

In diesen Kursen sind noch Plätze frei:

Progressive Muskelentspannung – ab 20. April

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik.

9 Kurstermine: montags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Autogenes Training – ab 22. April

Entspannung durch Autogenes Training – Finden Sie Ihre innere Balance! Lernen Sie in unserem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation.

9 Kurstermine: mittwochs, 18.00 bis 19.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Hybrider Italienischkurs A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen – ab 24. April

Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil oder kommen Sie in die Schule – Sie haben die Wahl! Der Unterricht wird von unserem engagierten Dozenten online geleitet. Festigen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache und erweitern Schritt für Schritt Ihren Wortschatz, um sich in Alltagssituationen oder im Urlaub sicher verständigen zu können.

Kurstermine: freitags, 17.00 bis 18.30 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda oder online

Workshop rund um natürliche Hautpflege – am 29. April

Fit in den Frühling mit Peelings, Masken & Hautkuren für den ganzen Körper

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und starten Sie frisch und gepflegt in den Frühling. In diesem Workshop dreht sich alles um natürliche Hautpflege 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 Gesichtsöle und natürlichen Sonnenschutz. Alle Zutaten und Utensilien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 10 Euro durch die Dozentin gestellt (zu zahlen direkt am Kurstag). Die reguläre Kursgebühr geht Ihnen bequem per Rechnung zu.

1 Kurstermin: Mittwoch, 29. April 2026, 17.00 bis 20.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

PC-Grundkurs für Senioren – ab 6. Mai

In diesem Kurs lernen Sie leicht, übersichtlich und in einem angemessenen Tempo, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen. Der Kurs enthält viele praktische Übungen, damit Sie das Gelernte gleich anwenden können. Die Kursleiterin geht auf Ihre spezifischen Fragen und Bedürfnisse ein. Ziel ist es, die Bedenken im Umgang mit dem Computer zu nehmen und die Freude am Arbeiten mit dem Computer zu wecken. Falls vorhanden, können Sie gern den eigenen Laptop mitbringen. Gearbeitet wird mit Microsoft Windows.

8 Kurstermine: montags und mittwochs, 9.30 bis 12.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda