

Hier gibt es noch freie Plätze!

Entdecke den Rhythmus mit ZUMBA – ab 28. September

Wir laden Sie herzlich zu unserem ZUMBA-Kurs an der VHS Sömmerda ein! Immer montags können Sie in einer motivierenden und fröhlichen Atmosphäre tanzen, schwitzen und Spaß haben. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind – unsere erfahrene Kursleiterin bringt Sie in Bewegung und sorgt dafür, dass Sie sich wohlfühlen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und erleben Sie, wie ZUMBA Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden steigert!

Kurstermine: montags, 19.00 bis 20.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Bauch-Beine-Po – Ganzkörpertraining für mehr Fitness

*Lust auf Bewegung und ein effektives Training für den ganzen Körper?
Zwei Kurse starten bald!*

Kurs 1 – Start am 29. September (10 Termine)
Kurs 2 – Start am 2. Oktober (10 Termine)

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Fitness- oder Yogamatte wäre mitzubringen.

Kurs 1: dienstags, 16.30 bis 17.30 Uhr
Kurs 2: freitags, 15.30 bis 16.30 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Informationssicherheit im Alltag – am 6. Oktober

Wie schütze ich mich vor Cyberangriffen?

Inhalte:

- Überblick zur Bedrohungslage
- Welche Gefahren entstehen daraus
- Schutz der persönlichen Daten
- rechtliche Aspekte – DSGVO
- das Heimnetzwerk – Einfallstor für Cyberkriminelle
- Der PC - Welche Sicherheitslücken gibt es und wie schließe ich diese
- Was tun, wenn der Cyberangriff erfolgreich war – Checkliste für den worst case
- Tipps und Tricks rund um die Informationssicherheit

Kurstermin: Dienstag, 6. Oktober 2026, 17.00 bis 19.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

Sütterlin-Aufbaukurs – ab 15. Oktober

Sie haben bereits die Grundlagen der Sütterlinschrift erlernt und möchten Ihr Wissen vertiefen? Im Sütterlin-Aufbaukurs bringen wir Ihre Fähigkeiten auf das nächste Level. Während es im Grundkurs vor allem um das Entziffern ging, steht hier das flüssige Lesen und Verstehen historischer Dokumente im Vordergrund. Unser Kursleiter begleitet Sie dabei Schritt für Schritt und gibt Ihnen wertvolle Einblicke in die historische Entwicklung unserer Schriftkultur. Machen Sie sich bereit, die Geheimnisse Ihrer Familiengeschichte noch müheloser zu entschlüsseln.

6 Kurstermine: donnerstags, 17.00 bis 19.15 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda