NEWSLETTER

Neues aus Ihrer vhs - Frühjahr 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

für das Frühjahrssemester 2023 möchten wir Ihnen in diesem Newsletter einige ganz neue Angebote vorstellen. Unser gesamtes Kurs- und Veranstaltungsprogramm finden Sie wie gewohnt auf unserer Website.

GESELLSCHAFT

Vortrag: Chile - Land der Wüste und der Teleskope

Kursstart: 29. März 2023, 18:00 Uhr

Kommen Sie mit auf diese Reise an das "andere Ende der Welt". Erfahren Sie, warum im 19. Jahrhundert eine in Deutschland gemachte Entdeckung der Wirtschaft Chiles große Sorgen bereitete und welche Rohstoffe heute Chile immer wieder in den Mittelpunkt des Interesses rücken. Daran schließen sich im Vortrag Informationen und Bilder aus Reisen durch dieses auch astronomisch sehr bedeutende Land an.

weitere Details und Anmeldung hier

Vortrag: Testament und erbrechtliche Verfügungen

Kursstart: 12. Mai 2023, 17:00 Uhr

Wie schreibt man ein Testament? Worauf muss geachtet werden bezüglich Inhalt und Form? Welche Arten von Testament (z.B. Berliner Testament, Vermächtnis) gibt es?

weitere Details und Anmeldung hier

KUNST UND KULTUR

Lindy Hop und Boogie Woogie für Anfänger und Wiedereinsteiger- Paartanz

Kursstart: 20. April 2023, 19:30 Uhr

Lindy Hop ist ein Tanzstil des Swingtanzes, der hauptsächlich zu Musik der späten 40er und 50er Jahre getanzt wird und viel Freiraum für persönliches Styling und Improvisation erlaubt. Eine Weiterentwicklung des Lindy Hop ist der Boogie Woogie der auch zu etwas schnellere Musik wie Rock n' Roll, Rockabilly oder Jive getanzt werden kann.

weitere Details und Anmeldung hier

GESUNDHEIT

Fit im Alltag

Kursstart: 21. April 2023

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert.

weitere Details zu den verschiedenen Kursen:

Kurs 14:30 - 15:30 Uhr
Kurs 17:00 - 18:00 Uhr

Pflegekurs PLUS - Demenzerkrankungen

Kursstart: 3. Mai 2023, 17:00 Uhr

Die Module für den Pflegekurs PLUS "Demenz" zielen primär auf die Besonderheiten der Pflege und Betreuung eines demenzkranken bzw. psychisch kranken Menschen ab.
Den Teilnehmern sollen Informationen zum Krankheitsbild, mögliche Ursachen und Behandlungsformen vermittelt werden.
Zahlreiche Tipps und praktische Übungen zum Umgang für Menschen, die einen Angehörigen mit Demenz zu Hause pflegen, werden in diesem Pflegekurs vermittelt.

Die Veranstaltungen werden von der AOK PLUS gefördert und sind für alle Teilnehmenden kostenfrei.

weitere Details und Anmeldung hier

ARBEIT UND BERUF

Elektronische Steuererklärung mit ELSTER...

... für Senioren

Kursstart: 25. April 2023, 9:00 Uhr

Seit Einführung des Alterseinkünftegesetzes im Jahr 2005 müssen viel mehr Rentner und Rentnerinnen Steuern zahlen als in den Jahren zuvor. Teile der Rente bleiben steuerfrei - aber reicht das, um dem Zugriff des Fiskus zu entgehen?

weitere Details und Anmeldung hier

Kursstart: 9. Mai 2023, 17:00 Uhr

Steuererklärungen, die mit ELSTER, dem kostenlosen Steuerprogramm der Finanzverwaltung, erstellt und über das Internet übermittelt wurden, werden bevorzugt bearbeitet und verursachen weniger Rückfragen, da Steuerpflichtige nur noch die gesetzlich vorgeschriebenen Belege einreichen müssen.

weitere Details und Anmeldung hier

JUNGE VHS

Fit im Alltag (7-12-Jährige)

Kursstart: 21. April 2023, 15:45 Uhr

Ihr lernt eure eigenen Leistungsgrenzen kennen und könnt sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung und Entspannung, lernt ihr im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen.

weitere Details und Anmeldung hier

Achtsamkeit für Kinder (7-10-Jährige)

Kursstart: 21. April 2023, 17:00 Uhr

Bereits im Kindesalter ist die Fähigkeit zu entspannen von hoher gesundheitlicher Bedeutung, um mit Leistungsdruck und Stress umgehen zu können. Mit entsprechenden Entspannungseinheiten können bereits bei Heranwachsenden psychische Ressourcen aufgebaut und die Achtsamkeit von klein auf geschult werden.

weitere Details und Anmeldung hier

talentCAMPus in den Osterferien (für 8-16-Jährige)

11. - 15. April 2023

"Nicht verschwenden - wiederverwenden! Der Frühling wird bunt."

In unserem diesjährigen Oster-talentCAMPus widmen wir uns dem Thema Upcycling von Produkten aller Art. Alte Getränkepackungen, Dosen, Becher, Stoffreste und Co werden in einer Kreativwerkstatt in bunte Vogelhäuser, Schmuckdosen, Brieftaschen und vieles mehr verwandelt - der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt. Außerdem gibt es noch einen Theater- sowie einen Sport-Workshop.

weitere Details und Anmeldung hier

KONTAKT

VOLKSHOCHSCHULE "KARL MUNDT" SUHL
MEININGER STR. 89 | 98529 SUHL

TEL: 03681-806060
FAX: 03681-8060621
MAIL: INFO@VHS-SUHL.DE
WEB: WWW.VHS-SUHL.DE

ÖFFNUNGSZEITEN

MO, DI, DO	9-16 UHR
MI	NACH VEREINBARUNG
FR	9-13 UHR

FOLGEN SIE UNS AUF:

COPYRIGHT © 2023 VHS SUHL