



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 | TAI CHI UND QIGONG

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!

B301389 Shobha Nadine Muncke

mittwochs, 19:00–20:30 Uhr

Beginn: Mi, 18.02.2026

15 Termine – Gebühr 149,00 EUR

mind. 7 Teilnehmende

Yoga Sanft

Yoga in jedem Alter – 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!

B301392 Magdalena Hensel

donnerstags, 17:30–19:00 Uhr

Beginn: Do, 05.02.2026

16 Termine – Gebühr 167,00 EUR

mind. 6 Teilnehmende

B301394 Magdalena Hensel

donnerstags, 19:15–20:45 Uhr

Beginn: Do, 05.02.2026

16 Termine – Gebühr 167,00 EUR

mind. 6 Teilnehmende

Tai Chi und Qigong

Für Einsteiger:innen u. 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.

B301139 Jennifer Majer

mittwochs, 17:45–18:45 Uhr

Beginn: Mi, 04.02.2026

19 Termine – Gebühr 144,00 EUR

6–9 Teilnehmende



PILATES | RÜCKEN FIT

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.

B302185 Gabriele Bugs

montags, 19:00–20:15 Uhr

Beginn: Mo, 02.02.2026

17 Termine – Gebühr 141,00 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.

B302460 Jutta Fischer-Krüger

donnerstags, 09:45–10:45 Uhr

Beginn: Do, 12.02.2026

16 Termine – Gebühr 106,00 EUR

mind. 7 Teilnehmende

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



VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT ARBEIT UND LEBEN

Arbeit und Leben (DGB/VHS) Hochtaunus ist eine öffentlich geförderte Bildungseinrichtung im Hochtaunuskreis, die seit 1951 in Form einer AG für politische Bildung gemeinsam vom Deutschen Gewerkschaftsbund und den beiden Volkshochschulen im Landkreis getragen wird und für eine demokratische Kultur der Partizipation eintritt.

Exkursion: „Muna“ und KZ-Außenlager Hundstadt Der Schoß ist fruchtbar noch... eine Wanderung in die Vergangenheit.

In seinem Vierjahresplan 1936 bis 1940 hat das NS-Regime den Grundstein zur Vorbereitung des Zweiten Weltkrieges gelegt. Ziel war der Aufbau einer leistungsstarken Sprengstoffindustrie. Zur Tarnung wurden viele Rüstungsstandorte in Waldgebieten eingerichtet. Sie werden vor Ort über die damalige „Heeres-Neben-Munitionsanstalt Wilhelmsdorf“, heute als „Muna“ Hundstadt bekannt, informiert. Ein Bericht über das Zwangsarbeiterlager „Waldfrieden“ sowie das ehemalige Lager „Bemelberg“ des Reichsarbeitsdienstes und seine weitere Verwendung als Wehrertüchtigungslager der Hitlerjugend, KZ-Außenlager des „Arbeitserziehungslagers“ Frankfurt-Heddernheim und nach 1945 als Lager für Flüchtlinge aus dem Sudetenland und Ostpreußen schließt sich an.

Bitte an passende Kleidung denken (feste Schuhe, bei schlechtem Wetter ggf. auch Gummistiefel).

B101528 Bernd Vorlaeufer-Germer
Samstag, 04.07.2026, 13:45–17:15 Uhr
Treffpunkt: Taunusbahn-Haltestelle
Wilhelmsdorf
1 Termin – entgeltfrei

Arbeit und Leben
HOCHTAUNUS

Die „Alternative Taunusrundfahrt zu Stätten des Zweiten Weltkrieges und damaligen KZ-Außenlagern“ findet am 29. August 2026 statt, Veranstaltungsnummer **B101505**, Gebühr 35,00 Euro.

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) und verpassen Sie keine Neuigkeiten.