

OR 28.1.2021

Spanisch oder Schwertkampf lerner

NEUES VHS-PROGRAMM Start ins Frühjahrssemester für März geplant / Schwimmschule muss

Langen – In Zeiten von Corona fällt es schwer, über einen Zeitraum von mehreren Tagen oder gar Wochen hinaus zu planen. Dennoch hat die Volkshochschule Langen wieder ein umfangreiches Programm aus Altbewährtem und Neuem zusammengestellt. Das Frühjahrssemester 2021 soll im März beginnen – sofern neue Corona-Beschränkungen das nicht verhindern. Das Programm wird am morgigen Freitag veröffentlicht. Es enthält neben den zahlreichen Kursen und Veranstaltungen der VHS auch wieder Hinweise zahlreicher Vereine und anderer Organisationen.

Das Programm wird im Rathaus, der Sparkasse, dem Amtsgericht, der Asklepios-Klinik und im Kulturhaus Altes Amtsgericht ausgelegt. Außerdem liegt es am Freitag erneut unserer Zeitung bei. Anmeldungen fürs Frühjahrssemester sind ebenfalls ab dem 29. Januar möglich. Ein Auszug aus dem neuen VHS-Programm:

■ Heimatkunde

Hier gibt es gleich zwei kleine Bonbons, sofern Corona es zulässt: Die Heimatkundigen haben zwei Veranstaltungen rund um die neue Frankfurter Altstadt geplant. Den Auftakt macht ein Vortrag von Frank Oppermann. Unter dem Titel „Die neue Altstadt in Frankfurt – Geschichte eines Stadtteils von 1890 bis heute“ nimmt er die Zuhörer mit auf einen Streifzug durch



Die Volkshochschule im Kulturhaus Altes Amtsgericht hofft, dass trotz der Pandemie viele Kurse möglich sein werden.

FOTO: P

in früheren Jahrhunderten, als die Altstadt als „Schmuddelquartier“ mit großen sozialen und bautechnischen Problemen galt, weiter mit den vergeblichen „Gesundungsmaßnahmen“ der 1920er und 1930er Jahre, der völligen Zerstörung im Zweiten Weltkrieg und schließlich dem Bau der „neuen“ Altstadt.

Der Vortrag dient auch der Einstimmung auf eine Stadtführung mit Gerd J. Grein: „So sin se – die Frankfurter“ heißt der vergnügliche Rundgang durch die neue Altstadt mit Grein. „Franckfurt stickt voller Merkwürdigkeiten“, hatte schon Johann Wolfgang Goethe geurteilt. Ausgehend davon nimmt Grein die Teilnehmer mit auf eine 90-

minütige Stadtführung durch die Altstadt. Die Schirm, der Dom, das Metzgerquartier und der Hühnermarkt mit seiner Randbebauung, in der auch Goethes „Tante Melber“ wohnte, sind ebenso Stationen des Rundgangs wie das prächtige Haus „Zur Goldenen Waage“, das 1619 vom Glaubensflüchtling Abraham van Hamel erbaut wurde und sich den Unmut der eingewanderten Frankfurter zuzog. Oder das Gasthaus „Zum Rebstock“, Geburtshaus von Friedrich Stoltze.

■ Sprachen

Ein Schwerpunkt des Volkshochschul-Lehrplans sind wie immer die Sprachkurse. Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch können

zum Teil auch in Vormittagskursen lernen. Wer sich für Deutsch als Fremdsprache interessiert, sollte zuvor an einem Beratungsgespräch mit den Lehrern teilnehmen, um den richtigen Kurs für sich zu finden. Hierfür ist eine Terminvereinbarung erforderlich. Die nächsten Beratungsgespräche finden am Montag, 15. Februar, zwischen 19 und 21 Uhr im Erdgeschoss des Alten Rathauses am Wilhelm-Leuschner-Platz statt.

■ Bewegung

Wer seine Fettverbrennung ankurbeln möchte, ohne völlig ausgepowert zu sein, der kann es mal mit „Slow Jogging“ probieren. Diese Art des Laufens wird bereits seit vielen Jahren in Japan prakti-

Marianne Schäfer läuft die Gruppe mit einer hohen Trittfrequenz, wobei das Tempo eher angenehm und moderat bleibt. „Slow Jogging“ schon die Gelenke und sorgt für ein positives Gefühl, da es wenig anstrengend ist, dennoch aber die Muskeln kräftigt und die Ausdauer verbessert. Der Kurs ist geeignet für jedes Alter und jeden Fitnessstand.

„Qigong“-Übungen dienen nicht nur der Förderung und Stabilisierung der Gesundheit, sondern sind auch ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Ihnen werden positive Auswirkungen auf Körper und Geist nachgesagt, da hier Körperbewegungen, Atem und Vorstellungskraft zusammenwirken. Die leicht zu erlernenden Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Richtig zur Sache geht es beim Fitness-Kickboxen, wo alle Körperregionen durch ei-

ne Kombination von Schrittlängen und Trittschritten und Trittschritten aus der Gruppe mit einer hohen Trittfrequenz, wobei das Tempo eher angenehm und moderat bleibt. „Slow Jogging“ schon die Gelenke und sorgt für ein positives Gefühl, da es wenig anstrengend ist, dennoch aber die Muskeln kräftigt und die Ausdauer verbessert. Der Kurs ist geeignet für jedes Alter und jeden Fitnessstand.

Zu den Angeboten ihrer Schwimmschule teilt die Volkshochschule mit: Derzeit sei leider nicht absehbar, wann und unter welchen Bedingungen Kinderschwimm- und Kraichkurse sowie das Aqua-Jogging und das Triathlon-Schwimmtraining im Hallenbad wieder stattfinden können. Informationen hierzu werden bei gegebener Zeit auf vhs-langen.de veröffentlicht.

■ Kochen

Auch im Frühjahr gibt es wieder etliche Abstecher in die Welt der Gaumenfreude

Kontakt zur VHS

Anmeldungen nimmt die Geschäftsstelle der Volkshochschule schriftlich entgegen. Diese sind **per Post** an folgende Adresse zu schicken: Magistrat der Stadt Langen, Volkshochschule, Postfach 1640, 63206 Langen. Alternativ können sie **direkt bei der Geschäftsstelle** im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, abgegeben werden. Anmeldeformulare sind **im gedruckten Programm hinterlegt** oder können auch auf vhs-langen.de heruntergeladen werden.

Die Volkshochschule Langen ist derzeit wegen des Lockdowns geschlossen. Zu den **Geschäftszeiten** – Montag bis Freitag, 8 bis 12 Uhr, und Montag bis Donnerstag, 13.30 bis 15.30 Uhr – ist das Team aber **telefonisch** unter ☎ 06103 910460 zu erreichen. Weitere Infos gibt es auf vhs-langen.de