

# Von A wie Android bis Z wie Zentangle

Volkshochschule veröffentlicht Frühjahrsprogramm - Anmeldung läuft

Ein-  
eder  
Ah-  
mm-  
mer-  
beim  
men-  
bt es  
stern  
rück-  
genies-  
es  
soll  
tomy  
Voc-  
ent-  
Wahl  
ist  
Bis-  
akti-  
Voc-  
gen-  
sum  
die  
rull-  
gen  
des  
net.  
An-  
sh

**Alteitng.** Mit rund 500 Veranstaltungen startet die Volkshochschule in ihr Frühjahrssemester. Das neue Programmheft ist seit einigen Tagen erhältlich und liegt in vielen Geschäften, Banken, Behörden, Arztpraxen und Apotheken zur Mitnahme auf. Anmeldungen nimmt die Volkshochschule entgegen unter ☎ 06671/12077, via Internet ([www.vhs-alteitng.de](http://www.vhs-alteitng.de)) und persönlich im Rahmen der üblichen Geschäftszeiten.

Zu den klassischen Angebotsfeldern der Volkshochschule zählen die Fremdsprachen, Gesundheit und Fitness, Beruf und EDV, musikisches und kreatives Gestalten sowie Kultur- und Studienreisen. Einen weiteren Schwerpunkt bilden seit einiger Zeit Integrationskurse für Teilnehmer mit Migrationshintergrund und Sprachkurse für Flüchtlinge. Insgesamt sieben Fremdsprachen in den unterschiedlichsten Niveaustufen kann man gegenwärtig bei der Volkshochschule erlernen. Kurse werden für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Arabisch, Chinesisch und Russisch angeboten. Hinzu kommt ein Gebärdensprachkurs für Hörgeschädigte und deren Angehörige.

## Gesundheitsbildung nimmt größten Raum ein

Den größten Raum nimmt wie immer die Gesundheitsbildung ein, die wieder gut 200 Kurse umfasst. Neue Angebote gibt es insbesondere im Fitnessbereich: Plo-xing etwa, ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen. Oder Eacrima, eine Kampf-



Bei Christian Müller kann man das Imkern erlernen.

— Foto: Vhs

kunst, die man hierzulande eher unter dem Namen „Stockkampf“ kennt. Darüber hinaus rücken die Faszien im Gesundheitsbereich immer mehr in den Vordergrund. Kurse zum Faszientraining gibt es als Einzelworkshops oder als

„Jong version“ über zehn Abende. Selbstverständlich sind auch bewährte Kurse wie Pilates, Yoga und Qi-gong weiterhin zahlreich im Angebot vertreten.

Der Fachbereich EDV erstreckt sich von Kursen für Computer-

Anfänger bis hin zu Einführungsworkshops in das professionelle Layout- und Satzprogramm In-Design. Gefragt sind vor allem Kurse, die das neue Betriebssystem Windows 10 zum Thema haben oder die aktuellen Office-Versionen behandeln. Aktive Senioren können den sicheren Umgang mit Android Tablets oder Smartphones üben. Wer am PC schneller werden möchte, kann das Zahn-Finger-Computerschreiben an einem Tag lernen.

## Nass in Nass: Malen wie Bob Ross

Sehen lassen kann sich auch der Fachbereich Kultur. Hier findet sich abermals ein ausgefülltes Angebot zum Thema „Fotografie“. Darüber hinaus wurde das kunsthandwerkliche Gestalten um mehrere Kurse erweitert. Als Beispiele sind hier Kurse wie „Buchbinden leicht gemacht“ oder „Die magische Zauberwelt des Schneidens“ zu nennen. Wer Anregungen im Umgang mit Pinsel und Stift sucht, findet spezielle Workshops zum Malen und Zeichnen, etwa die Nass-in-Nass-Technik® von Bob Ross oder die aus Amerika kommende Zentangle-Methode, eine abstrakte Zeichnung mit sich wiederholenden Mustern. Wer gerne musiziert, kann einen Schlagzeug-Schnupperkurs oder einen Cajon-Workshop belegen.

Zu guter Letzt bietet die Volkshochschule auch ein Highlight für Naturfreunde: einen Kurs für Interessenten, die die Haltung von Bienen zu ihrem Hobby machen wollen und Informatives über die Honigbiene und ihre Lebensweise erfahren möchten. — red

G  
G  
A  
für  
die,  
Prei  
stat  
fort  
Uth  
Fek  
nur  
Bu  
sch  
wa  
mi  
Th  
de  
fre  
vie  
te  
de  
in  
U  
Je  
ri  
A  
k  
d  
E