



HERBST  
WINTER  
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](http://www.vhs-badhomburg.de)



VHS MITTENDRIN

**Zwischen Altweilnau und Landstein:  
Wandern auf den Spuren der Geschichte**

In Zusammenarbeit mit dem Kultur- und Förderkreis Burg Altweilnau e. V. Vom Treffpunkt (Landstein) geht es in Fahrgemeinschaften nach Altweilnau – dem Startpunkt dieser rund 3 km langen Tour, die weltliche und kirchliche Vergangenheit miteinander verbindet.



Ulrich Graf begleitet die Wanderung und erläutert die historischen Hintergründe: Nach der Besichtigung der Burg führt der Weg durch den historischen Ortskern und den FriedWald zum Roten Mönch und weiter hinab zur Kirchenruine Landstein, wo die Exkursion endet. Mit den restlichen Fahrzeugen erfolgt die Rückfahrt nach Altweilnau. Bitte an festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken.

**C101168** Ulrich Graf  
Sonntag, 19.10.2025, 14:00–16:00 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-badhornburg.de](http://www.vhs-badhornburg.de)  
Folgen Sie uns außerdem auf Facebook (VHS Bad Homburg) oder Instagram (vhsbadhornburg) und verpassen Sie keine Neuigkeiten.



ERSTE HILFE

**Erste Hilfe-Kurs: Richtig helfen können  
Tagesseminar in Zusammenarbeit mit dem Deutschen  
Roten Kreuz Kreisverband Hochtaunus e. V.**

Ein Unfall kann jederzeit und überall passieren – dann zählt jede Sekunde. Dieser Erste Hilfe-Kurs vermittelt Ihnen das nötige Wissen und praktische Fähigkeiten, um im Notfall schnell und sicher zu handeln. Sie lernen, wie Sie als Ersthelfer:in Verletzte versorgen, einen Notruf absetzen, lebenswichtige Körperfunktionen überprüfen und Maßnahmen wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung durchführen. Auch der Eigenschutz und das richtige Verhalten bei verschiedenen Notfällen werden thematisiert.



Der Kurs richtet sich an alle Interessierten – ob für den Alltag, den Beruf oder als Voraussetzung für den Führerschein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch praktische Übungen gewinnen Sie Sicherheit und Routine für den Ernstfall.

**C300207**  
Samstag, 18.10.2025, 09:00–16:30 Uhr  
Weilrod, Dorfgemeinschaftshaus  
Riedelbach, Weiherstraße 16  
1 Termin – Gebühr 53,00 EUR  
(inkl. 50,00 Euro Kostenbeitrag für den DRK), keine Ermäßigung  
mind. 12 Teilnehmende

*Hinweis: Kostenfreie Stornierungen sind nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn möglich.*



DRK-Kreisverband  
Hochtaunus e.V.  
Bildungszentrum



## UMWELT UND NATURKOSMETIK

### Wildkräuter & Wildfrüchte: Herbstwanderung mit Imbiss

Dunkel, grau, ab auf die Couch? Nein, wir machen uns auf und bewundern, was man in dieser Jahreszeit noch alles an Wildkräutern und -früchten finden kann. Die Pflanzen haben nun all ihre Kraft in die Fortpflanzung gesteckt, das heißt in Samen und Früchte. Jetzt beginnt die Zeit der Wurzeln und die Pflanzen ziehen sich zurück.



Bei unserer Wanderung erfahren Sie, was Sie im Herbst noch alles sammeln und wie Sie es kulinarisch und für Ihre Gesundheit nutzen können. Zum Abschluss gibt es einen wilden Imbiss zur Stärkung und ein Heißgetränk zum Wohlfühlen.

Der Termin findet auch bei Regen statt. Bitte kleiden Sie sich wetterfest.

**C113080** Melanie Adamik und Ronja Liebig  
Sonntag, 02.11.2025, 12:00–16:00 Uhr  
Weilrod, „Zum Louis“, Talweg 8  
(Minigolfplatz und Gastronomie, Neuweilnau)  
1 Termin – Gebühr 49,00 EUR,  
(inkl. anschließendem Imbiss),  
keine Ermäßigung  
mind. 8 Teilnehmende

### Natürliche Kosmetik

Was man sich ins Gesicht schmiert, sollte man auch essen können!

In diesem Workshop lernen Sie, wie man aus wenigen Zutaten wunderbare Produkte herstellen kann – von Lippenpflegestiften über feste Handcremes bis hin zu Bodybuttern und vielem mehr. Die Rezepte nutzen, was der Herbst bereithält: Früchte, Gemüse, Kräuter und Wurzeln. Wir arbeiten mit Kalt- und Warmauszügen, Sole und Tinkturen. Kreieren Sie Ihre eigene, natürliche Kosmetik und erwerben Sie gleichzeitig wertvolles Wissen über die Herstellung dieser Produkte. Zusätzlich haben Sie am Ende des Workshops auch ausgefallene, selbstgemachte Nikolaus- und Weihnachtsgeschenke in der Tasche.



**C300306** Melanie Adamik und Ronja Liebig  
Samstag, 01.11.2025, 17:00–21:00 Uhr  
Weilrod, „Zum Louis“, Talweg 8  
(Minigolfplatz und Gastronomie, Neuweilnau)  
1 Termin – Gebühr 54,00 EUR  
(inkl. Materialkosten für naturkosmetische Rohstoffe),  
keine Ermäßigung  
mind. 7 Teilnehmende

**ZUM  
LOUIS**



## BEWEGUNG UND FITNESS

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

**C301398** Solène Boss

donnerstags, 17:50–18:50 Uhr

Beginn: Do, 04.09.2025

Weilrod-Riedelbach, Grundschule Am Sommerberg

12 Termine – Gebühr 81,00 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 Fitnessband 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.

**C302095** Claudia Dienstbach

freitags, 18:45–19:45 Uhr

Beginn: Fr, 05.09.2025

Weilrod, Riedelbach, Max-Ernst-Schule, Große Sporthalle

13 Termine – Gebühr 81,00 EUR

mind. 8 Teilnehmende



### 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.

**C302170** Solène Boss

donnerstags, 16:40–17:40 Uhr

Beginn: Do, 04.09.2025

Weilrod-Riedelbach, Grundschule Am Sommerberg

12 Termine – Gebühr 81,00 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](http://www.vhs-badhomburg.de)





## LITERATUR

### Geschichten und Bücher schreiben – das kann man lernen!

Haben auch Sie schon davon geträumt, ein eigenes Buch zu schreiben und zu veröffentlichen? Vielleicht haben Sie etwas Besonderes erlebt oder Sie können sich tolle Geschichten ausdenken, besitzen Fantasie und wissen nur nicht, wie man daraus eine gelungene Erzählung, eine Autobiographie oder einen Roman, einen Krimi oder eine Science-Fiction schreibt. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist: Die Geschichten müssen gut und spannend geschrieben sein! Wie das geht, können Sie in unserem Workshop lernen! Die Veranstaltung findet an drei Terminen jeden zweiten Samstag statt. Eine Verköstigung ist, falls gewünscht, in der Mappesmühle möglich.



Karl-Heinz Harpf schreibt seit vielen Jahren Romane und Erzählungen unter dem Pseudonym Marco Moreno. In seiner Eigenschaft als Autor ist er auch Vorsitzender des Autorentreff Bad Camberg e. V. Mehr Infos über ihn unter: [www.marco-moreno.de](http://www.marco-moreno.de)

**C201038** Karl-Heinz Harpf  
Samstag, 25.10., 08.11., 22.11.2025, jeweils 14:00–17:30 Uhr  
Weilrod, Mappesmühle  
3 Termine – Gebühr 75,00 EUR  
mind. 6 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](http://www.vhs-badhomburg.de)



## TÖPFERN

### Wir töpfeln für Weihnachten Eltern-Kind-Kurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene ab 6 Jahren

Hier kannst du mit deinen Eltern kreativ unter Anleitung deine eigenen Tonfiguren oder Schalen und Tassen im netten Ambiente eines Wintergartens herstellen. Es gibt auch drei Drehscheiben, an denen man sich ausprobieren kann.

Am besten schaust du zu Hause schon mal im Internet nach einigen Ideen, damit du dann gleich loslegen kannst. Wir arbeiten mit Dreh- und Aufbautechnik, es stehen aber auch verschiedene Gieß- und Gipsformen, z. B. für Kugeln, zur Verfügung.

Es entstehen zusätzlich Materialkosten für Ton und Glasur (6,00 Euro pro Kilo, über 100 verschiedene Farben). Die Kursgebühr gilt für einen Erwachsenen mit Kind.

**C206051** Marion Behn  
1.11.2025 14:00-16:00 Uhr  
30.11.2025 14:00-16:00 Uhr  
Weilrod-Niederlauken, Ratsgasse 28  
2 Termine – Gebühr 67,00 EUR,  
keine Ermäßigung  
mind. 4 Teilnehmende

### Töpfeln 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 verschiedene Gieß- und Gipsformen, z. B. für Kugeln, zur Verfügung.

Es kommen pro Kilo Ton 6,00 Euro Materialkosten inklusive Glasur hinzu (über 100 verschiedene Farben zur Auswahl).

**C206054** Marion Behn  
Dienstag, 16.09.2025, 19:00–21:30 Uhr  
Dienstag, 23.09.2025, 19:00–21:30 Uhr  
Dienstag, 07.10.2025, 19:00–21:30 Uhr  
Dienstag, 21.10.2025, 19:00–21:30 Uhr  
Weilrod-Niederlauken, Ratsgasse 28  
4 Termine – Gebühr 87,00 EUR  
mind. 6 Teilnehmende



## GITARREN-WORKSHOP

### Gitarren-Workshop Für Anfänger:innen und leicht Fortgeschrittene

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 Erlernete kann dann auf alle Spielsituationen angewendet werden. Notenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Akustikgitarre oder E-Gitarre mit Übungsamp, Plektron, Ersatzsaiten, Gitarrenständer, Notenständer, Schreibzeug.

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

**C208058** Geovany da Silveira  
Dienstag, 19.08.2025, 17:30–19:00 Uhr  
Dienstag, 26.08.2025, 17:30–19:00 Uhr  
Dienstag, 02.09.2025, 17:30–19:00 Uhr  
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](http://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 (sumame, 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

# Anmeldung für eine Veranstaltung der VHS Bad Homburg (Anmeldung auch über [www.vhs-badhomburg.de](http://www.vhs-badhomburg.de) möglich)

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

**Falls Sie eine Gebührenermächtigung 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