



# LANDKREIS EICHSFELD

## Pressemitteilung

**Nr. 2015 / 028**

Heilbad Heiligenstadt, 20.02.2015

### **Kurse an der Kreisvolkshochschule Eichsfeld-Heiligenstadt**

#### **Socken und Stulpen stricken ab 05.03.2015**

Sie haben keine Oma oder Freundin, die Ihnen Socken strickt? Ein Kurs ab Donnerstag, den 05.03.2015 um 18:30 Uhr an der Kreisvolkshochschule Eichsfeld in Heilbad Heiligenstadt macht Sie von diesen freundlichen Menschen unabhängig. Voraussetzung ist, dass Sie rechte und linke Maschen stricken können. An drei Abenden entsteht dann Schritt für Schritt ein Paar Socken, das auch als persönliches Geschenk Verwendung finden kann.

#### **Rheuma aus naturkundlicher Sicht am 05.03.2015**

Ein Abendvortrag an der Kreisvolkshochschule Eichsfeld in Heilbad Heiligenstadt beschäftigt sich am Donnerstag, den 05.03.2015 um 18:00 Uhr mit dem Volksleiden Rheuma aus dem Blickwinkel der Naturheilkunde. Zuhörer erfahren den Zusammenhang von Gesundheit und Ernährung. Ein ganzheitliche Betrachtungsweise soll für Betroffene Ansätze zur Linderung und Besserung aufzeigen. Eine Anmeldung ist erforderlich!

#### **Bringen sie Ihren Kreislauf in Schwung ab 10.03.2015**

Die Kreisvolkshochschule Eichsfeld hat ein Angebot zu Fitness und Körpergesundheit in der Physiotherapiepraxis Jakob/Fries Arenshausen ab Dienstag, den 10.03.2015 um 19:00 Uhr im Programm. Zielgruppe sind Frauen im Alter zwischen 20 bis 50 Jahren, die ein gezieltes Training von Koordination, Kraft und Ausdauer, um Verspannungen, Bewegungseinschränkungen sowie Rückenbeschwerden zu minimieren und die allgemeine Fitness zu verbessern, suchen. Aerobic, Stepp-Aerobic, Übungen mit dem Pezziball, Muskelkräftigung mit Theraband, Hanteln oder Swingstick, Wirbelsäulengymnastik sowie Stretching und Entspannung, kombiniert als Koordinations- und Ausdauertraining namens "Drums Alive" sollen zum Einsatz kommen. Dieses Ganzkörper-Workout verbindet dynamische Trommelbewegungen auf dem Pezziball zum Fitnesserlebnis besonderer Art. Bitte Turnschuhe, ein Handtuch und Freude an Bewegung mitbringen!

#### **Floristik für Frühjahr und Ostern ab 11.03.2015**

An der Kreisvolkshochschule Eichsfeld in Heilbad Heiligenstadt wird ab Mittwoch, den 11.03.2015 um 18:00 Uhr eine zwei-tägige Veranstaltung zum Gestalten jahreszeitlicher Floristik angeboten. Es sollen Trocken- und Frischarrangements für die Themen Frühling und Ostern ansprechend gefertigt werden. Hierzu sind Schere und Seitenschneider mitzubringen! Materialien können im Kurs erworben werden.

#### **Anmeldung und Information**

**Kreisvolkshochschule Eichsfeld, Holbeinstraße 16, 37308 Heilbad Heiligenstadt**

**Tel.-Nr.: 03606 / 520 690, Internet: [www.kvhs-eichsfeld.de](http://www.kvhs-eichsfeld.de)**