



Meldung vom 06.10.2022

### **VHS Lippetal aktuell**

Am Mittwoch, 19. Oktober bietet die VHS Lippetal um 19.00 Uhr in Haus Biele in Hovestadt einen Vortrag zum Thema „**Die Heizung muss erneuert werden – was nun?**“ an. Es gibt einen Überblick über die Chancen und Ersatzmöglichkeiten innovativer Heizsysteme: Heizen mit Holzpellets, Wärmepumpen, Brennstoffzellen-Heizgerät, Solarenergie oder Infrartheizplatten. Dabei werden die folgenden Fragen betrachtet: Worauf muss bei der Umrüstung geachtet werden? Welche Kosten entstehen und welche Fördermöglichkeiten können genutzt werden? Welchen Betrag leistet das System zum Klima- und Umweltschutz? Im Anschluss an den Vortrag können zur eigenen Situation offene Fragen an den Referenten gerichtet werden.

Ebenfalls am Mittwoch, 19. Oktober beginnt um 18.30 Uhr ein Kurs "**Hatha-Yoga**" im Bewegungsraum des Betreuungshauses in Lippborg (Ludgeristr. 7). Der Kurs ist neu und zusätzlich im Programm und steht noch nicht im Programmheft. Hatha steht für Kraft, dieser Yoga-Kurs ist ein Training für Körper und Geist. Er verbindet Körperübungen, Atemübungen und Entspannung. Neben der Stärkung der Muskulatur fördert Yoga die Flexibilität. Mitzubringen ist eine Decke, ein Yoga-Kissen (oder Sofakissen) und eine Matte. Anmeldungen sind ab sofort möglich über die VHS Soest über die Seite [www.vhsssoest.de](http://www.vhsssoest.de) oder per Post an die VHS Soest, Nöttenstraße 29.

---

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