

Volkshochschule Erfurt

SCHNUPPER SAMSTAG

17. August 2024

kostenfrei
in unsere
Kursvielfalt
schnuppern

vhs
Volkshochschule
Erfurt

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



VOLKSHOCHSCHULE ERFURT

Volkshochschule
Schottenstraße 7
99084 Erfurt

Unsere Geschäftsstelle hat geöffnet:

Montag 08:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr
Dienstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch 08:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr
Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 16:00 Uhr
Freitag nur nach telefonischer Terminvereinbarung

Tel.: 0361 655-2950
E-Mail: volkshochschule@erfurt.de

BONUS

Alle Teilnehmenden unserer Angebote am Schnupper-Samstag erhalten einen Coupon im Wert von 2 Unterrichtsstunden. (Ein Coupon pro Person)
Dieser ist für einen VHS-Kurs ab 10 Unterrichtsstunden im Zeitraum vom 19.08. bis 31.12.2024 einlösbar.

ANMELDUNG

Ihre Teilnahme am Veranstaltungsprogramm zum Schnupper-Samstag ist kostenlos und unverbindlich.

Wir bitten um Anmeldung auf www.erfurt.de/vhs oder per E-Mail an volkshochschule@erfurt.de unter Nennung der Kursnummer.



Kurs:
24-S1001
10:00 bis
10:45 Uhr

**Rhetorik- und Kommunikationstraining
für mehr Überzeugungskraft und
Souveränität**
mit Marc Lischewski
1. Etage, Raum 15

Dieses Training zeichnet sich durch intensives Üben von Vortrags- und Redesituationen aus. Durch direkte Rückmeldung des Trainers und Video-Feedback können Sie Ihrem Auftritt den Feinschliff verpassen und werden deutlich selbstsicherer.

Kurs:
24-S2001
10:00 bis
11:30 Uhr

Die Collage
mit Andreas Jäckel
2. Etage, Raum 24

Der Beginn der modernen Malerei war gleichzeitig die Geburtsstunde der Collage (franz. coller - kleben). Picasso und Braque haben begonnen, verschiedene Dinge 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:
24-S2002
10:00 bis
11:30 Uhr

Zentangle® – Meditatives Zeichnen
mit Manja Reinhardt-Linke
2. Etage, Raum 22

Zentangle® ist eine Miniaturform abstrakter Kunst und eine Methode des meditativen Zeichnens. Hierbei werden mit einem schwarzen Fineliner Muster auf einen 8,9 x 8,9 cm kleinen, hochwertigen Kunstdruckkarton (Kachel) gezeichnet. Zentangle® eignet sich hervorragend für alle Altersklassen. Wer einen Stift halten, Linien und Bögen zeichnen kann, kann auch tangeln!

Kurs:
24-S3000
10:00 bis
10:45 Uhr

Rücken Fit – aktiv werden und bleiben
mit Eva Oldenbürger
2. Etage, Raum 20a

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.

Kurs:
24-S3007
10:00 bis
10:45 Uhr

Aloha und Ho'oponopono
mit Lisa Erber
2. Etage, Raum 20b

Ein wichtiger Bestandteil des hawaiianischen Lebensweges "Aloha" ist das Vergebungsritual der Hawaiianer, welches sich Ho'oponopono nennt. Mit diesem Ritual lernen wir die Schwere loszulassen, die auf unserem Herzen liegt, sodass wir wieder Liebe und Vertrauen in uns und in das Leben empfinden können. Neugierig? Dann schnuppert gern in diesen Kurs rein und macht euch mit den 4 magischen Sätzen des Rituals vertraut.

Kurs: **Basenfasten – dein Einstieg in eine gesunde Ernährung**
24-S3009 mit Gabi Todt
10:00 bis 1. Etage, Raum 10b
10:45 Uhr

In dieser Einheit wird geklärt, wie du Fasten kannst und welche Fastenreise für dich geeignet ist. Wie kann Gesundheit, Achtsamkeit, Bewegung und gute Energie deinen Alltag positiv beeinflussen.

Kurs: **IT- und Datensicherheit für Jedermann**
24-S5105 mit Robby Schäfer
10:00 Uhr 2. Etage, Raum 28
10:45 Uhr

Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Die Herausforderung wächst, dass jeder Einzelne versteht, wie wichtig es ist, persönliche Daten sicher aufzubewahren und Grundlagen des Datenschutzes kennenzulernen. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe.

Kurs:
24-S5601
10:00 bis
10:45 Uhr

**Leise Menschen in einer lauten
Arbeitswelt**
mit Lydia Schöllner
2. Etage, Raum 26

Wie sensible Menschen ihre Stärken erkennen, gezielt nutzen und beruflich zufriedener werden.

Leise Menschen werden oft unterschätzt, haben das Gefühl anders sein zu müssen oder fühlen sich missverstanden. Der Kurz-Workshop stellt verschiedene (Lösungs-)Ansätze vor und unterstützt sie dabei, ihre Stärken, Talente und Werte sichtbar zu machen und diese authentisch beruflich einzusetzen.





Christin Kettner

Ich bin Mitarbeiterin und Dozentin
an der Volkshochschule Erfurt.
Ich helfe Schülerinnen und Schülern im
Unterrichtsfach Mathematik.

Deutsch, Englisch, Französisch, Mathematik,
Chemie & Physik sowie weitere
Unterrichtsfächer

NACHHILFE & SCHULABSCHLÜSSE

Brauchst du Hilfe bei Hausaufgaben
und Prüfungsvorbereitungen?
An der Volkshochschule Erfurt bieten wir zur
Verbesserung der schulischen Leistungen für
Schülerinnen und Schüler der 3. bis 12. Klasse
Nachhilfe und Lernunterstützung an.

Wir helfen dir dabei, den Lernstoff zu verstehen
und bereiten dich auf Klassenarbeiten
und Prüfungen vor.

**Wir freuen uns über ein persönliches Erstgespräch
am Schnupper-Samstag!**

Im Zeitraum von 10:00 bis 16:00 Uhr,
könnt ihr euch beraten lassen,
Erdgeschoss, Raum 8.

Zielgerichtete Lernförderung

Ob Mathe, Deutsch, Englisch oder Physik: Der Nachhilfeunterricht findet in Kleingruppen statt und ermöglicht damit den individuellen und intensiven Austausch.

Kurs: Lernförderung Mathematik, Klasse 5 – 7
24-S8001 mit Christina Dittmann
10:00 bis 1. Etage, Raum 17
10:45 Uhr

Kurs: Lernförderung Deutsch, Klasse 8 – 10
24-S8003 mit Günther Stock
10:00 bis 1. Etage, Raum 18
10:45 Uhr

Kurs: Lernförderung Mathematik, Klasse 8 – 10
24-S8002 mit Christina Dittmann
11:00 bis 1. Etage, Raum 17
11:45 Uhr

Kurs: Lernförderung Deutsch, Klasse 11 – 12
24-S8004 mit Günther Stock
11:00 bis 1. Etage, Raum 18
11:45 Uhr

Kurs: Lernförderung Englisch, Klasse 8 – 10
24-S8005 mit Andreas Budzier
15:00 bis 1. Etage, Raum 17
15:45 Uhr

Kurs: Lernförderung Physik, Klasse 7 – 9
24-S8007 mit Toni Schildhauer
15:00 bis 1. Etage, Raum 18
15:45 Uhr

Kurs:
24-S8006
16:00 bis
16:45 Uhr

Lernförderung Englisch, Klasse 11 – 12
mit Andreas Budzier
1. Etage, Raum 17

Kurs:
24-S8003
16:00 bis
16:45 Uhr

Lernförderung Physik, Klasse 10 – 12
mit Toni Schildhauer
1. Etage, Raum 18



Do you speak German?

Das ideale Lernniveau buchen – um den richtigen Sprachkurs zu finden, sollten Sie zunächst herausfinden, wie gut Ihre Deutschkenntnisse sind.

Viele Kursteilnehmende haben davon nur eine unklare Vorstellung. So kann es passieren, dass Teilnehmende im Unterricht überfordert sind oder einen Kurs unter ihrem Sprachniveau besuchen.

Bitte nehmen Sie an unserem kostenlosen Deutsch Einstufungstest teil.



Einstufungstest Deutsch

Welchen Deutschkurs brauche ich?
(Einstufung von A1 bis C1)
Which German course do I need?
(A1–C1)

Machen Sie einen kostenlosen Einstufungstest!
Take a free placement test!

Wir beraten Sie gerne.
We will gladly advise you.

Kurs: 24-S7001,
10:00 – 12:15 Uhr,
Erdgeschoss, Raum 7

Kurs: 24-S7002,
14:00 – 16:15 Uhr,
Erdgeschoss, Raum 7





Kurs:
24-S1002
11:00 bis
11:45 Uhr

**NLP – Einführung in das
Neurolinguistische Programmieren**
mit Marc Lischewski
1. Etage, Raum 15

NLP ist eine effektive Methode zur Verbesserung der Kommunikation, zur persönlichen Entwicklung und zur Erreichung von Zielen.

In diesem Seminar werden Sie die Grundprinzipien des NLP kennenlernen und praktische Werkzeuge und Techniken erwerben, um Ihr Denken zu erweitern, Ihre Kommunikation zu optimieren und positive Veränderungen in Ihrem Leben zu bewirken.

Lernen Sie effektive Kommunikationstechniken, die Veränderung von Denkmustern sowie Strategien zur positiven Umgestaltung Ihrer Gedanken und zur Förderung persönlicher Stärken. Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr persönliches Wachstum fördern, ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern und ihre Ziele effektiver erreichen möchten.

Kurs:
24-S3001
11:00 bis
11:45 Uhr

Pilates
mit Eva Oldenbürger
2. Etage, Raum 20a

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: **Innere-Kind-Arbeit**
24-S3008 mit Lisa Erber
11:00 bis 2. Etage, Raum 20b
11:45 Uhr

Mit der Inneren-Kind-Arbeit erkennen wir den Teil in uns, der heute noch mit den Verletzungen kämpft, die in unserer Kindheit entstanden sind. Durch innere Arbeit mit den entsprechenden Methoden lernen wir, unser verletztes inneres Kind an die Hand zu nehmen, um gemeinsam heilen zu können. Werdet gern Teil dieses Schnupperkurses um mehr über diese besondere Heilungsreise zu erfahren.

Kurs: **Basenfasten – dein Einstieg in eine gesunde Ernährung**
24-S3010 mit Gabi Todt
11:00 bis 1. Etage, Raum 10b
11:45 Uhr

In dieser Einheit wird geklärt, wie du Fasten kannst und welche Fastenreise für dich geeignet ist. Wie kann Gesundheit, Achtsamkeit, Bewegung und gute Energie deinen Alltag positiv beeinflussen.

Kurs: **IT- und Datensicherheit für Jedermann**
24-S5106 mit Robby Schäfer
11:00 bis 2. Etage, Raum 28
11:45 Uhr

Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Die Herausforderung wächst, dass jeder Einzelne versteht, wie wichtig es ist, persönliche Daten sicher aufzubewahren und Grundlagen des Datenschutzes kennen-zulernen. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe.

BUNDES- FREIWILLIGENDIENST

Zeit, das Richtige zu tun!

Die Motivationen, den Bundesfreiwilligendienst anzutreten, sind je nach Alter und Lebenslage unterschiedlich. Während vor allem ältere Menschen eine Rückkehr in einen strukturierten und sinnvollen Berufsalltag schätzen, nutzen die jüngeren ihre Dienstzeit, um sich auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln.

Die pädagogische Begleitung im Bundesfreiwilligendienst, die wir als Volkshochschule für Sie leisten, umfasst neben der Planung und Durchführung von Seminaren die an Lernzielen orientierte fachliche Anleitung sowie die individuelle Betreuung der Freiwilligen.

Ich freue mich über ein persönliches Beratungsgespräch am Schnupper-Samstag!

Im Zeitraum von 10:00 bis 16:00 Uhr, stehe ich als Ansprechpartnerin zu allen Themenbereichen des Bundesfreiwilligendienstes in der 1. Etage, Raum 14, gern zur Verfügung.

Jetzt mitmachen!

www.bundesfreiwilligendienst.de

BFD 
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.



Andrea Gottschlich

Ich bin Pädagogische
Mitarbeiterin an der
Volkshochschule Erfurt und
berate Sie in allen Fragen des
Bundesfreiwilligendienstes.

© iStockphoto.com/SVE | MonkeyBusiness Images via Canva.com



13:00

Kurs:
24-S1004
13:00 bis
14:30 Uhr

Stadtrundgang:
„Der Anger als Industriezentrum“
mit Richard Schaefer
Treffpunkt dieser Führung ist auf dem Hof
der Volkshochschule



Kurs: **Acrylmalerei**
24-S2003 mit Katja Hochstein
13:00 bis 2. Etage, Raum 24
14:30 Uhr

Der sichere Umgang mit gestalterischen Methoden und Techniken ist eine wichtige handwerkliche Grundlage zur künstlerischen Umsetzung von Ideen. Künstlerisches Arbeiten - insbesondere, wenn es sich auf einem anspruchsvollen Niveau entfalten soll - erfordert Fähigkeiten, die weit über das Handwerkliche hinausgehen – Malerei mit Acrylfarben auf Karton oder Leinwand zu frei wählbaren Themen bzw. Motiven.

Kurs: **Belly Yoga**
24-S3002 mit Kerstin Pruschmann
13:00 bis 2. Etage, Raum 20a
13:45 Uhr

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: **Microsoft Windows® – Ordnerstrukturen verstehen**
24-S5101 mit Matthias Wendel
13:00 bis 2. Etage, Raum 27
13:45 Uhr

Für einen souveränen Umgang mit wichtigen Inhalten ist das Verständnis der Ordnerstrukturen in Windows unverzichtbar. Als Hilfsmittel für die Organisation der eigenen Ordnung steht der Windows-Explorer zur Verfügung. Lernen Sie, wie man vorhandene Ordnerstrukturen mit Hilfe des Explorers analysiert und wie man eine eigene Ordnerstruktur aufbaut oder verändert.

Kurs:
24-S5602
13:00 bis
13:45 Uhr

Zufrieden im Job? So werden Sie es!
mit Lydia Schöllner
2. Etage, Raum 26

Sind Sie zufrieden mit Ihrem Job?
Dann ist dieses Angebot nichts für Sie!
Wenn Sie sich jedoch beruflich verändern
möchten, die Gesundheit nicht mehr so
richtig mitspielt oder die Arbeitszeiten
nicht mehr passen, Sie vielleicht Karriere
machen oder Ihren Berufsabschluss
nachholen wollen - dann sind Sie herzlich
willkommen zum Kurz-Workshop der
Berufsberatung für Erwachsene der
Arbeitsagentur.

Kurs:
24-S9000
13:00 bis
14:30 Uhr

**Offene Kunstwerkstatt für Kinder im
Grundschulalter**
mit Katharina Häfner
2. Etage, Raum 22

Malen und Zeichnen mit verschiedenen
Materialien, Objekte gestalten, Drucken in
unterschiedlichen Techniken – die Kinder
durchlaufen verschiedene Werkstätten.



Kurs:
24-S8009
13:00 bis
13:45 bis

Pancakes – ein Workshop für
Kinder & Jugendliche in unserer Lehrküche
mit Christin Kettner
1. Etage, Raum 10b

Du willst wissen, wie dir der perfekte
Pfannkuchen gelingt?
Was du beim Teig beachten musst?
Welches Mehl du am besten verwendest
und wie du Pancakes am besten ausbackst?
Oft sind es die einfachen Dinge, die am
besten schmecken. Ganz besonders dann,
wenn man sie nach allen Regeln der Kunst
zubereiten und servieren kann.





Kurs:
24-S3003
14:00 bis
14:45 Uhr

Hawaiianischer Hula-Tanz
mit Kerstin Pruschmann
2. Etage, Raum 20a

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.

Kurs:
24-S5102
14:00 bis
14:45 Uhr

Microsoft Word® – Effektiver Umgang mit langen Dokumenten
mit Matthias Wendel
2. Etage, Raum 27

In kurzen Dokumenten sind die Auswirkungen bestimmter Unsicherheiten im Umgang mit Word meist noch beherrschbar. Bei umfangreicheren Inhalten jedoch können unvorteilhaft angelegte Dokumente die spätere Überarbeitung oder Korrektur massiv behindern oder sogar unmöglich machen. Die Mühe und der Zeitaufwand für solche Überarbeitungen lassen sich eingrenzen, wenn man von vornherein einige wesentliche Grundlagen der Arbeit mit langen Dokumenten kennt und anwendet.



Kurs:
24-S8010
14:00 bis
14:45 Uhr

**Pancakes – ein Workshop für
Kinder & Jugendliche in unserer Lehrküche
mit Christin Kettner**
1. Etage, Raum 10b

Du willst wissen, wie dir der perfekte Pfannkuchen gelingt? Was du beim Teig beachten musst? Welches Mehl du am besten verwendest und wie du Pancakes am besten ausbackst? Oft sind es die einfachen Dinge, die am besten schmecken. Ganz besonders dann, wenn man sie nach allen Regeln der Kunst zubereiten und servieren kann.

Kurs:
24-S5501
14:00 bis
14:45 Uhr

**Ansprechend präsentieren mit
Flipcharts**
mit Lydia Walther
2. Etage, Raum 26

In diesem Kurs lernen Sie wesentliche Grundregeln des Flipchartings kennen, damit Sie künftig Ihre Präsentationen, Unterrichte und Meetings in neuer Ästhetik erscheinen lassen können.



Kurs:
24-S2004
15:00 bis
16:30 Uhr

Druckwerkstatt
mit Masami Saito
2. Etage, Raum 21

Der Linolschnitt, der Holzschnitt (japanischer Holzschnitt), die Radierung und der Siebdruck sind Varianten der graphischen Drucktechnik. Dieser kurze Exkursion ist eine Einführung in die experimentellen Verfahren des künstlerischen Drucks. Der Kurs richtet sich an Neugierige, die sich einen Überblick über die künstlerischen Drucktechniken bilden wollen. Die Zeit reicht aus, um für sich selbst einen Linoldruck anzufertigen. Wir laden Sie ein, in diesem Kurs etwas über die Kunst des Druckens zu lernen.

Kurs:
24-S3004
15:00 bis
15:45 Uhr

Hatha Yoga
mit Bianka Meyer
2. Etage, Raum 20a

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

Kurs:
24-S5502
15:00 bis
15:45 Uhr

Ansprechend präsentieren mit Flipcharts
mit Lydia Walther
2. Etage, Raum 26

In diesem Kurs lernen Sie wesentliche Grundregeln des Flipchartings kennen, damit Sie künftig Ihre Präsentationen, Unterrichte und Meetings in neuer Ästhetik erscheinen lassen können.

Kurs: **Microsoft Excel® – Datum & Uhrzeit
souverän benutzen**
24-S5103 mit Matthias Wendel
15:00 bis 2. Etage, Raum 27
15:45 Uhr

Termine, Einsatzpläne, zeitabhängige Berechnungen: Immer wieder ist es in Excel erforderlich, mit Datumswerten und / oder (Uhr-)Zeitangaben umzugehen. Ohne genaue Kenntnis der Zusammenhänge ist es schwer, diese Art von Zahlenwerten korrekt anzuwenden. Lernen Sie, wie Excel mit Datumswerten und Uhrzeiten umgeht und wie man selbst mit diesen Inhalten Berechnungen durchführen kann.

Kurs: **Offene Kunstwerkstatt für Kinder ab
11 Jahren**
24-S9001 mit Katharina Häfner
15:00 bis 2. Etage, Raum 22
16:30 Uhr

Malen und Zeichnen mit verschiedenen Materialien und Techniken - die kleine Kunstwerkstatt soll einen kleinen Einblick geben, was hier in der Erfurter Malschule alles möglich ist. Die Vermittlung von bildnerischen Gesetzmäßigkeiten und Gestaltungsgrundlagen kommen dabei natürlich auch zum Tragen.

Kurs: **Experimentelles – Mixed Media für
Jugendliche**
24-S9002 mit Susanna Hanna
15:00 bis 2. Etage, Raum 24
16:30 Uhr

Es gibt es einen Überblick, wie eigene Bildideen malerisch, zeichnerisch, drucktechnisch und gestalterisch miteinander kombiniert und umgesetzt werden können - ohne jegliche Vorgaben! Die Dozentin und freischaffende Künstlerin, begleitet die individuellen Arbeiten im eigenem schöpferischen Tun. Wir hoffen, dass Ihr Gefallen mit dem Umgang in den unterschiedlichen gestalterischen und künstlerischen Ausdrucksmitteln finden werdet. Es stehen Experimentierfreude und Neugier im Mittelpunkt dieser kleinen Schnuppereinheit.

Entschuldigung,
wie komme ich nach...?



Unsere Schnupperkurse Fremdsprachen

Unsere Fremdsprachen-Schnupperkurse sind für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Es werden erste Hör- und Lesekenntnisse für klassische Alltagssituationen vermittelt.

Kurs: **Französisch Beginner**
24-S4081 mit Anne-Sophie Gozé-Diemar
10:00 bis 1. Etage, Raum 13
10:45 Uhr

Kurs: **Italienisch Beginner**
24-S4091 mit Francesca Bellotto
11:00 bis 1. Etage, Raum 12
11:45 Uhr

Kurs: **Französisch Beginner**
24-S4082 mit Anne-Sophie Gozé-Diemar
11:00 bis 1. Etage, Raum 13
11:45 Uhr

Kurs: **Italienisch Beginner**
24-S4092 mit Francesca Bellotto
11:00 bis 1. Etage, Raum 12
11:45 Uhr

Kurs: **Englisch Beginner**
24-S4001 mit Yevgeniya Muravyeva
14:00 bis 1. Etage, Raum 12
14:45 Uhr

Kurs: **Spanisch Beginner**
24-S4221 mit Patricia Lorena Parra Salas
14:00 bis 1. Etage, Raum 13
14:45 Uhr

Kurs: **Englisch Beginner**
24-S4002 mit Yevgeniya Muravyeva
15:00 bis 1. Etage, Raum 12
15:45 Uhr

Kurs: **Spanisch Beginner**
24-S4222 mit Patricia Lorena Parra Salas
15:00 bis 1. Etage, Raum 13
15:45 Uhr



Kurs:
24-S1005
16:00 bis
16:45 Uhr

Kreatives Schreiben
mit Julia Kulewatz
1. Etage, Raum 15

Der Schnupperkurs richtet sich an alle, die sich an der literarischen Textarbeit versuchen wollen oder diese bereits auf ein fortgeschrittenes Niveau erhoben haben.

Kurs:
24-S3005
16:00 bis
16:45 Uhr

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
mit Bianka Meyer
2. Etage, Raum 20a

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine Methode, die durch unterschiedliche Muskelkontraktionen zur Entspannung für Körper Geist und Seele verhelfen kann.

Kurs:
24-S5201
16:00 bis
16:45 Uhr

Die Magie der Fotobearbeitung mit GIMP
mit Boris Hajdukovic
2. Etage, Raum 28

Entdecken Sie, wie man mit GIMP professionell Fotos bearbeiten kann. Als Beispiele werden die Techniken vorgestellt, die in der Landschaftsfotografie und bei der Portrait-Retusche verwendet werden, mit denen beeindruckende Ergebnisse erzielt werden können. Erleben Sie die Magie der Bildbearbeitung mit GIMP.

Kurs:
24-S1006
16:00 bis
17:30 Uhr

Ländervortrag „Magisches Südindien“
mit Roland Adlich
1. Etage, Raum 15

In Südindiens Städten schlägt der Puls des 21. Jh während sie noch im Mittelalter zu stecken scheinen. Bis zur Südspitze Indiens geht unsere Reise. Höhepunkte waren u.a. eine abendliche Hinduprozession in der Tempelstadt Madurai, ein Trip auf einem Hausboot in den Backwaters - einem Gespinst von Wasserpfaden in Kerala - der Palast von Mysore und eine Fahrt mit der steilsten Schmalspurbahn Asiens bis auf 2.400m Höhe. Am Strand von Goa spürt man teilweise noch den Geist der Hippie-Aussteiger der 70iger Jahren. Lassen Sie sich durch ein Zusammenspiel von Bild und Musik in diese magische Welt entführen.

Kurs:
24-S2000
17:00 bis
17:45 Uhr

Rock & Pop – Singen lernen!
mit Peter Mandev
Erdgeschoss, Raum 8

Singen bietet einiges für Körper, Geist und Seele, schafft Selbstbewusstsein und gute Laune. Durch gezielte Übungen erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung. Ablauf der Schnupperstunde: Aufwärmung der Stimme; Atemübungen zur Bildung der Gesangsstützen; Karaoke nach Wunsch. Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie gut es tut, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen!

Kurs:
24-S3006
17:00 bis
17:45 Uhr

**Vinyasa Yoga Flow –
Meditation in Bewegung**
mit Anita Wünscher
2. Etage, Raum 20a

Vinyasa Yoga wird auch „Meditation in Bewegung“ genannt. Der dynamisch fließende Yogastil ist fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist.



Kurs:
24-S2000
17:00 bis
17:45 Uhr

Rock & Pop – Singen lernen!
mit Peter Mandev
Erdgeschoss, Raum 8

Singen bietet einiges für Körper, Geist und Seele, schafft Selbstbewusstsein und gute Laune. Durch gezielte Übungen erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung. Geben Sie sich einen Ruck und entdecken Sie, wie gut es tut, die eigene Stimme zum Klingen zu bringen!

Kurs:
24-S9003
17:00 bis
18:30 Uhr

Malerei, Grafik, Mappenbetreuung und Mappenerstellung (ab 16 Jahre)
mit Susanna Hanna
2. Etage, Raum 24

Die Erstellung und die Betreuung von Bewerbungsmappen für eine Ausbildung oder das Studium an einer Kunsthochschule wird im regulärem Semesterangebot von einer ausgebildeten Künstlerin übernommen. Ziel ist die individuelle Erarbeitung einer qualitativ hochwertigen Bewerbungsmappe für eine Ausbildung oder ein Hochschulstudium für gestalterische Studiengänge mit Hinblick auf spezielle Charakteristika verschiedener Hochschulen und Lehrstrategien.
Einfach mal schnuppern!

Kurs:
24-S5202
17:00 bis
17:45 Uhr

Entdecken Sie die kreative Freiheit der
Vektorgrafik – mit Inkscape®
mit Boris Hajdukovic
2. Etage, Raum 28

Sie wollen Postkarten, Flyer und Poster erstellen und brauchen dafür grafische Elemente? Schauen Sie, wie Sie Illustrationen, Logos und Diagramme selbst erstellen können. Entdecken Sie zahlreiche Möglichkeiten des Grafikdesigns mit Inkscape®!



Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt, Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung
Volkshochschule
Schottenstraße 7
99084 Erfurt

Tel.: 0361 655-2950
E-Mail: volkshochschule@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/vhs

Foto Titelbild: ©brunorbs iStock;
Fotos und Grafiken: www.canva.com;
©Grit Kästner/Stadtverwaltung Erfurt

Stand: 25. April 2024