

VON MALINA DITTRICH

FEUCHTWANGEN – Von kreativen über kulinarische bis hin zu sportlichen Aktivitäten – die Volkshochschule Feuchtwangen präsentiert ein umfangreiches Programm für das Sommerhalbjahr. Anmeldungen sind jetzt möglich.

Gerade jetzt, wenn viel Zeit zu Hause mit der Familie verbracht wird, ist ein gutes Zusammenleben wichtig. Dabei helfen sollen zwei Kurse unter dem Motto „Gelassen erziehen“. Beim ersten Termin am 7. März von 19 bis 21.30 Uhr können Fachleute und Eltern mit Kindern im Vorschulalter lernen, den guten Umgang zwischen Geschwisterkindern zu fördern. Am 8. Juli zur gleichen Uhrzeit geht es um die Werte Glaubwürdigkeit, Authentizität, Integrität und Verantwortung.

Um Werte geht es auch bei zwei Selbstverteidigungskursen – am 9.

Juli für alle ab 14 Jahren und am Tag darauf für Frauen und Mädchen (jeweils von 14 bis 19 Uhr). Die Teilnehmenden lernen, mit Angst umzugehen, Konflikte zu vermeiden und sich im Notfall zu wehren.

Die moderne Art der Kalligraphie, das sogenannte „Handlettering“, können Anfänger sowohl am 10. als auch am 17. März von 18 bis 21.30 Uhr erlernen. Wer bereits erste Erfahrungen mit dem „Brush-Pen“ (Pinself Stift) gemacht hat, kann am Fortgeschrittenen-Kurs am 7. oder am 28. April von 18 bis 21.30 Uhr teilnehmen. Darin soll das Können

vertieft und unter anderem verschiedene Verzierungen, Schriftarten oder Schmuckelemente kennengelernt werden. Künstlerisch aktiv können Teilnehmende außerdem beim Kurs „Weidenwerkstatt“ werden. Am 26. Februar zeigt die Kursleiterin Friederike Deindörfer von 10 bis 13 Uhr, wie ein Korb zu flechten ist. Im Anschluss, von 14 bis 17 Uhr vermittelt sie einfache Flechttechniken, um kreative Gartenkunstwerke zu fertigen.

Wer die Kulinarik dem Handwerk vorzieht, ist bei den Kochkursen richtig aufgehoben. Weil abspülen

dabei immer lästig ist, demonstriert Kursleiterin Monika Haspel am 30. März, wie man Gerichte in nur einem Topf kocht. Im Backofen hingegen werden am 21. März herzhaftere Gerichte zubereitet. Den Nachschick gibt es beim Kurs „Kuchen im Glas“ am 6. Juli. Ein ganzes Buffet für ein Sommerfest können Kochfans am 27. Juni zaubern.

Für den sportlichen Ausgleich sorgt die Veranstaltung „Line Dance“ an sieben Mittwoch-Abenden, beginnend ab dem 9. März. Bei der Sportart aus Amerika wird in Linien neben- und hintereinander zu

Ein-Topf-Gerichte und „Handlettering“

Die Volkshochschule in Feuchtwangen veröffentlicht das neue Programm für das Sommerhalbjahr

Country-Musik getanzt. Außerdem bietet die Volkshochschule, wie üblich, progressive Muskelentspannung (ab 10. März), autogenes Training (ab 6. April) und Pilates (ab 28. April) an.

Ein weiteres Kursangebot am 7. März von 18.30 bis 20.30 Uhr beschäftigt sich mit Unverträglichkeiten und Allergien. Teilnehmende sollen lernen, ihr Energiesystem auszubalancieren und Selbstheilungskräfte zu stärken.

Sprachkurse in diesem Halbjahr sind Spanisch für Anfänger, an 15 Montagen, beginnend ab dem 21. Februar und Business-Englisch dienstags ab dem 8. März.

Alle Kurse sind in Präsenz geplant, können aber teilweise online stattfinden, wenn es die Lage erfordert. Die Anmeldung erfolgt telefonisch beim Kulturbüro unter der Nummer 09852/90 444. Außerdem können dort weitere Informationen eingeholt werden.