

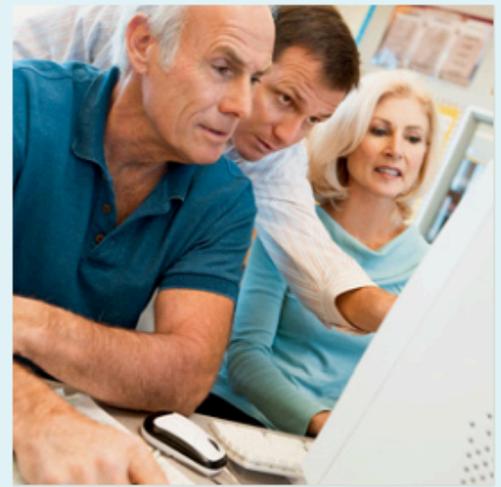
Das Programm Ihrer Volkshochschule –

Das neue Semester hat begonnen.

Melden Sie sich jetzt an und sichern Sie sich Ihren Platz!

In über 2000 Angeboten finden Sie faszinierende Einblicke in die unterschiedlichsten Themen: Beruf und Wirtschaft, Kunst und Kultur, Sprachen und interkulturelle Bildung, Gesellschaft und Politik. Bei uns können Sie Interessantes über fremde Länder oder unsere Region erfahren. Sie können versteckte Talente entdecken, Ihre kreativen Fähigkeiten ausbauen oder etwas für Ihre berufliche Karriere tun ...

Hier eine Auswahl aus unserem Frühjahrsprogramm:



1 Sicher Klettern – Samstagskurs

Klettern ist eine herausfordernde Sportart. Beim Klettern lernt man Ausdauer, Konzentration und gegenseitiges Vertrauen. Daher eignet sich Klettern prima, um körperlich und geistig fit zu bleiben. In unserem Tageskurs haben Sie die Möglichkeit, diesen Sport kennenzulernen. Sie lernen die entscheidenden Grundlagen. Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr, wir übernehmen keine Haftung für Unfälle. Bitte eine bequeme Hose, Turnschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

2 Musik aus dem Internet – wie geht das? (Seniorenprogramm)

Im Kurs lernen Sie, auf welchen Wegen Sie aktuelle Musik aus dem Internet (legal) herunterladen können und welche Software Sie zum Abspielen und Verwalten der Musikstücke am PC benötigen. Ganz praktisch üben wir, wie Sie ausgewählte Musikstücke zu Ihrer persönlichen Musikbibliothek hinzufügen können.

3 Wie verhalte ich mich in Berufssituationen am Telefon?

Mit Telefongesprächen wird häufig der erste berufliche Kontakt geknüpft. Anders als in persönlichen Gesprächen müssen Sie ohne Gestik, Mimik und Blickkontakt kommunizieren. Natürlichkeit, der richtige Ton und die passende Strategie sind daher für ein überzeugendes und sicheres Gesprächsverhalten extrem wichtig.

Seminarinhalte für Einsteiger: Der erste Eindruck zählt – Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima?, Aktives Zuhören und Fragetechniken, Argumentationstechniken, Verhalten in schwierigen Situationen, Atem- und Stimmübungen

4 Wir singen Lieder aus aller Welt

Dieser Kurs ist für alle, die Freude am Singen haben. Unser Chor singt ausgewählte Lieder aus verschiedenen Zeiten und Stilrichtungen. Außerdem machen wir Übungen für die Stimme. Erfahrung im Chorsingen ist nicht notwendig.

5 1001 Küche – Die Küche des Orients

Die Küche des Orients ist reich an Ideen und Geschmacksrichtungen. In diesem Kurs für Kochprofis werden wir exotische Gerichte mit duftenden Gewürzen und Kräutern zubereiten. Unsere Rezepte stammen aus Syrien, Afghanistan, Irak und der Türkei. Zu jeder Mahlzeit gibt es landestypische Getränke. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Küchenhandtücher, Behälter für Kostproben.

Heim und Garten

6 Schneiderwerkstatt für Fortgeschrittene: selbst gemachte Sommerkleidung

Der Sommer steht vor der Tür, Sie brauchen ein schickes Sommerkleid und kennen bereits die Grundtechniken des Nähens? In der Werkstatt lernen Sie, wie Sie Kleidungsstücke entwerfen, nähen oder ändern können. Bitte mitbringen: Stoffreste, Nähgarn, Nähadeln, Bleistift, Schere und viel Fantasie!