



# GEMEINDE LIPPETAL

## Pressemitteilung

Meldung vom 02.12.2011

### **VHS Lippetal – das Frühjahrsprogramm ist erschienen!**

Das dieses Mal brombeerfarbige über 200 Seiten starke Heft liegt ab sofort bei allen Lippetaler Filialen der Banken und Sparkassen, in den REWE-Märkten in Herzfeld und Lippborg, bei Foto Schreiber in Herzfeld sowie im Bürgerbüro in „Haus Biele“ und im Rathaus in Hovestadt aus. Das Semester beginnt Anfang Februar 2012.

**Anmeldungen sind ab dem 3. Dezember möglich.** Wie immer geht das am schnellsten mittels Internet über die Seite [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de). Man kann aber auch das Anmeldeformular, welches sich am Heft-Ende befindet, per Post zur VHS nach Soest, Nöttenstrasse 29, schicken.

Ein Tipp passend zu Weihnachten: verschenken Sie einen VHS-Kurs!  
Entweder mit einem Gutschein zu einem bestimmten Kurs oder auch mit einem Gutschein über eine bestimmte Summe, mit dem der Beschenkte frei wählen kann was er besuchen möchte. Gutscheine gibt es direkt bei der VHS in Soest.

In Lippetal werden mehr als 40 Kurse und Veranstaltungen durchgeführt. Neben den bewährten Themen wie z.B. die Schwimm- und Gymnastikkurse gibt es auch einige neue Schwerpunkte. Eltern mit kleinen Kindern z.B. können jeweils an einem Samstag „Bewegung und Entspannung für Eltern und Kind“ oder „Erste Hilfe bei Kindernotfällen“ besuchen. An Jugendliche richten sich z.B. „Selbstbehauptung für Mädchen“ oder ein Infoabend zum Thema „Auslandsaufenthalt für Schüler und Jugendliche“, wo über Work and Travel, Aupair oder Gastschulaufenthalt im Ausland informiert wird. Die Veranstaltung „Ein Tag Entspannung für mich“ vermittelt verschiedene Entspannungsmöglichkeiten wie Muskelentspannung, Yoga, Klangschalen usw. Für die ältere Generation werden Veranstaltungen zu den Themen Gedächtnistraining, Demenz und Parkinson sowie Depression im Alter angeboten.

---

#### **Infos zur Anmeldung:**

**VHS Soest  
Birgit Müller  
Tel. 02921/32103-0**