

	So erreichen Sie uns - neue Adresse!
	Volkshochschule Eisenach Schmelzerstrasse 19 99817 Eisenach Telefon 0 36 91 / 29 32 0 Fax 0 36 91 / 29 32 30 eMail für Kursanmeldung: vhs@eisenach.de

7F406911

Englisch Grundstufe I

In diesem Kurs erwerben Sie elementare Grundkenntnisse des Englischen. Das Lehrwerk garantiert einen behutsamen Einstieg in die Fremdsprache. Pro Lektion wird nur wenig neuer Lehrstoff vermittelt. Häufige Wiederholungen und Übungen sichern Wortschatz und Strukturen.

Leitung: N.N.

Beginn: bei 8 Teilnehmern

30 UE; 54 Euro

7F406912

Englisch Grundstufe III

Kursfortsetzung und Teilnehmer/ -innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Cornelia Seifert

Beginn: 11.01.2007

Donnerstag, 9.30 - 11.00 Uhr

VHS, Schmelzerstraße 19, Raum 16

24 UE (12x2); 43,20 Euro

7F406922

Englisch Aufbaustufe III

Teilnehmer/ -innen mit guten Grundkenntnissen. Sie erweitern Ihre Fertigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben mit Schwerpunkt auf dem mündlichen Sprachgebrauch.

Leitung: Cornelia Seifert

Beginn: 11.01.2007

Donnerstag, 11.05 - 12.35 Uhr

VHS, Schmelzerstraße 19, Raum 16

24 UE (12x2); 48 Euro

7F406923

Let's Practise our English

Kursfortsetzung und Teilnehmer/ -innen mit guten Grundkenntnissen. Sie erweitern Ihre Fertigkeiten im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben mit Schwerpunkt auf dem mündlichen Sprachgebrauch.

Leitung: Gisela Gyrock

Beginn: 25.01.2007

Donnerstag, 10.45 - 12.15 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 2

20 UE (10x2); 40 Euro

7F408101V

Französisch Grundstufe I am Vormittag

Zielgruppe: Teilnehmer/ -innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ute Fettien

Beginn: 06.03.2007
Dienstag, 9.15 - 10.45 Uhr
VHS, Schmelzerstr. 19, Raum 16
30 UE (15x2); 54 Euro

7F422101V

Spanisch Grundstufe I am Vormittag

Zielgruppe: Teilnehmer/ -innen ohne Vorkenntnisse
Leitung: Sabine Groß
Beginn: bei 8 Teilnehmern
Montag, 10.00 - 11.30 Uhr
30 UE; 54 Euro

7F300106

Tao Yoga & Qi Gong

Es werden taoistische Praktiken wie das Qi Gong vorgestellt, das hilft, Ihre Körperstrukturen neu aufzubauen und die Wirbelsäule zu unterstützen.
Leitung: Jana Barth
Termin: 24.03.2007
Samstag, 13.00 - 17.00 Uhr
Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Mineralwasser
VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 13
5 UE (1 Verant.); 15 Euro

7F300109

Rückhalt - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Leitung: Nadine Langbein
Beginn: 23.01.2007
Dienstag, 13.45 - 15.15 Uhr
Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10
20 UE (10x2); 40 Euro

7F300113

Wirbelsäulenstabilisierung und Mobilisation

Leitung: Sieglinde Cronester
Beginn: 08.03.2007
Donnerstag, 19.35 - 20.35 Uhr
Psychiatr. Tagesklinik, Goethestr. 47/49, Entspannungsraum
20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F300114

Wirbelsäulenstabilisierung und Mobilisation

Leitung: Sieglinde Cronester
Beginn: 08.03.2007
Donnerstag, 20.40 - 21.40 Uhr
Psychiatr. Tagesklinik, Goethestr. 47/49, Entspannungsraum
20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F300116

Rückhalt- die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Leitung: Helgard Jacobs
Beginn: 07.03.2007
Mittwoch, 14.45 - 16.15 Uhr
Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10
30 UE (15x2); 60 Euro

	So erreichen Sie uns - neue Adresse!
	Volkshochschule Eisenach Schmelzerstrasse 19 99817 Eisenach Telefon 0 36 91 / 29 32 0 Fax 0 36 91 / 29 32 30 eMail für Kursanmeldung: vhs@eisenach.de

7F300120

Ganzheitliche Rückenschule für Anfänger

In diesem Kurs gelangen Sie durch sanfte, geführte Bewegungen zu mehr Körperbewusstsein und damit zu mehr Wohlbefinden für Körper und Geist im Alltag. In diesem Kurs werden gezielt viele Übungen auf dem Hocker durchgeführt.

Leitung: Vera Jäckel

Beginn: 07.03.2007

Mittwoch, 18.20 - 19.20 Uhr

Psychiatr. Tagesklinik, Goethestr. 47/49, Entspannungsraum

20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F300901

Beckenbodentraining

Leitung: Yvonne Flehmig

Beginn: 15.03.2007

Donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr

Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10

20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F300902

Rückenschule 50+

Leitung: Karl Langer

Beginn: 15.03.2007

Donnerstag, 15.30 - 16.30 Uhr

Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10

20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F301104

Hatha-Yoga für Anfänger

Leitung: Michaela Kühner

Beginn: 13.03.2007

Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, Gymnastikmatte

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 13

30 UE (15x2); 60 Euro

7F302102

Der Osteoporose aktiv vorbeugen - Anfänger

Leitung: Sigrid Schreiber

Beginn: 05.03.2007

Montag, 14.00 - 15.00 Uhr

Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10

20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F302103**Der Osteoporose aktiv vorbeugen - Fortgeschrittene**

Leitung: Sigrid Schreiber

Beginn: 05.03.2007

Montag, 15.15 - 16.15 Uhr

Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10

20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F301110**Qi Gong und Tao Yoga**

Leitung: Jana Barth

Beginn: 06.03.2007

Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, Gymnastikmatte

Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10

12 UE (9x1 Std.); 40 Euro

7F302108**Herz-Kreislauf-Taining zu Salsa-Musik am Vormittag**

Schwungvoller, für Kreislauf, Koordination und Kondition optimaler Übungsmix zu lateinamerikanischen Klängen, der Körpergefühl und Lebensfreude steigert.

Leitung: Sabine Blank

Beginn: 08.03.2007

Donnerstag, 9.30 - 10.30 Uhr

Gymnastikhalle, Waldhausstr. 10

20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F302901**Nordic Walking für Senioren**

Das Tempo wird sich nach dem Konditionslevel der Gruppe richten. Die Stöcke werden vom Kursleiter gestellt.

Leitung: Axel Zander

Beginn: 13.03.2007

Dienstag, 9.30 - 11.45 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Burschenschaftsdenkmal

18 UE (6x3); 36 Euro

7F302902**Beweglich bleiben - ein Seniorenprogramm mit Musik**

Ziel unseres gemischten Fitness-Programms, das aus Gymnastik und

Entspannungsübungen besteht, ist die Erhaltung und Verbesserung von Beweglichkeit und allgemeiner Koordination.

Leitung: Karola Appun

Beginn: auf Anfrage

Mittwoch, 13:30 - 14:30 Uhr

Gymnastikhalle, Waldhausstraße 10

20 UE (15x1 Std.); 40 Euro

7F304901**Mentales Aktivierungstraining - Gedächtnistraining Grundkurs**

Im Kurs lernen Sie einfach und spielerisch, Ihr Gehirn gezielt in Schwung zu bringen und Ihre Lernfähigkeit; Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis zu verbessern.

Leitung: Dr. Petra Frank

Beginn: 05.03.2007

Montag, 8.30 - 10.00 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 6

20 UE (10x2); 40 Euro

	So erreichen Sie uns - neue Adresse!
	Volkshochschule Eisenach Schmelzerstrasse 19 99817 Eisenach Telefon 0 36 91 / 29 32 0 Fax 0 36 91 / 29 32 30 eMail für Kursanmeldung: vhs@eisenach.de

7F304902

Mentales Aktivierungstraining - Gedächtnistraining Aufbaukurs

Leitung: Dr. Petra Frank

Beginn: 05.03.2007

Montag, 10.15 - 11.45 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 6

20 UE (10x2); 40 Euro

7F501903V

PC Grundlagen

Leitung: Günter Zibbe

Beginn: 16.03.2007

Freitag, 9.00 - 11.30 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 11

24 UE (8 Verant.); 60 Euro

7F501904V

PC Grundlagen

Leitung: Hermann Sudhoff

Beginn: 19.04.2007

Donnerstag, 9.00 - 11.30 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 11

24 UE (8 Verant.); 60 Euro

7F501902V

PC Aufbaukurs

Der Lehrgang richtet sich an alle, die schon mit einem PC arbeiten und ihr Wissen im Umgang mit Windows und der Textverarbeitung Word erweitern wollen.

Leitung: Hermann Sudhoff

Beginn: 14.03.2007

Mittwoch, 9.00 - 11.30 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 11

18 UE (6 Verant.); 45 Euro

7F501901V

Das Internet - unergründliche Weiten, unendliches Wissen

Der Kurs gibt einen Überblick über die vielfältigen Angebote im Internet und dient auch zur Entscheidungsfindung, falls Sie nicht sicher sind, ob Sie sich einen Zugang zum WWW kaufen wollen.

Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer werden vorausgesetzt.

Leitung: Uwe Schmidt

Beginn: 14.03.2007

Mittwoch, 14.00 - 16.30 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 9

18 UE (6 Verant.); 45 Euro

7F501905V

Einführung in digitale Fotografie und Bildbearbeitung

Neben den Besonderheiten bei der Handhabung digitaler Fotoapparate erfahren die Teilnehmer die Möglichkeiten der Bildübernahme in den Computer und notwendige Schritte der Bildbearbeitung (z.B. Farb- und Helligkeitsanpassungen, einfache Bildretusche, Panoramabild erstellen).

Leitung: Günter Zibbe

Beginn: 17.04.2007

Dienstag, 9.00 - 11.30 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 11

24 UE (8 Verant.); 60 Euro

7F507101

Kaufberatung digitale Fotokameras

Kompaktkamera bis Spiegelreflex (als Untertitel)

Der Kurs ist für alle konzipiert, die sich für die Technik digitaler Fotoapparate interessieren oder einen Neukauf in Erwägung ziehen. Die Teilnehmer erhalten einen Überblick über den aktuellen technischen Stand der Geräte.

Leitung: Günter Zibbe

Termin: 17.04.2007

Dienstag, 17.00 - 20.15 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 9

4 UE (1 Verant.); 12 Euro

7F501906V

Computer-Treff für Senioren

Leitung: Ludwig Glöckner

Beginn: 19.03.2007

Montag, 9.00 - 12.15 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 11

8 UE (2 Verant.); 20 Euro

7F501907V

Computer-Treff für Senioren

Leitung: Ludwig Glöckner

Beginn: 08.05.2007

Dienstag, 9.00 - 12.15 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 9

8 UE (2 Verant.); 20 Euro

7F507102

Kaufberatung PC und Notebook

Der Lehrgang gibt einen Überblick über den Stand der Technik von PC und Notebook und versetzt Sie in die Lage Angebote beurteilen und das für Sie richtige Gerät aussuchen zu können.

Leitung: Ludwig Glöckner

Beginn: 21.03.2007

Mittwoch, 17.00 - 20.15 Uhr

VHS Eisenach, Schmelzerstr. 19, Raum 9

8 UE (2 Verant.); 18 Euro