

## In diesen Kursen sind noch Plätze frei:

### **Autogenes Training – mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr**

Ideal für alle, die mehr Gelassenheit im Alltag suchen. Lerne in unserem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation.

### **Line Dance für Könner – freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr**

Sie bringen Erfahrung und Taktgefühl mit? Neue Choreografien schrecken Sie nicht ab? Sie sind neugierig und offen für Variationen? Sie sind verlässlich, motiviert, gruppenfähig – und bereit, die Tanzfläche mit Leben zu füllen?

### **Sütterlin – donnerstags von 17.00 bis 19.15 Uhr**

**(Achtung! Neuer Kurstart am 12. März)**

In unserem Einsteigerkurs lernen Sie Schritt für Schritt, die kunstvolle Schrift zu lesen und zu schreiben. Ideal für alle, die alte Briefe und Dokumente entschlüsseln oder einfach eine neue, spannende Fähigkeit erlernen möchten.

*Vielleicht haben Sie im Anschluss Lust auf den Aufbaukurs? Dieser startet am 23. April...*

### **Patchwork-Kurs für Kreative – mittwochs von 17.00 bis 19.00 Uhr (Kursstart am 18. März)**

Haben Sie Interesse an Handarbeiten und dekorativem Gestalten? Dann sind Sie hier genau richtig! In unserem Patchwork-Kurs lernen Sie, wie Sie verschiedene Stoffteile zu einzigartigen Gegenständen zusammensetzen. Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollten Sie Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine haben. Sie dürfen Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

### **PC-Grundkurs Word – donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr (Kursstart am 19. März)**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne oder mit nur sehr wenig Vorkenntnissen in Word sowie an Mitarbeitende, Studierende oder Privatnutzer, die einfache Dokumente professionell erstellen möchten.

### **Fasten nach Dr. Otto Buchinger – 5-tägiger Kurs vom 23. bis 27. März**

Sie wollten schon immer mal nach Dr. Otto Buchinger fasten? Dazu noch am Wohnort und abgestimmt auf Ihr Alter? Und Sie wollen begleitet werden durch eine ausgebildete Fastenleiterin, die seit 15 Jahren Gruppen anleitet und auch regelmäßig selber fastet? Dann fasten Sie mit!

**Zwei Kurszeiten: 14.30 bis 17.00 Uhr für Senioren & 17.00 bis 19.15 Uhr für Berufstätige**

### **Augengesundheit für Beruf und Alltag – 2-tägiger Basiskurs am 11. und 12. April**

Durch dauerhafte Bildschirmnutzung beanspruchen wir unsere Augen heute mehr denn je. Gegen diese Belastung gibt es Möglichkeiten, Ihre Augen im Alltag und am Arbeitsplatz zu entspannen. Erfahren Sie, mit welchen Methoden Sie Ihren Blick schärfen, beispielsweise durch Training der Augenmuskulatur, Lösen von Anspannungen und Förderung der Tränenflüssigkeit.

**Kurstermine: Samstag 14.00 bis 18.00 Uhr & Sonntag 13.00 bis 18.00 Uhr**

### **Progressive Muskelentspannung – montags von 18.00 bis 19.00 Uhr (Kursstart am 20. April)**

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik. Diese Entspannungsmethode eignet sich auch besonders für Menschen, die nicht ganz ruhig liegen möchten, um sich zu entspannen. Hier können Sie mehr über diese Entspannungsmethode erfahren und eine Übung zum Kennenlernen ausprobieren!