

In diesen Kursen sind noch Plätze frei:

Autogenes Training – mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr

Ideal für alle, die mehr Gelassenheit im Alltag suchen. Lerne in unserem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation.

Patchwork-Kurs – mittwochs von 17.00 bis 19.00 Uhr (Kursstart am 18. März)

Haben Sie Interesse an Handarbeiten und dekorativem Gestalten? Dann sind Sie hier genau richtig! In unserem Patchwork-Kurs lernen Sie, wie Sie verschiedene Stoffteile zu einzigartigen Gegenständen zusammensetzen. Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollten Sie Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine haben. Sie dürfen Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.

PC-Grundkurs Word – donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr (Kursstart am 19. März)

Dieser Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne oder mit nur sehr wenig Vorkenntnissen sowie an Mitarbeitende, Studierende oder Privatnutzer, die einfache Dokumente professionell erstellen möchten.

Parlez-vous français? – Anfängerkurs Französisch ab 31. März

Sie wollten schon immer gern Französisch lernen? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt! In unserem Anfängerkurs entdecken Sie Schritt für Schritt die französische Sprache. Gemeinsam mit unserem Dozenten lernen Sie die Grundlagen des Französischen – verständlich, praxisnah und mit viel Freude am Sprechen. Starten Sie Ihre Reise in die Welt der französischen Sprache.

Kurszeiten: Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr

Augengesundheit für Beruf und Alltag – 2-tägiger Basiskurs am 11. und 12. April

Durch dauerhafte Bildschirmnutzung beanspruchen wir unsere Augen heute mehr denn je. Gegen diese Belastung gibt es Möglichkeiten, Ihre Augen im Alltag und am Arbeitsplatz zu entspannen. Erfahren Sie, mit welchen Methoden Sie Ihren Blick schärfen, beispielsweise durch Training der Augenmuskulatur, Lösen von Anspannungen und Förderung der Tränenflüssigkeit.

Kurstermine: Samstag 14.00 bis 18.00 Uhr & Sonntag 13.00 bis 18.00 Uhr

Fit in den Frühling mit Peelings, Masken & Hautkuren für den ganzen Körper – am 15. April

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und starten Sie frisch und gepflegt in den Frühling. In diesem Workshop dreht sich alles um natürliche Hauptpflege für den ganzen Körper. Sie lernen wohltuende Peelings, Masken und Hautkuren kennen und stellen unter fachkundiger Anleitung eigene Pflegeprodukte her. Gemeinsam fertigen Sie unter anderem Badepralinen, pflegende Gesichtssöle und natürlichen Sonnenschutz. Alle Zutaten und Utensilien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 10 Euro durch die Dozentin gestellt (zu zahlen direkt am Kurstag).

Kurstermin: Mittwoch, 15. April 2026, 17.00 bis 20.00 Uhr

Einsteigerkurs Smartphone für Senioren (Android) – ab 22. April

Sie besitzen ein eigenes Smartphone und fühlen sich nicht sicher im Umgang mit den Grundfunktionen, wollen aber mehr erfahren? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone grundsätzlich bedienen, den Startbildschirm individuell einrichten und wo Sie Einstellungen und Zusatzprogramme (Apps) finden. Sie erhalten einen Einblick in einige wichtige Anwendungen. Dabei werden Sie mit Ihrem eigenen Smartphone arbeiten. Bitte bringen Sie zum Kurs ein betriebsfähiges Smartphone (geladener Akku, internetfähig) mit, bei dem die Ersteinrichtung bereits erfolgreich durchgeführt wurde und die Pin der SIM-Karte bekannt ist. Der Kurs ist auf Handys mit einem Android-Betriebssystem ausgelegt.

Kurstermine: 22., 27., 29. April & 4. Mai, jeweils 14.00 bis 16.30 Uhr