



Meldung vom 27.08.2018

### **VHS Lippetal aktuell: Bewegt in das neue Semester**

Die VHS Lippetal startet im September mit einigen Bewegungs- und Gesundheitskursen in das Herbstsemester.

Zumba, der sportliche Fitmacher zu Latino-Rhythmen wird gleich zweimal angeboten. **ZumbaFitness** beginnt am Freitag, 7. 9. um 18:00 Uhr und das vor allen für Neueinsteiger und Anfänger geeignete **ZumbaGold** beginnt bereits am Montag, 3. 9. um 19:00 Uhr. Beide Kurse finden aber nicht, wie im VHS-Heft angekündigt in der Grundschule Herzfeld statt, sondern im Bürgerhaus in Schoneberg (in der Ortsmitte direkt neben der Kirche).

Auch **Qi Gong** beginnt am Montag, 3.9. in zwei Kursen in der Grundschule Lippborg. Neueinsteiger und Ungeübte, die die Meditations- und Gesundheitsübungen kennen lernen möchten, treffen sich um 19:30 Uhr zu einem „Schnupperkurs“ über 6 Termine, Qi Gong für Fortgeschrittene beginnt bereits um 18:30 Uhr.

Wer den Tanz **Discofox** erlernen möchte, kann am Montag, 3.9. in der Grundschule Oestinghausen den Kurs für Einsteiger besuchen. Für Paare, die die Basics bereits beherrschen startet am Dienstag, 4. 9. ebenfalls in Oestinghausen der Tanzkurs für Fortgeschrittene. Beide Kurse beginnen 19.30 Uhr, Kursdauer jeweils 5 Termine.

Der Gymnastikkurs **Body Forming** beginnt am Dienstag, 4.9. um 19:00 Uhr in der Turnhalle in Lippborg.

Zu allen Terminen ist aus organisatorischen Gründen eine Anmeldung erforderlich, entweder im Internet über die Seite [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de) oder per Post an die VHS Soest, Nöttenstr. 29.

---

Anregungen, Wünsche und Kritik sind gerne gesehen: bitte per Mail an Zweigstellenleiter Dieter Schomberg [dieterschomberg@freenet.de](mailto:dieterschomberg@freenet.de)