 2022

**Z87020: 1 Abend am 08.09.2022, 19:00-21:00 Uhr im Europaviertel**

Mediation, die Vermittlung in Konflikten, ist ein Verfahren, bei dem der\*die Mediator\*in die Streitbeteiligten dabei begleitet, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und selbstbestimmt Lösungen zu finden. Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung für unterschiedliche Berufsfelder nach den Anforderungen des Mediationsgesetzes. Die Informationsveranstaltung bietet Gelegenheit, die Ausbildungsleitung kennen zu lernen und Fragen zu Ausbildungsinhalten und zur organisatorischen Abwicklung zu klären. **Weitere Infos zum Kurs hier!**



## MODE UND NACHHALTIGKEIT - Wissen. Kennen. Selbstmachen.

**Y82120: 1 Tag am 10.09.2022, 10:00-17:00 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!**

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG (PME)

**Z85130 PME Schnupperkurs: 1 Abend am 14.09.2022, 19:00-20:30 Uhr**

**Z85135 PME Kurzkurs: 5 Abende ab 21.09.2022, 19:00 -20:00 Uhr**

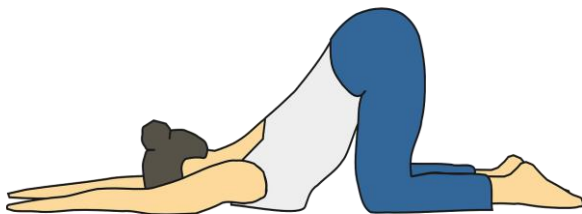
**Beide Kurse finden im Europaviertel statt.**

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. Zum Kennenlernen bieten wir einen **PME-Schnupperkurs** an. Wer gleich etwas tiefer einsteigen möchte, ist im **PME-Kurzkurs** gut aufgehoben. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



## PILATES FÜR EINSTEIGER\*INNEN

**Z86340: 5 Vormittage ab 14.09.2022, 10:30-11:30 Uhr im Europaviertel**



„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“ (Joseph Pilates). Mit kräftigenden Bewegungsübungen, Körperwahrnehmung und Atemtechnik hat der Kurs die Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit sowie die Stärkung der Körpermitte ("Powerhouse") und des Rückens zum Ziel. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

## SPORT FÜR HERREN

**Z86200: 5 Abende ab 16.09.2022, 18:15-19:45Uhr in der Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg**

Ein allgemeines Fitnessstraining mit Spaß für Ältere. In einer aufgeschlossenen Gruppe wird durch kleine und große Sportspiele (Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) sowie Kraftschulung (mit und ohne Gerät) und funktionelle Gymnastik ein Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition, Koordination und Fitness geleistet. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



## NATURNAHES GÄRTNERN IN DER VILLA SCHNITZLER

### Gartengestaltung in Theorie und Praxis

**Z80170: 1 Nachmittag am 17.09.2022, 14:00-16:00 Uhr im Garten der Villa Schnitzler**



Naturnahe Gartengestaltung bringt viel Freude, aber auch einige Voraussetzungen. Was ist zu beachten? Welche Pflanzen sind wo geeignet? Und was ist mit den Nachbarn? Diese und noch mehr Fragen werden in unserem Kurs beantwortet. In Theorie und Praxis werden gemeinsam die Möglichkeiten des naturnahen Gärtnerns erforscht und umgesetzt.

Garteneinsteiger\*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen! [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

## BACK IN SHAPE

**Z86450: 3 Abende ab 29.09.2022, 19:00-20:00 Uhr im Europaviertel**

Ein optimales Ganzkörper-Workout, um sich nach einer längeren Sportpause wieder in Schwung und in Form zu bringen! Individuell nach eigenem Fitness-Stand stärken und formen wir die Muskulatur und machen uns fit für Alltag und Job.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

