vhs Volkshochschule-Musikschule Bad Homburg v. d. Höhe

FRÜHJAHR SOMMER 2025

Kurse und Veranstaltungen Weilrod

Leitung der Außenstelle: Editha Höflinger
Heidestraße 50a, 61276 Weilrod
Telefon: 06083 2664 | Telefax: 06083 910549
hoeflinger@vhs-badhomburg.de | www.vhs-badhomburg.de

VHS MITTENDRIN

Führung zur Kirchenruine Landstein

In Zusammenarbeit mit dem Kultur- und Förderkreis Burg Altweilnau e.V.

Die imposante Kirchenruine Landstein wurde um 1480 errichtet und zählt heute nach der Sanierung zu den bedeutendsten Kulturdenkmälern im Taunus. Im 15. und im frühen 16. Jahrhundert war sie ein wichtiger Wallfahrtsort, den Pilger auch aus entfernteren Gegenden aufsuchten. Mit der Reformation verlor die Stätte jedoch zunehmend an Bedeutung und verfiel.
Seit den Ausgrabungen ab 2018 sind viele neue und überraschende Erkenntnisse ans Licht gekommen, die vor Ort besichtigt werden können. Vielleicht begegnen wir bei unserer Führung sogar einem der sagenumwobenen „Roten Mönche“, die einst hier gelebt haben sollen.

D101161 Ulrich Graf
Sonntag, 27.04.2025, 15:00–16:30 Uhr
Weilrod, Treffpunkt Wanderparkplatz Landsteiner Mühle
1 Termin – kostenfrei, mind. 8 Teilnehmende
Vor Ort besteht die Möglichkeit einer Spende an den Kultur- und Förderkreis Burg Altweilnau.

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.

GESELLSCHAFT

SEGELFLIEGEN

Segelfliegen in Theorie und Praxis

In Zusammenarbeit mit dem Sportfliegerclub Riedelbach Taunus e.V.

Mit einem Segelflugzeug kann man ohne Motorkraft weite Strecken zurücklegen und große Höhen erreichen. In diesem Kurs lernen Sie, wie dies physikalisch möglich ist: Welche natürlichen Kräfte halten ein Flugzeug in der Luft? Und wie funktionieren Flugzeuginstrumente und Steuerung? Zudem erfahren Sie das Wichtigste über Meteorologie und Navigation als Grundlage für jeden Flug. Wir schauen uns an, wie die Ausbildung zum Segelflugpiloten abläuft und wie Segelflug als Leistungssport funktioniert.

Der Kurs umfasst drei Theorie-Termine sowie anschließend zwei Segelflüge (mit einem Fluglehrer). Die Flugtermine werden im Kurs individuell vereinbart und sind in der Gebühr enthalten.
Die VHS haftet nicht für Unfälle, Teilnahme auf eigene Gefahr.

D114202 Sportfliegerclub Riedelbach
Freitag, 28.03.2025, 18:00–21:00 Uhr
Freitag, 04.04.2025, 18:00–21:00 Uhr
Freitag, 11.04.2025, 18:00–21:00 Uhr
Weilrod, Segelfluggelände Riedelbach, Clubhaus
3 Termine – Gebühr 106,00 EUR,
keine Ermäßigung
mind. 8 Teilnehmende

GESUNDHEIT UND NATUR

Wildkräuter, Knospen und Blüten: Eine Wanderung durch die grüne Vielfalt des Frühlings
Finden, Schmecken und Staunen

Der Frühling bringt die Natur zum Leben und wir machen uns auf den Weg, um die Fülle der jungen Wildkräuter zu entdecken, die nun aus dem Boden sprießen. Auf der etwa dreistündigen Wanderung beschäftigen wir uns mit den frischen Wildkräutern, lernen ihre Besonderheiten kennen und spüren den frischen Duft der Natur.

Von Gänseblümchen bis Sauerampfer: Wir lernen, was in unserer Umgebung an Essbarem wächst und wie wir es in der Küche und für unser Wohlbefinden nutzen können. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam einen „wilden“ Imbiss aus frischen Wildkräutern. Der Termin findet auch bei Regen statt. Bitte kleiden Sie sich wetterfest.

D113037 Melanie Adamik und Ronja Liebig
Samstag, 17.05.2025, 12:00–16:00 Uhr
Weilrod, „Zum Louis“, Talweg 8
(Minigolfplatz Neuweilnau)
1 Termin – Gebühr 49,00 EUR,
inkl. anschließendem Imbiss, keine Ermäßigung
mind. 8 Teilnehmende

GESUNDHEIT | BEWEGUNG

Frauenkräuter: Die Kraft der Natur für Körper und Seele entdecken
Kräuterwissen für Frauen jeden Alters

Es gibt viele Heilkräuter, die gezielt für Frauenleiden eingesetzt werden können – und einige davon haben es wirklich in sich! Für jede Lebensphase ist ein Kraut gewachsen. In diesem Workshop lernen wir verschiedene Kräuter kennen, die Frauen guttun. Wir besprechen, wie und wann sie gesammelt und verarbeitet werden und wie wir sie anwenden können. Als gemeinsames Projekt stellen wir eine Teemischung und eine Tinktur aus frischen Kräutern her.
Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Tee und Kuchen gesorgt.
Anmeldungen bitte bis Montag, 12. Mai 2025.

D300280 Melanie Adamik und Ronja Liebig
Sonntag, 18.05.2025, 14:00–17:00 Uhr
Weilrod, Dorfgemeinschaftshaus Neuweilnau, Herrnacker 3
1 Termin – Gebühr 54,00 EUR,
inkl. Kosten für Raum, Material, Getränke und Kuchen,
keine Ermäßigung
mind. 8 Teilnehmende

Räuchern mit Wildkräutern an der Hütte „Zum Louis“

Erleben Sie die uralte Kunst des Räucherns und die beruhigende Kraft der Natur. Gemeinsam um die Feuerschale sitzend, beschäftigen wir uns mit der Tradition des Räucherns und lernen verschiedene Techniken und heimische Wildkräuter kennen. Wir binden Räucherbündel und erfahren, welche Kräuter geeignet sind, wie sie geerntet und getrocknet werden und welche Eigenschaften sie besitzen.
In gemütlicher Atmosphäre mit Limonade, Wildbratwürsten und vegetarischem Dip ist dieser Workshop eine Einladung zum Austausch und Entspannen.
Der Termin findet auch bei Regen statt. Bitte kleiden Sie sich wetterfest. Anmeldungen bitte bis Mittwoch, 18. Juni 2025.

D300283 Melanie Adamik und Ronja Liebig
Samstag, 28.06.2025, 18:00–21:30 Uhr
Weilrod, „Zum Louis“, Talweg 8
(Minigolfplatz Neuweilnau)
1 Termin – Gebühr 54,00 EUR,
inkl. Materialkosten und Imbiss,
keine Ermäßigung
mind. 6 Teilnehmende

ZUM LOUIS

FITNESS

Hatha-Yoga

NEU

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, ein kleines Kissen sowie eine Yoga- oder Isomatte mitbringen!

D301398 Solène Boss
donnerstags, 17:50–18:50 Uhr
Beginn: Do, 13.02.2025
Weilrod-Riedelbach,
Grundschule Am Sommerberg
15 Termine – Gebühr 98,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

Fit im Alltag

Mit Spaß neue Energie tanken und den Körper stärken!

Die einfachen, wirksamen Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht, an klassischen Turngeräten und mit dem Fitness-band durchgeführt. Sie enthalten Elemente aus Rückengymnastik, Intervalltraining und Yoga sowie spielerische Komponenten zur Kräftigung des ganzen Körpers. Individuell angepasste Übungen runden den Kurs ab.
Sanfte Entspannungsübungen sorgen für mehr Beweglichkeit und Balance. Der Kurs ist ideal für Einsteiger:innen. Er bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Bitte mitbringen: Fitnessband, bequeme Kleidung, Sportschuhe mit heller Sohle und ein Handtuch.

D302095 Claudia Dienstbach
freitags, 18:45–19:45 Uhr
Beginn: Fr, 07.02.2025
Weilrod, Riedelbach, Max-Ernst-Schule, Gr. Sporthalle
17 Termine – Gebühr 104,00 EUR
mind. 8 Teilnehmende

GESUNDHEIT | BEWEGUNG

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.

D302170 Solène Boss
donnerstags, 16:40–17:40 Uhr
Beginn: Do, 13.02.2025
Weilrod-Riedelbach, Grundschule
Am Sommerberg
15 Termine – Gebühr 98,00 EUR
mind. 7 Teilnehmende

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Das aktuelle Programm mit der Übersicht aller Gesundheits- und Bewegungskurse finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-badhomburg.de

TÖPFERN

Töpfern für Erwachsene
Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hier können Sie kreativ unter Anleitung Ihre eigenen Tonfiguren, Schalen oder Tassen herstellen, im netten Ambiente eines Wintergartens. Es gibt auch drei Drehscheiben an denen man sich ausprobieren kann.
Am besten schauen Sie zu Hause schon mal im Internet nach einigen Ideen, damit Sie gleich loslegen können. Wir arbeiten mit Dreh- und Aufbautechnik, es stehen aber auch verschiede Giess- und Gipsformen für z. B. Kugeln zur Verfügung.
Es kommen noch pro Kilo Ton 6,00 Euro Materialkosten hinzu sowie Kosten für Farbe nach Aufwand (über 100 verschiedene Farben zur Auswahl).

D206054 Marion Behn
Dienstag, 04.02.2025, 19:00–21:30 Uhr
Dienstag, 11.02.2025, 19:00–21:30 Uhr
Dienstag, 18.02.2025, 19:00–21:30 Uhr
Dienstag, 11.03.2025, 19:00–21:30 Uhr
Weilrod-Niederlauken, Ratsgasse 28
4 Termine – Gebühr 87,00 EUR
mind. 6 Teilnehmende

KREATIVES GESTALTEN

Künstlerisches Gestalten mit Ton
Schnupperangebot für ältere Menschen, auch mit Demenz (Kleingruppe)

Künstlerisches Arbeiten wirkt heilsam auf die Psyche und beruhigend auf den physischen Organismus. Es kann neue Anregungen geben, fördert die Wahrnehmung und den individuellen Ausdruck und macht zufrieden und stolz, etwas Eigenes geschaffen zu haben. Auch gibt das Miteinander in der Gruppe Halt und ein Gefühl des Zusammen- und Angenommenseins. Deshalb bietet dieser Kurs älteren Menschen die Möglichkeit, die heilsame Wirkung des gemeinsamen Arbeitens mit Ton zu erfahren.
Bei nachhaltigem Interesse kann der Kurs wiederholt werden.
Die Kursleiterin ist diplomierte Kunstpädagogin und Kunsttherapeutin.
Für den Kurs fallen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10,00 Euro pro Termin an.

E205029 Laura Sebestyén und Sebestyen
Donnerstag, 23.01.2025, 10:00–12:15 Uhr
Weilrod-Oberlauken, Atelier Laura Sebestyén, Hanggasse 6
1 Termin – Gebühr 29,00 EUR
mind. 4 Teilnehmende

Besuchen Sie uns auch im Internet!
Das aktuelle Programm mit der Übersicht aller Kreativkurse finden Sie auf unserer Website unter www.vhs-badhomburg.de

MUSIKUNTERRICHT

GITARREN-WORKSHOP

Gitarren-Workshop
Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

NEU

In diesem Workshop sind Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene aller Stilistiken willkommen, Spielfreude und Spaß stehen dabei im Vordergrund. Es können Musiker:innen jeglichen Kenntnisstands daran teilnehmen, denn der Rhythmus ist das wichtigste Element der Musik.

Mit viel Spaß werden die Dinge trainiert, die das Musizieren auf der Gitarre ausmachen, und dazu gehört die Fähigkeit, Rhythmus und Groove zu verinnerlichen und expressiv anzuwenden. Das Erlernte kann dann auf alle Spielsituationen angewendet werden. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: Akustikgitarre oder E-Gitarre mit Übungsamp, Plektren, Ersatzsaiten, Gitarrenständer, Notenständer, Schreibzeug.

Im Anschluss an den Workshop besteht die Möglichkeit, sich für weiterführenden Einzelunterricht in Weilrod anzumelden.

D208058 Geovany da Silveira
donnerstags, 17:30–19:00 Uhr
Beginn: Do, 08.05.2025
Weilrod, Riedelbach, Max-Ernst-Schule
3 Termine – Gebühr 100,00 EUR,
keine Ermäßigung
mind. 4 Teilnehmende

Anmeldung für eine Veranstaltung der VHS Bad Homburg (Anmeldung auch über www.vhs-badhomburg.de möglich)

Füllen Sie bitte das Anmeldeformular vollständig aus und senden Sie es an eine Geschäftsstelle der VHS.

Falls Sie eine Gebührenermäßigung beantragen, fügen Sie bitte den entsprechenden Nachweis bei.

Einzugsermächtigung für SEPA-Lastschrift:
Hiermit ermächtige ich den Volksbildungskreis, die Gebühr(en), bis auf Widerruf, zu Lasten folgenden Kontos einzuziehen:

IBAN: DE / / / /

Name der Bank/BIC

Kontoinhaber:in (falls abweichend)

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Bad Homburg einverstanden (einsehbar unter https://www.vhs-badhomburg.de/agb)

Datum, Ort und Unterschrift

Kurs-Nr./Kurs-Titel bzw. Unterrichtsfach*

Name (surname, family name)*

Vorname (first name)* und Altersgruppe*

☐ unter 18 ☐ 18–24 ☐ 25–34 ☐ 35–49 ☐ 50–64 ☐ 65–74 ☐ 75 u. älter

Erziehungsberechtigte:r/Name und Vorname*

Straße/Hausnummer*

PLZ/Ort*

Telefon* (Festnetz/Mobil)

E-Mail*

*Pflichtfelder

Wie haben Sie von unserem Kursangebot erfahren?

- ☐ Programmheft
- ☐ Homepage
- ☐ Newsletter
- ☐ Facebook/Instagram
- ☐ Flyer/Aushang
- ☐ Zeitung
- ☐ Dozent:in
- ☐ Freunde/Bekannte
- ☐ Ich bin Stammkunde
- ☐ Sonstiges

Datenschutzerklärung: www.vhs-badhomburg.de/datenschutzerklaerung

Anmeldung für eine Veranstaltung der VHS Bad Homburg (Anmeldung auch über www.vhs-badhomburg.de möglich)

Füllen Sie bitte das Anmeldeformular vollständig aus und senden Sie es an eine Geschäftsstelle der VHS.

Falls Sie eine Gebührenermäßigung beantragen, fügen Sie bitte den entsprechenden Nachweis bei.

Einzugsermächtigung für SEPA-Lastschrift:
Hiermit ermächtige ich den Volksbildungskreis, die Gebühr(en), bis auf Widerruf, zu Lasten folgenden Kontos einzuziehen:

IBAN: DE / / / / /

Name der Bank/BIC

Kontoinhaber:in (falls abweichend)

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Bad Homburg einverstanden (einsehbar unter https://www.vhs-badhomburg.de/agb)

Datum, Ort und Unterschrift

Kurs-Nr./Kurs-Titel bzw. Unterrichtsfach*

Name (surname, family name)*

Vorname (first name)* und Altersgruppe*

☐ unter 18 ☐ 18–24 ☐ 25–34 ☐ 35–49 ☐ 50–64 ☐ 65–74 ☐ 75 u. älter

Erziehungsberechtigte:r/Name und Vorname*

Straße/Hausnummer*

PLZ/Ort*

Telefon* (Festnetz/Mobil)

E-Mail* * Pflichtfelder

Wie haben Sie von unserem Kursangebot erfahren?

- ☐ Programmheft
- ☐ Homepage
- ☐ Newsletter
- ☐ Facebook/Instagram
- ☐ Flyer/Aushang
- ☐ Zeitung
- ☐ Dozent:in
- ☐ Freunde/Bekannte
- ☐ Ich bin Stammkunde
- ☐ Sonstiges

Datenschutzerklärung: www.vhs-badhomburg.de/datenschutzerklaerung