

Angebote der Volkshochschule

Wochenendworkshop „Malen nach Bob Ross®“

Bob Ross war ein amerikanischer Maler, der eine spezielle Technik entwickelt hat, mit der es möglich ist, ein komplettes Ölgemälde an einem Tag zu fertigen. Wenn Sie immer schon einmal die Ölmalerei ausprobieren wollten, sich aber bisher gescheut haben, sich die Materialien zuzulegen, sind Sie in diesem Workshop richtig. Mit dieser Technik werden auch Malanfänger schnell zum Erfolg gelangen und am Ende des Workshops mit zwei Ölgemälden (ein Landschaftsbild und ein Blumenbild) nach Hause fahren.

Kurstermine: Samstag, 6. August & Sonntag, 7. August 2022
jeweils 10.00 bis 16.00 Uhr

Kursort: Malschule Morawietz, Schallenburg, Pappelweg 28

Getanzte Leidenschaft – Faszination Tango Argentino

Schnuppern Sie rein in Tanz, Rhythmen, Geschichte und Stile des Tango. Egal ob Paare, einzelne Männer oder Frauen – melden Sie sich an! Ein Kurs für Alle, die erste Einblicke in die Kunst des Tango Argentino bekommen möchten. Der Tanzkurs ist für Neulinge, Interessierte und Neugierige.

Kursbeginn bei ausreichend Tanzbegeisterten kurzfristig möglich!

Kursdauer: 16 Unterrichtsstunden an 8 Veranstaltungstagen, 18.00 bis 19.30 Uhr
Kursort: VHS Sömmerda, Rheinmetallstraße 2
Hinweis: Bitte dicke Socken mitbringen.

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 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.

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

Rückenschule – neuer Kurs beginnt am 8. September

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Büroaktivitäten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Das führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. In der VHS-Rückenschule erhalten Sie Tipps für ein rücken-gerechtes Verhalten. Sie stärken Bauch- und Rückenmuskulatur und lernen Konzepte zur Entspannung kennen.

Kursdauer: 24 Unterrichtsstunden, 12 Veranstaltungstage
Kurstermin: jeweils donnerstags, 17.00 bis 18.30 Uhr
Kursort: Turnhalle der Salzmann-Regelschule Sömmerda

Tai Chi/Qigong – freie Plätze im neuen Kursabschnitt ab 8. September

Unser Dozent befasst sich bereits seit vielen Jahren mit diesen Entspannungstechniken und hat an der Sportuniversität Peking die Diplome für „Tai Ji Quan“ und „Dao Yi Qi Gong“ erworben. Tai Chi ist bekannt wegen seines harmonisierenden Effekts auf Körper, Geist und Seele, fördert Körperbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und gesundheitliches Wohlbefinden. Regelmäßige Qigong-Übungen fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden.

Kursdauer: 24 Unterrichtsstunden, 12 Veranstaltungstage
Kurstermine: jeweils donnerstags, 18.40 bis 20.10 Uhr
Kursort: Turnhalle der Salzmann-Regelschule Sömmerda

Sie haben Interesse an einem dieser Angebote? Wir beraten Sie gern:

Tel.: 03634 612640

Fax: 03634 612641

Internet: www.vhs-soemmerda.de

E-Mail: schulleitung@vhs-soemmerda.de