

## Volkshochschule: Jetzt anmelden!

**Die Einschreibungen für das Frühjahrssemester laufen aktuell auf Hochtouren. Anmeldungen werden noch bis zum Semesterstart entgegengenommen. Trotz der hohen Anmeldequote sind in vielen Kursen noch Plätze frei.**

Das Semester startet am 2. Februar. Im Programm finden sich etliche Vorträge, die erstmalig angeboten werden, darunter „Herzgesunde Ernährung mit Genuss“ am 4. Februar, „Gesundes Herz - den Herzinfarkt vermeiden“, „Schluss mit dem Mental Load“, „Die Magie des Lebens“, „Gesundheitliche Vorsorgeplanung durch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“ sowie „Kopfsache schlank! Programmiere dein Unterbewusstsein neu“ und „Ruhestand Reloaded – Dein Neustart nach der Arbeit“.

In der beruflichen Bildung werden das Stimmtraining „Stimme – Atem – Haltung“, EDV-Schulungen zu den Programmen Excel und Word sowie der Kurs „Sicherung und Wiederherstellung von Daten“ angeboten.

Der Gesundheitsbereich bietet eine breite Palette von Zumba und Latino Dance über Pilates bis hin zu Rücken-Fit und klassischer Massage. Neu im Programm sind „Urban Dance for Teens“ mit Sarah Lu Grabenauer sowie „Line Dance“ mit Corinna Jahrstorfer. Abgerundet wird das Angebot durch eine große Auswahl an Entspannungskursen, die sowohl am Vormittag als auch am Abend stattfinden. Hier stehen Yoga, Tai Chi, Qigong und ein ZEN-Mediationswochenende auf dem Programm. Die Yoga-Kurse sind weitgehend durch Frühanmeldungen ausgebucht, allerdings sind in den Vormittagskursen am Montag, Dienstag und Mittwoch in Erlenbach noch Plätze frei. Dies betrifft auch die Progressive Muskelentspannung in Mömlingen. Ganz neu ist im Programm „Stress regulieren durch Atemtechniken“ mit Dr. Lada Bormotov.

Im Sprachenbereich werden in Kleinwallstadt und Erlenbach Anfängerkurse (auch für Personen mit leichten Vorkenntnissen) in Italienisch, sowohl am Vormittag als auch am Abend angeboten. Darüber hinaus starten Anfängerkurse in Englisch, Französisch, Spanisch und Niederländisch. Wer über Vorkenntnisse verfügt, kann problemlos als Quereinsteiger in einen fortgeschrittenen Kurs einsteigen.

Im Bereich Ernährung wurden im letzten Semester erstmals Brotbackkurse angeboten. Aufgrund der großen Nachfrage gibt es im Frühjahr eine Neuauflage mit neuen Angeboten. Die weiteren Kurse erstrecken sich von der „Orientalischen Genussreise“ bis zu „Vegetarisch, herhaft, himmlisch gut“.

Im kulturellen Bereich geht der Literaturclub in die nächste Runde. Anfänger und Wiedereinsteiger, die Akkordeon, Gitarre oder Djembe erlernen möchten, finden hier ihren passenden Kurs. Das Kulturprogramm wird durch Nähkurse, Zeichen-Workshops, Weißstickerei sowie Salsa- und Bachata-Tanzkurse ergänzt. Im April sind Interessierte herzlich eingeladen, an einem Wochenende das Improvisationstheater kennenzulernen.

Weitere Informationen zum Semesterprogramm erhalten Sie in der VHS-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 09372/1359279 erhältlich. Das neue Kursprogramm finden Sie im Internet auf der Homepage [www.vhs-erlenbach.de](http://www.vhs-erlenbach.de). Das Programmheft ist auch im Rathaus Ihrer Gemeinde vorrätig.