

Das Nachrichtenportal für Brandenburg

**MOZ**.de

DIE VOLKSHOCHSCHULE MÄRKISCH-ODERLAND BIETET AB DER KOMMENDE  
WOCHE NEUER KURSE - NICHT NUR FÜR SPORT

## Stepp-Brett, Yoga und Qigong

Ines Weber-Rath // 05.01.2018, 19:58 Uhr

Seelow (MOZ) **Es muss nicht immer das Fitnessstudio sein, in dem man sich zu Beginn d  
neuen Jahres quält, um abzunehmen. Und es muss auch nicht nur Sport sein, den man si  
vornimmt. Etwas Neues zu lernen, kann auch ein gutes Vorhaben sein. Die Volkshochsch  
Märkisch-Oderland hat dafür einige gute Angebote.**

"Unser Polnisch-Kurs unter Leitung von Danuta Cichowska-Kepa ist sehr gut gelaufen", sagt Bettina Henkens. Die Mitarbeiterin des kreislichen Zentrums für Erwachsenenbildung und Medien (ZEM) organisiert und koordiniert die Arbeit der Volkshochschule (VHS) Märkisch-Oderland in der Seelower Region. Für die wachsende Zahl der Polnisch-Einsteiger hat sie zu Jahresbeginn ein neues Angebot: Am 9. Januar beginnt ein Folgekurs. Er sei "für Lernwillige geringen Vorkenntnissen geeignet", sagt Henkens. Der Polnischkurs findet dienstags, ab 18 im ZEM-Sitz im Kreiskulturhaus in Seelow statt. Interessierte sollten sich umgehend anmel

Zwei Tage später, am 11. Januar, startet um 17 Uhr am selben Ort ein neuer Anfängerkurs r dem Titel "Der Computer in meiner Hosentasche". Er richtet sich an Anfänger-Nutzer von Smartphones und Tablets, die auf dem Android-Betriebssystem basieren. "Wir haben ältere Kursteilnehmer, die von ihren Kindern zu Weihnachten ein Smartphone geschenkt bekommen haben und nun den Umgang damit erlernen wollen", nennt Bettina Henkens ein Beispiel. Kursleiter Reinhard Beckert wird die Teilnehmer Schritt für Schritt mit praktischen Übungen die Technik heran führen.

Früher als geplant, nämlich schon am 15. Januar (statt am 12. Februar, wie im VHS-Programmheft ausgewiesen) startet in Seelow, ebenfalls im Kulturhaus, ein neuer Hatl Yoga-Kurs unter Leitung von Heidi Jonsson. Er beginnt jeweils montags, um 14.30 Uhr, und richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, sich leichter entspannen und besser n Stress umgehen lernen wollen. Die sanften Dehnungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sollen "zu mehr Gelassenheit und neuer Kraft führen", kündigen die

Veranstalter an.

Auf zwei andere neue sportliche Angebote der Volkshochschule müssen Interessierte noch Februar warten: Am 12. Februar beginnt im Kleinen Saal des Kulturhauses der Kurs "Fit für c Alltag - Bewegung mit dem Stepp-Brett". Kursleiterin ist Maria Lujan Gimenez de Remesch a Rathstock. Bei ihr lernen die Teilnehmer mit musikalischer Begleitung, ihren Kreislauf anzukurbeln, Muskulatur zu kräftigen und Koordination zu verbessern. Die Teilnehmer sollte grundsätzlich gesund sein. Den Kurs gibt es übrigens an zwei Tagen pro Woche: Am Montag ab 17 Uhr und donnerstags, ab 17.30 Uhr. Sehr viel ruhiger geht es im Qigong-Kurs unter Leitung von Cornelia Wecke aus Trebnitz zu, der am 20. Februar, um 16.30 Uhr, in Seelow beginnt. In ihm geht es darum, das Qi, die Lebensenergie, durch sanfte Bewegungen, die Beruhigung des Atems und die Kraft des Geistes zu aktivieren.

Für die genannten Kurse und alle anderen Angebote der Volkshochschule ist eine Anmeldung im Vorfeld nötig, betont Bettina Henkens. Denn für die meisten der kostenpflichtigen Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wenn sich mehr Interessierte melden, sei es mitunter möglich eine zweite Klasse aufzumachen, so die ZEM-Mitarbeiterin.

Sie macht schon jetzt auf ein Angebot aufmerksam, das die VHS erstmals unterbreitet: Am März findet ein Grundseminar im Gehölzschnitt in der Müncheberger Obstbau-Versuchsstation des Landes statt. Es wird von Dr. Hilmar Schwärzel geleitet. Auch hierfür wird rechtzeitig eine Anmeldung gebeten.

Anmeldung: [volkshochschule@landkreismol.de](mailto:volkshochschule@landkreismol.de); Tel. 03346 850-6848 bzw. -6841