



Sprachen

Deutsche Grammatik für arabische Muttersprachler/innen
Mi, ab 18.02.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-04-6096

Deutsche Grammatik für türkische Muttersprachler/innen
Mi, ab 18.02.2026 · 18:30-20:00 Uhr
10 Termine · vhs-online · 04-04-6092

Deutsche Grammatik für ukrainische/ russische Muttersprachler/innen
Di, ab 24.02.2026 · 18:30-20:00 Uhr
10 Termine · vhs-online · 04-04-6091

Vorbereitung auf die DTZ-Prüfung
Do, ab 19.02.2026 · 18:00-19:30 Uhr
12 Termine · Dieburg · 04-04-6094

Vorbereitendes Grammatiktraining für die DTZ-Prüfung
Mo, ab 20.04.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-04-6095

Sicher Deutsch sprechen im Alltag ab A2-Niveau mit Coaching
Mo, ab 09.03.2026 · 18:30-20:00 Uhr
8 Termine · Dieburg · 04-04-6093

Deutsch B2.1 online
Mi, ab 18.02.2026 · 18:00-20:15 Uhr
17 Termine · vhs-online · 04-04-6097

Französisch A1 ohne Vorkenntnisse
Mi, ab 18.03.2026 · 16:45-18:15 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-08-6001

Do, ab 16.04.2026 · 18:00-19:30 Uhr
8 Termine · Seeheim-Jugenh. · 04-08-6002

Italienisch A1 ohne Vorkenntnisse
Fr, ab 13.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · vhs-online · 04-09-6003

Mi, ab 18.03.2026 · 19:00-20:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-09-6001

Do, ab 19.03.2026 · 19:45-21:15 Uhr
10 Termine · Griesheim · 04-09-6002

Italienisch B2 Conversazione online – Rose rosse per il commissario
Sa, ab 14.03.2026 · 16:30-18:00 Uhr
6 Termine · vhs-online · 04-09-6016

Basics lernen oder zum Sprachprofi werden – auf unserer Homepage finden Sie alle Kurse, abgestimmt auf verschiedene Niveaus.

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse
Di, ab 03.03.2026 · 09:00-10:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-22-6023

Mi, ab 18.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · Griesheim · 04-22-6001

Spanisch A1 ohne Vorkenntnisse – Fit für die Reise
Mo, ab 16.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-22-6003

Mo, ab 02.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · Seeh.-Jugenh. · 04-22-6004

Lieber kompakt und intensiv üben? Das geht in unseren Sprachen-Bildungsurlauben!

Spanisch A2/B1 Leichte Konversation – Reden ohne Stress
Di, ab 17.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-22-6015

Spanisch B1 Conversacion: Viaje por el Peru - Live aus Lima
Fr, ab 17.04.2026 · 18:00-19:30 Uhr
4 Termine · vhs-online · 04-22-6017

Polnisch A1 ohne Vorkenntnisse
Di, ab 14.04.2026 · 19:00-20:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-17-6001

Portugiesisch A1 ohne Vorkenntnisse
Mi, ab 11.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr
12 Termine · Groß-Umstadt · 04-18-6001

Kroatisch A1 ohne Vorkenntnisse – Fit für die Reise
Mi, ab 15.04.2026 · 10:00-11:30 Uhr
8 Termine · Alsb.-Hähnlein · 04-21-6001

Ukrainisch A1 ohne Vorkenntnisse
Di, ab 14.04.2026 · 18:00-19:30 Uhr
10 Termine · Dieburg · 04-26-6002

Special: The Art of Poetry – A Creative and Personal Journey
Sa, ab 18.04.2026 · 13:00-14:30 Uhr
6 Termine · vhs-online · 04-06-6012

„Und welcher Sprachkurs passt nun für mich?“ Nutzen Sie vor Anmeldung unsere **kostenlosen Einstufungstests** auf unserer Homepage oder rufen Sie uns an.



Berufliche Bildung

Körpersprache
So, 31.05.2026 · 10:00-17:15 Uhr
1 Termin · Dieburg · 05-06-6003

Im Vorstellungsgespräch überzeugen
Sa, 21.02.2026 · 10:00-13:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 05-06-6005

Sa, 28.03.2026 · 10:00-13:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 05-06-6006

Digital leben – die ersten Schritte
Di, ab 10.03.2026 · 18:00-21:15 Uhr
9 Termine · Dieburg · 05-01-6001

Di, ab 09.06.2026 · 18:00-21:15 Uhr
9 Termine · Dieburg · 05-01-6002

Künstliche Intelligenz im Alltag – entdecken, verstehen, anwenden
Di, 30.06.2026 · 17:00-19:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 05-01-6009

KI verstehen – ein leichter Einstieg ohne Berührungängste
Sa, 18.04.2026 · 13:00-18:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 05-01-6010

Word: Tipps und Tricks
Mi, 15.04.2026 · 17:00-19:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 05-01-6015

Excel: Tipps und Tricks
Di, 12.05.2026 · 17:00-19:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 05-01-6016

Excel kompakt – Grundlagen online
Mi, ab 04.03.2026 · 18:00-21:00 Uhr
4 Termine · vhs-online · 05-01-6017

PowerPoint: Tipps und Tricks
Mo, 29.06.2026 · 17:00-19:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 05-01-6018

Outlook: Tipps und Tricks
Do, 26.02.2026 · 17:00-19:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 05-01-6020

OneNote – kompakt & praxisnah
Mi, 10.06.2026 · 17:00-19:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 05-01-6022

10-Finger-Schreiben in fünf Stunden
Sa, ab 07.03.2026 · 09:00-11:30 Uhr
2 Termine · Dieburg · 05-01-6070

EDV online im Selbststudium optional mit ICDL-Prüfung

Computer- und Online-Grundlagen
jederzeit · 8 Wochen
vhs-online · 05-01-6051

Word-Grundlagen / für Fortgeschrittene
jederzeit · 8 Wochen
vhs-online · 05-01-6052 / 05-01-6053

Excel-Grundlagen / für Fortgeschrittene
jederzeit · 8 Wochen
vhs-online · 05-01-6054 / 05-01-6055

PowerPoint-Grundlagen / für Fortgeschrittene
jederzeit · 8 Wochen
vhs-online · 05-01-6056 / 05-01-6057

Sie finden nicht das richtige Angebot oder haben eine spezielle Fragestellung? Wir bieten Weiterbildung auf Bestellung, sprechen Sie uns an!

Outlook kompakt
jederzeit · 8 Wochen
vhs-online · 05-01-6058

Access-Grundlagen
jederzeit · 8 Wochen
vhs-online · 05-01-6059

Bilanzierung – Xpert LernNetz
Di, ab 10.03.2026 · 18:30-20:30 Uhr
20 Termine · vhs-online · 05-04-6005

Kosten- und Leistungsrechnung – Xpert LernNetz
Mo, ab 09.03.2026 · 18:30-20:30 Uhr
20 Termine · vhs-online · 05-04-6006

Diese und viele weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage vhs.ladadi.de

Beratung zu Bildung und Beruf
persönlich · vertraulich · kostenfrei · neutral

Neue Wege im Berufsleben oder die richtige Weiterbildung finden, Hilfe bei Bewerbungsvorhaben oder Unterstützung beim Wiedereinstieg – die Bildungsberatung des HESSEN-CAMPUS Darmstadt-Dieburg hilft und macht Mut.

Jetzt Kontakt aufnehmen:
06151 881-2301
hessencampus-dadi@ladadi.de
vhs.ladadi.de/hessencampus



Bildungsurlaube

Baden unter Tannen – Zeit für Ihre Naturzeit
Mo, ab 23.02.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Alsb.-Hähnlein · 03-01-6069

Mo, ab 18.05.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Alsb.-Hähnlein · 03-01-6070

Auszeit in der Natur. Geistige und körperliche Gesundheit
Mo, ab 22.06.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Alsb.-Hähnlein · 03-01-6071

Rhetorik und Kommunikation
Mo, ab 23.03.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 05-06-6002

Auf den Punkt kommen und Klartext reden
Mo, ab 20.04.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 05-06-6001

Fit im Büro mit Word, Excel, PowerPoint und KI
Mo, ab 13.04.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · vhs-online · 05-01-6040

Den Übergang meistern: Aktiv und erfüllt in den Ruhestand
Mo, ab 04.05.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 01-06-6020

Systemische Beratung – Grundlagen
Mo, ab 29.06.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Eppertshausen · 01-06-6050

Stressbewältigung durch Systemisches Denken und wertschätzende Kommunikation
Mo, ab 06.07.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Alsb.-Hähnlein · 01-06-6053

Spanische Woche A1 ohne Vorkenntnisse
Mo, ab 06.07.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-22-6050

Spanische Woche A1 – geringe Vorkenntnisse (Teil 2)
Mo, ab 03.08.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-22-6051

Spanische Woche A1 – geringe Vorkenntnisse (Teil 2)
Mo, ab 02.03.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-22-5151

Spanische Woche A1 – geringe Vorkenntnisse (Teil 3/Abschluss)
Mo, ab 09.03.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-22-6052

Italienische Woche A1 ohne Vorkenntnisse
Mo, ab 29.06.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-09-6050

Italienische Woche A1 ohne Vorkenntnisse
Mo, ab 15.06.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-10-6050

Jetzt Kurse buchen!

Volkshochschule Darmstadt-Dieburg
Albinstraße 23 · 64807 Dieburg

Tel.: 06151 881-2301
vhs@ladadi.de
vhs.ladadi.de
vhs_dadi

Viele weitere Bildungsurlaube und Termine finden Sie auf unserer Homepage vhs.ladadi.de

Italienische Woche A1 – geringe Vorkenntnisse
Mo, ab 03.08.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-09-6051

Englische Woche A1 – Auffrischung von Anfang an
Mo, ab 10.08.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-06-6050

Englisch für den Beruf A2/B1: Communication at work
Mo, ab 13.04.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-06-6054

Englisch für den Beruf B1
Mo, ab 18.05.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-06-6055

Japanische Woche A1 ohne Vorkenntnisse
Mo, ab 15.06.2026 · 09:00-16:00 Uhr
5 Termine · Dieburg · 04-10-6050



EINBLICK

Ausgewählte Kurse und Veranstaltungen für Frühjahr/Sommer 2026



© Treibbild: freck - Art777

#zukunftsort_vhs

Grüßwort



Schwerpunkthema 2026:

#zukunfts_vhs – gemeinsam das Morgen gestalten

Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen das Frühjahrsprogramm der Volkshochschule – ein Semester, das unter dem Jahresthema „Gemeinsam das Morgen gestalten“ steht. Dieses Motto lädt uns alle ein, aktiv daran mitzuwirken, wie unsere Gesellschaft heute und in Zukunft aussehen soll. Bildung, Begegnung und der offene Austausch von Ideen sind dabei zentrale Bausteine, und genau dafür steht unsere Volkshochschule.

Gerade in Zeiten, in denen demokratische Werte weltweit und auch lokal immer wieder herausgefordert werden, ist es wichtig, Räume zu schaffen, in denen Diskussion, Reflexion und Mitgestaltung möglich sind. Demokratie lebt vom Mitmachen – und Weiterbildung ist ein Schlüssel dazu. Unsere Kurse, Vorträge und Workshops bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Wissen zu vertiefen, Perspektiven kennenzulernen und den Dialog zu suchen.

Ein besonderer Anlass, aktiv an der Gestaltung unseres Gemeinwesens mitzuwirken, sind die Kommunalwahlen am 15. März. Wir möchten Sie ermutigen, von Ihrem Wahlrecht Gebrauch zu machen. Jede Stimme trägt dazu bei, dass unsere demokratischen Strukturen lebendig bleiben und Entscheidungen auf einer breiten gesellschaftlichen Basis getroffen werden.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an unserem Bildungsangebot und freuen uns auf ein Semester voller Inspiration, Austausch und gemeinsamer Zukunftsgestaltung.

Lutz Köhler
Erster Kreisbeigeordneter

Anja Simon
Leiterin der Volkshochschule

Kurze Wege,
große Vielfalt!

Weiterbildung an der vhs

**Kurse und Veranstaltungen
zum Jahresthema 2026**



Gesellschaft

Talk like Trump – Populistische Rhetorik verstehen und einordnen
Sa, ab 02.05.2026 · 09:00-16:00 Uhr
2 Termine · Dieburg · 01-02-6050

Wohlstand unter der Lupe. Wie sich Vermögen in Deutschland verteilen
Di, 10.03.2026 · 18:00-20:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-03-6050

Financial Education für Frauen
Do, 19.02.2026 · 18:30-20:45 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-03-6013

Meine Finanzen – ab 16 Jahren
Do, 12.03.2026 · 18:00-20:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6004

Bargeld war gestern? Der digitale Euro und die Zukunft unseres Zahlungsverkehrs
Mi, 20.05.2026 · 18:00-20:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-03-6051

Einkommenssteuererklärung in der Rente
Di, 02.06.2026 · 14:00-18:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-03-6009

Wohnen im Alter – Loslassen, Anpassen, Neu Beginnen
Mi, 18.03.2026 · 17:00-18:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6011

Eltern werden, Eltern sein – Einführungsmodul
Di, 03.02.2026 · 19:00-21:00 Uhr
1 Termin · Groß-Zimmern · 01-05-6001

Das modulare Angebot vermittelt Eltern einen klaren Leitfaden für Erziehung, stärkt Handlungssicherheit und Selbstfürsorge – passend zu den eigenen Bedürfnissen und familiären Situationen.

Eigenes und Anderes – Fremdheit verstehen, Vielfalt leben
Mi, 18.02.2026 · 18:00-20:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 01-06-6002

Wohlfühl unter der Lupe. Wie sich Vermögen in Deutschland verteilen
Di, 10.03.2026 · 18:00-20:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-03-6050

Nimm Deine Zukunft in Deine Hände
Do, 19.03.2026 · 18:00-21:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6009

Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen
Mi, 06.05.2026 · 18:00-20:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 01-06-6017

Gelassen verändern: Kleine Schritte, große Wirkung
Mi, 15.04.2026 · 17:00-20:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6011

Entdecke Stein für Stein dein IKIGAI
So, 21.06.2026 · 10:00-17:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6024

Der ärztlich assistierte Freitod
Mi, 13.05.2026 · 18:00-19:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6021

Digitaler Nachlass
Mi, 11.03.2026 · 18:00-19:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-03-6017

Kreative und stärkende Trauerarbeit – Dem inneren Erleben einen Ausdruck geben
Mo, ab 02.03.2026 · 18:00-20:00 Uhr
4 Termine · Groß-Zimmern · 01-06-6004

Natur pur: Entdeckungstour durch den Naturgarten im Spätsommer
Sa, 22.08.2026 · 10:00-11:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-04-6010

Vortrag: Wenn Luna und Rocky in die Jahre kommen – Alternde Haustiere
Mi, 29.04.2026 · 15:00-16:30 Uhr
1 Termin · Griesheim · 01-10-6001

Guided tour to the sites of the witch hunts in Dieburg
Sa, 09.05.2026 · 15:30-17:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-01-6008

Nimm Deine Zukunft in Deine Hände
Do, 19.03.2026 · 18:00-21:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6009

Krisenmodus – Wie wir mit Unsicherheit leben lernen
Mi, 06.05.2026 · 18:00-20:15 Uhr
1 Termin · vhs-online · 01-06-6017

Gelassen verändern: Kleine Schritte, große Wirkung
Mi, 15.04.2026 · 17:00-20:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6011

Entdecke Stein für Stein dein IKIGAI
So, 21.06.2026 · 10:00-17:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6024

Der ärztlich assistierte Freitod
Mi, 13.05.2026 · 18:00-19:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 01-06-6021

Diese und viele weitere Kurse
finden Sie auf unserer Homepage
vhs.ladadi.de



Kulturelle Bildung

Autobiografisches Schreiben
Di, ab 24.02.2026 · 10:00-12:15 Uhr
5 Termine · Ober-Ramstadt · 02-02-6001

Namasté trifft Nähmaschine: selbstgenähtes Yoga-Kissen
Sa, 20.06.2026 · 11:00-16:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 02-09-6003

Kirschblütenzauber: Blüten nähén leichtgemacht
Mi, 11.03.2026 · 18:30-20:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 02-09-6006

Amigurumi – Häkelpuppe für Anfänger
Mi, ab 15.04.2026 · 18:00-19:30 Uhr
4 Termine · Dieburg · 02-09-6011

Strick-Workshop: Accessoires
So, 22.02.2026 · 14:00-17:00 Uhr
1 Termin · Seeheim-Jugenh. · 02-09-6009

Filzworkshop „Sitzkissen“
Sa, 30.05.2026 · 14:00-18:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 02-09-6014

Die Kunst der Zeichnung – für Einsteiger/innen
Do, ab 05.03.2026 · 18:00-20:00 Uhr
8 Termine · Dieburg · 02-07-6001

Kunstvolle Experimente – Acryl neu entdecken
Do, ab 26.02.2026 · 18:00-19:30 Uhr
5 Termine · Reinheim · 02-07-6009

Aquarell-Workshop: frühlingshafte Krokusse
Do, 26.02.2026 · 18:00-20:15 Uhr
1 Termin · Groß-Umstadt · 02-07-6005

Bäume in Aquarell
Fr, ab 27.02.2026 · 17:30-19:45 Uhr
4 Termine · Dieburg · 02-07-6007

Malen lernen. Englisch üben. Schönes schaffen.
Sa, ab 07.03.2026 · 13:30-16:45 Uhr
3 Termine · Groß-Zimmern · 02-07-6018

*Wir haben noch viele weitere
Kreativkurse im Programm!*

Handlettering trifft Poesie – Worte kunstvoll gestalten
Mi, 15.04.2026 · 18:00-20:15 Uhr
1 Termin · Groß-Umstadt · 02-07-6016

„Federführend“: Die kalligraphische Schrift „UNZIALE“ erlernen
Di, ab 14.04.2026 · 17:30-19:45 Uhr
5 Termine · Dieburg · 02-07-6013

Einführung in den 3D-Druck
Sa, 25.04.2026 · 14:00-18:00 Uhr
1 Termin · Dieburg · 02-08-6004

Linoldruck – Eigene Tasche bedrucken
Mo, ab 20.04.2026 · 18:00-20:30 Uhr
2 Termine · Griesheim · 02-10-6002

Henkelkorb flechten
Fr, ab 13.03.2026 · 16:30-21:00 Uhr
2 Termine · Roßdorf · 02-10-6003

DIY: Frühlings-/Osterkränze und Tischdeko
Fr, 20.03.2026 · 16:30-19:30 Uhr
1 Termin · Babenhausen · 02-10-6007

Kreatives Upcycling – Schalen und Gefäße aus Papiermasse
Fr, ab 08.05.2026 · 18:00-20:15 Uhr
2 Termine · Dieburg · 02-08-6003

Speckstein entdecken – Schnupperkurs
Do, 19.02.2026 · 18:30-20:45 Uhr
1 Termin · Reinheim · 02-10-6008

Meine Kreativität ist meine Stärke – Durch Kunst die eigenen Werte erkennen
Sa, 13.06.2026 · 10:00-14:00 Uhr
1 Termin · Babenhausen · 07-00-6001

Naturkosmetik selbst machen
So, 22.03.2026 · 10:00-16:00 Uhr
1 Termin · Fischbachtal · 02-10-6006

Videoproduktion mit Smartphone & Licht – Von der Idee bis zur Szene
Sa, ab 27.06.2026 · 09:00-17:00 Uhr
2 Termine · Dieburg · 02-11-6005

Smarte Fotowanderung: Die Kunst des Sehens
Sa, 18.04.2026 · 14:00-18:00 Uhr
1 Termin · Seeheim-Jugenh. · 02-11-6001

Klavierunterricht – in der Kleingruppe
Di, ab 24.02.2026 · 19:45-20:45 Uhr
6 Termine · Dieburg · 02-13-6002

Improvisationstheater
So, ab 22.02.2026 · 14:30-17:00 Uhr
3 Termine · Dieburg · 02-04-6001

Salsa Vibes – Wochenendworkshop
Sa, ab 18.04.2026 · 14:00-17:00 Uhr
2 Termine · Dieburg · 02-05-6004

DIY: Frühlings-/Osterkränze und Tischdeko
Fr, 20.03.2026 · 16:30-19:30 Uhr
1 Termin · Babenhausen · 02-10-6007

Diese und viele weitere Kurse
finden Sie auf unserer Homepage
vhs.ladadi.de



Gesundheit

Yoga am Vormittag – Hatha Yoga
Mo, ab 23.02.2026 · 10:30-12:00 Uhr
15 Termine · Groß-Zimmern · 03-01-6001

Achtsames Hatha Yoga
Mo, ab 02.02.2026 · 17:45-19:15 Uhr
7 Termine · Mühlthal · 03-01-6009

Viniyoga
Do, ab 05.02.2026 · 19:00-20:30 Uhr
14 Termine · Roßdorf · 03-01-6006

Yoga-Flow für Einsteigerinnen und Einsteiger
Sa, ab 14.03.2026 · 10:15-11:45 Uhr
6 Termine · Dieburg · 03-01-6025

*Gemeinsam im Flow... mit
vielfältigen Bewegungsangeboten!*

Hatha Yoga nur für Männer
Mo, ab 23.02.2026 · 20:15-21:25 Uhr
12 Termine · Münster · 03-01-6016

Yin Yoga und Meditation – Workshop
Sa, ab 21.03.2026 · 10:00-12:30 Uhr
2 Termine · Messel · 03-01-6013

Hatha Yoga am Vormittag
Di, ab 10.02.2026 · 09:00-10:00 Uhr
7 Termine · vhs-online · 03-01-6020

Rückhalt – „Neue Rückenschule“ nach KddR und Faszientraining
Mo, ab 02.02.2026 · 19:00-20:15 Uhr
7 Termine · Pfungstadt · 03-02-6005

Pilates
Mo, ab 02.02.2026 · 19:00-20:30 Uhr
12 Termine · Pfungstadt · 03-02-6014

BodyArt® meets Pilates matwork – flow and mobility
Mo, ab 23.02.2026 · 19:05-20:05 Uhr
12 Termine · Münster · 03-02-6008

Yoga und BodyArt® kombiniert
Mo, ab 23.02.2026 · 17:45-18:55 Uhr
12 Termine · Münster · 03-02-6009

Bauch Intensiv Express
Di, ab 10.02.2026 · 10:45-11:15 Uhr
7 Termine · vhs-online · 03-01-6021

Stretch & Relax
Di, ab 10.02.2026 · 11:30-12:00 Uhr
7 Termine · vhs-online · 03-01-6022

Taijiquan
Di, ab 03.02.2026 · 19:00-20:00 Uhr
10 Termine · Alsb.-Hähnlein · 03-02-6013

Stilles QiGong entdecken – Übungen für Wirbelsäule & Augen
Do, ab 05.02.2026 · 17:00-18:00 Uhr
8 Termine · Dieburg · 03-01-6005

Tai Chi & Qi Gong zum Ausklang des Tages
Mi, ab 18.03.2026 · 18:30-19:30 Uhr
10 Termine · Mühlthal · 03-02-6011

Caribbean Feeling – Vegetarische Kochkunst der Karibik
Di, 09.06.2026 · 17:30-21:30 Uhr
1 Termin · Babenhausen · 03-05-6010

Der Wald und seine Pilze – Exkursion durch den Frühlingwald
Fr, 08.05.2026 · 14:00-17:00 Uhr
1 Termin · Mühlthal · 03-05-6005

Einen aktuellen **EINBLICK**
erhalten Sie auch mit unserem
Newsletter. Jetzt abonnieren!



Online warten über 100 weitere
Kurse im Bereich Gesundheit auf Sie:
vhs.ladadi.de

Letting Go Meditation nach D. R. Hawkins
Sa, ab 06.06.2026 · 10:00-17:00 Uhr
2 Termine · vhs-online · 03-01-6068

*Kulinarische Vielfalt entdecken...
mit unseren Angeboten der
Ernährungsbildung!*

Griechische Küche – Urlaub für die Sinne
Di, 16.06.2026 · 17:00-20:00 Uhr
1 Termin · Pfungstadt · 03-05-6006

Snack & Stream mit internationalen Serien – das Netflix Kochbuch
Di, 10.02.2026 · 17:30-21:30 Uhr
1 Termin · Dieburg · 03-05-6008

Käse selbst herstellen
Fr, 20.03.2026 · 18:00-21:45 Uhr
1 Termin · Pfungstadt · 03-05-6003

Caribbean Feeling – Vegetarische Kochkunst der Karibik
Di, 09.06.2026 · 17:30-21:30 Uhr
1 Termin · Babenhausen · 03-05-6010

Der Wald und seine Pilze – Exkursion durch den Frühlingwald
Fr, 08.05.2026 · 14:00-17:00 Uhr
1 Termin · Mühlthal · 03-05-6005