

Diese Kurse starten im September:

Smartphonekurs für Senioren – ab dem 9. September

Möchten Sie sich den Umgang mit Ihrem Smartphone erleichtern und es als zuverlässigen Begleiter im Alltag nutzen? Unser Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die den sicheren und selbstbewussten Umgang mit Android-Smartphones verbessern möchten. In vier abwechslungsreichen Einheiten vermitteln wir die wichtigsten Grundfunktionen sowie Tipps für einen sicheren Umgang im Internet. Der Kurs umfasst außerdem praktische Themen wie Telefonieren, Fotografieren und die Nutzung verschiedener Apps.

Um gemeinsam die erweiterten Funktionen und Anwendungen vertiefen zu können, sollten Sie Ihr Smartphone bereits bedienen können und über grundlegende Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Android-Gerät verfügen.

4 Kurstermine: jeweils dienstags und mittwochs, 15.30 bis 17.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Line-Dance-Kurs für Einsteiger – ab dem 12. September

Sie haben Spaß an Musik und Bewegung? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen moderner und klassischer Line-Dance-Choreografien zu Country, Pop und Rockmusik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude an Bewegung! Egal ob jung oder jung geblieben - Line Dance ist für alle Altersgruppen geeignet. Jetzt anmelden und mit guter Laune ins Wochenende tanzen!

Kurstermine: freitags, 16.30 bis 18.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Fotografie-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene – am 20. & 21. September

Haben Sie Lust, die Grundlagen der Fotografie an nur einem Wochenende zu erlernen? Egal, ob mit professioneller Kamera oder Smartphone – ein erfahrener Fotograf vermittelt Ihnen wertvolles Wissen und praktische Techniken. Sie lernen nicht nur den sicheren Umgang mit Ihrer Digitalkamera – ob Spiegelreflex oder spiegelloses System –, sondern erhalten auch wertvolle Tipps für beeindruckende Aufnahmen.

Im Praxisteil können Sie das Gelernte direkt anwenden und Ihre Fähigkeiten gezielt verbessern. Ein weiteres Highlight ist der Fokus auf Bildaufbau und Bildgestaltung. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Bringen Sie bitte Ihre Kamera, Handy, Tablet und Laptop (falls vorhanden) zum Kurs mit und installieren Sie vor dem Kurs die Programme: RawTherapee und die App Open Camera. Außerdem sollten Sie wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk sowie eigene Verpflegung mitbringen.

2 Kurstermine: Samstag, 20. September, 09.00 bis 16.00 Uhr & Sonntag, 21. September, 09.00 bis 13.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Fasten nach Dr. Otto Buchinger – vom 22. bis zum 26. September

Sie wollten schon immer mal nach Dr. Otto Buchinger fasten und das berufsbegleitend? Dazu noch am Wohn-/Arbeitsort? Sie wollen begleitet werden durch eine ausgebildete Fastenleiterin, die seit 15 Jahren Gruppen anleitet und selbst regelmäßig fastet? Sie treffen sich an 5 Tagen je 90 Minuten, besprechen Entlastungstage und den Fastenplan, Bewegung im Freien, Achtsamkeitsübungen, Input zum Thema „Organ Uhr“, Stress und Ernährung nach dem Fasten. Der Kurs lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren. Sie lernen Ihren Körper auf eine ganz neue Art kennen. Als Nebeneffekt werden einige Pfunde purzeln. Für Fastenzusätze (Bittersalz, Basenpulver usw.) sind zusätzlich zum Kursentgelt 15 Euro direkt an die Dozentin zu entrichten.

5 Kurstermine: Woche vom 22. bis 26. September, jeweils 17.00 bis 19.15 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda