



HERBST
WINTER
2026

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



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!

262F26-97 Shobha Nadine Muncke
mittwochs, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: Mi, 16.09.2026
12 Termine – Gebühr 122,00 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!

262F25-60 Magdalena Hensel
donnerstags, 17:30–19:00 Uhr
Beginn: Do, 27.08.2026
15 Termine – Gebühr 152,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

262F25-63 Magdalena Hensel
donnerstags, 19:15–20:45 Uhr
Beginn: Do, 27.08.2026
15 Termine – Gebühr 152,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

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



TAI CHI UND QIGONG

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.

262F23-76 Jennifer Majer
mittwochs, 17:45–18:45 Uhr
Beginn: Mi, 02.09.2026
14 Termine – Gebühr 108,00 EUR
6–9 Teilnehmende

PILATES

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.

262F31-83 Gabriele Bugs
montags, 19:00–20:15 Uhr
Beginn: Mo, 07.09.2026
11 Termine – Gebühr 93,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende





RÜCKEN FIT

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.



Ideal auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Socken oder Hallenturnschuhe.

262F32-72 Jutta Fischer-Krüger

donnerstags, 09:45–10:45 Uhr

Beginn: Do, 10.09.2026

Grävenwiesbach, Wiesbachschule, Bewegungsraum im Betreuungszentrum. Zugang von der Seitenstraße Am Schlagbaum aus.

14 Termine – Gebühr 96,00 EUR

mind. 7 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.

