



GESCHICHTE

Der „Hasselborner Tunnel“ im Zweiten Weltkrieg

Zwischen 1910 und 1912 erbaut, sollte der „Hasselborner Tunnel“ den Altkreis Usingen mit dem Rhein-Main-Gebiet sowie dem mittelhessischen Raum verbinden. Mit dem Bau des „Führerhauptquartiers Adlerhorst“ 1939 in Ziegenberg-Wiesental im benachbarten Wetteraukreis änderte sich das schlagartig: Er wurde ausersehen als ein „Führertunnel“ zur bombensicheren Unterstellung von Hitlers Sonderzug, wenn dieser sich anlässlich des anstehenden Westfeldzugs in seinem „Führerhauptquartier Adlerhorst“ aufhalten sollte. [...] Gefördert von Arbeit und Leben Hessen.

C101535 Bernd Vorlaefer-Germer
Freitag, 28.11.2025, 18:00–21:00 Uhr
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
1 Termin – entgeltfrei



© MdE, CC BY-SA 3.0 via Wikimedia Commons

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.



HERBST
WINTER
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 | 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!

C301389 Shobha Nadine Muncke
mittwochs, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: Mi, 17.09.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
Beginn: Mi, 17.09.2025
9 Termine – Gebühr 90,00 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!

C301392 Magdalena Hensel
donnerstags, 17:30–19:00 Uhr
Beginn: Do, 04.09.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
13 Termine – Gebühr 136,00 EUR
mind. 6 Teilnehmende

C301394 Magdalena Hensel
donnerstags, 19:15–20:45 Uhr
Beginn: Do, 04.09.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
13 Termine – Gebühr 136,00 EUR
mind. 6 Teilnehmende

Tai Chi und Qigong

Für Einsteiger:innen/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.

C301137 Jennifer Majer
mittwochs, 17:45–18:45 Uhr
Beginn: Mi, 03.09.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
13 Termine – Gebühr 98,00 EUR
6–9 Teilnehmende



BEWEGUNG UND 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.

C302185 Gabriele Bugs
montags, 19:00–20:15 Uhr
Beginn: Mo, 01.09.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
14 Termine – Gebühr 116,00 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.

C302460 Jutta Fischer-Krüger
donnerstags, 09:45–10:45 Uhr
Beginn: Do, 11.09.2025
Grävenwiesbach, Wiesbachschule
15 Termine – Gebühr 99,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

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