

## Volkshochschule Schwarzenburg

# Lernen, bewegen, begegnen

*Seit über 60 Jahren sorgt die Volkshochschule Schwarzenburg dafür, dass man nicht nur in vertraute Themen eintauchen, sondern auch Neues entdecken kann. So kommen Neugierige auch in diesem Sommerprogramm auf ihre Kosten. **Andreas Fischer***

### Kontakt

Zu den vorgestellten und vielen weiteren Veranstaltungen können Sie sich wie folgt informieren:

Volkshochschule  
Schwarzenburg, Flüheli 12, 3150 Schwarzenburg, Geschäftsleiterin: Karin Burren,  
Tel. 031 731 31 91,  
E-Mail:  
[info@vhschwarzenburg.ch](mailto:info@vhschwarzenburg.ch)  
[www.vhschwarzenburg.ch](http://www.vhschwarzenburg.ch)

Telefonzeiten: Dienstag 8–11 Uhr und Donnerstag 13–17 Uhr oder nach Vereinbarung.

Nicht immer ist klar, was hinter einem Kurs-titel steht. Wussten Sie, was **Nia**® ist, eines unserer neueren Angebote? Es handelt sich um ein ganzheitliches Tanztraining zu verschiedenen Musikstilen, das Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und Freude verbindet. Die gelenkschonenden Bewegungsformen unterstützen das Herz-Kreislauf-System und stärken zugleich Muskulatur und Immunsystem. **Nia**® erfordert keine Vorkenntnisse oder sportliche sowie tänzerische Begabung und ist für alle Altersstufen geeignet (wöchentlich montags und freitags).

Was ein **Alphorn** ist, muss man hier niemandem erklären, das gehört zu unserer alpinen Tradition. Jedoch selber mal eines spielen? Das ist sicher nicht ganz einfach, aber garantiert mit Spass verbunden. Versuchen Sie es doch in unserem Schnupperworkshop am 12. September.



Foto: Christopher Politano, Unsplash

Bei den **Pilzen** ist es besser, sie zu kennen, bevor man sie verspeist. Einen Einblick in die Pilzkunde gibt unser beliebter sechsteiliger Pilzkurs mit Exkursionen (ab 5. August). Wegen grossem Interesse ist eine frühzeitige Anmeldung empfohlen.



Foto: VHS, Pilzkurs

Wenn manchmal die Nerven blank liegen beim Bedienen des **Smartphones** oder des **Computers**, helfen bestimmt unsere entsprechenden Kurse, von denen der PC-/Laptopkurs speziell auf Menschen über 50 ausgerichtet ist (4-mal ab 10. August).

In unserem Sommerprogramm warten aber unter anderem auch unsere bewährten Sprachkurse, Kinderschwimmen, Yoga, Fitness, Line Dance, Zentangle, Kochkurse, Jodeln, «Natürliche Helfer für die Hausapotheke selber machen» oder die Information über Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung auf interessierte Menschen – bei uns findet fast jede und jeder etwas Passendes.

Wer unsere Arbeit unterstützen möchte, kann mit einer Vereinsmitgliedschaft dazu beitragen, dass unser Angebot auch in Zukunft vielfältig und attraktiv bleibt. ■