



## Angebote der Volkshochschule Arnstadt-Ilmenau Außenstelle Gräfenroda für das Herbstsemester 2024

Bildungs-und Medienzentrum  
Petra Neumann  
Bahnhofstr. 5 (Bürgerhaus)  
99330 Geratal  
Telefon: 036205/95560 oder 03628/61070  
[bibliothekgr@googlemail.com](mailto:bibliothekgr@googlemail.com)

Anmeldungen werden persönlich in der Bibliothek Gräfenroda während der Öffnungszeiten Di 14-17 Uhr und Donnerstag 14:00 bis 17:00 Uhr entgegengenommen. Über das Internet können Sie sich unter [www.vhs-arnstadt-ilmenau.de](http://www.vhs-arnstadt-ilmenau.de) anmelden.

### **NEU! NEU! NEU!** **Einstieg in die Acrylmalerei**

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt der Weg von der leeren Leinwand zum fertigen Bild gezeigt. Hierbei wird mit Acrylfarbe auf Keilrahmen (bespannte Leinwände/Baumwolltücher) gemalt und dabei die Besonderheiten sowie Techniken der Acrylmalerei vermittelt. Die Teilnehmer werden durch den Prozess der Erarbeitung eines Hintergrundes bis zum letzten Pinselstrich am eigenen Bild fachlich begleitet. Es werden geeignete Pinsel gewählt, Farben gemischt und an den Einfall von Licht und Schatten gearbeitet. Strukturen werden durch Naturmaterialien geschaffen, um auf chemisch hergestellte Pasten zu verzichten. Von einer groben Vorzeichnung wird bis zum feinen Glanz in den Augen ein ganz individuelles Kunstwerk entstehen. Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen mit und ohne Erfahrung in der Acrylmalerei. Im Kurs fallen zusätzlich Materialkosten in Höhe von 10 € an.

Kursnummer: A24H20740

Kursbeginn: Dienstag, 10.09.2024 - 19.11.2024

17:00 Uhr - 18:30 Uhr  
Dozent: Frau May  
Kursort: Bürgerhaus Gräfenroda Raum 1.12  
Entgelt: 72,00 €

### **NEU! NEU! NEU!**

#### **Waldbaden mit Qigong in Gräfenroda**

Der Wald ist ein Wunder und wird Sie beim Waldbaden mit Qigong neu überraschen. Waldbaden hat nichts damit zu tun, in einem See oder Fluss zu baden. Vielmehr ist es ein langsamer Spaziergang bei dem Ihr Entdeckergeist geweckt wird und alle Ihre Sinne im Wald baden. Gemeinsam bewegen wir uns kleine Strecken im Thüringer Wald bei Gräfenroda und halten immer wieder inne, um entspannende Natur-, Achtsamkeits- und Qi Gong-Übungen auszuüben. Dabei werden Ihre Sinne [sehen, fühlen, hören, riechen, schmecken] im Hier und Jetzt aktiviert und das Gedankenkarusell wird ruhiger. Durch die Langsamkeit, mit der Sie durch den Wald schlendern, können Körper und Geist ganzheitlich entspannen. Für Sie entsteht in der gesunden und wohltuenden Atmosphäre des Waldes eine entspannte Auszeit vom Alltag. Der Termin findet bei jedem Wetter statt - außer bei Sturm/Gewitter. Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhe anziehen

Kursnummer: A24H30163

Kursbeginn: Mittwoch, 11.09.2024 - 11.09.2024

17:00 Uhr - 19:15 Uhr

Dozent: Frau Sommer  
Kursort: Alte Lache Gräfenroda  
Entgelt: 20,00 €

### **Zumba®**

Kursnummer: A24H30231  
Kursbeginn: Dienstag, 13.08.2024 - 17.12.2024  
19:00 Uhr - 20:00 Uhr  
Dozent: Herr Romeißen  
Kursort: Turnhalle Gräfenroda  
Entgelt: 102,02 €

Kursnummer: A24H30233  
Kursbeginn: Mittwoch, 14.08.2024 - 18.12.2024  
19:30 Uhr - 20:30 Uhr  
Dozent: Herr Romeißen  
Kursort: Kleine Geratalhalle Geraberg  
Entgelt: 102,00 €

### **Gesund Kochen - Kloster Kräuter**

Getreu dem Motto von Sebastian Kneipp "Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke möchten wir mit Ihnen in diesem Jahr dorthin reisen, wo der Pfeffer wächst. Wir begeben uns unter anderem durch die Welt der Kräuter und Gewürze, schauen über Klostermauern und andere Länder.

Bei der Auswahl der Themen und Rezepte geht es um die Wirkung der einzelnen Zutaten auf unseren Körper. Vielleicht erspart das eine oder andere Rezept auch den Gang zur Apotheke...

Lassen Sie sich überraschen!

Es ist nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich, deshalb wird unbedingt um vorherige Anmeldung in der VHS oder direkt im Fleischerfachgeschäft Gräfenroda Tel.036205 76665 gebeten.

Kursnummer: A24H30550  
Kursbeginn: Di, 27.08.2024 und Do, 29.08.2024  
18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
Dozent: Frau Gebhardt  
Kursort: "Alte Räucherei" Fleischerei Gebhardt  
Entgelt: 0,00 €

### **Gesund Kochen - Alles was Lauch hat**

Kursnummer: A24H30552  
Kursbeginn: Di, 24.09.2024 und Do 26.09.2024  
18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
Dozent: Frau Gebhardt  
Kursort: "Alte Räucherei" Fleischerei Gebhardt  
Entgelt: 0,00 €

### **Gesund kochen - Früchte,Knollen und Samen**

Kursnummer: A24H30554  
Kursbeginn: Di, 29.10.2024 und Mi 30.10.2024  
18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
Dozent: Frau Gebhardt  
Kursort: "Alte Räucherei" Fleischerei Gebhardt

Entgelt: 0,00 €

### **Gesund kochen - Meerrettich, Wasabi und Co.**

Kursnummer: A24H30556  
Kursbeginn: Di, 26.11.2024 und 28.11.2024  
18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
Dozent: Frau Gebhardt  
Kursort: "Alte Räuherei" Fleischerei Gebhardt  
Entgelt: 0,00 €

### **Gesund kochen - Wo der Pfeffer wächst**

Kursnummer: A24H30558  
Kursbeginn: Di, 10.12.2024 und Do 12.12.2024  
18:00 Uhr - 21:45 Uhr  
Dozent: Frau Gebhardt  
Kursort: "Alte Räuherei" Fleischerei Gebhardt  
Entgelt: 0,00 €

### **Wildkräuter - Kräuterkurs Teil 2**

Unsere Öle und Tinkturen durften den Sommer am hellen Fenster verbringen. Nun wird es Zeit sie zu Salben und Cremes zu verarbeiten.

Kursnummer: A24H30545  
Kursbeginn: Samstag, 21.09.2024 - 21.09.2024  
10:00 Uhr - 13:45 Uhr  
Dozent: Frau Geppert  
Kursort: Bürgerhaus Gräfenroda Raum 1.12  
Entgelt: 20,00 €

### **NEU NEU NEU ! Unsere neuen Kräuterkurse !**

#### **Wildkräuter - Kreatives mit Kräutern und Früchten**

Kursnummer: A24H30547  
Kursbeginn: Samstag, 19.10.2024 - 19.10.2024  
10:00 Uhr - 15:15 Uhr  
Dozent: Frau Geppert  
Kursort: Bürgerhaus Gräfenroda Raum 1.12  
Entgelt: 28,00 €

#### **Wildkräuter - räuchern und Tee**

Kursnummer: A24H30546  
Kursbeginn: Samstag, 16.11.2024 - 16.11.2024  
10:00 Uhr - 15:15 Uhr  
Dozent: Frau Geppert  
Kursort: Bürgerhaus Gräfenroda Raum 1.12  
Entgelt: 28,00 €

#### **Nadelbäume - Verwendung der Nadeln**

Kursnummer: A24H30548  
Kursbeginn: Samstag, 07.12.2024 - 07.12.2024  
10:00 Uhr - 15:15 Uhr  
Dozent: Frau Geppert  
Kursort: Bürgerhaus Gräfenroda Raum 1.12  
Entgelt: 28,00 €