

Neue Kurse im Herbst

Patchwork-Kurs für Kreative – ab 6. Oktober

Haben Sie Interesse an Handarbeiten und dekorativem Gestalten? Möchten Sie schöne Objekte in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten anfertigen? Dann sind Sie hier genau richtig! In unserem Workshop lernen Sie, wie Sie verschiedene Stoffteile zueinzigen Gegenständen zusammensetzen. Aus einer Vielzahl von Stoffen, Farben und Strukturen können wunderschöne Tisch-Sets, Kissen, Decken oder vieles mehr entstehen. Ein Patchwork-Design könnte in Ihrem Zuhause noch fehlen oder als liebevolles Geschenk dienen. Wir möchten mit Ihnen zusammen kleine Tischsets oder Tischdeckchen gestalten.

Um an diesem Workshop teilzunehmen, sollten Sie bereits Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine haben. Sie dürfen Ihre eigene Nähmaschine auch gerne mitbringen.

In der ersten Kursstunde erhalten die Teilnehmer eine Einführung in die richtigen Materialien und die benötigten Arbeitsutensilien. Dazu wird im Vorfeld eine Liste der Dozentin zu den benötigten Materialien erstellt und Ihnen mit den Kursunterlagen vor Beginn zugesandt.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam kreativ zu werden!

6 Kurstermine: dienstags, 16.30 bis 19.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Neue Bewegungskurse ab September:

Line Dance für Tanzerfahrene – Kursstart am 4. September

Jetzt startet an der VHS Sömmerda wieder der beliebte Line-Dance-Kurs für alle, die bereits tanzen können und mit Spaß weitertanzen möchten. Freuen Sie sich auf schwungvolle Rhythmen, neue Choreografien, tolle Gemeinschaft und jede Menge Tanzspaß!

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

Bauch-Beine-Po – Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Fitness

Lust auf Bewegung und ein effektives Training für den ganzen Körper? In diesem abwechslungsreichen Kurs stehen Bauch, Beine und Po im Mittelpunkt. Durch gezielte Kräftigungsübungen, funktionelle Bewegungen, Koordination und leichte Ausdaueranteile werden Muskulatur und Fitness gestärkt. Mobilisations- und Dehnübungen runden die Trainingseinheiten ab. Die Übungen können individuell an das persönliche Fitnesslevel angepasst werden. Der Kurs eignet sich daher sowohl für Einsteiger als auch für sportlich Aktive. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Fitness- oder Yogamatte wäre mitzubringen.

Wir starten mit 2 Kursen (Dienstag & Freitag).

Jeweils 10 Kurstermine:

Kurs 1 – Start am 29. September: dienstags, 16.30 bis 17.30 Uhr

Kurs 2 – Start am 2. Oktober: freitags, 15.30 bis 16.30 Uhr

Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Jetzt anmelden und dabei sein!