

Schöne Kurse nach den Sommerferien

Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop: Kursstart am 4. September

Dieser Einsteigerkurs erläutert die digitale Bildbearbeitung mit der Software des Marktführers Adobe. Die verschiedenen Werkzeuge des Programms werden anschaulich und praxisorientiert erklärt und gemeinsam geübt. Einen breiten Raum nimmt die Arbeit mit den Bild-, Einstell- und Textebenen ein. Das vermittelte Basiswissen versetzt Sie in die Lage, Bildmontagen für die Gestaltung von Kalendern, Fotobüchern, Gruß- und Visitenkarten etc. herzustellen. Teilnehmer sollten über PC-Grundwissen verfügen.

Kurstermine: montags, 17.00 bis 19.15 Uhr
Kursdauer: 30 UE an 10 Veranstaltungstagen
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda, Rheinmetallstr. 2

Fit mit Tabata: Kursstart am 7. September

Wer hat Lust auf dieses kurzweilige und intensive Intervalltraining, das auch noch richtig Spaß macht? Tabata wurde in den 1990er Jahren vom Japaner Izumi Tabata entwickelt. Die Basis bilden vier Minuten hochintensives Training, wobei die großen Muskelgruppen bzw. möglichst viele Muskeln beansprucht werden. Ein typischer Tabata-Ablauf sieht so aus: 8 Intervalle; jeweils 20 Sekunden Übung, dann 10 Sekunden Pause. Und das Beste: Tabata macht unwahrscheinlich viel Spaß und ist es für jedes Fitnesslevel geeignet. In diesem hochintensiven Intervalltraining wird die maximale Sauerstoffaufnahme verbessert und Fett optimal verbrannt.

Kurstermine: donnerstags, 09.00 bis 09.45 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Runter vom Sofa und fit werden mit Power Walking: Kursstart am 7. September

Power Walking ist genauso effektiv wie Joggen, aber schonender für die Gelenke. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist auch für Sportanfänger geeignet. Wichtig ist dabei die richtige Technik, die wir im Kurs gemeinsam erlernen. Beim Power Walking erreicht man eine Geschwindigkeit von 6 bis 7 km/h. Es fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Gesundheit. Stress wird reduziert, jeder gelaufene Meter steigert das Selbstwertgefühl, die allgemeine Stimmung verbessert sich. Power Walking macht den Kopf frei – also nichts wie raus!

Kurstermine: donnerstags, 10.00 bis 11.30 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Wie kommt der Hopfen vom Feld in die Flasche? Erfahren Sie es am 15. September!

Unsere Region ist zwar nicht das Zentrum des deutschen Hopfenanbaus. Dennoch gibt es hier kleine, feine Anbaugebiete. Wir laden Sie ein, bei der Ernte dieser ungewöhnlichen Ackerfrucht dabei zu sein. Weißensee ist immerhin der Ort einer der ältesten deutschen Brau-Vorschriften. Bis heute wird hier Bier gebraut. Die Veranstaltung findet statt mit freundlicher Unterstützung der Agrargenossenschaft Weißensee, der Initiative Heimische Landwirtschaft und der Ratsbrauerei Weißensee. **Bringen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mit.**

Termin: 15. September, 17.30 bis 20.00 Uhr
Treffpunkt: Ortsausgang Weißensee, Richtung Günstedt, letzte Gebäudegruppe linkerhand der Straße

Zweitägiger Workshop im September: Mit wilden Früchtchen und Wurzel-Zwergen gesund und fit durch Herbst und Winter

Theorie: Freitag, 22. September, 16.00 bis 19.00 Uhr
Praxis: Samstag, 23. September, 10.00 bis 16.00 Uhr (Wandern, Sammeln, Zubereiten und Genießen!)
Kursort: 99636 Rastenberg, Stadtwand 11

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