

Der Frühling kann kommen!

Sprachen, Bewegung, Kulinarik oder die Natur entdecken: Mit einem VHS-Kurs wird die schönste Jahreszeit zum Bildungserlebnis mit Spaßfaktor.

Wien, 16.02.2023 Die Tage werden länger und mit den Temperaturen steigt auch die Motivation, wieder etwas für sich selbst zu tun. Die Wiener Volkshochschulen bieten im März und April zahlreiche Weiterbildungskurse, die auf den Frühling einstimmen und Freude machen.

Wer schon den Sommerurlaub gebucht hat oder sich für ein bestimmtes Land interessiert, kann sich gleich im März mit einem Sprachkurs einstimmen. Etwa ab 01.03. bei Französisch für die Reise (VHS Hietzing, 13., Hietzinger Kai 131) oder ab 16.03. Grundkenntnisse Italienisch für den Urlaub erwerben (VHS Polycollege Johannagasse, 5., Johannag. 2). Viele weitere Sprachen warten auf alle Interessierten – immerhin ist die VHS mit rund 50 unterrichteten Sprachen die größte Sprachschule der Stadt!

Es grünt so grün

Wenn die Natur ihre Fühler auszustrecken beginnt, ist das der ideale Zeitpunkt, mit einem VHS-Kurs Neues zu entdecken. Ab 21.04. kann man beim Naturfotografie-Kurs die Schönheit des Frühlings einfangen (VHS Simmering, findet außer Haus statt) oder ab 26.04. selbst seine Eindrücke zu Papier bringen, wenn in Wiener Parks gezeichnet wird (Die Kunst VHS, 9., Lazarettg. 27). Wie man den eigenen Balkon zu einem gepflegten Großstadtdschungel erblühen lässt, erfahren alle mit grünem Daumen beim Kurs „Balkonpflanzen“ ab 21.04. (VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, 15., Schwenderg. 41). Wer sich durch die Natur von Innen stärken lassen möchte, entdeckt die schmackhafte Frühjahrspflanze im Outdoor-Vortrag „Bärlauch für Bärenkräfte“ am 31.03. völlig neu (VHS Ottakring, 16., Panikeng. 31).

Gesund in den Frühling starten

Nicht nur die Liebe, auch das persönliche Wohlbefinden geht oft durch den Magen. Bewusste Ernährung und kulinarische Genüsse lassen sich mit köstlichen VHS-Kursen im Frühling ideal vereinbaren. Etwa am 09.03., wenn Spanische Tapas gezaubert werden (VHS Penzing, 14., Schulküche KMS, Spallartg. 18) oder beim vegetarisch bzw. veganen Israeli Brunch am 26.03. (Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung, Kursort: Maschis Delishkes).

Eine sanfte und gesunde Form, sich regelmäßig an der frischen Luft zu bewegen, ist Nordic Walking. In einem VHS-Kurs lernen die Teilnehmer*innen, wie es richtig geht – z.B. ab 15.03. mit der VHS Donaustadt (Kursort auswärts). Wer sich richtig auspowern möchte, aber noch den richtigen Sport sucht, kann ab 21.03. „Hochintensives Intervall-Training“ (HIIT) kennenlernen und dabei ins Schwitzen kommen (VHS Landstraße, 3., LaWie, Landstraßer Hauptstr. 96).

Weitere Infos und das gesamte Frühjahrprogramm gibt es unter www.vhs.at

Pressekontakt:

Mag.a Nadja Pospisil
Mediensprecherin
Wiener Volkshochschulen
Tel.: 01/89 174-100 105

Mobil: 0699 189 177 58

E-Mail: nadja.pospisil@vhs.at