

Aktuelle Angebote Ihrer Volkshochschule

Persischer Kochkurs am 27. August 2025

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns landestypische Gerichte aus der persischen Küche zu kochen und zu probieren. Dabei entdecken Sie unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Aromen. Lassen Sie sich von authentischen Rezepten verzaubern! Erleben Sie die raffinierte Zusammenstellung exotischer Gewürze und die bestechende Einfachheit dieser faszinierenden Landesküche.

Hauptgericht: Rote-Bete-Reis (Polo-ye Laboo) mit Fleischbällchen.

Zusätzlich zur Kursgebühr ist ein Unkostenbeitrag von 10 Euro an die Dozentin vor Ort zu entrichten. Bringen Sie sich gerne auch eine Kochschürze zum Kurs mit.

Kurstermin: Mittwoch, 27. August 2025, 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Chinesisch Kochen ab 4. September 2025

Hungrig nach authentischen chinesischen Aromen? Tauchen Sie ein in unseren Kochkurs vom Konfuzius-Institut Erfurt und meistern Sie die Kunst der chinesischen Küche! In diesem 4-teiligen Kurs können Sie die Essgewohnheiten Chinas und Ostasiens kennenlernen und die grundlegenden Kochtechniken erlernen. Zusätzlich entstehen Kosten für die Zutaten in Höhe von 45 Euro für vier Kochkurse.

Dieser Kurs findet direkt an der Kreisvolkshochschule Sömmerda statt.

Bringen Sie sich gerne eine Kochschürze sowie ein Behältnis zur Aufbewahrung von Lebensmitteln mit.

Kurstermine: 4 Termine, donnerstags, 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Stretching – Dein Weg zu mehr Beweglichkeit ab 3. September 2025

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von Stretching und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit! Unser Kurs bietet Ihnen die perfekte Möglichkeit, Verspannungen abzubauen und Ihre Körperkontrolle zu fördern. Das Warm-up mit Übungen zur Aktivierung und Erwärmung der Muskulatur bereitet den Körper optimal auf das Stretching vor. Eine Verbesserung der Körperhaltung, Entspannung und Stressabbau sind das Ziel des Kurses. Erleben Sie, wie Stretching zu besserem Wohlbefinden und körperlicher Fitness verhilft. Dieser Kurs wird mehrsprachig in Englisch, Ukrainisch und Russisch erfolgen.

Kurstermine: mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Buongiorno, Italien-Fans!

Lust auf Sprache, Kultur und Dolce Vita? Dann melden Sie sich an und holen Sie sich Italien direkt ins Klassenzimmer. Unser Italienischkurs an der Volkshochschule startet voraussichtlich am 10. September 2025.

Kurstermine: mittwochs, 17.30 bis 19.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Wir sind für Sie da:

Tel.: 03634 612640

Fax: 03634 612641

Internet: www.vhs-soemmerda.de

E-Mail: kvhs@ira-soemmerda.de