

# Treffpunkt 55plus.

## Jetzt ist die beste Zeit!

Volkshochschule Erfurt

Frühjahr | Sommer 2020



LANDESHAUPTSTADT  
THÜRINGEN  
Stadtverwaltung



**vhs**  
Volkshochschule  
Erfurt



Herzlich Willkommen  
in der Volkshochschule  
Erfurt!

Soweit nicht  
anders beschrieben,  
finden die Kurse in der  
Volkshochschule Erfurt,  
Schottenstraße 7,  
statt.

## **Kontakt Volkshochschule Erfurt**

Tel.: 0361 655-2950

Fax: 0361 655-2959

E-Mail: [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/vhs](http://www.erfurt.de/vhs)

Jetzt ist die beste Zeit...  
etwas Neues auszuprobieren!

Alles, was gerollt werden kann!  
Crepes, Brot, Nudeln, Gemüse...

## Gerolltes

Kursnr.: D37009  
Donnerstag, 26.03.2020,  
17:00 bis 20:10 Uhr  
Gebühr: 16,00 EUR, ermäßigt 12,80 EUR  
(zzgl. 8,00 EUR Lebensmittelkosten)  
Kreative Küche mit: Reingard Kneise

## Fingerfood

Kursnr.: D37011  
Donnerstag, 28.05.2020,  
17:00 bis 20:10 Uhr  
Gebühr: 16,00 EUR, ermäßigt 12,80 EUR  
(zzgl. 8,00 EUR Lebensmittelkosten)  
Kleine Köstlichkeiten mit: Reingard Kneise

## Leichte Sommerküche

Kursnr.: D37012  
Donnerstag, 18.06.2020,  
17:00 bis 20:10 Uhr  
Gebühr: 16,00 EUR, ermäßigt 12,80 EUR  
(zzgl. 8,00 EUR Lebensmittelkosten)  
Fettarme Küche mit: Reingard Kneise

## Ernährung mit den Jahreszeiten

Die Dozentinnen Jana Skrubel und Nancy Szutor zeigen in dieser Seminarreihe auf, wie Sie ihr Leben, ihre Bedürfnisse und die Natur in Einklang bringen können und kochen mit Ihnen einfache und jahreszeitlich passende Rezepte. Die einzelnen Kurse bauen nicht aufeinander auf und können unabhängig voneinander besucht werden.

Kursnr.: D37021  
Freitag, 19.06.2020, 16:30 bis 20:15 Uhr  
Gebühr: 20,00 EUR, ermäßigt 16,00 EUR  
(zzgl. 8,00 EUR Lebensmittelkosten)

Kursnr.: D37022  
Freitag, 11.09.2020, 16:30 bis 20:15 Uhr  
Gebühr: 20,00 EUR, ermäßigt 16,00 EUR  
(zzgl. 8,00 EUR Lebensmittelkosten)

Jetzt ist die beste Zeit...  
noch mehr zu erfahren!

## **Venedig mit allen Sinnen** **Deutsche in Venedig - damals und heute**

Kursnr.: D11022

Montag, 23.03.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 8,00 EUR (zzgl. 4,00 EUR für einen Snack)

Bernd Prigge, der von 2010 bis 2018 als evangelischer Pfarrer in Venedig tätig war, berichtet.

## **„Wasser ist Leben“ - Israel**

Kursnr.: D11018

Mittwoch, 25.03.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

gebührenfrei \* Anmeldung ist erforderlich

In kaum einer anderen mit Wasserknappheit ringenden Gegend der Erde treten die im Verteilungskampf auftretenden Probleme so existentiell, politisch und facettenreich zugleich zutage, wie im Nahen Osten und speziell in Israel.

Ein Lichtbildvortrag mit Günter Guttsche.

## **Quer durch Thüringens Geschichte**

Kursnr.: D10130

immer mittwochs, 22.04. bis 20.05.2020,

jeweils 18:40 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 40,00 EUR, ermäßigt 32,00 EUR

Landesgeschichtliche Bildvorträge vor 1900 mit Diplomhistorikerin Dr. Andrea Herz.

## **Grönland - Erlebnisse an der Disko-Bucht**

Kursnr.: D11007

Mittwoch, 22.04.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 8,00 EUR

Wie das Leben der Bewohner Grönlands ist und wie die Natur sich zeigt, erfahren Sie in dem Vortrag mit Dozent Holger Schmidt.

# Abendsafari Thüringer Zoopark Erfurt

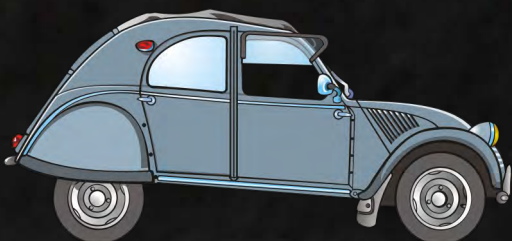
Erleben Sie den Zoopark Erfurt mal von einer ganz anderen Seite.  
Auf der exklusiven 1,5-stündigen Abendtour für die  
Volkshochschule Erfurt plaudert Kuratorin Dr. Heike Maisch  
aus dem Nähkästchen.

Kursnr.: D11407  
Freitag, 19.06.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Kursort: Thüringer Zoopark Erfurt  
Gebühr: 15,00 EUR

## Seminar für Verkehrsteilnehmer 50plus

In diesem Seminar erhalten ältere Verkehrsteilnehmer gebührenfrei die  
Möglichkeit ihr Wissen über Neuerungen im Straßenverkehr zu verbessern.

Kursnr.: D11703  
Donnerstag, 26.03.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr  
gebührenfrei \* Anmeldung ist erforderlich  
Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat  
und der Volkshochschule Erfurt.



# Jetzt ist die beste Zeit... um kostbare Natur zu entdecken!

Seit 2,7 Millionen Jahren ernährt sich die Menschheit mit essbaren Wildpflanzen. In der Veranstaltungsreihe mit Christine Rauch erfahren Sie mit alles über Erkennungsmerkmale, der verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten und Haltbarmachung bis hin zur Verwechslungsgefahr der einzelnen Pflanzen.

## Bärlauch

Kursnr.: D35003  
31.03.2020,  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR  
(zzgl. 10,00 EUR Materialkosten)  
Treffpunkt: Waldkasino

## Brennnessel

Kursnr.: D35005  
12.06.2020,  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR  
(zzgl. 10,00 EUR Materialkosten)  
Treffpunkt: Waldkasino

## Gänsedistel

Kursnr.: D35007  
10.07.2020,  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR  
(zzgl. 10,00 EUR Materialkosten)  
Treffpunkt: Volkshochschule

## Breitwegerich

Kursnr.: D35004  
15.05.2020,  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR  
(zzgl. 10,00 EUR Materialkosten)  
Treffpunkt: Kressepark

## Schmalblättriges Weidenröschen

Kursnr.: D35006  
26.06.2020,  
15:30 bis 17:00 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR  
(zzgl. 10,00 EUR Materialkosten)  
Treffpunkt: Volkshochschule

The background of the entire page is a soft-focus photograph of purple flowers, likely lupines, on a green background. The flowers are in various stages of bloom, with some showing distinct white stamens. The stems are thin and reddish-brown.

## Wald Flow

Entschleunigung und Entspannung für alle Menschen, die den Wald und die Natur erfahren wollen. Wer kennt nicht das "Waldbaden"?

Der Wald ist ein Erlebnis, um zu sich selbst zu finden.

Mit unserem Empfinden und der Wahrnehmung für die Waldatmosphäre erleben wir einen „Flashmob“ im Wald.

Angepasste Kleidung sowie festes Schuhwerk ist erforderlich.

Handys bitte zu Hause lassen bzw. ausstellen.

Kursnr.: D34301

Donnerstag, 26.05.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 12,00 EUR

Dozentin: Renate Jung

Treffpunkt: Bushaltestelle Tiefthal

Abends im Archiv -  
das Erfurter Stadtarchiv

Kursnr.: D10288  
Dienstag, 17.03.2020,  
18:00 bis 19:30 Uhr  
gebührenfrei \*  
Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: Stadtarchiv,  
Gotthardstr. 21  
Dozentin: Dr. Antje Bauer

Abends im Archiv -  
Akten erzählen Geschichte  
Bibliothek im Augustinerkloster

Kursnr.: D10290  
Dienstag, 12.05.2020,  
18:00 bis 19:30 Uhr  
gebührenfrei \*  
Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: Augustinerkloster Erfurt  
Dozent: Dr. Michael Ludscheidt

Abends im Archiv -  
Akten erzählen Geschichte  
aus dem Stasi-Unterlagen-Archiv

Kursnr.: D10289  
Donnerstag, 16.04.2020,  
18:00 bis 20:15 Uhr  
gebührenfrei \*  
Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: BStU Erfurt, Petersberg  
Dozent: Thilo Günther

Führung durch das  
KulturQuartier Schauspielhaus

Kursnr.: D10280  
Mittwoch, 20.05.2020,  
17:00 bis 18:30 Uhr  
gebührenfrei \*  
Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: KulturQuartier Erfurt,  
Klostergang 4  
Dozentin: Anne Palmowski



Jetzt ist die beste Zeit...  
um sich zu informieren!

## **BUGA 2021: Erfurt grünt! Ein Spaziergang durch Erfurts (neuen) Norden**

Richard Schaefer nimmt Sie mit hinter die Kulissen!  
Erfahren Sie, welche Angebote in den einzelnen Abschnitten  
entstehen und auf welche Weise Bundesgartenschau und Stadtent-  
wicklung im Erfurter Norden ineinandergreifen.

Kursnr.: D10166

Montag, 06.04.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr  
gebührenfrei \* Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: Litfaßsäule Nordhäuser Straße |  
Ecke Baumerstraße

Kursnr.: D10167

Montag, 04.05.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr  
gebührenfrei \* Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: Jugendhaus Mitmenschen e. V. |  
Moskauer Straße 83a | 99091 Erfurt

Kursnr.: D10168

Montag, 08.06.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr  
gebührenfrei \* Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: Litfaßsäule Nordhäuser Straße |  
Ecke Baumerstraße

Die BUGA-Baustellenführung findet an jedem ersten Montag im  
Monat statt.

## **Vortrag: Die Entwicklung des Stadtgrüns im Erfurter Norden**

Dr. Rüdiger Kirsten spricht über die städtische Grünflächenentwick-  
lung im Erfurter Norden.

Kursnr.: D10138

Mittwoch, 18.03.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR

## Bustagesreise - Schlösserfahrt

Höchst unterschiedlich sind die Motive der Menschen, die sich alte historische Herrenhäuser kaufen. Manche sind „Träumer“, die der Zauber der Schlösser gefangen nimmt. Die Referentin Jana Klinger-Brandes ist Mitglied des Vereins privater Denkmalbesitzer Sachsens. 60 Mitglieder hat der Verein, die Hälfte sind Adelige, die andere Hälfte Bürgerliche und Künstler, so wie Frau Klinger-Brandes und ihr Mann, welche Schloss Beucha nahe Leipzig gekauft haben. Zehn Jahre aufopferungsvolle „Schufferei“ brauchte es, bis der verfallene Landsitz aus dem neunzehnten Jahrhundert wieder bewohnbar war. Schloss Beucha ist jetzt ist es ein großes elegantes Haus, mit Musikzimmer, Bibliothek und Ateliers. Jana Klinger-Brandes hat ein Buch über "Schlossmenschen" geschrieben.

Kursnr.: D10188

Samstag, 25.04.2020, 07:30 bis 20:15 Uhr

Treffpunkt: 07:30 Uhr Intercity Hotel, Busbahnhof Erfurt

Die Gebühr beträgt 69,00 EUR. In dieser Gebühr sind die Fahrtkosten, der Eintritt und die Führung enthalten. \* Die Teilnehmenden sind nicht bei der Stadt Erfurt Unfall- und über den KSA haftpflichtversichert. Eine Haftung wird ausgeschlossen.

Jetzt ist die beste Zeit...  
um zu reisen!

## Fahrt zum Siloah-Hof

Die Familienkommunität Siloah-Hof betreibt einen Kinder- und Jugendbauernhof mit aktiver Landwirtschaft, Schafen und Zwergzeburindern, eingebettet in Obstplantagen und Äcker in Neufrankenroda. Erklärtes Ziel der dort lebenden Gemeinschaft ist es, vielfältige Beschäftigungsfelder am Wohnort zu schaffen, die im Einklang mit dem besonderen Ort stehen und die Gemeinschaft ökonomisch unabhängig machen. Auf einigen Gebieten wird eine Selbstversorgung angestrebt, die im Sinne von Subsistenzwirtschaft auch nach außen wirken wird.

### Ablauf der Tagesfahrt

- 09:00 Uhr Abfahrt Busbahnhof Erfurt, Intercity Hotel
- 10:00 Uhr Ankunft Siloah-Hof, Landwirtschaftsführung
- 11:45 Uhr Hofladen
- 12:15 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr Vortrag: „Nachhaltiges Handeln - Globales Lernen“
- 15:30 Uhr Abreise

Kursnr.: D11106

Donnerstag, 26.03.2020, 09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühr: 5,00 EUR \* Globales Lernen

Eine geförderte Veranstaltung des Deutschen Volkshochschulverbandes.

Mit: Susanne Scharschmidt

# Senioren-Reise in den Spreewald

Busreise für Teilnehmende 55plus in den Spreewald mit Übernachtungen im Landhotel Burg. Auf der Hinreise machen wir einen Zwischenstopp in Dresden. Zudem ist ein Tagesausflug nach Potsdam geplant.

Eingeschlossene Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- Übernachtung im 4-Sterne Landhotel Burg im Spreewald
- Halbpension, bestehend aus reichhaltigem Frühstücksbuffet , 3 x 2-Gang-Menü, 1 Buffetabend
- kostenlose Sauna- und Poolbenutzung incl. Bademantel
- Ausflüge laut Programm (Den genauen Programmablauf können Sie unter unserer Rufnummer 0361 655-2950 erfragen.)
- Reiserücktrittsversicherung
- Insolvenzversicherung

Kursnr.: D10025

Sonntag, 21.06.2020 bis Donnerstag, 25.06.2020

Preis im DZ | Person: 485,00 EUR

Preis im EZ 560,00 EUR

Für Fragen zum genauen Programmablauf stehen wir Ihnen gern unter der Rufnummer: 0361 655-2950 zur Verfügung.

Eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule Erfurt und Reisebüro Stops.

Jetzt ist die beste Zeit...  
noch mehr zu entdecken!

## Militärhistorische Seminarfahrt nach Dresden

Das Militärhistorische Museum der Bundeswehr gehört zu den bedeutendsten Geschichtsmuseen Europas. Im Zentrum der Ausstellung stehen der Mensch und die Frage nach den Ursachen und Folgen von Krieg und Gewalt. Über 10.000 Exponate erzählen bewegende Geschichten.

10:30 bis 12:00 Uhr: Epochenführung

Mit dem Fall der Mauer und der Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten beginnt die Geschichte der Armee der Einheit. Die Ausstellung reicht bis in die aktuellen Einsätze. Die Unterstützung deutscher Soldaten bei humanitären Einsätzen, aber auch zur Krisenbewältigung und Stabilisierung ist zu einem Mittel der deutschen Außen- und Sicherheitspolitik geworden. Die damit verbundenen Gefahren für Soldaten der Bundeswehr zeigt das Museum symbolhaft.

12:00 bis 13:00 Uhr: Mittagspause

Das Restaurant und Café "zeitlos" befindet sich direkt im Militärhistorischen Museum.

13:00 bis 15:00 Uhr: Vortrag „Die aktuellen Einsätze der Bundeswehr“

Die Verschiebungen der weltpolitischen Konfliktlinien und die Auswirkungen globaler Sicherheits- und Verteidigungspolitik bestimmen zunehmend die Schlagzeilen in den Medien. Durch den direkten Einsatz an der Seite der Bündnispartner begegnet die Bundeswehr den neuen sicherheitspolitischen Herausforderungen. Die Vernetzung von Außen-, Sicherheits- und Innenpolitik, hybride Konfliktführung sowie die Vielzahl staatlicher und ziviler Akteure erschweren zusehends den Überblick. Der Vortrag des Jugendoffiziers soll genau an dieser Stelle Licht ins Dunkel bringen und die aktuellen Einsätze der Bundeswehr aufzeigen und ausgewählte Einsätze mit den Teilnehmenden diskutieren.

Die Veranstaltung ist für Interessenten aller Altersgruppen offen.

Kursnr.: D10201

Dienstag, 21.04.2020, 07:20 bis 21:00 Uhr

gebührenfrei \* Anmeldung ist erforderlich

Eine Kooperationsveranstaltung der Bundeswehr und Volkshochschule Erfurt.

Jetzt ist die beste Zeit...  
um Erfurt zu erleben!

## Stadtrundgang Bauhausarchitektur in der Oststadt

Kursnr.: D10155

Dienstag, 21.04.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 8,00 EUR

Dozent: Richard Schaefer

## Stadtrundgang Die schönsten Portale und ihre Steinmetzzeichen

Kursnr.: D10141

Montag, 27.04.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 8,00 EUR

Dozent: Ralf-Dieter May

## Stadtrundgang Festung Erfurt Ergründung der inneren und äußeren Festungsmauern

Kursnr.: D10140

Montag, 01.06.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr

Treffpunkt: Reglerkirche Erfurt, Bahnhofstraße

Gebühr: 12,00 EUR

Dozent: Ralf-Dieter May





## Stadtrundgang Kirchen ohne Türme

Kursnr.: D10154  
Montag, 23.03.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr  
Gebühr: 12,00 EUR  
Dozent: Richard Schaefer

## Stadtrundgang Ein Spaziergang durch die Brühler Villengegend

Kursnr.: D10139  
Montag, 11.05.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR  
Dozent: Ralf-Dieter May

## Stadtrundgang Der Anger als Industriezentrum

Kursnr.: D10157  
Montag, 11.05.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr  
Gebühr: 8,00 EUR  
Dozent: Richard Schaefer

## Stadtrundgang Jüdische Denknadeln

Kursnr.: D10161  
Donnerstag, 09.04.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr  
gebührenfrei \* Anmeldung ist erforderlich  
Treffpunkt: Reglerkirche Erfurt, Bahnhofstraße  
Dozent: Richard Schaefer

**Acrylmalerei**  
2-tägiger Malkurs auf Karton  
oder Leinwand zu frei wählbaren  
Themen bzw. Motiven.

Kursnr.: D20550  
Samstag, 21.03. und  
Sonntag, 22.03.2020,  
jeweils 10:00 bis 16:00 Uhr  
79,00 EUR, ermäßigt 66,20 EUR  
Dozent: Horst Wagner

**Ostereier kreativ gestalten**

Kursnr.: D21234  
Dienstag, 24.03.2020,  
18:40 bis 21:00 Uhr  
Gebühr: 14,00 EUR, ermäßigt 11,20 EUR

Kursnr.: D21235  
Dienstag, 31.03.2020,  
18:40 bis 21:00 Uhr  
Gebühr: 14,00 EUR, ermäßigt 11,20 EUR

Dozentin: Madelein Goldschmidt

**Kreatives und intuitives  
Malen für Frauen**

Kursnr.: D20503  
immer montags, 20.04. bis  
29.06.2020, jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr  
Gebühr: 95,00 EUR, ermäßigt 79,00 EUR  
Dozentin: Katrin Schollmeyer-Niebuhr

**Kalligrafie -  
Schrift gestalten**

2-tägiger Workshop  
Die Kunst des schönen Schreibens

Kursnr.: D20560  
Freitag, 27.03.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr,  
Samstag, 28.03.2020, 10:00 bis 15:00 Uhr  
50,00 EUR, ermäßigt 42,00 EUR  
Dozentin: Samantha Font-Sala



Jetzt ist die beste Zeit...  
**um kreativ zu sein!**

## **Fotoseminar „Die Mühlburg“**

Diese im Frühling stattfindende Veranstaltung mit dem Fotografen Rainer Lemitz ist für Hobbyfotografen geeignet, die sich Kenntnisse in der Fotografie aneignen oder vorhandene Kenntnisse erweitern wollen. Schwerpunkte sind die Architektur-, Natur- und Portraitfotografie. Zu jedem Thema gibt es eine Einweisung für die zur Verwendung kommende Fototechnik. Mitzubringen sind (soweit vorhanden): Kamera, Fernauslöser, Wechselobjektive, Blitzgerät, Stativ und Fotofilter.

### **Ablaufplan**

- 10:00 Treffpunkt Parkplatz Gaststätte „Ratskeller“ Mühlberg
- 10:30 Architekturfotografie im Ortskern, Barockkirche St. Lukas
- 12:00 Mittagessen im Gasthof „Zum weißen Roß“
- 13:00 Architektur-, Natur- und Makrofotografie im Bereich der Burg
- 15:00 Portraitfotografie
- 16:00 Kaffeepause
- 18:00 Fahrt nach Kornhochheim | Sonnenuntergang am Kummelkreuz
- 21:00 Heimfahrt

Kursnr.: D21143

Samstag, 28.03.2020, 10:00 bis 21:00 Uhr

Gebühr: 48,00 EUR, ermäßigt 38,40 EUR

## **Generationsübergreifendes freies Malen und Zeichnen**

Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters: Enkel und Großeltern, Paten und Patenkind, Jüngere und Ältere sind herzlich willkommen! In geselliger Runde findet mit der Dozentin Heike Dittrich ein individuell begleitetes freies Malen und Zeichnen statt. Es werden unterschiedliche Gestaltungstechniken unter Anleitung ausprobiert, z. B. grafische Darstellungen mit Bleistift oder Farbstiften, Kreide, Kohlestifte, Aquarell- und Acrylmalen und Collagetechniken.

Kursnr.: D90871

Montag bis Mittwoch, 06.04. bis 08.04.2020, täglich 09:30 bis 13:15 Uhr

Gebühr: 72,00 EUR, ermäßigt 60,00 EUR

Kursnr.: D90894

Montag bis Mittwoch, 20.07. bis 22.07.2020, täglich 09:30 bis 13:15 Uhr

Gebühr: 72,00 EUR, ermäßigt 60,00 EUR

# Jetzt ist die beste Zeit... für Wissenswertes!

## Ordnung am PC - Grundkurs für Senioren

In diesem Kurs lernen Sie, welche Datenträger (Laufwerke) zur Verfügung stehen, wie eigene Ordnerstrukturen verwendet werden können, eine gezielte Suche nach Inhalten erfolgen kann, wie Sie den verfügbaren Speicherplatz überwachen und Inhalte archivieren können.

Kursnr.: D51020

Montag, Mittwoch und Freitag, 20.04., 22.04. und 24.04.2020,  
jeweils 08:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: 36,00 EUR, ermäßigt 28,80 EUR

Dozent: Matthias Wendel

## iPhone und iPad

Dieser 2-tägige Kurs richtet sich gezielt an Einsteiger und Senioren. Dozentin Christel Buchröder erklärt einfach und verständlich. Ganz ohne Fachchinesisch, aber dafür Schritt für Schritt und zugeschnitten auf die alltäglichen Bedürfnisse. Internet, E-Mail, Foto, Navigation, SMS & Co.

Kursnr.: D54030

Dienstag, 05.05.2020 und  
Mittwoch, 06.05.2020,  
jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 32,00 EUR, ermäßigt 25,60 EUR



## So lesen Sie Zeitungen auf dem iPad

Im Einführungskurs "Zeitung lesen auf dem iPad" zeigt Dozentin Ines Reichenbach, wie es funktioniert. Auch wer noch gar nicht mit dem iPad umgehen kann, ist hier richtig: die grundlegende Bedienung des Apple-Tablets wird erklärt, so dass der Kurs auch für Anfänger geeignet ist. Die Geräte werden gestellt und sind in der Volkshochschule bereits vorhanden.

Kursnr.: D10215

Donnerstag, 30.04.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 8,00 EUR

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Mediengruppe Thüringen und der Volkshochschule Erfurt.

## Aktiv für mehr Beweglichkeit

Das funktionelle Übungsangebot unterstützt mit gezielten Dehnungs- und Kräftigungsübungen die Verbesserung der Körperhaltung durch die Stabilisierung der rumpfaufrichtenden Muskulatur. Wir schulen die Körperwahrnehmung und kräftigen gleichzeitig Bauch - Beine - Po.

Kursnr.: D32501

immer montags, 20.04. bis 13.07.2020, jeweils 17:30 bis 18:30 Uhr

Kursort: Frauenzentrum Erfurt, Pergamentergasse 36

Gebühr: 58,70 EUR, ermäßigt 47,00 EUR

Dozentin: Heidrun Höpfner

## Gewichtszunahme - Bedeutung & Hintergründe

In dieser Veranstaltung erfahren Sie worin der Unterschied zwischen Ödemen, Lymphödemen, Lipödemem und Gewichtszunahme liegt. In diesem Zusammenhang kochen wir verschiedene gesunde vollwertige Gerichte, in der die Ayurvedische Küche mit einbezogen wird.

Kursnr.: D34500

Donnerstag, 30.04.2020, 09:00 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 24,00 EUR, ermäßigt 19,20 EUR (zzgl. 8,00 EUR Lebensmittelkosten)

Dozentin: Gerda Bredehorn

## Der körpereigene Hausarzt

Unser Körper ist in der Lage sich mitunter selbst zu heilen. Der s. g. "innere Arzt" bedient sich der Selbstheilungskräfte, über die unser Körper in großer Zahl verfügt. Denkbare Ursachen und etwaige Lösungsansätze für ein mögliches Ungleichgewicht im Körper und Geist werden in dem 2-tägigen Kurs besprochen.

Kursnr.: D34202

Montag, 20.04.2020 von 18:40 bis 20:10 Uhr und

Mittwoch, 29.04.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 16,00 EUR, ermäßigt 12,80 EUR

Dozentin: Jutta Jost

## HormonYoga

Hormonyoga oder auch „Glücksyoga“ lindert Hitzewallungen, Haarausfall und andere Beschwerden der Wechseljahre auf natürliche Weise. Dazu praktizieren wir eine Reihe von Übungen, um das weibliche Drüsen- und Hormonsystem in Eierstöcken, Schilddrüse & Co. zu aktivieren.

Kursnr.: D31217

immer dienstags, 02.06. bis 14.07.2020, jeweils 09:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: 56,00 EUR, ermäßigt 44,80 EUR

Dozentin: Jeanette Mauritz

# Sie möchten Kursleiter/-in an der Volkshochschule werden?

Sie haben Qualifikationen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Erfahrungen und würden diese gerne an andere Menschen weitergeben? Die Volkshochschule Erfurt freut sich über interessierte Menschen, die bereit sind, als Kursleiterin oder Kursleiter an unserer Einrichtung tätig zu werden. Wir bieten Ihnen den Platz, um Ihre Fähigkeiten auf Honorarbasis an andere weiter zu geben bei freier Gestaltung Ihres Kursablaufes. Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann wenden Sie sich bitte mit Ihrer Kursidee bei uns. Wir freuen uns auf Sie!

## Beratung und Anmeldung

Ob persönlich, per Telefon, E-Mail oder Post, hier finden Sie alle wichtigen Kontaktdaten auf einem Blick:

Volkshochschule Erfurt  
Schottenstraße 7  
99084 Erfurt  
Haltestelle Linien 1 und 5:  
Stadtmuseum, Kaisersaal

Tel.: 0361 655-2950  
Fax: 0361 655-2959  
E-Mail: [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de)  
Internet: [www.erfurt.de/vhs](http://www.erfurt.de/vhs)

Ein barrierefreier Zugang ist zu unseren Unterrichtsräumen möglich.

### Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Montag, Mittwoch:	8:00 bis 12:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag:	10:00 bis 12:00 und 13:00 bis 18:00 Uhr
Freitag:	nach Terminvereinbarung bis 12:00 Uhr

#### Impressum

##### Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung

##### Redaktion

Amt für Bildung  
Volkshochschule  
Schottenstraße 7  
99084 Erfurt

E-Mail: [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de)  
Internet: [www.erfurt.de/vhs](http://www.erfurt.de/vhs)

Fotos: © [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), Titel: © Jill Wellington | [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

