

SOMMERAKADEMIE 2020

Was machen Sie in diesem Sommer?
Volkshochschule Erfurt

Erfurt



LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung





Den Urlaub zu Hause verbringen? Kein Problem!

In der aktuellen Corona-Zeit, in der es viele Beschränkungen gibt, die sich zudem immer wieder ändern, ist die Urlaubsplanung natürlich etwas schwieriger als gewöhnlich. Für die einen Horror, für andere Wunschtraum: Urlaub haben und nicht verreisen können. Wer an den freien Tagen nicht wegfahren kann, macht der Redewendung zufolge Urlaub auf Balkonien oder Urlaub in Bad Meingarten. Und das klingt ja auch eigentlich gar nicht so schlecht. Wenn man es richtig anstellt, kann der Urlaub zuhause durchaus erholsam und abwechslungsreich werden. Tipps für alle, die nicht verreisen können, haben wir in unserer neuen Broschüre „Sommerakademie der Volkshochschule“ für Sie zusammengestellt.

An Ideen für die kommenden Sommerferien der Kinder haben wir natürlich auch gedacht. Diese finden Sie in unserer Broschüre „Am liebsten Ferien! Ferienangebote der Volkshochschule für Kinder und Jugendliche“. Bitte sprechen Sie uns an!

Wir, das Team der Volkshochschule, finden: ein ins Wasser gefallener Urlaub lässt sich ziemlich gut kompensieren. Ob das klappt ist, wie so oft im Leben, einfach eine Frage der Einstellung. Also machen Sie das Beste aus Ihrer freien Zeit und genießen Sie den Sommer!

A handwritten signature in black ink that reads "Torsten Haß". The signature is written in a cursive style with a long, sweeping tail on the letter 'ß'.

Torsten Haß
Leiter der Volkshochschule Erfurt

Willkommen zu unseren Stadtrundgängen

Spaziergang über den Neuen Jüdischen Friedhof

Annelie Hubrich lädt zu einem Spaziergang über dieses steinerne Gedenkbuch ein. Durch ihre jahrelange, ehrenamtliche Forschung zur Geschichte der Erfurter Juden der Neuzeit bringt sie den Besuchern die Schicksale der Erfurter Juden näher. Beispielhaft wird an Grabdenkmälern der Aufbau hebräischer Grabinschriften und Stilmittel der Trauerkultur erläutert. Der Rundgang führt an den besonderen Feldern für Erbbegräbnisse, Kindergräbern, Ehrenreihen und Feuerbestattungen vorbei. Männliche Besucher des Friedhofs werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

Kurs: D10110
Beginn: Donnerstag, 02.07.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang, Werner-Seelenbinder-Str. 3, 99096 Erfurt
Gebühr: 8,00 EUR
Dozentin: Annelie Hubrich



BUGA 2021 - Erfurt grünt - ein Spaziergang durch Erfurts (neuen) Norden

Kurs: D10169
Beginn: Montag, 06.07.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr
Treffpunkt: Jugendhaus MitMenschen e. V., Moskauer Str. 83a, 99091 Erfurt
Gebühr: kostenfrei
Dozent: Richard Schaefer

Willkommen zu unseren Stadtrundgängen

Stadtrundgang: Festung Erfurt - Ergründung der inneren und äußeren Festungsmauern

Die Erfurter Stadtbefestigung bestand von 1066 bis 1873 und war eine der stärkst ausgebauten Stadtbefestigungen in Deutschland. Zur Befestigung gehörten der innere und der äußere Mauerring mit Türmen und Toren sowie die Zitadelle Petersberg und die Zitadelle Cyriaksburg.

Kurs:	D10140
Beginn:	Montag, 20.07.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr
Treffpunkt:	Reglerkirche, Bahnhofstraße 7, 99084 Erfurt
Gebühr:	12,00 EUR
Dozent:	Ralf-Dieter May



BUGA 2021: Erfurt grünt - ein Spaziergang durch Erfurts (neuen) Norden

Kurs:	D10170
Beginn:	Montag, 03.08.2020, 17:00 bis 19:15 Uhr
Treffpunkt:	Litfaßsäule Nordhäuser Straße, Ecke Baumerstraße, 99089 Erfurt
Gebühr:	kostenfrei
Dozent:	Richard Schaefer

Französisch A1

Kurs: D40805
Beginn: immer montags bis donnerstags, 13.07. bis 30.07.2020,
jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr
Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR

Italienisch A1

Kurs: D40905
Beginn: immer montags bis donnerstags, 13.07. bis 30.07.2020,
jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr
Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR



Spanisch A1

Kurs: D42205
Beginn: immer montags bis donnerstags, 13.07. bis 30.07.2020,
jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr
Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR

Englisch A1

Kurs: D46010
Beginn: immer montags bis donnerstags, 13.07. bis 30.07.2020,
jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr
Gebühr: 144,00 EUR, erm. 115,20 EUR

So kommen Sie fit durch den Sommer

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. Gute Körperarbeit (Asanas), die den Körper lebendig werden lässt. Einfache und stärkende Übungen, welche die Gelenke, Muskeln und das Energiesystem aktivieren. Kraftvoll, Gleichgewicht stärken und zur Ruhe kommen mit Entspannung. Sinne beleben, um eine andere Lebenseinstellung zu erhalten. Atemübungen. Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, um so auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen.

Kurs: D31217
Beginn: immer dienstags, 14.07. bis 25.08.2020, jeweils 09:30 bis 11:00 Uhr
Gebühr: 56,00 EUR, erm. 44,80 EUR
Dozentin: Jeanette Mauritz

Pilates

Durch Bewegungsmangel, oft einseitige Belastung und Stress können im Alltag muskuläre Verspannungen und Dysbalancen entstehen, welche zu Unwohlsein und Schmerzen führen. Das ganzheitliche Körpertraining nach Joseph Pilates beansprucht und trainiert vor allem die tief liegende Muskulatur, das sehr wichtige, aber häufig vernachlässigte "Körperzentrum" und vorwiegend die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Schöner Nebeneffekt: Bodystyling für den gesamten Körper, besonders Bauch, Oberschenkel und Po. Stretching und Entspannung runden das Training ab.

Kurs: D32306
Beginn: immer mittwochs, 15.07. bis 26.08.2020, jeweils 11:00 bis 12:00 Uhr
Gebühr: 40,00 EUR, erm. 32,00 EUR
Dozentin: Jeanette Mauritz

Kurs: D32310
Beginn: immer montags, 13.07. bis 24.08.2020, jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr
Gebühr: 40,00 EUR, erm. 32,00 EUR
Dozentin: Jeanette Mauritz

Getreideworkshop

Gestalten Sie kreative Objekte aus frischem, fast noch grünem Getreide, wie Kränze, Kronen, Kugeln, Stehsträuße oder ganz freie Arbeiten. Gern können sie mitbringen: verschiedene Getreidearten, Ranken, Wolle, Perlen, Bänder, Schmuckdrähte, bunter Zwirn und Metallgefäße.

Kurs: D21221
Beginn: Mittwoch, 01.07.2020, 18:30 bis 20:45 Uhr
Gebühr: 12,00 EUR (zzgl. 12,00 EUR Materialkosten)
Dozentin: Silke Buchmann



Fundstücke

Sie gestalten aus Ihren mitgebrachten Urlaubsschätzen einen Individuellen Raumschmuck. Gern können sie mitbringen: Holzfische, Sardinenbüchse, Muscheln, Schnecken, Algen, Sand, Strick, Bänder, Schwemmholz, Akkubohrer, Draht, Perlen, ein Gefäß sowie Steckmasse.

Kurs: D21222
Beginn: Mittwoch, 19.08.2020, 18:30 bis 20:45 Uhr
Gebühr: 12,00 EUR (zzgl. 12,00 EUR Materialkosten)
Dozentin: Silke Buchmann

Zeit für kreative Projekte

Die Collage

Der Beginn der modernen Malerei war gleichzeitig die Geburtsstunde der Collage (franz. coller - kleben). Picasso und Braque haben begonnen, verschiedene Sachen in ihre Bilder einzukleben. Eine Collage kann mehr sein, als nur das "Klebebild" aus Papier. Oft wird es im allgemeinen Verständnis leider darauf reduziert. Jede Art von Materialien und künstlerischen Techniken kann Verwendung finden. Banale Dinge des Alltags sowie persönliche Erinnerungsstücke aus dem eigenen Leben können Einzug in Ihre Bilderwelt halten. In Kombination mit Fotos, Zeichnungen, gemalten Bildern, abstrakten Strukturflächen und modellierten Objekten können diese zu neuen, manchmal lustigen, paradoxen oder sinnhaften Bildaussagen zusammengesetzt und geklebt werden. Nichts ist unmöglich! Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Kurs:	D20594
Beginn:	Montag bis Freitag, 20.07. bis 24.07.2020, jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebühr:	95,00 EUR, erm. 79,00 EUR
Dozent:	Andreas Jäckel

Aquarellmalerei

Innerhalb dieses Kurses werden die Teilnehmer/-innen an die Kunst der Vorstellung und der Abstraktionswiedergabe herangeführt. Im Mittelpunkt steht die spielerische Anwendung der Farbe als Material, es werden die Grundtechniken der Aquarellmalerei und deren experimentelle Anwendungsmöglichkeiten vermittelt. Die Motivwahl wird anhand einiger szenischer Atelierstudien vor Ort entwickelt, es bietet sich auch die Gelegenheit in der Landschaft oder in der Stadt zu malen. Ziel ist die Erschaffung einer eigenen Werkserie mit künstlerischem Potential. Es werden kleinere abstrakte und realistische Werke mittels der Aquarellmalerei angefertigt. Der Kursinhalt hat den Anspruch, die Vorstellungskraft zu fördern, um letztendlich mit äußerst wenigen Mitteln die eigene Kreativität anzuregen. Dabei werden die individuellen Qualitäten der Teilnehmer/-innen besonders berücksichtigt.

Kurs:	D20595
Beginn:	Montag bis Freitag, 17.08. bis 21.08.2020, jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebühr:	105,00 EUR, erm. 89,00 EUR
Dozentin:	Katja Hochstein-Bur

Offenes Atelier

Das offene Atelier ist ein frei gestaltbares Kursangebot, in welchem Sie nach Lust und Laune Ihrer kreativen Ader freien Lauf lassen können. Innerhalb Ihrer eigenen Möglichkeiten und Vorstellungen können Sie verschiedene künstlerische Schwerpunkte ausprobieren oder vertiefen: Aquarell, Acryl, Zeichnung, Linolschnitt oder Collage.

Die Motivwahl wird natürlich durch Sie frei gewählt. Der Kursleiter geht individuell auf die Teilnehmer/-innen ein und zeigt passend zum jeweiligen Können Wege zur eigenen bildnerischen Gestaltung und Handschrift auf.

Kurs: D20596
Beginn: Montag bis Freitag, 24.08. bis 28.08.2020,
jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr
Gebühr: 100,00 EUR, erm. 84,00 EUR
Dozent: Andreas Jäckel

Generationsübergreifendes freies Malen und Zeichnen in den Ferien

Dieser 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.

Kurs: D20542
Beginn: Montag bis Mittwoch, 20.07.2020 bis 22.07.2020,
jeweils 09:30 bis 13:15 Uhr
Gebühr: 72,00 EUR, erm. 60,00 EUR
Dozentin: Heike Dittrich

Bildnerischer Ausdruck - ein offenes Atelier

Dieser Kurs schafft Begegnungen und lässt Sie über kreatives Arbeiten der Unruhe des Alltags entfliehen und in eigene Welten eintauchen.

Entdecken Sie im offenen Atelier die Vielseitigkeit der Möglichkeiten des kreativen und künstlerischen Arbeitens. In diesem Kurs sollen Sie Ihre Fähigkeiten in verschiedensten künstlerischen Bereichen zum Ausdruck bringen und sich selbst kreativ entfalten können. Dabei wird ein vielseitiges Angebot von graphischen Darstellungen in Form von Zeichnungen mit Bleistift, Kohle, Pastell, Tusche etc. , über die malerische Arbeit mit Acryl, Aquarell oder auch anderen Techniken Ihrer Kreativität freien Raum geben und viele interessante Anregungen schaffen. Die Freude am kreativen Schaffen soll dabei im Vordergrund stehen. Lassen Sie sich auf verschiedene bildnerische Themen wie Landschaft, Stillleben oder Porträt ein und lernen Sie dabei - unter fachkundiger Anleitung und Verwendung verschiedener Techniken - das Gesehene sinnlich zu erfassen und wieder zu geben.

Kurs: D20597
Beginn: Montag bis Mittwoch, 10.08. bis 12.08.2020,
jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr
Gebühr: 92,00 EUR, erm. 77,60 EUR
Dozentin: Julia Kneise

Darüber hinaus...?

Seminar: Lügen, Strafen, Grenzen setzen - brauchen kleine Kinder Grenzen?

Was verstehen wir überhaupt unter Grenzen? Strafen... ja oder nein?

Kurs: D10636
Beginn: Samstag, 04.07.2020, 10:00 bis 12:15 Uhr
Gebühr: 12,00 EUR
Dozentin: Stefanie Streichardt

Familienforschung - Ahnenforschung de luxe

Die Dozentin zeigt, wie man alte Fotografien interpretiert, stellt nicht so bekannte Datenbanken vor, streift das Thema Auswanderung aus Thüringen und macht mit dem neuen Portal der Mormonen (Kirche der Heiligen der Letzten Tage) bekannt. Außerdem können Sie im Vorfeld Ihre Wünsche zum Kurs definieren, z.B. spezielle Forschungsgebiete wie Ostpreußen, u. a.

Kurs: D10109
Beginn: Donnerstag, 09.07.2020,
19:00 bis 22:00 Uhr
Gebühr: 16,00 EUR, erm. 12,80 EUR
Dozentin: Annelie Hubrich



Vortrag: "Der Einsatz der Bundeswehr im Irak"

Der Irak-Einsatz der Bundeswehr ist einer der jüngeren Einsätze. Zunächst unterstützen die deutschen Soldaten die Peshmerga im Nordirak. Doch bereits seit 2018 ist der Einsatz wesentlich umfangreicher geworden, denn mittlerweile werden auch irakische Soldaten im Zentralirak durch Bundeswehrsoldaten ausgebildet. Der Jugendoffizier Tobias Gerlach war als Pressesprecher 2018 selbst im Irak und begleitete den Start der Ausbildung im zentralirakischen Taji. In seinem Vortrag wird er den Einsatz im Irak darstellen und die Fragen der Teilnehmer/-innen beantworten.

Kurs: D10210
Beginn: Donnerstag, 09.07.2020, 19:00 bis 20:30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Dozent: Bezirksjugendoffizier Tobias Gerlach

10-Finger-Tastschreiben

Das schnelle Tastschreiben am PC ist heutzutage eine Basisqualifikation wie Lesen oder Schreiben mit der Hand. Dennoch bedienen die Meisten die Tastatur nur mit ein paar Fingern langsam und fehleranfällig. Die Teilnehmer/-innen erhalten zur effektiven Bewältigung der täglichen Arbeitsaufgaben die Möglichkeit, Tastschreiben zu erlernen um den schnellen Umgang mit dem PC zu meistern. Es werden Grundkenntnisse des 10-Finger-Schreibens vermittelt.

Kurs: D58003
Beginn: Montag bis Freitag, 27.07. bis 31.07.2020,
jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr
Gebühr: 80,00 EUR, erm. 64,00 EUR
Dozentin: Heike Lindner

Kurs: D58008
Beginn: Montag bis Freitag, 03.08. bis 07.08.2020,
jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr
Gebühr: 80,00 EUR, erm. 64,00 EUR
Dozentin: Heike Lindner

10-Finger-Tastschreiben: das Schreibtraining

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Zehnfingerschreiben am PC grundsätzlich beherrschen und ihre vorhandenen Kenntnisse vertiefen und erweitern möchten. Viele praktische Übungen können die Schreibgeschwindigkeit trainieren. Am Ende des Kurses wird optional eine Prüfung angeboten.

Kurs: D58004
Beginn: Montag bis Donnerstag, 10.08. bis 13.08.2020,
jeweils 17:00 bis 19:25 Uhr
Gebühr: 48,00 EUR, erm. 38,40 EUR
Dozentin: Heike Lindner

Kontakt | Anmeldungen und Informationen

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

Ein barrierefreier Zugang zu unseren Unterrichtsräumen ist möglich.



Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung
Volkshochschule

E-Mail: volkshochschule@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de/vhs

Fotos: www.pixabay.com / Stock Snap

