

## 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. 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

### PC-Grundkurs Excel – ab 1. September

In diesem Grundkurs lernen Sie die grundlegenden Funktionen und Werkzeuge von Microsoft Excel kennen. Excel ist ein leistungsstarkes Tabellenkalkulationsprogramm, das Ihnen hilft, Daten zu organisieren, zu analysieren und zu visualisieren. Egal, ob Sie Excel für persönliche Projekte, im Beruf oder für das Studium nutzen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen die nötigen Kenntnisse, um effektiv mit Excel zu arbeiten.

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