

Wir suchen Kursleiter (w/m) für Kurse im 1. Halbjahr 2019:

Die VHS Hildesheim bietet in Kooperation mit der Lebenshilfe e.V. und der Diakonie Himmelsthür Kurse für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Beeinträchtigungen.

Für folgende Angebote suchen wir Dozenten (w/m).

Entspannung nach der Arbeit L31910M

1.

Bei Liedern zur Gitarre wollen wir gemeinsam singen und in Bewegung kommen. Daran anschließend liest die Kursleiterin lustige oder spannende Geschichten vor. Alle dürfen sich ausruhen und entspannen.

Termine: möglichst donnerstags, voraussichtlich 12x

Kursbeginn: nach Vereinbarung

Zeit: 16 bis 17.30 Uhr

Ort: Hildesheim, Römerring 96, Turnhalle

Gebühr: 42,00 €

Max. 10 Teilnehmer/-innen

2. Hatha Yoga L31174M

Yoga stärkt die Lebensfreude und die innere Heilung – und hilft uns so, den Alltag leichter zu meistern. Wir üben Hatha Yoga. Das heißt Körperhaltungen üben: Die Sonne grüßen, ein Baum werden oder ein Krieger sein. Der Körper entspannt sich. Die Gedanken beruhigen sich. Der Atem wird gleichmäßiger, und man fühlt sich zufrieden. Übt man über längere Zeit, dann wird Yoga zu einer Möglichkeit, das Leben entspannter und zufriedener zu gestalten.

Termine: Wochentag noch offen, voraussichtlich 10x

Kursbeginn: nach Vereinbarung

Ort: Hildesheim, Sporthalle, Hildebrandtstr. 95

Gebühr: 31,00 €

Bitte bequeme Kleidung und festes Kissen mitbringen.

Max: 8 Teilnehmer/-innen

3. Selbstverteidigung für Frauen L32769M

In diesem Kurs lernen Sie Ihre Stärken kennen und sie umzusetzen.

Sie lernen in erster Linie sich zu verteidigen. Der/die Kursleitende zeigt Ihnen Tricks, wie Sie sich im Fall eines Angriffs verteidigen und schnell reagieren können. Der Kurs richtet sich an Frauen, die Lust haben, selbstbewusster mit ihrem Körper umzugehen und ihre Stärken nach vorne zu bringen.

Termin: möglichst freitags, 1x

Kursbeginn: nach Vereinbarung

Zeit: 14.15 bis 17 Uhr

Ort: Lebenshilfe in Hildesheim

Gebühr: 27,00 €

Max. 10 Teilnehmer/-innen

4. Schreiben am Vormittag L60111M

Schreiben macht Spaß! Es gelingt besser, wenn die Gruppe weiß: Wann muss etwas groß und wann etwas klein geschrieben werden? Wann kommt ein Punkt, wann ein Fragezeichen? Irgendwann kann der erste eigene Brief geschrieben werden – zur Freude von Absender und Empfänger!

Termine: möglichst dienstags, voraussichtlich 10x

Kursbeginn: nach Vereinbarung

Zeit: 10 bis 11.30

Ort: Hildesheim, proWerkstätten, Eduard-Ahlborn-Str. 3

Gebühr: 31,00 €

Max: 10 Teilnehmer/-innen

Es besteht die Möglichkeit, dass der erste Termin von der Programmbereichsleitung für Inklusion begleitet wird.

Uhrzeit und Termine können nach Absprache geändert werden, falls Sie Interesse haben, aber die genannten Termine und Uhrzeiten nicht einhalten könnten.

Sprechen Sie mich an, wenn Sie Interesse haben, einen der Kurse zu leiten.

Mathilde Pernot

pernot@vhs-hildesheim.de

Telefon: 05121 9361-352