

GESUNDHEIT UND NATUR

PROGRAMM 2021/22



Kurse
ab sofort
buchbar



Gesundheit ist Lebensqualität!

Bewegung, Ernährung und Spaß sind wichtige Elemente der Gesundheitsförderung. In unserem breit gefächerten Programm ist für jeden etwas dabei.

Sie sind noch nicht sicher, welcher Kurs zu Ihren Interessen oder Ihrem Fitness-Niveau passt? Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ihr Team des Fachbereichs Gesundheit und Natur

Tina Alicke
(Fachbereichsleitung)
Tel. 0611 9889 141

Heike Mailänder
(Online-Kurse und Projekte)
Tel. 0611 9889 147

Susanne Petzoldt
Tel. 0611 9889 140

Jacqueline Lewis
Tel. 0611 9889 176

E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de

Die Kurse dienen dem Ausbau des Gesundheitswissens und der Gesundheitsförderung, sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch bzw. keine Therapie. Bei Vorerkrankungen klären Sie bitte den Kursbesuch mit Ihrem/r Arzt/Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin ab.

NATUR

Outdoor Cooking

Ein Mitmach-Kochevent mit Feuer-Menü

X80011 9,33 UStd. 99,- €
25.09.2021
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Beate Thome

Pilzführung

X80100 5,33 UStd. 22,- €
04.09.2021
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Thomas Lamberty

X80110 5,33 UStd. 22,- €
11.09.2021
Sa, 10:00 – 14:00 Uhr
Thomas Lamberty

Wildes Leben vor der Haustür

Wildkräuter in unserer Umgebung

X80130 3 UStd. 15,- €
18.09.2021
Sa, 14:00 – 16:15 Uhr
Sabine Rose

Naturnahes Gärtnern

– den Garten als Heimat für Wildtiere gestalten

X80150 10,67 UStd. 45,- €
1 Wochenende
1 Wochenende
Sa, 25.09.2021, 10:00 – 14:00 Uhr
So, 26.09.2021, 10:00 – 14:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

Balkons und Dachterrassen naturnah gestalten

X80160 2,67 UStd. 14,- €
15.09.2021
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Claudia Gallikowski

ERNÄHRUNG UND KOCHEN

ERNÄHRUNGSWISSEN

Fit in den Herbst – ev. Online

– energiegeladen durch Intervallfasten, Entspannung und Bewegung

X81080 4 UStd. 17,- €
2 Abende, ab 21.09.2021
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Luisa Horn

STILBERATUNG UND KOSMETIK

Make-up? Aber sicher!

X82010 8 UStd. 54,- €
06.11.2021
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Make-up ab 40

X82020 8 UStd. 54,- €
13.11.2021
Sa, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Natürliche Schönheit ohne Chemie

Naturkosmetik selbstgemacht

X82040 6 UStd. 29,- €
04.12.2021
Sa, 09:30 – 14:00 Uhr
Wilma Fassmann

Alle Kurse und Kursbeschreibungen finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de

Hairstyling

Locken-Wellen-glatte Strähnen

X82050 8 UStd. 54,- €
28.11.2021
So, 09:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Stil-Akademie

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

X82110 16 UStd. 77,- €
1 Wochenende
Sa, 30.10.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 31.10.2021, 10:00 – 17:00 Uhr
Jennifer Harres

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Resilienz – was uns stark macht

X83130 3 UStd. 14,- €
22.11.2021
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

X83140 2,67 UStd. 12,- €
07.10.2021
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

Selbsthypnose

X83142 12 UStd. 62,- €
4 Abende, ab 04.11.2021
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

Gedächtnisverlust früh stoppen!

X83520 2,67 UStd. 14,- €
27.11.2021
Sa, 16:00 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

Letzte-Hilfe-Kurs

das kleine 1 x 1 des Sterbens

X83540 5,33 UStd. 22,- €
2 Abende, ab 28.10.2021
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Hospizverein Wiesbaden AUXILIUM e. V.

METHODEN DER KRANKHEITSPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unseren Körper beeinflusst

X84010 3 UStd. 14,- €
08.11.2021
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel



Epigenetik, Neuroplastizität und die Schlüssel zur Gesundheit

X84015 3 UStd. 14,- €
 15.11.2021
 Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

Intakter Darm, intakte Gesundheit

X84030 3 UStd. 14,- €
 26.11.2021
 Fr, 19:00 – 21:15 Uhr
Jennifer Lehmann

Die vitale Stimme

X84140 8 UStd. 52,- €
 1 Wochenende
 Fr, 08.10.2021, 16:00 – 19:00 Uhr
 Sa, 09.10.2021, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz

Die Schlafschule

Besser schlafen, besser leben
X84150 12,67 UStd. 69,- €
 1 Wochenende
 Sa, 06.11.2021, 10:00 – 16:30 Uhr
 So, 07.11.2021, 10:00 – 16:00 Uhr
Andrea Althen

Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken
X84160 9,33 UStd. 64,- €
 02.10.2021
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

Beckenbodengymnastik

X84180 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 19:15 – 20:15 Uhr
Elke Bauer

ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

WEGE ZUR RUHE – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

X85020 21,33 UStd. 114,- €
 8 Abende, ab 28.10.2021
 Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Hua Se Kim

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Vertiefung

X85025 21,33 UStd. 114,- €
 8 Abende, ab 28.10.2021
 Do, 19:45 – 21:45 Uhr
Hua Se Kim



Einführung in die Meditation

X85035 13,33 UStd. 64,- €
 5 Abende, ab 20.09.2021
 Mo, 17:45 – 19:45 Uhr
Bettina Goßlich

Zwischen Wunschenken und Realität: Unser Körper

X85040 10,67 UStd. 46,- €
 4 Vormittage, ab 30.10.2021
 Sa, 10:00 – 12:00 Uhr
Ulla Reiss

Zu viel des Guten

20 Anregungen für den Umgang mit Gefühlen von Überwältigung
X85045 13,33 UStd. 56,- €
 5 Abende, ab 05.11.2021
 Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

Die Fünf Tibeter®

Körpermeditation
X85080 9,33 UStd. 64,- €
 20.11.2021
 Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Autogenes Training – ONLINE

X85120 12 UStd. 51,- €
 6 Abende, ab 09.09.2021
 Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Annette Kaiss

TAI CHI CHUAN UND QIGONG

Tai Chi Chuan

(Yangstil Kurzform)
 Grundkurs (Teil 1 der Form)

X85220 6,67 UStd. 28,- €
 4 Abende, ab 06.09.2021
 Mo, 17:15 – 18:30 Uhr
Reiner Schneider

X85221 18,33 UStd. 77,- €
 11 Abende, ab 25.10.2021
 Mo, 17:15 – 18:30 Uhr
Reiner Schneider

Tai Chi Chuan

(Yangstil Kurzform)
 Aufbaukurs (Teil 1 und 2 der Form)

X85222 6,67 UStd. 28,- €
 4 Abende, ab 06.09.2021
 Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Reiner Schneider

X85223 18,33 UStd. 77,- €
 11 Abende, ab 25.10.2021
 Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Reiner Schneider

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Weiterführung der Form
X85226 30 UStd. 99,- €
 15 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

Qigong

X85253 8 UStd. 34,- €
 4 Vormittage, ab 07.09.2021
 Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch
X85254 14 UStd. 59,- €
 7 Vormittage, ab 26.10.2021
 Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Gabriele Biersch

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kusspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten:

Susanne Petzoldt
 Tel.: 0611-9889-140
 Jacqueline Lewis
 Tel.: 0611-9889-176
 E-Mail: gesundheit@vhs-wiesbaden.de



YOGA

Hatha-Yoga

X85340	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 06.09.2021 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85341	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 25.10.2021 Mo, 17:00 – 18:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85360	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 06.09.2021 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85361	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 25.10.2021 Mo, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85370	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 06.09.2021 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>		
X85371	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 25.10.2021 Mo, 20:00 – 21:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>		
X85410	8 UStd.	33,60 €
4 Vormittage, ab 07.09.2021 Di, 9:30 – 11:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>		
X85411	14 UStd.	59,- €
7 Vormittage, ab 26.10.2021 Di, 9:30 – 11:00 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>		
X85430	8 UStd.	34,- €
4 Nachmittage, ab 07.09.2021 Di, 16:00 – 17:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85431	14 UStd.	59,- €
7 Nachmittage, ab 26.10.2021 Di, 16:00 – 17:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85450	6 UStd.	25,- €
3 Abende, ab 14.09.2021 Di, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>		
X85451	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 26.10.2021 Di, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Martha Guadeloupe Adame Sutter</i>		
X85510	8 UStd.	34,- €
4 Vormittage, ab 08.09.2021 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85511	14 UStd.	59,- €
7 Vormittage, ab 27.10.2021 Mi, 11:00 – 12:30 Uhr <i>Carola Matthies</i>		
X85570	8 UStd.	34,- €
4 Abende, ab 08.09.2021 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>		

X85571	14 UStd.	59,- €	X85661	14 UStd.	59,- €
7 Abende, ab 27.10.2021 Mi, 19:00 – 20:30 Uhr <i>Quynh Le-Becker</i>			7 Abende, ab 28.10.2021 Do, 19:30 – 21:00 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>		
X85600	6 UStd.	25,- €	X85670	8 UStd.	34,- €
3 Vormittage, ab 10.09.2021 Fr, 10:45 – 12:15 Uhr <i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>			4 Abende, ab 09.09.2021 Do, 20:05 – 21:35 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i>		
X85601	12 UStd.	50,- €	X85671	14 UStd.	59,- €
6 Vormittage, ab 29.10.2021 Fr, 10:45 – 12:15 Uhr <i>Dr. rer. nat. Jeannine Heller</i>			7 Abende, ab 28.10.2021 Do, 20:05 – 21:35 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i>		
X85630	8 UStd.	34,- €	Sanftes Yoga		
4 Abende, ab 09.09.2021 Do, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>			X85710	12 UStd.	51,- €
X85631	14 UStd.	59,- €	6 Vormittage, ab 29.10.2021 Fr, 09:00 – 10:30 Uhr <i>Gabriele Schulte</i>		
7 Abende, ab 28.10.2021 Do, 18:00 – 19:30 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>			X85711	12 UStd.	51,- €
X85650	8 UStd.	34,- €	6 Vormittage, ab 29.10.2021 Fr, 10:45 – 12:15 Uhr <i>Gabriele Schulte</i>		
4 Abende, ab 09.09.2021 Do, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i>			X85720	5,33 UStd.	22,- €
X85651	14 UStd.	59,- €	4 Nachmittage, ab 08.09.2021 Mi, 16:30 – 17:30 Uhr <i>Gabriele Schulte</i>		
7 Abende, ab 28.10.2021 Do, 18:30 – 20:00 Uhr <i>Gertrud Schumacher</i>			X85721	6,67 UStd.	28,- €
X85660	8 UStd.	34,- €	5 Nachmittage, ab 27.10.2021 Mi, 16:30 – 17:30 Uhr <i>Gabriele Schulte</i>		
4 Abende, ab 09.09.2021 Do, 19:30 – 21:00 Uhr <i>Lydia Föll-Pedde</i>			Hatha-Yoga auf dem Stuhl		

Probestunden: Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).



Fotolia © Wisky



Rückenyooga

X85840 5,33 UStd. 22,- €
4 Vormittage, ab 07.09.2021
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Quynh Le-Becker

X85841 9,33 UStd. 39,- €
7 Vormittage, ab 26.10.2021
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Quynh Le-Becker

SPORT UND BEWEGUNG

AQUA-KURSE

Aqua-Gymnastik

X86010 10,67 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 27.10.2021
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

X86020 10,67 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 27.10.2021
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

X86030 10,67 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 28.10.2021
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

X86040 10,67 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 28.10.2021
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

X86050 10,67 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 26.10.2021
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

X86060 10,67 UStd. 56,- €
8 Vormittage, ab 26.10.2021
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

WALKING UND JOGGING

Walking

X86110 8 UStd. 34,- €
4 Vormittage, ab 09.09.2021
Do, 08:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

X86111 20 UStd. 84,- €
10 Vormittage, ab 28.10.2021
Do, 08:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

Bewegt ins Wochenende mit

Nordic Walking

Kurs für Anfänger*innen
X86120 6 UStd. 25,- €
3 Vormittage, ab 10.09.2021
Fr, 08:45 – 10:15 Uhr
Susanne Schönmeier

X86121 14 UStd. 59,- €
7 Vormittage, ab 29.10.2021
Fr, 08:45 – 10:15 Uhr
Susanne Schönmeier

GYMNASTIK UND FITNESS (INKL. ZUMBA®)

Sport für Herren

X86200 8 UStd. 27,- €
4 Abende, ab 10.09.2021
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

X86201 14 UStd. 47,- €
7 Abende, ab 29.10.2021
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

Fit im Alter

X86220 8 UStd. 32,- €
4 Vormittage, ab 08.09.2021
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

X86221 20 UStd. 79,- €
10 Vormittage, ab 27.10.2021
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Aktiv und beweglich mit 50 plus

X86225 8 UStd. 32,- €
4 Vormittage, ab 08.09.2021
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

X86226 20 UStd. 79,- €
10 Vormittage, ab 27.10.2021
Mi, 09:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

Fit in den Tag

X86235 5,33 UStd. 22,- €
4 Vormittage, ab 06.09.2021
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Marianne Meier

X86236 13,33 UStd. 56,- €
10 Vormittage, ab 25.10.2021
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Marianne Meier

Fit durch die Schwangerschaft

– bei unkomplizierter Schwangerschaft

X86240 5,33 UStd. 22,- €
4 Vormittage, ab 07.09.2021
Di, 10:00 – 11:00 Uhr
Michaela Tsolaki

X86241 8 UStd. 33,60 €
6 Vormittage, ab 02.11.2021
Di, 10:00 – 11:00 Uhr
Michaela Tsolaki

Bewegte Mittagspause

ONLINE

X86250 5,33 UStd. 22,- €
8 Vormittage, ab 06.09.2021
Mo + Do, 12:30 – 13:00 Uhr
Michaela Tsolaki

X86251 8 UStd. 33,60 €
12 Vormittage, ab 01.11.2021
Mo + Do, 12:30 – 13:00 Uhr
Michaela Tsolaki

Callanetics

Ganzkörpergymnastik

X86260 5,33 UStd. 22,- €
4 Abende, ab 07.09.2021
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

X86261 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 26.10.2021
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

X86265 5,33 UStd. 22,- €
4 Abende, ab 07.09.2021
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

X86266 9,33 UStd. 39,- €
7 Abende, ab 26.10.2021
Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie



shutterstock © Von ESB Professional



Feldenkrais®

X86270 6,67 UStd. 28,- €
 4 Abende, ab 07.09.2021
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

X86271 11,67 UStd. 49,- €
 7 Abende, ab 26.10.2021
 Di, 19:45 – 21:00 Uhr
Lena Dietze

X86272 6,67 UStd. 28,- €
 4 Vormittage, ab 08.09.2021
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

X86273 11,67 UStd. 49,- €
 7 Vormittage, ab 27.10.2021
 Mi, 11:00 – 12:15 Uhr
Lena Dietze

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

X86285 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

X86286 13,33 UStd. 56,- €
 10 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

Bauch- und Rückenfit

X86292 4 UStd. 17,- €
 3 Abende, ab 13.09.2021
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

X86293 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 25.10.2021
 Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Sandra Agel

Rückenfit mit Core-Training

X86296 5,33 UStd. 22,- €
 4 Vormittage, ab 08.09.2021
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

X86297 8 UStd. 34,- €
 6 Vormittage, ab 24.11.2021
 Mi, 09:30 – 10:30 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Pilates

Einsteiger

X86314 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 23.11.2021
 Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Bianca Edelmann

Pilates

Fortgeschrittene

X86316 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 23.11.2021
 Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Bianca Edelmann

Pilates

X86322 4 UStd. 17,- €
 3 Abende, ab 16.09.2021
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadeloupe Adame Sutter

X86323 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 28.10.2021
 Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Martha Guadeloupe Adame Sutter

ZENbo®

X86410 4 UStd. 17,- €
 3 Abende, ab 13.09.2021
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Sandra Agel

X86411 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 25.10.2021
 Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Sandra Agel

Back in shape!

X86413 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Michaela Tsolaki

X86414 8 UStd. 33,60 €
 6 Abende, ab 03.11.2021
 Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Michaela Tsolaki

20-20-20 – Kombinationstraining

X86421 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 09.09.2021
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

X86422 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 28.10.2021
 Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Body Styling mit Mobilitätstraining

X86438 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 9.9.2021
 Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

X86439 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 28.10.2021
 Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Quynh Le-Becker

Power-Workout durch Intervalltraining – ONLINE

X86441 4 UStd. 17,- €
 3 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

X86442 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

Rundum Fitness mit Core- und Faszientraining

X86453 8 UStd. 34,- €
 4 Vormittage, ab 09.09.2021
 Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

X86454 12 UStd. 51,- €
 6 Vormittage, ab 25.11.2021
 Do, 09:30 – 11:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Ganzkörperworkout Bewegst du dich noch oder trainierst du schon?

X86456 4 UStd. 17,- €
 2 Abende, ab 23.09.2021
 Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Luisa Horn

X86457 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 21.10.2021
 Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Luisa Horn

Bodystyling – ONLINE

X86461 4 UStd. 17,- €
 3 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

X86462 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

Zumba® Fitness

X86514 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 06.09.2021
 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

X86515 6,67 UStd. 28,- €
 5 Abende, ab 29.11.2021
 Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

X86534 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Quynh Le-Becker

X86535 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 17:30 – 18:30 Uhr
Quynh Le-Becker

X86537 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr
Maria Weißer

X86538 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 18:30 – 19:30 Uhr
Maria Weißer

X86554 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 10.09.2021
 Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez



depositphotos © Syda Productions

X86555 8 UStd. 34,- €
 6 Abende, ab 26.11.2021
 Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

Zumba® Gold

X86564 5,33 UStd. 22,- €
 4 Vormittage, ab 11.09.2021
 Sa, 10:00 – 11:00 Uhr
Maria Weißer

X86565 9,33 UStd. 39,- €
 7 Vormittage, ab 30.10.2021
 Sa, 10:00 – 11:00 Uhr
Maria Weißer

X86580 5,33 UStd. 22,- €
 4 Vormittage, ab 06.09.2021
 Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

X86581 9,33 UStd. 39,- €
 7 Vormittage, ab 25.10.2021
 Mo, 11:10 – 12:10 Uhr
Julia Dreger

X86582 5,33 UStd. 22,- €
 4 Vormittage, ab 07.09.2021
 Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

X86583 6,67 UStd. 28,- €
 5 Vormittage, ab 30.11.2021
 Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

X86585 5,33 UStd. 22,- €
 4 Nachmittage, ab 10.09.2021
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

X86586 8 UStd. 34,- €
 6 Nachmittage, ab 26.11.2021
 Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Luna Orrego Nuñez

TANZ

Samba Rock

X86630 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 07.09.2021
 Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Valeria Kacnik

X86631 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 26.10.2021
 Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Valeria Kacnik

Salsa – mal ohne Partner!
 Grundkurs

X86640 6,67 UStd. 28,- €
 4 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

X86641 10 UStd. 42,- €
 6 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

Salsa – mal ohne Partner!
 Aufbaukurs

X86645 6,67 UStd. 28,- €
 4 Abende, ab 08.09.2021
 Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

X86646 10 UStd. 42,- €
 6 Abende, ab 27.10.2021
 Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

Alle Kurse und Kursbeschreibungen
 finden Sie unter
www.vhs-wiesbaden.de

Latin Jazz Dance

X86650 6,67 UStd. 28,- €
 4 Abende, ab 7.9.2021
 Di, 18:45 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik

X86651 11,67 UStd. 49,- €
 7 Abende, ab 26.10.2021
 Di, 18:45 – 20:00 Uhr
Paula Valeria Kacnik

Ballett 50 Plus

X86660 5,33 UStd. 22,- €
 4 Abende, ab 07.09.2021
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Paula Valeria Kacnik

X86661 9,33 UStd. 39,- €
 7 Abende, ab 26.10.2021
 Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Paula Valeria Kacnik

Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance

X86680 8 UStd. 86,- €
 1 Wochenende
 Sa, 30.10.2021, 13:30 – 16:30 Uhr
 So, 31.10.2021, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie Westerdale, Ed Westerdale

Burlesque

Schnupperworkshop

X86690 2 UStd. 25,- €
 06.11.2021
 Sa, 13:00 – 14:30 Uhr
Stormy Heather

**SELBSTVERTEIDIGUNG
 UND KAMPFSPORT**

Shotokan Karate

X86710 8 UStd. 34,- €
 4 Abende, ab 06.09.2021
 Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Beril Aral

X86711 10 UStd. 42,- €
 5 Abende, ab 25.10.2021
 Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Beril Aral

SPORT SPEZIAL

Faszination

„Intuitives Bogenschießen“

X86810 10 UStd. 52,- €
 25.09.2021
 Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Susanna Bader, Wolfgang Heitz

Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

X86820 26,67 UStd. 80,- €
 10 Abende, ab 06.09.2021
 Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer



WASSERSPORT

Sportschiffahrt

Tag der Offenen Tür

X86910 3,33 UStd. Eintritt frei
28.08.2021, Sa, 16:00 – 18:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger/innen
auch ohne Prüfung

X86920 3,67 UStd. 18,- €
31.08.2021, Di, 18:45 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

Kurs B

Der Sportbootführerschein Binnen
– SBF Binnen unter Motor

X86940 16 UStd. 99,- €
4 Theorietermine, ab 07.09.2021
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp, Ingobert Walter

Kurs C

Sportbootführerschein See (SBF)

X86950 30 UStd. 179,- €
8 Theorietermine, ab 06.09.2021
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
*Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius,
Doris Schmidt*

Kurs D 1

Das internationale Short Range
Certificate (SRC) für Seefunk

X86960 16 UStd. 190,- €
4 Termine, ab 15.11.2021
Mo + Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

WEITERBILDUNG UND BILDUNGSURLAUB

AUSBILDUNG

Informationsabend Mediation- Zusatzausbildung ab Herbst 2021

X87020 2,67 UStd. Eintritt frei
02.09.2021
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Wolfgang Schneider, Christine Oschmann

Mediationsausbildung ab Herbst 2021

X87025 149,33 UStd. 2300,- €
7 WE + 1 BU, ab 12.11.2021
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
*Christine Oschmann, Wolfgang Schneider,
Dorothee Katzberg*

BILDUNGSURLAUB

Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten Bildungsurlaub

X87190BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 06.12.2021
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Petra Schauss

Stressbewältigung im Berufs- alltag durch Yoga und Meditation Bildungsurlaub

Y87110BU 40 UStd. 345,- €
5 Tage, ab 31.01.2022
Mo – Fr, 09:00 – 16:00 Uhr
Dr. rer. nat. Jeannine Heller

JUNGE VHS – GESUNDHEIT UND NATUR

Vulkane und Geysire (6-10 Jahre)

X95605 5 UStd. 50,- €
18.09.2021
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Reise ins Weltall (6-10 Jahre)

X95606 5 UStd. 50,- €
18.12.2021
Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Minerale (6 bis 10 Jahre)

X95607 5 UStd. 50,- €
25.09.2021, Sa, 10:00 – 13:45 Uhr
Dr. Christine Kumerics

Alle Kurse und Kursbeschreibungen
finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de

3G – WIR SORGEN FÜR IHRE SICHERHEIT!

An der vhs gelten 3G, d.h. die Teilnahme an Kursen ist nur mit Impfnachweis (vollständige Impfung plus 14 Tage) ODER Genesenennachweis (max. 6 Monate alt) ODER negativem Testergebnis möglich (Schnelltest in der Apotheke oder Testzentrum mit Nachweis, max. 24 Stunden alt, PCR-Test max. 48 Stunden alt). Der Nachweis erfolgt mit dem Originalnachweis plus Ausweis und wird zu Kursbeginn kontrolliert.

Die vollständigen Hygieneregeln der vhs Wiesbaden e.V. finden Sie unter

<https://www.vhs-wiesbaden.de/kontakt/corona-informationen/>

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie unter

<https://www.vhs-wiesbaden.de/kontakt/agb/>

Mehr Infos zu den Kursen und aktuelle Hinweise finden Sie auf unserer Homepage unter

www.vhs-wiesbaden.de

Buchen können Sie unsere Kurse entweder über die Homepage, telefonisch über unsere Anmeldung (0611/9889-0) oder auch persönlich in der vhs zu unseren Öffnungszeiten.

Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden

Montag, Dienstag, Donnerstag, 09:00 – 13:00 und 14:00 – 18:00 Uhr,

Mittwoch 08:00 – 14:00 Uhr, Freitag 09:00 – 12:00 Uhr