

NEWSLETTER

Neues aus Ihrer vhs - Sommer 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

für das anstehende Herbstsemester 2023 möchten wir Ihnen in diesem Newsletter wieder einige neue Angebote vorstellen. Unser gesamtes Kurs- und Veranstaltungsprogramm finden Sie wie gewohnt auf unserer [Website](#).

GESELLSCHAFT

Auf den Spuren meiner Ahnen - Familienforschung leicht gemacht

Kursstart: 21. September 2023, 18:00 Uhr

Im Seminar vermittelt Ihnen Matthias Bretschneider das nötige Know-how, um selbstständig die Suche nach den eigenen Vorfahren (sog. Genealogie) zu beginnen. Sie bekommen Einblick in wichtige genealogische Quellen und Literatur, lernen zentrale Begriffe aus Kirchenbüchern, alte Berufsbezeichnungen, Münzen, Maße oder Gewichte kennen. Weiterhin sprechen Sie im Kurs über die Besonderheiten der Familiennamen, üben das Lesen der "deutschen Schrift" (Sütterlin/Kurrentschrift) und erhalten Tipps und Kniffe für die Internetrecherche auf einschlägigen Portalen der Genealogie.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Vortrag: Warum wählt der Osten anders als der Westen

Kursstart: 12. Oktober 2023, 18:00 Uhr

Warum wählt der Osten anders als der Westen? Ein Vortrag mit anschließender Diskussion über die politische Lage in der Bundesrepublik - anlässlich der Wahlen in Hessen und Bayern und Thüringen.

Die Landtagswahlen im östlichen und im westlichen Teil Deutschlands geben ein Blick auf die politische „Großwetterlage“ Deutschlands. Die politischen Entwicklungen der letzten Jahre, beschleunigt durch die Pandemie und den Ukraine Krieg, sind sicher nicht durch eine einfache Antwort zu erklären. Im Vortrag und der Diskussion wollen wir aber versuchen, verschiedene Argumente anzusprechen und zu diskutieren.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

"DU und ICH" - Wissenswertes über Hundehaltung, Tipps und Tricks

Kursstart: 19. Oktober 2023, 18:00 Uhr

In diesem Kurs dreht sich alles rund um den Hund.

Beim staatlich anerkannten Hundetrainer und Verhaltenstherapeuten Uwe Blüthgen erfahren Sie alles Wissenswerte über die Hundanschaffung und -haltung sowie das Hundetraining. Sie erhalten jede Menge Tipps und Tricks im Umgang mit Ihrem Hund und bekommen Lösungsmöglichkeiten für Probleme vorgestellt, die Ihr Vierbeiner an den Tag legt.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)



KULTURELLE BILDUNG

Orientalischer Tanz - ein Ganzkörpersport - nach ESTODA® (Anfänger und Fortgeschrittene)

Kursstart: 14. September 2023, 19:00 Uhr

Der orientalische Tanz, im Volksmund auch bekannt als Bauchtanz, ist ein meist von Frauen in speziellen Kostümen zu orientalischer Musik ausgeführter Tanz. Seine Wurzeln hat er in der arabischen Welt.

Erlernen Sie in diesem Kurs unter fachkundiger Leitung den orientalischen Tanz als Ganzkörpersport - Fitness für Körper und Geist.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Nähkurs für Anfänger

Kursstart: 19. Oktober 2023, 18:00 Uhr

Gehören Sie zu den Personen, die gerne mit einer Nähmaschine arbeiten wollen, oder noch keine haben, es aber gerne einmal ausprobieren möchten?

Hier an der Volkshochschule können Sie es erlernen.

In diesem Anfängerkurs lernen Sie:

- Umgang und Einstellen der Nähmaschine
- Nähen von kleineren Sachen
- Einnähen von Reißverschlüssen
- Knopflöcher nähen
- Hosen kürzen oder verlängern
- Oberteile ändern und Ärmel kürzen

Da dieser Kurs auf die Adventszeit zugeht, können auch Dekoartikel zum Nikolaus oder zur Weihnachtszeit genäht werden.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)



Buchbinden - mit Einband

Kursstart: 22. November 2023, 18:00 Uhr

In diesem kleinen Kurs werden wir einen fertigen Buchblock (also die inneren Seiten) mit einem individuellen Einband versehen. Der Einband wird aus Buchbinderleinen und schönem Papier gefertigt. Mit den Infos aus dem Kurs können z.B. geliebte Bücher mit verschlissenen Einbänden neu eingebunden werden oder bereits gebundene Kataloge, Hefte u.ä. mit einem festen Einband versehen werden oder auch relativ schnell Notiz- oder Gästebücher hergestellt werden.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Nähkurs: dekorativ reparieren, sichtbare Reparaturen

Kursstart: 27. November 2023, 18:00 Uhr

Noch nie war Reparieren so schön wie heute. Beispiele zeigen die Möglichkeiten zum dekorativen Sticken bis mehrlagigen Reparieren mit Sashiko.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

GESUNDHEIT



Foto: Freepik

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen ab 14 Jahren

Kursstart: 16. September 2023, 12:00 Uhr

Trainiert werden alle Aspekte moderner Selbstverteidigung ohne und mit Gegenständen, Übungen am Schlagpolster, spezielle Situationen aufgrund des Umfeldes und/oder des Angreifers, Rollenspiele, Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Psychologie des Opfer- und Täterverhaltens, rechtliche Hintergründe etc..

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Fit für den Alltag - ein Ganzkörpertraining

Kursstart: 16. Oktober 2023 [Kurs 18:00 - 19:00 Uhr](#)

Kursstart: 17. Oktober 2023 [Kurs 08:30 - 09:30 Uhr](#)

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

Progressive Muskelentspannung

Kursstart: 18. Oktober 2023

Möchten Sie gerne in hektischen Situationen gelassener werden, besser schlafen können und stressbedingten Krankheiten vorbeugen, dann ermöglichen Sie es sich durch Muskelentspannung! Die Progressive Muskelentspannung gilt als eine wirksame Entspannungsmethode, um Anspannung und Stress gezielt zu begegnen. Mit bewusster An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht.

Die Kursteilnehmer lernen unter professioneller Anleitung in der Gruppe die Vorgehensweise der Progressiven Muskelentspannung. Die Teilnehmer sollen befähigt werden, die Methode eigenständig anwenden zu können, um bei sich selbständig Ruhe, Gelassenheit und Konzentration herbeizuführen.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

SPRACHEN

Portugiesisch für den Urlaub

Kursstart: 9. September 2023, 09:30 Uhr

Sie möchten im Urlaub nicht mehr ratlos vor der Speisekarte sitzen und auch mal auf dem Markt einkaufen gehen? Der Kurs "Portugiesisch für den Urlaub" bereitet Sie darauf vor, die wichtigsten Alltagssituationen auf einer Reise durch Portugal zu bewältigen. Außerdem erfahren Sie viel Interessantes über Kultur, Regionen und Leute.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)



Foto: W. Heber

English Club (B1)

Kursstart: 19. Oktober 2023, 17:00 Uhr

Im "English Club" geht es um interessante Themen der englischsprachigen Welt. Anhand von Texten, Bildmaterial, etc. können englische Sprachkenntnisse aktiv angewendet und geübt werden - ganz ohne Druck in entspannten Gesprächsrunden.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Clase de conversación - Spanisch Konversation A2

Kursstart: 19. Oktober 2023, 18:15 Uhr

¡Hablemos español! In diesem Kurs treffen Sie sich, um ganz ohne Druck und mit Spaß die spanische Sprache aktiv anzuwenden und mehr über die spanischsprachige Welt zu erfahren. Neben vielen Sprechübungen zu Themen wie Familie, Reisen, Freizeit etc. werden auch Kenntnisse zu Wortschatz und Grammatik wiederholt und vertieft.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Auf unserer [Website](#) finden Sie viele weitere Sprachkurse.



JUNGE VHS

Achtsamkeit für Kinder (8-16-Jährige)

Kursstart: 8. September 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](#)

Fit für den Alltag (7-12-Jährige)

Kursstart: 16. Oktober 2023, 16:45 Uhr

In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung und Entspannung, lernen sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen, um fit für ihren (Schul-)Alltag zu sein.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)



Foto: Freepik

Mein Smartphone (Android) - Erste Schritte für Senioren und Anfänger

Kursstart: 5. September 2023, 10:00 Uhr

Das Smartphone ist heutzutage überall im sozialen Leben anzutreffen, ob in der eigenen Familie, bei den Enkeln oder Freunden. Es bietet auf einfache Weise eine Verbindung in die digitale Welt. In diesem lockeren Kurs lernen Sie die ersten Schritte im Umgang mit einem Smartphone mit dem Betriebssystem Android. Was kann das Gerät alles und wie passe ich es an meine individuellen Bedürfnisse optimal an? Von den ersten Schritten nach dem Kauf und Einstellen der Schriftgröße über das Telefonieren, Simsen, Mailen, Surfen und Fotos machen zu WhatsApp, der Wetter-App und Co.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Mein Computer - Erste Schritte für Senioren und Anfänger

Kursstart: 7. September 2023, 10:00 Uhr

Der Computer (Windows - auch PC genannt) ist heute ein wesentlicher Bestandteil des digitalen Zeitalters. Er verbindet die analoge mit der digitalen Welt und bietet vielfältige Möglichkeiten der Nutzung. In diesem Kurs lernen Sie die ersten Schritte im Umgang mit einem Computer mit dem Betriebssystem Windows. Was kann das Gerät alles und wie passe ich es an meine individuellen Bedürfnisse optimal an? Von den ersten Schritten nach dem Kauf und Einstellen der frischen Windows-Installation über das Nutzen der Windows-Oberfläche, Surfen, YouTuben, Musik hören, Fotos und Videos anschauen zur Installation und Nutzung von Programmen und Co.

weitere Details und Anmeldung [hier](#)

Unser gesamtes Kurs-
und
Veranstaltungsangebot
finden Sie auf unserer
[Website](#).

vhs

Volkshochschule
"Karl Mundt" Suhl



TAG der offenen TÜR!



Foto: Freepik | Oberhofer Eiskult

10 Jahre vhs im
Heinrichser Rathaus

01.09.2023
14.00 - 18.00 Uhr

- Entdecken Sie unsere modernen und barrierefreien Räumlichkeiten im historischen Rathaus.
- Mitmachangebote für Jung & Alt
- Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Auch das **Oberhofer Eiskult-Mobil** ist vor Ort.
- ... und vielleicht entdecken Sie Ihren neuen Lieblingskurs zu unserem

SEMESTERSTART
am **04.09.2023**

Bis zum nächsten Mal!

Ihr vhs-Team

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