



FRÜHJAHR  
SOMMER  
2026

# Kurse und Veranstaltungen Grävenwiesbach

**Leitung der Außenstelle: Katja Herzmansky**

Bachstraße 13, 61279 Grävenwiesbach

Telefon: 06172 9257-33

[herzmansky@vhs-badhomburg.de](mailto:herzmansky@vhs-badhomburg.de) | [www.vhs-badhomburg.de](http://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 Wehrtüchtigungslager 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 Vorlaeuer-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](http://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.

