



FRÜHJAHR
SOMMER
2025

Kurse und Veranstaltungen Grävenwiesbach

Leitung der Außenstelle: Katja Herzmansky

Bachstraße 13, 61279 Grävenwiesbach

Telefon: 06172 9257-33

herzmansky@vhs-badhomburg.de | www.vhs-badhomburg.de



YOGA UND TAI CHI

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 und eine rutschfeste Yogamatte mitbringen!

D301390 Shobha Nadine Muncke
mittwochs, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: Mi, 05.02.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
15 Termine – Gebühr 147,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

Yoga Sanft

Die kleine Kursgröße ermöglicht ein individuelles Üben. Auch Späteinsteiger:innen und weniger gelenkige Menschen sind willkommen und können sich in die sanfte Übungsform einfinden. Bitte lockere Kleidung, Decke, Isomatte sowie Kissen mitbringen!

D301396 Magdalena Hensel
donnerstags, 17:30–19:00 Uhr
Beginn: Do, 06.02.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
13 Termine – Gebühr 143,00 EUR
6–9 Teilnehmende

2 Termine zum Kennenlernen
Fortsetzung im Herbstsemester

D301397 Magdalena Hensel
Donnerstag, 12. + 26.06.2025,
jeweils 19:15–20:45 Uhr
2 Termine – Gebühr 19,00 EUR
6–9 Teilnehmende

Taijiquan und Qigong

Für Einsteiger:innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Mit Hilfe von Bewegungsformen nach den Prinzipien des Tai Chi und des Qigong kann im meditativen Wechselspiel von sanfter Spannung und Entspannung körperlich-seelische Gelassenheit entwickelt werden. Ziel des Kurses ist es, diese innere Haltung zu fördern. Es werden Elemente aus verschiedenen Quellen benutzt, die sich auch im Homeoffice für zwischendurch anbieten.

D301137 Jennifer Majer
mittwochs, 17:45–18:45 Uhr
Beginn: Mi, 26.02.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
13 Termine – Gebühr 99,00 EUR
6–9 Teilnehmende

NEU

FITNESS

Pilates

Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates 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. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Übungsmatte, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

D302185 Gabriele Bugs
montags, 19:00–20:15 Uhr
Beginn: Mo, 10.02.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
14 Termine – Gebühr 115,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

Rücken fit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Socken oder Hallenturnschuhe.

D302460 Jutta Fischer-Krüger
donnerstags, 09:45–10:45 Uhr
Beginn: Do, 13.02.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
15 Termine – Gebühr 98,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

Die Bewegungskurse finden in der Wiesbachschule, im Bewegungsraum des Betreuungszentrums statt. Zugang von der Seitenstraße Am Schlagbaum aus.



VHS MITTENDRIN

Wegbereiter der Jugendherbergen: Grävenwiesbachs Ehrenbürger Richard Schirrmann

Um für Schülergruppen auf mehrtägigen Wanderungen ein Netz an Unterkünften zu schaffen, entwickelte Richard Schirrmann die Idee der Jugendherbergen. Diese sollten für die wandernde Jugend Orte der Begegnung, Völkerverständigung und Toleranz sein. Die Idee setzte sich weltweit durch.

Am 15. Mai wäre Schirrmann 151 Jahre alt geworden. Gemeinsam mit seiner Tochter Gudrun Schirrmann beleuchten wir Leben und Werk des Grävenwiesbacher Ehrenbürgers. Nach einem Treffen in der Jugendherberge erreichen wir nach einem kurzen Spaziergang das Richard-Schirrmann-Museum, wo sein Arbeitszimmer und zahlreiche Exponate seine Geschichte lebendig machen.

D101165 Mikula Schiffer und Gudrun Schirrmann

Donnerstag, 15.05.2025, 17:00–18:30 Uhr

Grävenwiesbach, Jugendherberge, Hasselborner Str. 20

1 Termin – entgeltfrei, mind. 5 Teilnehmende



Besuchen Sie uns auch im Internet!

Das komplette Programm gibt's jederzeit unter www.vhs-badhomburg.de

Folgen Sie uns außerdem auf Facebook (VHS Bad Homburg) oder Instagram ([vhsbadhomburg](https://www.instagram.com/vhsbadhomburg)) und verpassen Sie keine Neuigkeiten.

