

Pressemitteilung, 1. September 2017

## Sportlich in den Herbst

### Neues Programm der Volkshochschule Dresden startet am Montag

Die Nächte werden kälter und die Sandalen wandern zurück in den Kleiderschrank. Dem Herbstblues setzt die Volkshochschule Dresden ab Montag einen schwungvollen Plan entgegen. Pünktlich zum 4. September startet ihr neues Herbst/Winter-Semesterprogramm mit vielen sportlichen Highlights.

Ein Laufwochenende der besonderen Art erleben alle Turnschuhträger vom 14. bis 18. September: Rund um Dresden lädt der Erlebnislaufer alle sportlichen Wanderer, Walker und Freizeitläufer ein, an vier Tagen die etwa 100 Kilometer lange Strecke vorbei an den Elbhängen zu bezwingen. Mehrere Verpflegungspunkte sorgen unterwegs für neue Energie, und dank der guten Anbindung an den Nahverkehr können die Teilnehmer schnell zum Standort der Volkshochschule (Annenstraße 10) zurückkehren, wo sie Entspannungskurse, Seminare zur gesunden Ernährung sowie Blackroll-Übungen und das gemeinsame Abendessen erwartet.

Wie einfach es für jedermann ist, aktiv zu sein, beweist der landesweite Aktionstag „Sachsen bewegt sich“ am 23. September. Mit einem vollen Programm beteiligt sich auch die Volkshochschule Dresden am gemeinsamen Projekt aller Volkshochschulen und der Sächsischen Landesärztekammer. Ab 10 Uhr können Interessierte beim ärztlichen Vortrag „Bewegung von der Wiege bis zum Lebensende“ mehr über die Vorteile sportlicher Betätigung für Groß und Klein lernen. Im Anschluss bietet die Volkshochschule für Erwachsene unter anderem Schnupperprogramme mit AROHA (11.30 - 12.15 Uhr), Zumba (13.15 - 14 Uhr) und Entspannungsmethoden (12 - 12.30 Uhr und 12.45 - 13.15 Uhr). Kinder können ab 11 Uhr das Rollen, Springen und Balancieren üben. Ein besonderes Highlight ist der Stadtpaziergang durch die Wilsdruffer Vorstadt von 11.30 Uhr bis 12.45 Uhr, in dem sich kulturgeschichtliche Informationen mit sportlicher Bewegung vereinen. Alle Kurse sind kostenfrei und es ist keine Sportkleidung erforderlich.

Auch fortgeschrittene Wasserratten kommen im Herbst/Winter-Programm auf ihre Kosten: Ein neuer Schwimmkurs ermöglicht es Kindern ab 8 Jahren weitere Schwimmarten wie etwa Kraulen und Rückenschwimmen zu erlernen. Vom 22. September bis 15. Dezember findet das Training immer freitags 14.15 Uhr bis 15.30 Uhr in der Schwimmhalle Bühlau statt.

Das vollständige Programm steht online unter [www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de) zur Verfügung. Für alle Kurse wird um vorherige Anmeldung gebeten. Dies ist über die Homepage, in der Geschäftsstelle (Annenstraße 10, Montag bis Freitag 9 bis 13 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag 14 bis 18 Uhr) sowie im Standort Gorbitz (Helbigsdorfer Weg 1, Montag und Dienstag 15 Uhr bis 18 Uhr und Mittwoch 9 Uhr bis 13 Uhr) und telefonisch unter 0351 254400 möglich.

**Weitere Infos:** [www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de)

**Bei Presserückfragen:** Peter Dyroff (MEDIENKONTOR), Telefon 0177 8871273