

SportBildungsprogramm

Volkshochschule Erfurt

inklusive Angebote der LSB Thüringen

Bildungswerk GmbH

2023

Erfurt



LANDESHAUPTSTADT

THÜRINGEN

Stadtverwaltung



Volkshochschule
Erfurt



Bewegung verbindet

Liebe Leserinnen und Leser,

ob Entspannungskurse, Fitnesskurse oder Zeit zum Durchatmen: Gemeinsam trainiert und entspannt es sich oft schöner und vor allem effektiver. Auch in diesem Jahr zeigt sich die Volkshochschule Erfurt mit dem "SportBildungsprogramm" einmal mehr als Ort der Bildung und Begegnung. Es ist unsere Stärke Erfurterinnen und Erfurtern ein breites Spektrum an Bewegungskursen sowie Fort- und Weiterbildungsangeboten rund um den Sport anzubieten. Mit der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH haben wir auch dieses Mal einen kompetenten Partner gefunden, um Verknüpfungspunkte und Gemeinsamkeiten zu schaffen und neue Kontakte entstehen zu lassen. Lebenslanges Lernen, Chancengleichheit sowie die Möglichkeit zur beruflichen Qualifizierung bilden dabei den gemeinsamen Eckpfeiler unserer Arbeit. Der Stadtsportbund Erfurt e. V. als Interessenvertreter des organisierten Sports freut sich über den fachkompetenten und starken Partner für den Erfurter Sport. Mit dem "SportBildungsprogramm" setzen wir einen Impuls für unser gemeinsames Anliegen und einen Beitrag zur Stärkung des Sports in der Landeshauptstadt sowie zur Prävention und Gesundheitsförderung unserer Bürgerinnen und Bürger.

Bei der Kursauswahl und dem Besuch unserer Veranstaltungen wünschen wir Ihnen viel Freude, vor allem im Miteinander und dann vielleicht auch gemeinsam im Ehrenamt.



A handwritten signature in black ink that reads "Torsten Haß".

Torsten Haß
Leiter Volkshochschule Erfurt



Hatha Yoga

Yoga ist die Einheit von Körper, Geist und Seele. Als ganzheitliches Übungssystem verbindet Yoga ausgewählte Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation miteinander. Durch einfache, leicht erlernbare Übungen lernen wir unseren Körper bewusster wahrzunehmen und zu achten. Im Wechselspiel von Ruhe und Aktion erfahren wir Wohlbefinden, Vitalität, Kräftigung und eine positive Wirkung auf vegetative Funktionen. Verspannungen und Blockaden können sich lösen. Stressbedingte Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen können gelindert werden oder erst gar nicht entstehen.

Kurs: 23-31209

immer mittwochs, 19.04. bis 05.07.2023, jeweils 16:00 bis 17:00 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Stefanie Fürst

Kurs: 23-31211

immer mittwochs, 10.05. bis 28.06.2023, jeweils 14:00 bis 15:30 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Christin Wagner

Kurs: 23-31215

immer dienstags, 12.09. bis 05.12.2023, jeweils 16:45 bis 17:45 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro, ermäßigt 41,60 Euro

Kursort: Kleine Synagoge, An der Stadtmünze 4, 99084 Erfurt

Dozentin: Caroline Erb



Schwangerschaftsyoga

Schwangersein – eine ganz besondere Zeit. Wir praktizieren auf sanfter Weise, um intensiv die Verbindung von dir und deinem Baby zu fühlen. Wir schaffen Raum für den Atem als Vorbereitung auf die Geburt. Jede Kursstunde beginnt mit ruhigen Atemübungen sowie positiven Affirmationen zur Babyreise und endet mit einer Entspannungsmeditation. Für alle Trimester und Anfänger geeignet.

Kurs: 23-31401

immer mittwochs, 13.09. bis 22.11.2023,
jeweils 14:00 bis 15:30 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Kursort: Volkshochschule,
Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Christin Wagner



Belly-Yoga

Belly-Yoga ist ein gezieltes und sanftes Yoga-Programm, bei dem die Kraft für die Übungen aus der Körpermitte aktiviert wird. Bauch- und Rückenmuskulatur werden gedehnt und gekräftigt. Die Körperwahrnehmung wird geschult, die Ausführungen der Übungen erfolgen fließend und konzentriert. Auf die richtige Atemtechnik während der Übungen wird geachtet, die Übungen sind einfach.

Kurs: 23-31224

immer dienstags, 19.09. bis 12.12.2023, jeweils 16:00 bis 17:00 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro, ermäßigt 41,60 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Kerstin Pruschmann



Gesundheitswandern

Gesundheitswandern ist Bewegung in der Natur, d. h. gesundheitsförderndes Wandern kombiniert mit gezielten gymnastischen Übungen. Die ersten Wanderungen beginnen mit einem Radius von 2 bis 3 km und steigern sich schrittweise auf 5 bis 6 km. Jede Übungseinheit startet mit einer Erwärmung. Im Hauptteil werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert. Eine Dehn- und Entspannungsphase runden die Übungseinheit ab.

Kurs: 23-32703

immer mittwochs, 19.04. bis 07.06.2023, jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Dozentin: Yvonne Buchmann

Kurs: 23-32704

05.09. bis 28.09.2023 (immer dienstags und donnerstags),

jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Dozentin: Yvonne Buchmann

Beachvolleyball – Basics

In diesem Kurs geht es um Grundlagen des Beachvolleyballspiels. Voraussetzung ist, dass Aufschlag, Pritschen, Baggern und eine Angriffsoption (z. B. Poke) in Grobform beherrscht werden. Es werden Tipps und Tricks vermittelt und spielerisch umgesetzt. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund.

Kurs: 23-32705

immer mittwochs, 03.05. bis 05.07.2023, jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Beachanlage des Thüringer Volleyballverbandes e. V.,
Binderslebener Landstraße 100, 99092 Erfurt

Dozent: Stanislav Bakumovski



Beachvolleyball – Fortgeschritten

In diesem Kurs wird auf einer Netzhöhe von 2,24 m gespielt. Der Teilnehmende hat bereits Grundlagen des Beachvolleyballspiels erlernt. Spielt regelmäßig 2 gegen 2, hat möglicherweise an Wettkämpfen teilgenommen. In diesem Kurs geht es um Schwerpunkte im Angriff und Zuspiel sowie teamtaktische Maßnahmen im K1 und K2.

Kurs: 23-32706

immer mittwochs, 03.05. bis 05.07.2023, jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Beachanlage des Thüringer

Volleyballverbandes e. V.,

Binderslebener Landstraße 100, 99092 Erfurt

Dozent: Stanislav Bakumovski



Richtig atmen – besser leben

Die Atmung ist eine lebenswichtige Funktion, die der Körper selbstständig ausführt. Wenn die Atmung oberflächlich und nicht ausreichend ist, fühlen Sie sich müde, schlapp, lustlos und nicht leistungsfähig. In diesem Kurs lernen Sie den Atemvorgang zu verstehen, mit möglichst wenig Anstrengung tief zu atmen, Brustkorb und Brustmuskel beweglich zu machen sowie eine atemerleichternde Körperhaltung einzunehmen. Entspannung in Körper, Geist und Seele werden erreicht.

Kurs: 23-34003

mittwochs, 05.06. und 14.06.2023, jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Jutta Jost



Heldenreise – Aktivierung stagnierender Entwicklungsprozesse

Die Heldenreise ist ein universelles menschliches Erfahrungsmuster und zugleich ein erprobtes Geschichtenmodell. Sie beschreibt eine universelle Erfahrung der Menschen: Ein Held*in ziehen aus und haben eine Reihe von Abenteuern zu bestehen. Sie müssen Probleme bewältigen, innere und äußere Schlachten schlagen und auf unerwartete Wendungen reagieren. In jedem Menschen steckt ein Teil, der etwas erreichen möchte in seinem Leben. Eine Kraft die "Ja" sagt, nach vorne blickt und Veränderungen als Chance begreift. Dies ist der Anteil in uns, in dem die tiefe Sehnsucht nach einem erfüllten Leben in Freiheit und gleichzeitiger Verbundenheit mit der Welt liegt. Sie nehmen sich selbst nach der Heldenreise selbstbewusster, erwachsener und verantwortungsvoller wahr. Sie können ihr Leben für sich und ihre Umwelt besser gestalten. Es ist ein Prozess des Lernens.

Kurs: 23-31610

Dienstag, 05.09.2023, 18:00 bis 20:15 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Armin Frank

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.

Kurs: 23-32306

immer dienstags, 05.09. bis 12.12.2023, jeweils 15:00 bis 16:00Uhr

Gebühr: 64,00 Euro, ermäßigt 51,20 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Marcel Rothe



Rücken Fit – aktiv werden und bleiben

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training für die gesamte Muskulatur. Der Fokus wird auf die korrekte Haltung, Atmung sowie auf die Bewegungsqualität gelegt. Beweglichkeit, Dehnung, Mobilisation und Kräftigung stehen im Mittelpunkt, um Verspannungen abzubauen und Beschwerden vorzubeugen. Die Übungen werden mit vielen Tipps zum Verhalten im Alltag ergänzt. Freudvolle Koordinationsübungen mit Musik und der Einsatz von Kleingeräten lassen jede Stunde wie im Flug vergehen.

Kurs: 23-32402

immer dienstags, 12.09. bis 05.12.2023,
jeweils 14:00 bis 15:00 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro, ermäßigt 41,60 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7,
99084 Erfurt

Dozentin: Eva Oldenbürger



Ihre Faszie kann mehr

Wir wollen gemeinsam verstehen, was unsere Faszie mehr für uns tun kann. Im Alltag, unterwegs, mit oder ohne Faszienrolle. Wir werden in unseren Körper "eintauchen". Bilder und Erklärungen für unseren Kopf werden mit leichten Körperübungen ergänzt. Wir werden lernen mit unseren Händen, Armen, Füßen und Beinen "in uns zu schwimmen". Die Grundlage faszialer Bewegungsqualität wird somit erarbeitet. Der Kurs findet als Vortrag mit leichten Übungen statt.

Kurs: 23-34001

Dienstag, 12.09.2023, 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 8,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Silke Thieme



Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine Methode, die durch unterschiedliche Muskelkontraktionen zur Entspannung für Körper Geist und Seele verhelfen kann. In diesem Kurs bekommen Sie einen Koffer aus verschiedenen Werkzeugen, um sich Selbst, zu jeder Zeit und Situation in einen Zustand des Wohlbefinden und Ausgeglichenheit bringen zu können. Es kann wirken bei: Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, innerer Unruhe, Süchten oder auch bei der Trauerbewältigung.

Kurs: 23-31601

immer mittwochs, 13.09. bis 06.12.2023, jeweils 11:30 bis 12:30 Uhr

Gebühr: 52,00 Euro, ermäßigt 41,60 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Bianka Meyer

Cross Fitness

Vielseitige Übungen und Übungsformen (z.B. Intervalltraining) verhelfen zu verbesserter Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Neben dem eigenen Körpergewicht können Kleingeräte wie Matten, Hanteln oder Bälle zum Einsatz kommen. Dieses Ganzkörpertraining eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Kurs: 23-32714

immer mittwochs, 13.09. bis 22.11.2023, jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 58,60 Euro, ermäßigt 46,90 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Sophie Schmidt

Hawaiianischer Hula-Tanz

Der Tanz bringt Körper, Seele und Geist in Einklang und ist Lebensfreude pur! Die körperliche Leistungsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination sowie Körperhaltung werden verbessert. Blockaden und Verspannungen werden gelöst, die Muskulatur wird gestärkt. Es gibt Wissenswertes über den Hawaiianischen Tanz zu erfahren. Die ersten Grundsritte und Bewegungen werden gezeigt und ausprobiert, es wird ohne Hula-Hoop-Reifen getanzt.



Kurs: 23-32717

immer freitags, 22.09. bis 08.12.2023, jeweils 16:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Kerstin Pruschmann

Wenn Stress auf den Magen schlägt

Reizdarm oder Blähungen sind häufig unangenehme

Begleiterscheinungen bei schwerem Essen. Pflanzen können Linderung

und Wohlbefinden schaffen. Wir besprechen u. a. Süssholz, Wermut,

Zitronenmelisse und Schwedenkräuter, die eine Verbesserung von

Beschwerden erzielen können. In der praktischen Anwendung mischen wir einen Magenbitter.

Kurs: 23-34208

Samstag, 30.09.2023, 09:30 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Anika Wieland

Zielgerichtete Stimme und Sprechen

Welchen körperlichen Einsatz erfordert zielgerichtetes Sprechen? Wie

erlange ich sprecherisch Selbstsicherheit? Im Kurs erproben, probieren wir

unsere Stimme in verschiedenen Situationen aus, lernen die Atmung mit

der Stimme und der Artikulation zu koordinieren. Die Übungen finden in

Partner- und Einzelübungen statt.

Kurs: 23-34004

Dienstag, 17.10.2023, 19:00 bis 21:15 Uhr

Gebühr: 12,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Nicole Elling

Präventives Buchinger Fasten in Alltag und Beruf – Fastenwoche

Fasten kann Krankheiten vorbeugen und eine Umstellung von Ernährungs- und Konsumgewohnheiten einleiten. Ziel soll es sein, die Gesundheit, Bewegung, Entspannung und Leistungsfähigkeit in Alltag und Beruf zu verbessern. Möchten Sie in der Geborgenheit einer Gruppe Gleichgesinnter einmal Ihre Fastenwoche erleben? Sie beginnen die Fastenwoche mit 2 bis 3 Entlastungstagen. An den folgenden Tagen fasten Sie nach Buchinger mit Säften in BIO-Qualität, Tee, stillem Wasser und Gemüsebrühe. Am letzten Tag findet das gemeinsame Fastenbrechen statt. Fastenunterlagen, Fastentagebuch sowie weitere Infos erhalten alle Teilnehmenden.

Kurs: 23-37005

Montag, 06.11. bis Samstag,
11.11.2023, 09:00 bis 16:45 Uhr

Gebühr: 188,00 Euro,
ermäßigt 150,40 Euro

Kursort: Volkshochschule,
Schottenstraße 7, 99084 Erfurt
Dozentin: Gabi Todt





Leben statt leisten – Zeit für dich ohne schlechtes Gewissen

In unserer Leistungsgesellschaft bleibt immer weniger Zeit für die eigenen Bedürfnisse. Du hast immer viel zu tun und stehst ständig unter Druck. In diesem Kurs lernst du was dich bisher davon abgehalten hat Kraft tanken zu können. Du wirst entspannter und lernst dich nicht mehr so oft mit anderen zu vergleichen sowie gelassener mit (Selbst-) Kritik umzugehen.

Kurs: 23-31605

immer dienstags, 07.11. bis 28.11.2023, jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: 32,00 Euro, ermäßigt 25,60 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Nicole Bohnsack

Stressbewältigung und Entspannung

Stress wird von jedem anders empfunden. Stress bedeutet meist Druck, Belastung und Anspannung. Es gibt auch positiven Stress, nämlich dann, wenn man z.B. etwas sehr gern tut. Um negativen Stress zu vermeiden gibt, es viele Möglichkeiten, angefangen von der Einstellung zum Stress bis hin zum Erkennen der Ursachen und damit zur Veränderung der eigenen Sichtweise. Eine gute Methode ist die Meditation – eine Einkehr in sich selbst. Finden Sie in diesem Kurs ihre individuelle und persönliche Methode zur Stressbewältigung.

Kurs: 23-31608

Dienstag, 07.11. und Donnerstag, 09.11.2023, jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Jutta Jost



Stressmanagement – Gelassen und sicher mit Stress umgehen

Der Kurs vermittelt Stresskompetenzen zur Bewältigung von Anforderungen im Alltag, wodurch chronischer Stress vermieden und das eigene Wohlbefinden gestärkt werden kann. Im Fokus stehen vor allem Problemlösestrategien, Denkmuster über stressreiche Situationen und persönlichkeitsstabilisierende Grundhaltungen. Entspannungsverfahren wie Atemübungen sowie Progressive Muskelrelaxation runden den Kurs ab.

Kurs: 23-31603

immer donnerstags, 09.11. bis 23.11.2023, 17:30 bis 19:45 Uhr

Gebühr: 36,00 Euro, ermäßigt 28,80 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Stephan Schild von Spannenberg

Onlinekurs: Wunderwerk Mensch – Aufrechte, schmerzfreie Körperhaltung und Bewegung

In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke in ihren Körper und Faszien. Sie entwickeln ein Verständnis, warum der Körper von Fuß bis Kopf zusammenhängt. Die wichtigsten Fragen um die Thematik Füße, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Kopf werden geklärt.

Kurs: 23-34002

Donnerstag, 16.11.2023, 18:30 bis 20:00 Uhr

Gebühr: 8,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Thomas Bergfeld



Entspannt – eine Auszeit für mich

Durch aktive Entspannung wollen wir die eigene Entschleunigung vom Alltag erleben und wenden dabei folgende Entspannungstechniken an: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Pilates, Übungen für Nacken-Schulter und Rücken, Brainfit, Imaginationsübungen sowie richtige Atemtechniken. Im Üben und Anwenden dieser Techniken wollen wir Entspannung erleben und dabei Kraft tanken, um den Anforderungen unseres Alltags besser gerecht werden zu können. Ziel ist es, unsere eigene Mitte zu finden und sich ihrer bewusst zu werden – immer mit dem Focus auf Resilienz und Stressbewältigung. Eine "Kurzkur" für mich: für meinen Körper, meine Seele und meinen Geist.

Kurs: 23-31607

Freitag, 24.11., 14:15 bis 17:15 Uhr und

Samstag, 25.11.2023, 10:00 bis 17:30 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro,

ermäßigt 44,80 Euro

Kursort: Volkshochschule,

Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Eva Oldenbürger



Entspannen und Kraft tanken.
Dozentin Eva Oldenbürger



Englisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Der Kurs vermittelt sowohl Sprech- und Schreibfertigkeiten in der englischen Sprache als auch Hör- und Lesekenntnisse. Der Kurs ist ideal für Menschen, die mit etwas Lernaufwand die klassischen Alltagssituationen im Englischen sicher bewältigen wollen

Kurs: 23-46051

immer dienstags, 19.09. bis , jeweils 17:00 bis 18:30 Uhr

Gebühr: 120,00 Euro, ermäßigt 96,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Englisch A1 Sommerkurs

Kurs: 23-46010

Montag, 10.07. bis 20.07.2023, jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Gebühr: 96,00 Euro, ermäßigt 76,80 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt





Bildbearbeitung mit der freien Software GIMP® –Grundkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Techniken der digitalen Bildbearbeitung, die auch von professionellen Fotografen für umfangreiche Korrekturen sowie die ästhetische Bildgestaltung angewendet werden. Das Werkzeug der Wahl ist GIMP®, ein Bildbearbeitungsprogramm, das als freie Software kostenfrei installiert und verwendet werden kann. Der Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in die digitale Bildbearbeitung suchen.

Kurs: 23-52020

immer dienstags, 18.04. bis 16.05.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Boris Hajdukovic

Facebook Basics

Was macht dieses Netzwerk speziell aus? Wie erstelle ich einen Account, wie poste ich und wie funktionieren die verschiedenen Arten von Beiträgen? Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Strategie auf der Plattform aussehen kann. Im Kurs werden zahlreiche Best Practices gezeigt sowie Tipps und Tricks formuliert.

Kurs: 23-53075

immer dienstags, 18.04. bis 16.05.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Christin Illner



Eigene Podcasts aufnehmen und schneiden mit Audacity®

Mit der kostenlosen Software Audacity® lassen sich Podcasts unkompliziert aufnehmen und schneiden, einfach ein Mikrofon anschließen und los gehts! Wo nimmt man am besten auf, wie spricht man vor dem Mikrofon und was ist ein guter Text? Wie lassen sich die Sprachaufnahmen editieren und mit Musik kombinieren? Im Kurs werden die Grundfunktionen von Audacity® vermittelt und ein erster kurzer Podcast produziert.

Kurs: 23-54070

Immer mittwochs, 19.04. bis 17.05.2023,
jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro,
ermäßigt 48,00 Euro

Kursort: Volkshochschule,
Schottenstraße 7, 99084 Erfurt
Dozent: Andreas Kubitzka



Tabellenkalkulation mit Microsoft Excel®

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Erstellung und Verwendung anspruchsvoller Kalkulationstabellen. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, die Möglichkeiten von Excel® effektiv für den eigenen Bedarf zu nutzen bzw. fremde Tabellen für die eigenen Zwecke anzupassen.

Kurs: 23-51050

Immer mittwochs, 26.04. bis 14.06.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr
Gebühr: 128,00 Euro, ermäßigt 102,40 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt
Dozent: Matthias Wendel



Einführung in die Arbeit mit LibreOffice®

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten für Erstellung, Bearbeitung und Ausgabe perfekter Text-Dokumente, Kalkulationstabellen und Präsentationen. Dabei werden die Programmkomponenten LibreOffice Writer® (Textverarbeitung), LibreOffice Calc® (Tabellenkalkulation) und LibreOffice Impress® (Präsentation) verwendet. Die Software, die für alle relevanten PC-Betriebssysteme zur Verfügung steht, kann Lizenz- und kostenfrei heruntergeladen werden.

Kurs: 23-51042

immer donnerstags, 11.05. bis 06.07.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 128,00 Euro, ermäßigt 102,40 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Matthias Wendel

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 Teilnehmenden erhalten zur effektiven Bewältigung der täglichen Arbeitsaufgaben die Möglichkeit, Tastschreiben zu erlernen, um den schnellen Umgang mit dem PC zu meistern. Den Teilnehmenden werden Grundkenntnisse des 10-Finger-Schreibens vermittelt.

Kurs: 23-58002

26.06. bis 05.07.2023 (Montag bis Mittwoch und Dienstag bis Mittwoch mit 20 Unterrichtsstunden), jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Heike Lindner



Instagram Basics

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Instagram kennen. Was macht dieses Netzwerk speziell aus? Wie erstelle ich einen Account, wie poste ich und wie funktionieren die verschiedenen Arten von Beiträgen? Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Strategie auf der Plattform aussehen kann. Im Kurs werden zahlreiche Best Practices gezeigt sowie Tipps und Tricks formuliert.

Kurs: 23-53076

immer dienstags, 06.06. bis 04.07.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Christin Illner

Interaktive Schnitzeljagd erstellen mit ActionBound®

Im Kurs wird vermittelt, wie mittels der Webseite actionbound.com eigene, interaktive Rätsel, Schnitzeljagden oder Multimedia-Guides fürs Smartphone oder Tablet erstellt werden. Dabei können Texte, Grafiken, Bilder, QR-Codes, Weblinks, Tonaufnahmen oder Videos zu spannenden Rätseltouren für drinnen und draußen verknüpft werden. Gemeinsam werden wir einen Actionbound® zu einem persönlichen Lieblingsthema erstellen.

Kurs: 23-54080

immer mittwochs, 07.06. bis 14.06.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 32,00 Euro, ermäßigt 25,60 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Andreas Kubitzka



Pinterest Basics

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Pinterest kennen. Was macht dieses Netzwerk speziell aus? Wie erstelle ich einen Account, wie poste ich und wie funktionieren die verschiedenen Arten von Beiträgen? Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Strategie auf der Plattform aussehen kann. Im Kurs werden zahlreiche Best Practices gezeigt sowie Tipps und Tricks formuliert.

Kurs: 23-53078

immer dienstags, 12.09. bis 24.10.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Christin Illner

Dokumentenerstellung und -bearbeitung mit Microsoft Word®

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten für Eingabe, Bearbeitung und Ausgabe perfekter Word®-Dokumente. Die Teilnehmenden werden in die Lage versetzt, die Möglichkeiten von Word® effektiv.

Kurs: 23-51041

immer mittwochs, 13.09. bis 22.11.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 112,00 Euro, ermäßigt 89,60 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Matthias Wendel



Agile Working Basics

Die fortschreitende Digitalisierung, Globalisierung und auch das aktuell weltweite Pandemiegeschehen, haben einen weitreichenden Einfluss auf alte bisher gelebte Lehr- und Lernkonzepte und erfordern bei (Hoch-) Schulen, Bildungseinrichtungen, Unternehmen, und Arbeitnehmern ein Umdenken. Im Kurs liegt der Fokus auf der Vermittlung von agilem Grundlagenwissen. Was bedeuten agile Werte, welche Herausforderungen bringt die digitale Transformation mit sich, wie kann Agilität effektiv im Arbeitsumfeld umgesetzt und gelebt werden? Agiles Methodenwissen über Scrum, Kanban, Canvas und digitale Tools geben einen ersten Einblick in die Möglichkeiten von Agile Working.

Kurs: 23-55002

Samstag, 16.09.2023, 9:00 bis 12:15 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro, ermäßigt 12,80 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Sabine Arnold

Souveräne Kommunikation in Konfliktsituationen

Konflikte gehören in der heutigen Zeit zum Alltag. Wir erleben sie auf Arbeit, in der Familie und in der Freizeit. Sie sind Ausdruck eines lebendigen Miteinanders. Aus diesem Grund ist es wichtig, einen guten Umgang mit Konflikten zu haben. Der Kurs soll zeigen, wie man aufkommende Konflikte erkennt, wie man mit ihnen umgehen und sie lösen kann. Ein solches Handwerkzeug ist die Mediation. Einmal gelernt und in das Verhaltensrepertoire übernommen, können Sie und ihr Gegenüber durch die Prinzipien der Mediation in Konfliktsituationen im beruflichen Alltag und im Privatleben nur profitieren.

Kurs: 23-55021

Montag, 18.09.2023, 18:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro, ermäßigt 12,80 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: René Knizia



How to speak out loud

In diesem Kurs liegt der Fokus auf Kommunikation und Gesprächsführung. Er beinhaltet unter anderem neurodidaktische Grundlagen, Elemente der Körpersprache, Glaubenssätze, eine Auswahl an Kommunikationsmodellen und Techniken für eine erfolgreiche Kommunikations- und Gesprächsführung.

Kurs: 23-55046

Samstag, 07.10.2023, 09:00 bis 12:15 Uhr

Gebühr: 16,00 Euro, ermäßigt 12,80 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Sabine Arnold

Das Ipad®: Einführung in die Bedienung von Apples® mobilen Betriebssystem iPadOS

In diesem Kurs lernen Sie Ihr iPad® kennen. Der Kurs bietet den perfekten Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit Apples® mobilen Betriebssystem iPadOS. Sie lernen die praktischen vorinstallierten Apps zu nutzen und wie Sie weitere nützliche Apps installieren können. Innerhalb kurzer Zeit werden Sie in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen Ihres iPads® effizient zu nutzen.

Kurs: 23-54041

immer mittwochs, 01.11. bis 29.11.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: Florian Zipplies



Tiktok Basics

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Tiktok kennen. Was macht dieses Netzwerk speziell aus? Wie erstelle ich einen Account, wie poste ich und wie funktionieren die verschiedenen Arten von Beiträgen? Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Strategie auf der Plattform aussehen kann. Im Kurs werden zahlreiche Best Practices gezeigt sowie Tipps und Tricks formuliert.

Kurs: 23-53077

immer dienstags, 07.11. bis 05.12.2023, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Christin Illner

LinkedIn und Xing Basics

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von LinkedIn und Xing kennen. Was macht diese Netzwerke speziell aus? Wie erstelle ich einen Account, wie poste ich und wie funktionieren die verschiedenen Arten von Beiträgen? Doch das ist eigentlich nur unser Handwerkszeug. Gemeinsam wollen wir herausfinden, wie Ihre Strategie auf der Plattform aussehen kann. Im Kurs werden zahlreiche Best Practices gezeigt sowie Tipps und Tricks formuliert.

Kurs: 23-53079

immer dienstags, 02.01. bis 30.01.2024, jeweils 17:00 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro, ermäßigt 64,00 Euro

Dozentin: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Christin Illner

Im Jahresverlauf planen wir stets neue Kursangebote und Veranstaltungen und bieten auch nach Erscheinen des Semesterprogramms immer wieder Neues und Spannendes für dich!

Aktuelle Beiträge findest du auf unserer Homepage, Instagram und Facebook

#findedeinenkurs



www.erfurt.de/vhs



[vhs.erfurt](https://www.facebook.com/vhs.erfurt)



[vhs.erfurt](https://www.instagram.com/vhs.erfurt)



Zeit- und Prioritätenmanagement im Ehrenamt

Die Seminarteilnehmer erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen, wie das persönliche Zeitmanagement effektiver gestaltet werden kann und wie eine zielgerichtete Priorisierung von Aufgaben und Tätigkeiten erfolgt. Dabei werden verschiedene Methoden und Techniken vorgestellt und reflektiert. Mit dem Seminar soll die Gruppe ihr eigenes Zeit- und Prioritätenmanagement kritisch beleuchten und Lösungsansätze für Optimierungen aufzeigen können.

Kurs: 23-10008

Montag, 23.10.2023, 17:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr: 20,00 Euro, ermäßigt: 16,00 Euro

(gebührenfrei für Ehrenamtliche und Mitarbeitende in Vereinen und Verbänden, die mit Ehrenamtlichen tätig sind*)

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozent: René Piel

Vereinsrecht – Grundlagen

Die Referentin erläutert in diesem Vortrag die Grundlagen des Vereinsrechts – von der juristisch einwandfreien Satzungsgestaltung über die zentralen Pflichten des Vorstandes bis hin zu haftungsrechtlichen Aspekten des Vereinslebens.

Kurs: 23-10012

Donnerstag, 02.11.2023, 17:00 bis 19:15 Uhr

(gebührenfrei für Ehrenamtliche und Mitarbeitende in Vereinen und Verbänden, die mit Ehrenamtlichen tätig sind*)

Kursort: Volkshochschule, Schottenstraße 7, 99084 Erfurt

Dozentin: Rosemarie Schmack-Siebenlist-Hinkel

*Zuwendung der Thüringer Ehrenamtsstiftung zur Förderung des Ehrenamtes

Du hast was drauf?
Zeig´s den Anderen!



**Werde
Kursleiter
oder Kursleiterin**

www.erfurt.de/vhs

Für Menschen und Organisationen mit Interesse an der gleichberechtigten Teilhabe von Menschen mit Migrations- bzw. Fluchthintergrund am sportlichen Leben

Sport ist für viele Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung der erste Kulturkontakt mit Deutschland. Er hat eine enorme Integrationskraft. Bewegungsaktivität und Vereinssport und die Einbindung in verantwortungsvollere Vereinsfunktionen führen zu einer deutlichen Steigerung des Selbstkonzepts in Form einer Stärkung des Selbstwerts, einer forcierten Selbstregulierung und einer erweiterten Handlungseinschätzung. Sport vereint somit die Gemeinsamkeit in der Bewegung, die Hinführung zur Sprache und die Vermittlung von Werten wie Fairness, die Einhaltung von Regeln, Disziplin, Hilfsbereitschaft, Kameradschaft, Selbstvertrauen und Freundschaft.

Unsere Ziele

- proaktive Integration von Menschen ins Ehrenamt sowie in Sportvereine
- Öffnung von Sportvereinen sowie von Organisationen für Interessierte
- Vernetzung mit Migranten-Organisationen

Unsere Angebote

- Qualifizierung ehrenamtlich tätiger Mitarbeitender von Vereinen zu Integrationsassistenten

Voraussetzung

- Interesse an ehrenamtlichem Engagement und der gesellschaftlichen Teilhabe und Inklusion ALLER

Einladung zur Schulung für Integrationsassistenten Integration von Menschen aus anderen Kulturen in Erfurter Sportvereinen – so gelingt es!

In der Schulung werden interkulturelle Kompetenzen für die ehrenamtliche Arbeit sowie Kenntnisse über den Integrationsprozess vermittelt. Ehrenamtliche Sportler und Sportlerinnen und Vereinsmitglieder erhalten das notwendige Wissen, um Freude und Spaß bei ihrer Tätigkeit zu haben. Im Mittelpunkt stehen folgende Fragen:

- Was brauchen Integrationsassistenten im Sport?
- Welche Kenntnisse sind notwendig?
- Wodurch und wie wird die Tätigkeit unterstützt?

Anhand von Praxisbeispielen wird ein individuelles Herangehen ausgetauscht und überprüft, ob sie für andere nutzbar sind. So räumen wir gemeinsam Hindernisse aus dem Weg, um für ein weiteres und kontinuierliches Engagement zu begeistern. Teilnehmende: max. 9 Ehrenamtliche aus Sportvereinen.

Kurs: 23-77001

Dienstag, 05.09.2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Kursort: Lernort Nord, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt

Dozentin: Beate Tröster

Kurs: 23-77002

Mittwoch, 06.09.2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Kursort: Lernort Nord, Moskauer Straße 114, 99091 Erfurt

Dozentin: Beate Tröster

Kontakt | Anmeldung

Torsten Haß

Volkshochschule Erfurt

Schottenstraße 7

99084 Erfurt

E-Mail: torsten.hass@erfurt.de

Telefon: 0361 655-2951



Kettlebell-Training – die geheime Fitnesswaffe!

„Kettlebell“ stammt aus dem Englischen und bedeutet einfach Eisenkugel mit Handgriff. Seit vielen Jahrzehnten wird mit dieser Eisenkugel schon trainiert. Das Besondere an diesem Gerät ist, dass es eine Vielzahl von Übungen ermöglicht, die eine Trainingsbreite von Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit abdeckt und für jedes Fitnesslevel möglich ist. Kettlebelltraining ist äußerst effektiv und trainiert den gesamten Körper. Die Grundlagen hierfür lernst du in diesem Workshop.

604.F.23.0023

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Samstag, 13.05.2023, 09:00 bis 15:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt

Gebühr: 60,00 Euro

Dozentin: Daniela Bleyl

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt

All about Step – I. Spezial-Workshop-Tag nur für Dich!

Dieser Workshop ist mit der Idee entstanden, neben der Theorie intensiv in der Praxis zu arbeiten, Euch mit neuen Übungen, Inhalten und Kombinationen zu begeistern, Euch in Eurer sportlichen Tätigkeit zu stärken und Euch Mittel in die Hand zu geben, wie Ihr mit den Teilnehmenden mit viel Spaß, hoher Motivation und aktuellem Wissen trainieren könnt. Wir reaktivieren in diesem Workshop den absoluten Klassiker der 90er Jahre: den Stepper, der in keinem Studio oder Fitnessverein fehlen durfte und sich immenser Beliebtheit erfreute. Das kontinuierliche Auf- und Absteigen zu mitreißender Musik trainierte gleichzeitig die Beinkraft, die Ausdauer und die Koordination. In diesem Workshop werden wir uns von den Basics über eine Step- Dance Stunde bis zu einer Kraft- Intervallstunde steigern. Alle, die Steps noch in ihren Stunden nutzen oder sich nochmal an „alte Zeiten“ erinnern wollen, sind herzlich eingeladen. Lizenzverlängerung (ÜLC) anerkannt.

604.F.23.0024

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Samstag, 24.06.2023, 09:00 bis 15:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt

Gebühr: 60,00 Euro

Dozentin: Daniela Bleyl

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜLC anerkannt

Post-COVID-Sport

Nach einer kurzen theoretischen Einleitung zum Post-COVID-Syndrom sowie der damit verbundenen Belastungs(in)toleranz folgen symptomorientierte sportpraktische Ansätze bei Post-COVID. Außerdem werden wichtige Hinweise zur Rückkehr zum Sport nach Infektion gegeben und der Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmenden angeregt.

604.F.23.0025

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Freitag, 30.06.2023, 17:00 bis 20:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt

Gebühr: 40,00 Euro

Dozent: Sascha Balcerowski

Lizenzhinweis: mit 4 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt

Runden laufen war gestern – abwechslungsreiche

Ausdauerschulung

Runden laufen war gestern! Nach einem kurzen theoretischen Einstieg zur Thematik (Ausdauermethoden, Belastungssteuerung, Besonderheiten der Ausdauerschulung) werden über geeignete kleine Spiele und vielseitige Organisationsformen Praxisideen vermittelt. Die vorgestellte Sportpraxis bezieht sich auf Variationen der Dauer- und Intervallmethode, soll eintönigen Dauerläufen entgegenwirken und berücksichtigt die heterogene Leistungsfähigkeit im Sinne der individuellen Belastungssteuerung.

604.F.23.0026

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Samstag, 09.09.2023, 09:00 bis 15:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt und Outdoor

Gebühr: 60,00 Euro

Dozent: Sascha Balcerowski

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt

Taping im Sport

Elastische Tapeanlagen haben sich als unterstützende Maßnahme im Sport etabliert. Durch verschiedene Anlagetechniken kann korrigierend auf Muskelspannung und Faszien eingewirkt werden. Bewegungsabläufe werden dadurch optimiert und Schmerzen reduziert. Das Tagesseminar unterteilt sich in zwei aufeinander aufbauende Schwerpunkte. Im ersten Teil eignest du dir wichtige theoretische Fachkenntnisse zum Thema an: Anatomie und Physiologie, Neurophysiologische Grundlagen, Wirkungsweisen funktioneller elastischer Tapeanlagen und deren zielgerichteter Einsatz im Sport. Anschließend wird das Erlernete am Partner in die Praxis umgesetzt: Du lernst, wie du verschiedene Tapeanlagen vorbereitest und korrekt zuschneidest. Anhand der theoretischen Einführung werden die korrekten Positionierungen sowie die Anwendung verschiedener Techniken im Anschluss umgesetzt.

604.F.23.0012

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Samstag, 09.09.2023, 09:00 bis 15:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt

Gebühr: 70,00 Euro

Dozentin: Kirsten Müller

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt

Functional Training mit dem eigenen Körper

Die Bewegungen des Menschen sind sehr komplex. Um diese als funktionell zu bezeichnen, sind mehrere Gelenke und Muskelgruppen, s. g. Muskelketten, in die Bewegung involviert, sollten alltagsrelevant und gegebenenfalls sportartübergreifend sein. Bestimmte Bewegungsmuster sind dabei elementar und unverzichtbar in jedem Funktionellen Training. Diese werden wir im Workshop eingehend besprechen und trainieren sowie Varianten diskutieren.

604.F.23.0020

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Samstag, 23.09.2023, 09:00 bis 15:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt

Gebühr: 60,00 Euro

Dozentin: Daniela Bleyl

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt

Erste Hilfe - Outdoor – im Notfall handeln können

Was tun bei einem Notfall in freier Natur, wenn der Rettungsdienst weit weg ist? In diesem Kurs wird der Umgang bei Notfällen während einer Outdoor-Aktivität vermittelt. Besonders spezielle Berufsgruppen (z.B. Erlebnispädagog*innen, Wildnisführer*innen oder Outdoor Trainer*innen), die in der Natur Verantwortung für andere Menschen übernehmen, können bei uns die nötige - und notwendige - Erste Hilfe Kompetenz erlangen und erweitern. Auch für das häusliche Umfeld gibt unser Kurs natürlich Sicherheit. Der Kurs besteht aus einem klassischen theoretischen Teil - der allgemeine Grundlagen rund um die Erste-Hilfe im Outdoorbereich vermittelt - und einem praktischen Teil im Wald, der gezielt das Verhalten und die Möglichkeiten in der Natur aufgreift. Das Hauptaugenmerk unseres Trainings liegt auf realistisch gespielten Fällen, bei denen sich Teilnehmer*innen in kleinen "Rettungsteams" aktiv mit Brüchen, Verbrennungen und Co. auseinandersetzen müssen. Nur wer wiederholt übt, kann auch davon ausgehen, in echten Notsituationen angepasst reagieren zu können.

Themenschwerpunkte:

- Notfallmanagement: Unfallprävention und Risikominimierung
- Gruppendynamik in Notfallsituationen
- Verantwortung und Fürsorge in der Gruppe
- Umgang mit lebensbedrohlichen Zuständen z. B. allergischer Schock oder Atem- und Kreislaufstörung
- Erstversorgung von Brüchen und Wunden z. B. Verstauchungen und Verrenkungen, Knochenbrüche, inkl. Wundversorgung mit Verbänden
- Versorgen und Informationen zu Insektenstichen
- Wettereinflüsse z.B. Unterkühlung, Hitzschlag
- Trage- und Transportmethoden auf unwegsamem Gelände
- Rettungspunkte, Notruf
- Notfallset im Outdoorbereich

604.F.23.0014

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler, sowie alle Interessierten

20.10.2023, 16:00 Uhr – 21.10.2023, 15:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt und Outdoor

Gebühr: 79,00 Euro

Dozenten: Team der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt

B.M.W. Complete & Intensive

„Complete“ ist der Grundkurs des Body.Mind.Workout.-Konzepts und die Basis für alle weiteren Workshop Inhalte. Den Mensch als ganzheitliches Individuum zu sehen, seine Fähigkeiten und Bedürfnisse zu erkennen und inhaltlich zu verarbeiten, ist ein Grundanliegen der Dozentin. „Intensive“-Konzept nimmt der kardiologische Aspekt einen großen Raum ein, d. h. es werden nach den Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang sehr dynamische Trainingsabschnitte mit hohen Intensitäten und ruhigere, fließende und zugleich stabilisierende Phasen sich abwechseln.

Die typischen Bewegungsabläufe sind so gestaltet, dass sie sich immer in der Verbindung von Yin und Yang befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Ein intensives Erlebnis und eine spannende Erfahrung für Körper und Geist.

604.F.23.0018

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Samstag, 21.10.2023, 09:00 bis 15:00 Uhr

Kursort: LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt

Gebühr: 60,00 Euro

Dozentin: Daniela Bleyl

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C und ÜL B anerkannt

Day of Dance – II. Spezial-Workshop-Tag nur für Dich!

Du tanzt gern und bewegst Dich gern zu mitreißender Musik? Dann bist du hier genau richtig. Simple Choreografie und treibender House-Beat lassen dich den Alltag vergessen, den Kopf abschalten, dein Herz schneller schlagen und deinen Körper zum Leben erwecken. Zwei unterschiedliche Stundenmodelle erwarten Dich, die Du in deine Kurse einbauen kannst. Also, lasst uns gemeinsam Spaß haben, Bewegen, Ausprobieren, Verausgaben, Stretchen, Entspannen und Tanzen.

604.F.23.0021

Zielgruppe: Trainer, Übungsleiter, Physiotherapeuten, Sportler sowie alle Interessierten

Samstag, 18.11.2023, 09:00 bis 15:00 Uhr

LSB Thüringen Bildungswerk GmbH, Haus des Thüringer Sports, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt

Gebühr: 60,00 Euro

Dozentin: Daniela Bleyl

Lizenzhinweis: mit 8 LE zur Lizenzverlängerung ÜL C anerkannt

ALLE BILDUNGSANGEBOTE KOMPAKT AUF UNSEREM ONLINEPORTAL



Foto: Adobe Stock

Die aktuellen Bildungsangebote des Landessportbundes Thüringen, der Kreis- und Stadtsportbünde und der LSB Thüringen Bildungswerk GmbH finden Sie unter bildungportal.thueringen-sport.de



Code mit dem Handy scannen
und direkt zur Webseite!

Wir sind Ihre Ansprechpartner



Volkshochschule Erfurt

Telefon: 0361 655-2950 | Fax: 0361 655-2959

E-Mail: volkshochschule@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de/vhs

Adresse: Schottenstraße 7 | 99084 Erfurt



LSB Thüringen Bildungswerk GmbH

Telefon: 0361 3405460 | Fax: 0361 3405466

E-Mail: info@lsb-bildungswerk.de

Internet: www.lsb-bildungswerk.de

Adresse: Werner-Seelenbinder-Str. 1 | 99096 Erfurt

Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung
Volkshochschule

E-Mail: volkshochschule@erfurt.de

Internet: www.erfurt.de/vhs

Fotonachweis: Titelbild ©Burmakin Andrey_www.123rf.com

Weitere: www.123rf.com | Stadtverwaltung Erfurt/Grit Kästner | Adobe Stock

Datum: 09.03.2023

