



Kurse und Veranstaltungen
Friedrichsdorf



GESCHICHTE

Führung: Der Jüdische Friedhof von Seulberg und das Kunstprojekt „Shalom“

Lange Zeit führte der Jüdische Friedhof von Seulberg ein Schattendasein am Rande des Hardtwalds. Mit ihrem interreligiösen Kulturprojekt „Shalom“ – einem Denkmal bestehend aus Basaltbündeln verbunden durch ein schmiedeeisernes Tor – rückte Constanze Heynold den Jüdischen Friedhof wieder stärker ins Blickfeld der Öffentlichkeit. Erfahren Sie bei unserer Führung mehr über den Hintergrund zu diesem außergewöhnlichen Denkmal und die Geschichte des Friedhofs, die eng mit der der Jüdischen Gemeinde Seulberg verknüpft ist. Männer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

B101177

Sonntag, 14.06.2026, 15:00–16:15 Uhr
Friedrichsdorf, Treffpunkt: Eingang Jüdischer Friedhof Seulberg Feldweg;
Ende Lärchenweg
1 Termin – Gebühr 6,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

UMWELT

Kräuterwissen im Frühling: Naturkundliche Wanderung mit alten und neuen Geschichten

Im Frühling wächst eine Vielzahl an Kräutern direkt am Wegesrand. Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese lernen Sie typische Frühlingskräuter kennen – mit Informationen zu ihrer Wirkung, Verwendung und Bestimmung.

Naturpädagogin Meike Krüger ergänzt dieses Wissen mit alten Geschichten und Märchen, die sich auf die jeweils entdeckten Pflanzen beziehen und an Ort und Stelle vorgelesen werden.

Eine kleine Verkostung sowie ein Handout mit ausgewählten Informationen sind inklusive. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

B113025 Meike Krüger

Freitag, 08.05.2026, 16:30–18:00 Uhr
Friedrichsdorf, Treffpunkt am Parkplatz an der Hardtwaldschule, Landwehrstraße 6
1 Termin – Gebühr 16,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

Wildkräuter sammeln und verarbeiten: Kraftvoller Kräuteressig selbst gemacht

Ein aromatischer Essig mit frischen Wildkräutern ist mehr als nur ein Küchenhelfer. In diesem Kurs stellen Sie unter Anleitung von Naturpädagogin Meike Krüger einen sogenannten „Räuberessig“ her, ein altes Hausmittel mit Geschichte.



Beim vorhergehenden Spaziergang lernen Sie die verwendeten Kräuter kennen, erfahren Sie die verwandten Kräuter kennen, erfahren Sie das Wissenswerte über ihre Wirkung, Anwendung und überlieferte Nutzung. Das Material sowie ein Skript mit Pflanzenporträts und Rezept sind inklusive. Bitte mitbringen: Schneidbrett, Kneipchen, wetterfeste Kleidung und feste Schuhe – der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

B113046 Meike Krüger

Samstag, 13.06.2026, 15:30–17:30 Uhr
Friedrichsdorf, Treffpunkt am Parkplatz an der Hardtwaldschule, Landwehrstraße 6
1 Termin – Gebühr 19,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

NEU

BEWEGUNG UND FITNESS

ZUMBA® Fitness

ZUMBA® Fitness ist das einzige Tanz- und Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik von Grammy-Gewinnern mit ansteckenden Moves aus Fitnesspartyprogrammen kombiniert wird. Seit seiner Einführung im Jahr 2001 hat sich das ZUMBA-Programm zum größten und erfolgreichsten Tanz- und Fitnessprogramm der Welt entwickelt. Es erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Werden Sie fit und gewinnen Sie mehr Energie! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und Spaß macht es ohnehin.

B302040 Addy Margelen Rojas Garavito

mittwochs, 20:00–21:00 Uhr
Beginn: Mi, 04.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule, Gymnastikraum
18 Termine – Gebühr 132,00 EUR
mind. 8 Teilnehmende

Pilates

Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden bewusst und mit Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind effektiv und zeigen rasch Erfolge, für alle, die sich ein sanftes, effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Übungsmatte, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

B302131 Ana Morch

mittwochs, 18:15–19:30 Uhr
Beginn: Mi, 04.02.2026
Friedrichsdorf, Alte Schule Seulberg, Herrenhofstr. 1
17 Termine – Gebühr 161,00 EUR
6–8 Teilnehmende



Authentisches Okinawa Karate: Selbstverteidigung, Fitness und Gemeinschaft

In Zusammenarbeit mit TV Seulberg 1898 e.V. Entdecken Sie die traditionelle Kampfkunst des Okinawa Karate mit Fokus auf angewandte Selbstverteidigung, gesunde Bewegungsabläufe und persönliche Entwicklung. Ein professioneller Trainer begleitet Sie auf Ihrem Weg zu mehr Stärke und Selbstvertrauen.



Alle Techniken orientieren sich an natürlichen Bewegungen und werden entspannt, aber koordiniert und effektiv ausgeführt. Shogen Ryu ist gesundheitserhaltend und -fördernd und bietet zudem die Grundlage für eine effektive Abwehr.

Es eignet sich gleichermaßen für junge Erwachsene (ab 18), „Mittelalte“ und Senioren.

B300069 Martin Wroblinski

freitags, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: Fr, 30.01.2026
Friedrichsdorf, Hardtwaldhalle des TV Seulberg, Landwehrstr. 5a
6 Termine – Gebühr 55,00 EUR

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Das aktuelle Programm mit der Übersicht aller Gesundheitskurse finden Sie unter www.vhs-badhomburg.de





YOGA

Hatha-Yoga

Körperübungen und -haltungen (Asanas) zur Dehnung, Kräftigung und für mehr Beweglichkeit; Körperwahrnehmung mit dem Atem zur (Tiefen-)Entspannung, Beruhigung des Geistes, Stärkung der Gesundheitskompetenzen für die stressreduzierte Gestaltung des Alltags. Für Einsteiger:innen und Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung. Bitte lockere Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen sowie eine Yoga- oder Isomatte mitbringen!

B301300 Christine Ewen
mittwochs, 18:30–19:45 Uhr
Beginn: Mi, 04.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Gymnastikraum
17 Termine – Gebühr 141,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

B301304 Durga Guntz
dienstags, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: Di, 03.03.2026
Friedrichsdorf, Alte Schule Seulberg,
Herrenhofstr. 1
12 Termine – Gebühr 137,00 EUR
mind. 6 Teilnehmende

B301310 Durga Guntz
donnerstags, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: Do, 26.02.2026
Friedrichsdorf, Alte Schule Seulberg,
Herrenhofstr. 1
12 Termine – Gebühr 137,00 EUR
mind. 6 Teilnehmende

B301315 Durga Guntz
montags, 09:30–11:00 Uhr
Beginn: Mo, 02.03.2026
Friedrichsdorf, Alte Schule Seulberg,
Herrenhofstr. 1
12 Termine – Gebühr 126,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

B301321 Durga Guntz
dienstags, 10:30–12:00 Uhr
Beginn: Di, 03.03.2026
Friedrichsdorf, Alte Schule Seulberg,
Herrenhofstr. 1
12 Termine – Gebühr 126,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

ENGLISCH

Englisch B1.1 – Endlich Zeit
für EnglischLet's Enjoy English B1.1 ab
Lektion 1

In diesem Kurs bauen Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten aus: Grammatikalische Kenntnisse werden durch abwechslungsreiche Übungen gefestigt, und durch eine bunte Themenmischung erweitern Sie Ihren Wortschatz. Sie lernen, aktiv und erfolgreich zu kommunizieren und über Ihre Interessen, Meinungen und Erfahrungen zu sprechen.
Kursbuch: Let's Enjoy English B1.1, Klett, ISBN 978-3-12-501644-6 (Printausgabe)

B406625 Ulrike Müller-Hugenschmidt
donnerstags, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: Do, 05.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Färberstraße 10, Raum E003
15 Termine – Gebühr 180,00 EUR
mind. 5 Teilnehmende
Anmeldung bis 02.02.2026



FRANZÖSISCH

Französisch A1.1 – 2. Semester
Voyages neu A1 ab Lektion 4

Für Anfänger:innen mit sehr geringen Vorkenntnissen: Lebensnaher und kommunikativer Aufbau von ersten Grundkenntnissen nach einem Semester oder als Neubeginn auf Anfangsniveau.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett, ISBN 978-3-12-529077-8

B408226 Ulrike Müller-Hugenschmidt
dienstags, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: Di, 03.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Färberstraße 10, Raum E003
15 Termine – Gebühr 150,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende
Anmeldung bis 29.01.2026

Französisch A2.3
Voyages neu A2 ab Lektion 8

Für leicht fortgeschrittene Anfänger, die ihre Sprachkenntnisse in einem moderaten Lerntempo erweitern möchten und mehr über die französische Lebenskultur erfahren möchten. Wichtige Lerninhalte werden durch abwechslungsreiche Übungen wiederholt und gefestigt.

Lehrbuch: Voyages neu A2, Klett, ISBN 978-3-12-529087-7

B408548 Ulrike Müller-Hugenschmidt
dienstags, 09:00–10:30 Uhr
Beginn: Di, 03.02.2026
Friedrichsdorf, Alte Schule Seulberg,
Herrenhofstr. 1
15 Termine – Gebühr 180,00 EUR
mind. 5 Teilnehmende
Anmeldung bis 29.01.2026

Französisch B1+ Konversation
und Ausbau

Für Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen: Der Kurs dient der Vertiefung und Erweiterung fortgeschrittener Sprachkenntnisse. Im Vordergrund steht das freie Sprechen und der möglichst selbstständige Umgang mit der Sprache anhand aktueller Texte und interessanter Themen. Aber auch Wortschatz und Grammatik werden gefestigt und reaktiviert.
Kursbuch: Voyages neu B1, Klett, ISBN 978-3-12-529097-6 (Für Quereinsteiger: Der Kauf des B1-Buches ist für diesen Kurs nicht mehr erforderlich.)

B408795 Emmanuelle Müller
donnerstags, 09:30–11:00 Uhr
Beginn: Do, 05.02.2026
Friedrichsdorf, Forum Köppern,
Dreieichstraße 22
15 Termine – Gebühr 150,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende
Anmeldung bis 02.02.2026

Französisch C1 Conversation

Avec des textes soigneusement choisis comme base, ce cours doit vous offrir plus de sécurité dans l'expression orale, dans la discussion et dans la présentation de petits exposés.

B408947 Odile Espitalier
mittwochs, 09:30–11:00 Uhr
Beginn: Mi, 04.02.2026
Friedrichsdorf, Alte Schule Seulberg,
Herrenhofstr. 1
15 Termine – Gebühr 150,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende
Anmeldung bis 29.01.2026

**Besuchen Sie uns
auch im Internet!**

Das aktuelle Programm
mit der Übersicht aller
Sprachkurse finden Sie auf unserer
Website www.vhs-badhomburg.de





ITALIENISCH

**Italienisch A1.1 von Anfang an
Allegro nuovo A1 ab Lektion 1**

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse: Lebensnaher und kommunikativer Einstieg in die Sprache.

Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Klett, ISBN 978-3-12-525590-6

Bitte erfragen Sie vor Kauf des Buches, ob der Kurs durchgeführt werden kann.

B409126 Patrizia Zampini Yoon
dienstags, 09:00–10:30 Uhr
Beginn: Di, 10.02.2026
Friedrichsdorf, Taunusresidenz,
Seniorentreff
15 Termine – Gebühr 150,00 EUR
mind. 6 Teilnehmende
Anmeldung bis 05.02.2026

**Italienisch A2.1 am Abend
Dieci A2 ab Lektion 2**

Für fortgeschrittene Anfänger:innen: Lebensnahe und kommunikative Erweiterung von grundlegenden Sprachkenntnissen für alle, die das Niveau A1 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben. Der Kurs ist am Beginn eines A2-Lehrbuches und eignet sich auch als Neubeginn auf fortgeschrittenem Anfängerniveau.

Kurbuch: Dieci A2, Hueber, ISBN 978-3-19-015647-4

B409425 Tiziana Pretara
montags, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: Mo, 02.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Färberstraße 10, Raum E002
15 Termine – Gebühr 180,00 EUR
mind. 5 Teilnehmende
Anmeldung bis 29.01.2026

**Italienisch A2.2 Endlich Zeit
für Italienisch****Allegro nuovo A2 ab Lektion 5**

Für fortgeschrittene Anfänger:innen: Sie haben bereits Grundkenntnisse und möchten Ihre Sprachkenntnisse in einem moderaten Lerntempo erweitern? Mit ausreichend Zeit können Sie Vokabular und grammatische Kenntnisse kommunikativ und alltagsnah erweitern und dabei viel über die italienische Lebenskultur erfahren.

Allegro nuovo A2, Klett, ISBN 978-3-12-525593-7

B409522 Patrizia Zampini Yoon
dienstags, 10:30–12:00 Uhr
Beginn: Di, 10.02.2026
Friedrichsdorf, Taunusresidenz,
Seniorentreff
15 Termine – Gebühr 180,00 EUR
mind. 5 Teilnehmende
Anmeldung bis 05.02.2026

**Italienisch B1.2 am Abend
Dieci B1 ab Lektion 5**

Für fortgeschrittene Lernende mit guten Grundkenntnissen: Kurse der Stufe B1 bauen Ihre sprachlichen Fähigkeiten in einem normalen Lerntempo solide und vor allem kommunikativ aus. Sie festigen Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern Ihren aktiven Wortschatz mit interessanten Themen.

Lehrbuch: Dieci B1, Hueber, ISBN 978-3-19-025647-1

B409724 Tiziana Pretara
montags, 17:30–19:00 Uhr
Beginn: Mo, 02.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Färberstraße 10, Raum E002
15 Termine – Gebühr 150,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende
Anmeldung bis 29.01.2026

SPANISCH

Spanisch A1.2**Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5**

Für Anfänger:innen mit geringen Vorkenntnissen (nach zwei Semestern oder vergleichbar): Lebensnahe und kommunikative Erweiterung von grundlegenden Sprachkenntnissen in einem normalen Lerntempo.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6

B422328 Alvaro Rubina
donnerstags, 17:00–18:30 Uhr
Beginn: Do, 05.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Färberstraße 10, Raum E002
15 Termine – Gebühr 180,00 EUR
mind. 5 Teilnehmende
Anmeldung bis 02.02.2026

Spanisch A1.4**Con gusto nuevo A1 ab Lektion 10**

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (nach vier/fünf Semestern oder vergleichbar): Lebensnahe und kommunikative Erweiterung von grundlegenden Sprachkenntnissen. Der Kurs beendet das Lehrbuch A1 und wiederholt und festigt wichtige Inhalte dieser Stufe lebensnah und kommunikativ. Geeignet auch vor einem Wiedereinstieg in das Niveau A2.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6 (Für Quereinsteiger: Der Kauf des A1-Buches ist für diesen Kurs nicht erforderlich.)

B422364 Alvaro Rubina
mittwochs, 18:45–20:15 Uhr
Beginn: Mi, 04.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Färberstraße 10, Raum E002
15 Termine – Gebühr 150,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende
Anmeldung bis 29.01.2026

**Spanisch A2.2 am Abend
Con gusto nuevo A2 ab Lektion 5**

Für leicht fortgeschrittene Anfänger:innen: Kommunikativer Ausbau von grundlegenden Sprachkenntnissen für alle, die das Niveau A1 abgeschlossen oder vergleichbare Vorkenntnisse haben. Der Kurs eignet sich auch als Neubeginn auf fortgeschrittenem Anfängerniveau.

Kursbuch: Con gusto nuevo A2, Klett, ISBN 978-3-12-514682-2

B422524 Alvaro Rubina
donnerstags, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: Do, 05.02.2026
Friedrichsdorf, Philipp-Reis-Schule,
Färberstraße 10, Raum E002
15 Termine – Gebühr 180,00 EUR
mind. 5 Teilnehmende
Anmeldung bis 02.02.2026



Anmeldung für eine Veranstaltung der VHS Bad Homburg (Anmeldung auch über www.vhs-badhomburg.de möglich)

Füllen Sie bitte das Anmeldeformular vollständig aus und senden Sie es an eine Geschäftsstelle der VHS.

Falls Sie eine Gebührenermäßigung beantragen, fügen Sie bitte den entsprechenden Nachweis bei.

Einzugsermächtigung für SEPA-Lastschrift:

Hiermit ermächtige ich den Volksbildungskreis, die Gebühr(en), bis auf Widerruf, zu Lasten folgenden Kontos einzuziehen:

IBAN: DE / / / / /Name der Bank/BICKontoinhaber:in (falls abweichend)

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Bad Homburg einverstanden (einschreibbar unter <https://www.vhs-badhomburg.de/agb>)

Datum, Ort und Unterschrift

Kurs-Nr./Kurs-Titel bzw. Unterrichtsfach*Name (surname, family name)*

Vorname (first name)* und Altersgruppe *

☐ unter 18 ☐ 18-24 ☐ 25-34 ☐ 35-49 ☐ 50-64 ☐ 65-74 ☐ 75 u. älter

Erziehungsberechtigte:r Name und Vorname*Strasse/Hausnummer*PLZ/Ort*

Telefon* (Festnetz/Mobil)

E-Mail* * Pflichtfelder

Wie haben Sie von unserem Kursangebot erfahren?

☐ Programmheft

☐ [Homepage](#)

☐ Newsletter☐ Facebook/Instagram☐ Flver/Aushand☐ Zeitung☐ Dozent:in☐ Freunde/Bekannte☐ Ich bin Stammkunde☐ Sonstiges

Leitung der Außenstelle Friedrichsdorf: Susanne Horn

Elisabethenstraße 4-8, 61348 Bad Homburg, Telefon: 06172 23006, info@vhs-badhomburg.de

Datenschutzzerklärung: www.vhs-badthomburg.de/datenschutzzerklaerung

www.vhs-badhomburg.de