

Presseinformation

Neues Programm der vhs-Außenstelle Runkel

Schon jetzt für Ihren Wunschkurs anmelden

RUNKEL. Das Frühjahr-/Sommersemester startet am 3. Mai in der vhs-Außenstelle Runkel. Anmeldungen nimmt ab sofort Herr Andreas Lang, Kappesborder Berg 18, 65594 Runkel unter Telefon 06482/949537, Fax 06482/9496995 entgegen. Auch Online-Buchung ist möglich unter www.vhs-limburg-weilburg.de.

Diese Kurse werden angeboten:

Wer singt denn da? Auf den Spuren der Vögel im Kerkerbachtal

Neben Informationen zu Vögeln im Allgemeinen und zu den beobachteten Arten im Besonderen werden die Vogelstimmen diesmal ein Themenschwerpunkt sein. Termin: 30. Mai, 7 Uhr.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Als Hybrid-Kurs: ab 3. Mai, 19.45 Uhr, sieben Termine. Als Präsenzkurs: ab 5. Mai, 18 Uhr, elf Termine.

Hybrid-Kurs: Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens kennen. Beginn: 30. April, 18 Uhr, zehn Termine.

Body Workout - Funktionelles Ganzkörpertraining

Durch gezielte Übungen werden gleichzeitig die verschiedenen Muskelpartien trainiert und die Körperhaltung verbessert. Beginn: 5. Mai, 19.45 Uhr, zwölf Termine.

Kräuterwanderung durch das Kerkerbachtal

Sie sind eingeladen bei einem gemütlichen Spaziergang durch das Kerkerbachtal heimische Wild- und Heilkräuter kennenzulernen und etwas über ihre gesundheitlichen Wirkungen zu erfahren. Termin: 15. Mai, zehn Uhr.