

Angebote Ihrer Volkshochschule

Progressive Muskelentspannung – ab 17. August

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik. Diese Entspannungsmethode eignet sich auch besonders für Menschen, die nicht ganz ruhig liegen möchten, um sich zu entspannen. Erfahren Sie mehr über diese Entspannungsmethode und probieren Sie eine Übung zum Kennenlernen aus!

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

Autogenes Training – ab 19. August

Entspannung durch Autogenes Training: Finden Sie Ihre innere Balance und lernen Sie in diesem Kurs effektive Techniken zur Stressbewältigung und Selbstregulation: Entspannungstechniken für Körper und Geist, Wohlbefinden steigern und Immunität stärken, Gemeinschaft erleben mit Gleichgesinnten. Ideal für alle, die mehr Gelassenheit im Alltag suchen. Jetzt anmelden und die Reise zu mehr Ruhe und Balance starten!

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

Der Sommerurlaub festgehalten in einem Fotobuch – ab 26. August

Lernen Sie in diesem Kurs auf Grundlage Ihrer schönsten Fotos attraktive Fotobücher herzustellen. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Schritt für Schritt zum fertigen Produkt geführt: Software und Bildauswahl, Bildbearbeitung und Bild-Text-Komposition, Layout und Druckvorlage.

3 Kurstermine: mittwochs, 18.00 bis 20.15 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

PC-Grundkurs für Senioren – ab 31. August

Sie besitzen keine oder wenig Vorkenntnisse am Computer? 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, den Teilnehmern 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.

6 Kurstermine: montags u. mittwochs, 9.30 bis 12.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Neue Kochkurse starten im August:

Arabischer Kochkurs am 26. August, 17.00 bis 20.00 Uhr

Iranischer Kochkurs am 27. August, 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Terminverschiebung

**PC-Grundkurs Excel
ab 1. September**

neu: dienstags u. donnerstags
18.00 bis 19.30 Uhr