

## *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](http://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.