

Presseinformation

Neues Programm der vhs-Außenstelle Runkel

Schon jetzt für Ihren Wunschkurs anmelden

RUNKEL. Das Frühjahr-/Sommersemester startet am 13. Februar 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:

"Naturgemäßer Obstbaumschnitt" in Theorie und Praxis

Der "Naturgemäße Obstbaumschnitt" vermittelt in Theorie und Praxis die wichtigsten Kenntnisse für einen fachgerechten Schnitt der Obstbäume im Garten und auf der Streuobstwiese. Sinnvolle Schnitteingriffe halten die Obstbäume gesund und leistungsfähig. Durch den Schnitt erhält der Baum beste Belichtungsverhältnisse aller Kronenteile und somit eine bessere Fruchtqualität. Mit Schnittmaßnahmen beeinflusst man den Kronenaufbau und die Lebensdauer der Obstbäume. Beginn: 23. März, 19 Uhr.

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

Das frühlingshafte Kerkerbachtal ist allein schon wegen der wunderschönen Natur einen morgendlichen Spaziergang wert. In dieser Jahreszeit bietet zusätzlich die Vogelwelt spannende Momente. Gerade im Mai sind viele Zugvögel zurückgekehrt und ein vielstimmiges Vogelkonzert erklingt in dem Tal. Neben Informationen zu Vögeln im Allgemeinen und zu den beobachteten Arten im Besonderen werden die Vogelstimmen diesmal ein Themenschwerpunkt sein. Termin: 7. Mai, 7 Uhr.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga bildet den Ursprung zahlreicher Yogastile und gilt als ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Beginn: 13. Februar, 19:45 Uhr, zehn Termine und 15. Februar, 18 Uhr, 17 Termine.

Wirbelsäulengymnastik

Gesundheitsorientiertes Training für den ganzen Körper. Schulung der Selbstwahrnehmung, Koordination, Beweglichkeit und wirbelsäulengerechten Alltagsverhaltens. Kräftigen und Dehnen der Muskulatur, abschließend mit einer Entspannung. Beginn: 14. Februar, 17:15 Uhr und 18:45, jeweils zwölf Termine.

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist.

Beginn: 13. Februar, 18 Uhr, zwölf Termine.

Body Workout - Funktionelles Ganzkörpertraining

Durch gezielte Übungen werden gleichzeitig die verschiedenen Muskelpartien trainiert und die Körperhaltung verbessert. Beginn: 15. Februar, 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: 13. Mai, 10 Uhr.