

Angebote der Volkshochschule

Autogenes Training – Entspannung und mehr Gelassenheit

Unsere Gesellschaft wird von Zeitdruck, Stress, Lärm und permanenter Hektik bestimmt. Ein Übermaß an Stress verursacht Schlafstörungen, innere Unruhe, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Magenschmerzen, Herzrasen. Durch das autogene Training lernen Sie, den Körper über die Gedanken positiv zu beeinflussen.

Autogenes Training hilft, dem Alltagsstress gelassen zu begegnen und körperliche sowie psychische Beschwerden zu lindern. Autogenes Training setzt formelhafte Redewendungen ein, mit denen Sie lernen, Ihren Körper über die Gedanken positiv zu beeinflussen. Im Grundkurs werden die Formeln zur Selbstentspannung eingeübt und können jederzeit in den Alltag integriert werden.

Kurstermin: dienstags 18.00 bis 19.00 Uhr
Kursdauer: 12 UE an 9 Veranstaltungstagen
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Möchten Sie Gitarre spielen lernen?

Die KVHS bietet Kurse sowohl für Anfänger als auch für Interessenten mit Vorkenntnissen an. Sie erwerben die wichtigsten Grundkenntnisse. Ein Gitarre-Grundkurs kann bei ausreichender Nachfrage kurzfristig beginnen.

Kursdauer: 20 UE an 10 Kurstagen, montags 18.45 bis 20.15 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Country- und Linedance für Interessenten ohne Vorkenntnisse

Mit Tanzen hält man den Körper in Schwung, steigert das allgemeine Wohlbefinden, verbessert das Koordinationsvermögen, trainiert das Gedächtnis und kann dabei sogar noch überflüssige Pfunde verlieren. Kurz gesagt: Tanzen ist gesundheitsfördernd, hält jung und macht Spaß.

Linedance ist Tanzen nach Country- und Westernmusik. Typisch ist das Tanzen in der Gruppe. Diese bewegt sich möglichst synchron in Linien in alle vier Richtungen, was für den Zuschauer ein optisch sehr schönes und lässiges Bild ergibt. In so einer Formation mitzutanzten, ist für jedermann ein tolles Erlebnis. Jeder kann mitmachen, es gibt keine Altersgrenzen. Der Kurs kann kurzfristig bei ausreichender Teilnehmerzahl beginnen.

Kurstermin: jeweils freitags, voraussichtlich 17.00 Uhr
Kursdauer: 24 Unterrichtsstunden, 12 Veranstaltungstage
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

In eigener Sache: Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter an der VHS

Haben Sie Interesse daran, in der Erwachsenenbildung zu arbeiten?

Verfügen Sie über pädagogisches Geschick?

Vielleicht beherrschen Sie eine Sprache ausgezeichnet?

Oder Sie können EDV-Sachverhalte besonders praxisnah vermitteln?

Sie haben (kunst-)handwerkliche Fertigkeiten?

Ihre Zeit und Energie könnten Sie einsetzen, um in Ihrem Spezialgebiet Kurse zu leiten?

Sie könnten ein Thema anbieten, das noch gar nicht im VHS-Programm vertreten ist?

Wenn Sie vier Fragen mit ja beantwortet haben, melden Sie sich bitte bei der KVHS Sömmerda. Wir suchen immer – manchmal kurzfristig – geeignete Lehrkräfte. Bei den ersten Schritten begleiten wir Sie intensiv. Die methodischen und didaktischen Grundlagen des Lernens mit Erwachsenen können Sie in einem zertifizierten Fortbildungslehrgang erwerben. Bitte wenden Sie sich bei Interesse an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KVHS oder schreiben Sie uns eine Nachricht, für welchen Bereich Sie sich bewerben möchten. Wir melden uns dann umgehend bei Ihnen.

Sie haben Fragen oder Interesse an unseren Angeboten?

Wir beraten Sie gern:

Tel.: 03634 612640

Fax: 03634 612641

Internet: www.vhs-soemmerda.de

E-Mail: schulleitung@vhs-soemmerda.de