

Newsletter

„Gesundheit und Natur“

Januar 2023

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

Das Jahresende steht vor der Tür. Wer noch Geschenke sucht, wird im neuen Programm der vhs bestimmt fündig. Ob Entspannung, Fitness oder gemeinsame Unternehmungen, mit unseren weihnachtlichen Gutscheinen schenken Sie Freude! Auch für die guten Vorsätze gibt es viele bekannte und neue Ideen – für einen gesunden, fitten und entspannten Jahresbeginn 2023 für Sie und Ihre Lieben. Mit den besten Wünschen für eine erholsame Weihnachtszeit und einen frischen Start ins neue Jahr,
Ihre vhs Wiesbaden

Unser Newsletter „Gesundheit und Natur“ erscheint einmal im Monat mit neuen Kursen und Angeboten. Wenn Sie die aktuellen Infos einfach, kostenfrei und unverbindlich in Ihre Mailbox bekommen möchten, klicken Sie [hier](#).

Das vhs-Programm für das Frühjahr 2023 ist da!

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



Buchung ab sofort möglich!

... auch als Geschenkgutschein zu Weihnachten:



NEUES JAHR, NEUES GLÜCK - NEUJAHRSVORSÄTZE ENDLICH UMSETZEN

A83150: 1 Wochenende, 21.01.-22.01.2023, 10:00-17:30 Uhr im Europaviertel



Am Anfang eines neuen Jahres sind viele Menschen voller Motivation. Wir wollen endlich mehr Sport machen, uns gesund ernähren, produktiver arbeiten oder neue Hobbies ausprobieren. Aber oft scheitern diese guten Vorsätze bereits nach den ersten Wochen. Im Seminar „Neues Jahr, neues Glück – Neujahrsvorsätze endlich umsetzen“ lernen Sie, wie Sie Veränderungen realistisch anstoßen und nachhaltig umsetzen können. Mit Leichtigkeit und

ohne Druck werden gemeinsam Strategien erarbeitet, um neue Gewohnheiten Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

GLÜCKLICHE HÜHNER IN MEINEM GARTEN – INFOVERANSTALTUNG

A80250: 1 Abend, 12.01.2023, 17:00 Uhr im Europaviertel

Damit ein glückliches Miteinander von Mensch und Huhn gelingen kann, gilt es vor dem Hühnerkauf vieles zu wissen, zu entscheiden und gezielt vorzubereiten. Die richtige Auswahl der Rasse und ein passgenauer Zuschnitt der Haltungsbedingungen sind unabdingbar für eine unbeschwerte und erfolgreiche Hühnerhaltung. Die Infoveranstaltung soll Ihnen dabei helfen, sich darüber klar zu werden, ob Sie den Traum von eigenen Hühnern verwirklichen wollen, was es dazu braucht und welche Voraussetzungen Sie vor Ort schaffen müssen, bevor Ihre Hühner bei Ihnen einziehen können. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



RÜCKENFIT UND ENTSPANNUNG – SCHUPPERTERMIN

A85120: 1 Nachmittag, 28.01.2023, 15:00 Uhr im Europaviertel



Eine Bewegungsstunde für alle, die ihre Fitness steigern möchten und sich gerne nach Musik bewegen. Mit schwungvollen Bewegungen lockern wir die Muskulatur und stimmen uns auf die Stunde ein. Es folgen Mobilisierungs- und Kräftigungsübungen im Stand und im Sitzen. Alle Bewegungen werden fließend durchgeführt. Mit Spaß an kleinen tänzerischen Schrittfolgen wird die Stunde beendet. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

LATIN LINE DANCE - SCHNUPPERTERMIN

A86600: 1 Nachmittag, 28.01.2023, 16:15 Uhr im Europaviertel

Das Tanzangebot richtet sich an alle, die sich mit einigen Tanzschritten vertraut machen möchten und dabei die körperliche Fitness steigern wollen. Nach einer kleinen Aufwärmphase tanzen wir nach Cha-Cha-, Rumba-, Discorhythmen und erlernen damit die Grundschritte der lateinamerikanischen Tänze. Getanzt wird in lockerer Aufstellung mit Distanz. Einzige Voraussetzung zur Teilnahme an der Tanzstunde ist der Spaß an der Bewegung mit Musik. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



BALLETT-TRAINING: BARRE-FUSION

A86680: 7 Vormittage, 21.01.2023, 10:05 Uhr im Europaviertel



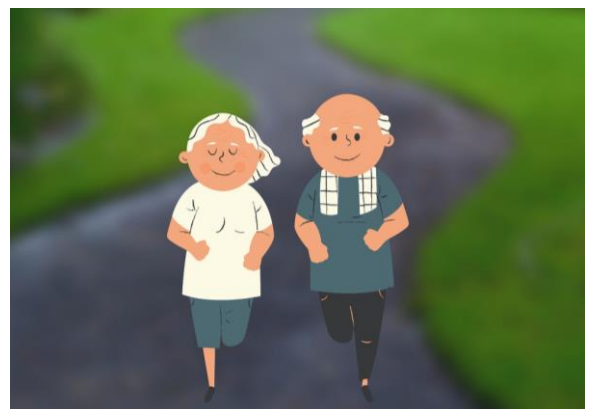
Barre-Fusion ist ein athletisches und dynamisches Training an der Ballettstange ("Barre"). In kurzer Zeit werden Muskeln in kleinen und gezielten Bewegungen geformt, für schlanke Beine und Arme, einen straffen Bauch und einen knackigen Po. Der Mix aus Tanztechniken, funktionellen Übungen, Yoga und Pilates sorgt dafür, dass jeder Körperteil gefordert, aber nicht überfordert wird. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

SENIOREN-FITNESS

A86240: 11 Vormittage, 10.01.2023, 11:00 Uhr im Europaviertel

Balance, Koordination und Mobilität zu fördern, sind die Ziele dieses Kurses für Ältere. Aber auch Kondition und vor allem der Spaß am gemeinsamen Training kommen nicht zu kurz.

[Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



PILATES ENGLISCH

A86370: 12 Vormittage, 10.01.2023, 09:30-10:30 Uhr im Europaviertel

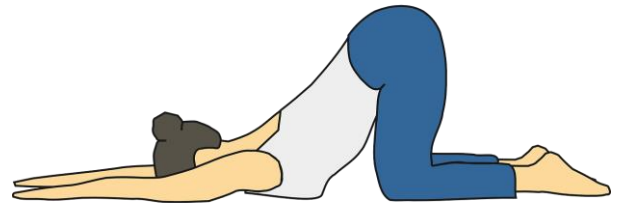


Would you like to improve your posture, balance, strength, and flexibility? How about improving your overall well-being and brushing up your English at the same time? Pilates promotes a conscious mind-body connection through awareness of breathing and body movement. All ages and fitness levels are welcome. "In 10 sessions you'll feel the difference, in 20 you'll see the difference and in 30 you'll have a whole new body." (Joseph H. Pilates). [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)

YOGILATES

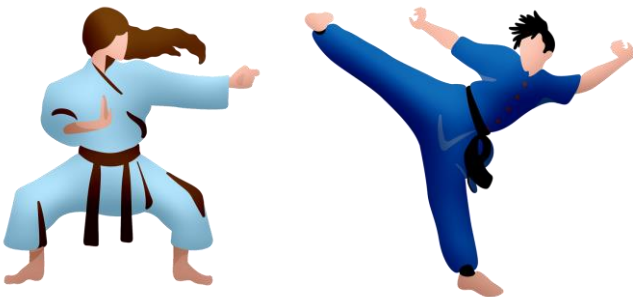
A86390: 10 Nachmittage, 19.01.2023, 17:00 Uhr im Europaviertel

Yogilates kombiniert Yoga und Pilates zu einem ganzheitlichen Training, das entspannende Yoga-Elemente und körperstraffende Pilates-Übungen vereint. Durch Yogilates können wir unseren Körper stärken und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit gelangen, die Körperhaltung verbessern und Muskeln aufbauen. Die grundsätzlichen Basics aus Yoga und Pilates werden zu Beginn des Kurses ausführlich erläutert – für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene geeignet, Vorkenntnisse sind nicht notwendig. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)



SELBSTVERTEIDIGUNG - SCHNUPPERKURS

A86720: 1 Abend, 17.01.2023, 18:00 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-Jutsu-Techniken (die moderne Form des Jiu-Jitsu) in diesem dreistündigen Schnupperkurs. Der Kurs eignet sich prinzipiell für alle ab 16 Jahren. [Weitere Infos zum Kurs hier!](#)