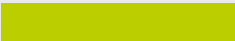






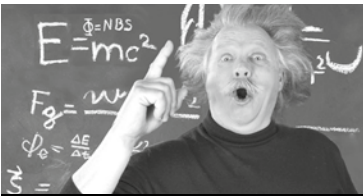
Kursprogramm

April 2018 – Oktober 2018

**PHILOSOPHIEREN,
ENTSPANNEN  UND SICH
ETWAS  FRANÇAIS
GÖNNEN.** 

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit



Bildung beginnt mit der Wahl des «richtigen Optikers»

Jetzt umfassender Sehtest gratis!

Nur bei Vorweisen dieses Inserates gültig.

Stadtoptik O. Mühlethaler GmbH
Hauptgasse 33, 4500 Solothurn
Tel. 032 623 24 30, solothurn@stadtoptik.ch

stadtoptik
clever kaufen – besser aussehen

Und es läuft.

Für störungsarme, kostengünstige und ökologisch sinnvolle Printlösungen ohne Wenn und Aber vertrauen Bildungsinstitute seit mehr als 65 Jahren auf uns. www.schumacherprint.ch

Ein Unternehmen von **SHARP**

Schumacher 
PrintSolutions

Massgeschneidert und persönlich

Bei unseren individuellen Lösungen für Drucken, Kopieren, Scannen und Archivieren stammen alle Leistungen aus einer Hand.





marketing-schulung.ch



- Eidg. dipl. Verkaufsleiter | Marketingleiter
- Marketingfachleute | Verkaufsfachleute FA
- Online Marketing
- Assistent|in und Sachbearbeiter|in in Marketing und Kommunikation (Markom)
- Verkaufs- und Kundendienstberater
- Event- und Messe-Marketing
- Firmenseminare | Einzelkurse

solothurn · olten · aarau

papierhof

papeterie
buchhandlung
schulmaterial
hauptstrasse 27-29
4552 derendingen
tel 032 682 36 86
fax 032 682 28 62
www.papierhof.com

schnelldruck
gestaltung
entwürfe
satz-service
filmsatz
kleinoffset
fotokopien
farbkopien

Der Verein

Präsident	Stephan Hug, Biberist
Vorstand	Josef Maushart, Solothurn Esther Luterbacher, Feldbrunnen Tamara Mühlemann Vescovi, Zuchwil Beat Käch, Solothurn René Rudolf, Feldbrunnen Stefan Zumbrunn, Obergerlafingen Bernhard Mollet, Solothurn

Die Geschäftsstelle

Geschäftsleitung	Barbara Käch
Bereichsleitung	Maria Luterbacher (Integration) Sonia Vaccarello (Deutschcenter) Marc Schneider (Sprachen)
Administration	Doris Frei, Administration Claudia Roth, Administration Nora Röder, Administration Manfred Scholl, Rechnungswesen Nicola Gobeli, Projektleiter

So erreichen Sie uns

Volkshochschule Solothurn	Telefon: 032 626 40 10
Hauptbahnhofstrasse 8	Telefax: 032 626 40 11
4500 Solothurn	E-Mail: info@vhs-so.ch
	Web: www.vhs-so.ch

Tel. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 08.30–11.30 | 13.30–16.30 Uhr

Impressum

Redaktion	Volkshochschule-Team
Druck	Druckerei Uebelhart AG, Solothurn

Kursprogramm

April 2018 – Oktober 2018

Sprachen

Englisch	12
Französisch	30
Italienisch	40
Spanisch	46
Russisch	54
Japanisch	55
Chinesisch	57
Arabisch	59
Deutsch	62

Bildung

Bewerbung	82
Arbeitsorganisation	85
Korrespondenz	86
Kreatives Schreiben	87
Rechtsschreibung	90
Präsentationstechniken	91
Computer-Grundlagen	92
Word	93
Excel	94
Powerpoint	95
Office 2013	96
Facebook	96
Internet und E-Mail	97
Smartphones und Tablets	97
Literatur	98
Geschichte	98

Freizeit

Zeichnen und Malen	100
Kunsth Handwerk	101
Kochen	102
Bogenschiessen	103
Bridge	103
Mentaltraining	104
Ernährung	107
Naturheilmittel	110
Träume	112
Strahlen	113
Krankenkasse	114
Nordic Waking	115
Selbstverteidigung	115
Rückenfit	116
Hatha Yoga	117
Entspannung	120
Autogenes Training	123
Tai Chi	125
Atmen und Bewegen	126
Notizen	129

Verschiedenes

Geschäftsbedingungen	4
Europäisches Sprachenportfolio	7
Individuelle Sprachkurse	8
Individuelle Computerkurse	9
So erreichen Sie uns	10
Mitglied werden	133
Anmeldeschein	135

Anmeldung

Sie können sich

- > telefonisch unter 032 626 40 10
- > per E-Mail an info@vhs-so.ch
- > direkt im Internet auf www.vhs-so.ch
für den entsprechenden Kurs anmelden.

Vergessen Sie bitte nicht, die Kursnummer aufzuführen.

Das Kursgeld ist vor Kursbeginn fällig.

Versäumte Lektionen berechtigen zu keinem Preisnachlass oder zur Rückerstattung des Kursgeldes und können nicht in einem Folgesemester nachgeholt werden. Das gilt auch bei Abwesenheit wegen Ferien, Militär, Arbeit etc. In besonderen Härtefällen kann ein schriftliches Gesuch eingereicht werden.

Abmeldung

Eine Abmeldung muss mindestens 5 Arbeitstage vor Kursbeginn erfolgen. Danach bzw. bei Nichterscheinen ist das ganze Kursgeld geschuldet. Nichtbezahlen der erhaltenen Rechnung gilt nicht als Abmeldung.

Bezahlen Sie online!

Sie können Ihre Kurse auch mit E-Banking bezahlen.

Post: IBAN-Nr. CH 40 0900 0000 4500 4256 6

Bank: IBAN-Nr. CH 19 0079 0016 2542 3819 6

Bitte geben Sie Kursname und Teilnehmernamen an.

Ratenzahlungen können in Ausnahmefällen bewilligt werden, wofür wir eine zusätzliche Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.– berechnen.

Kursdurchführung

Wenn sich genügend Teilnehmer angemeldet haben und der Kurs stattfinden kann, erhalten Sie eine Rechnung mit Einzahlungsschein.

Erhalten Sie von uns keine Nachricht, wird der Kurs wie im Programm ausgeschrieben durchgeführt. Kurse, welche die erforderliche Mindestzahl an Teilnehmenden nicht erreichen, müssen leider abgesagt werden. Dies wird Ihnen bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn mitgeteilt und das Kursgeld zurückerstattet. Allenfalls wird, wenn die Mindestklassengrösse nicht erreicht wird, das Angebot mit verringerter Lektionenzahl oder einem Aufpreis als Kleingruppenkurs durchgeführt. Teilnehmende, die pro rata einsteigen, verändern die abgesprochenen Konditionen nicht mehr.

(Mit Ihrer Anmeldung anerkennen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.)

Gruppengrösse bei Sprachkursen

Die im Programm angegebenen Preise beziehen sich auf eine Gruppe von mindestens sechs und höchstens zwölf Personen. Bei Gruppen mit weniger Kursteilnehmer/-innen ändert sich wahlweise der Preis oder die Dauer der Lektion. Teilnehmende, die pro rata einsteigen, verändern die abgesprochenen Konditionen nicht mehr.

Kursbestätigung

Sie können bei der Kursleitung eine Kursbestätigung verlangen, wenn Sie mindestens 80% der Lektionen besucht haben. Bei der VHS-Geschäftsstelle kann ein Bildungspass des SVEB (Schweiz. Vereinigung für Erwachsenenbildung) für Fr. 10.– gekauft werden.

Flexibler Einstieg – jederzeit möglich

Ein flexibler Einstieg in einen unserer Kurse ist jederzeit möglich. Für eine persönliche Beratung wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle: Tel. 032 626 40 10 oder Email an: info@vhs-so.ch. Der Eintritt in Sprachkurse erfordert eine Einstufung. Die Einstufung ist kostenlos und kann unter www.sprachtest.de absolviert werden. Für Integrationskurse setzen Sie sich mit dem Sekretariat in Verbindung.

Lehrmittel

Wenn nicht anders vermerkt, verstehen sich die Kurspreise inklusive Lehrmaterial. Die Kursleitung informiert Sie am ersten Kurstag über das verwendete Lehrmittel.

Ferien / Feiertage

Während den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.

Sommerferien:	9. Juli 2018 bis 12. August 2018
Herbstferien:	1. Oktober 2018 bis 21. Oktober 2018
Kein Kurs am:	1. Mai 2018 Tag der Arbeit, ab 14:00 Uhr
	10. Mai 2018 Auffahrt
	21. Mai 2018 Pfingstmontag
	31. Mai 2018 Fronleichnam
	15. August 2018 Mariä Himmelfahrt

TELC-Prüfungen – Prüfungszentrum VHS Solothurn

> Deutsch A2	30. Juni 2018	22. September 2018	15. Dezember 2018
> Deutsch B1	30. Juni 2018	22. September 2018	15. Dezember 2018
> Deutsch B2	30. Juni 2018	22. September 2018	15. Dezember 2018

Auf Wunsch führen wir auch in anderen Sprachen ab 6 Personen TELC-Prüfungen durch. Die Anmeldungen müssen bis jeweils 5 Wochen vor Prüfungstermin erfolgen. Genauere Angaben erhalten Sie in der Volkshochschule.

Sprachstandnachweis für Einbürgerung

Deutsch mündlich B1 / schriftlich A2

30. Juni 2018	22. September 2018	15. Dezember 2018
---------------	--------------------	-------------------

Deutsch mündlich B2 / schriftlich B1

30. Juni 2018	22. September 2018	15. Dezember 2018
---------------	--------------------	-------------------

Europäisches Sprachenportfolio

Die Sprachkurse, die Sie in diesem Kursprogramm finden, sind nach den Kriterien des Sprachenportfolios eingestuft. Die Niveaustufen sind mit den Kennzeichnungen A1 bis C2 angegeben. Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Niveaustufen Zielvorstellungen entsprechen. Zuweilen kann eine Niveaustufe nicht vollständig erreicht werden. Für die Angabe von Zwischenstufen dienen folgende Kennzeichnungen:

A1 = Die Gruppe bewegt sich auf das Niveau A1 zu
 B1 / B2 (B1+) = Das Niveau der Gruppe befindet sich zwischen B1 und B2

Wenn Sie Fragen zum Sprachenportfolio haben oder eine Einstufung wünschen, wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle: Tel. 032 626 40 10 oder Email an: info@vhs-so.ch

Einstufungsberatung

Grundkenntnisse

A1
Stufe 1
Start Prüfung
Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heissen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten

A2
Stufe 2
Grundbaustein zum Europäischen Sprachzertifikat (TELC)
Sie können sich in einfachen routinemässigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt mit einfachen Worten verständigen.

Gute Sprachkenntnisse

B1
Stufe 3
Cambridge PET / BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)
Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen austauschen.

B2
Stufe 4
Cambridge FCE / BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)
Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.

Muttersprachliche Kenntnisse

C1
Stufe 5
Cambridge CAE / BEC und Europäisches Sprachzertifikat (TELC)
Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äussern.

C2
Stufe 6
Goethes Kleines Sprachdiplom Cambridge CPE
Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles was Sie hören oder lesen mühelos verstehen.

Passende Sprachkurse für alle

Wir haben für Sie den passenden Sprachkurs, egal ob Sie AnfängerIn sind, ein TELC-Zertifikat oder ein höheres Diplom erlangen möchten. Sie profitieren von einem modularen Angebot, das den Richtlinien des europäischen Sprachenportfolios entspricht. Sie finden bei uns:

- > Tages- und Abendkurse
- > Intensivkurse
- > Einzel- / Partner- und Kleingruppenunterricht à la carte
- > Nachhilfeunterricht

Abo à la carte – Sie bestimmen Menu, Zeit und Dauer!

Sie möchten individuell, zu zweit oder in einer Kleingruppe lernen? Vielleicht planen Sie die gezielte Förderung einzelner MitarbeiterInnen? Ob für Business-English oder Diplomvorbereitungen, Spanisch oder Chinesisch, nutzen Sie das vorteilhafte und effiziente Angebot der VHS: Mit einem Einzel-, Partner- oder Kleingruppenunterricht kommen Sie rascher zum Erfolg. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Abo à la carte	Einzel	Partner	3er Gruppe	4er Gruppe
10 Lektionen à 45 Min.	Fr. 780.–	Fr. 390.–	Fr. 260.–	Fr. 195.–
20 Lektionen à 45 Min.	Fr. 1 500.–	Fr. 750.–	Fr. 500.–	Fr. 375.–
10 Lektionen à 60 Min.	Fr. 1 040.–	Fr. 520.–	Fr. 347.–	Fr. 260.–
20 Lektionen à 60 Min.	Fr. 2 000.–	Fr. 1 000.–	Fr. 667.–	Fr. 500.–
10 Lektionen à 75 Min.	Fr. 1 300.–	Fr. 650.–	Fr. 434.–	Fr. 325.–
20 Lektionen à 75 Min.	Fr. 2 500.–	Fr. 1 250.–	Fr. 834.–	Fr. 625.–

Preise verstehen sich pro Person!

Allgemeine Hinweise

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Volkshochschule Solothurn und die Kursleitung übernehmen keine Haftung bei Unfällen und Verlusten.

Computerkurse nach Mass

Möchten Sie in einer individuellen Schulung Ihr Computerwissen verbessern und erweitern? Wir bieten massgeschneiderte Lösungen an. Sie bestimmen das Thema – wir organisieren den Unterricht. Das Angebot richtet sich an Einzelpersonen oder Kleingruppen.

	Einzel	Partner	3er Gruppe	4er Gruppe
1 Lektion à 60 Min.	Fr. 140.–	Fr. 75.–	Fr. 48.–	Fr. 41.–

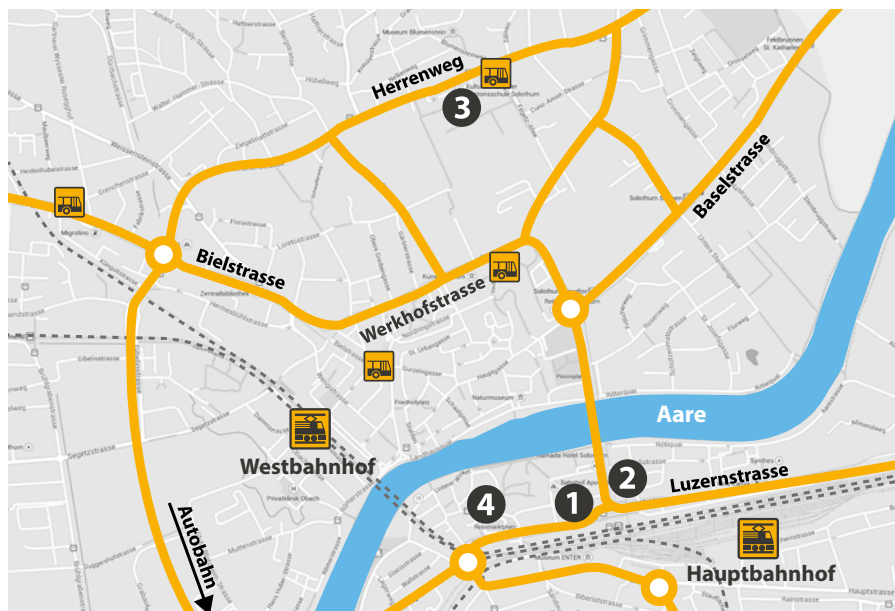
Für Auskünfte und eine individuelle Beratung stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

So erreichen Sie uns

Unsere Kursräume sind mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

- 1 Volkshochschule Solothurn**
Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn
- 2 Volkshochschule Solothurn**
Rötistrasse 6
4500 Solothurn
- 3 Kantonsschule Solothurn**
Herrenweg 18
4500 Solothurn
BSU Linien 4
Haltestelle «Kantonsschule»
- 4 Schulhaus Rosengarten (im Coop-Gebäude)**
Rossmarktplatz 19
4500 Solothurn

Beachten Sie bitte, dass sowohl bei der Volkshochschule wie bei der Kantonsschule die Parkplätze gebührenpflichtig sind.



Sprachen

Englisch	12
Französisch	30
Italienisch	40
Spanisch	46
Russisch	54
Japanisch	55
Chinesisch	57
Arabisch	59
Deutsch	62



Anfänger/-innen

Kursstufe	A0 am Morgen	Kurs-Nr. 182-1113
Leitung/Ort	Treva Eggenschwiler / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 10.00-11.15 Uhr	
Dauer/Kosten	18 x 75 Minuten / Fr. 450.–	
Kursstufe	A0 am Abend	Kurs-Nr. 182-1131
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 19.45-21.15 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kursstufe	A0 am Abend	Kurs-Nr. 182-1172
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	
Kursstufe	A0 am Abend	Kurs-Nr. 183-1172
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Grundstufe

Kursstufe	A0/A1	Kurs-Nr. 182-1108
Leitung/Ort	Claudia Niklaus / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 17.30-19.00 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	
Kursstufe	A1 am Abend	Kurs-Nr. 182-1128
Leitung/Ort	Julie Mangold / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 19.45-21.15 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	

Kursstufe	A1/A2	Kurs-Nr. 182-1116
Leitung/Ort	Helen Tinkler / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	

Falsche Anfänger/-innen

Sie verstehen schon ein wenig Englisch. Sie haben sich vor einiger Zeit elementare Grundkenntnisse angeeignet, die Sie gerne auffrischen und ausbauen möchten. Machen Sie auf unserer Webseite den Einstufungstest: www.sprachtest.de, bevor Sie sich anmelden.

Kursstufe	A1 am Morgen	Kurs-Nr. 182-1106
Leitung/Ort	Kamila Soldan / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 09.00-10.15 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 250.–	
Kursstufe	A1 am Morgen, Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 183-1106
Leitung/Ort	Kamila Soldan / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 09.00-10.15 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–	

Englisch für die Ferien

Für Reisende und Urlauber mit geringen Vorkenntnissen. Ein Koffer mit dem Notwendigsten, wobei der Schwerpunkt auf dem Sprechen liegt.

Kursstufe	A1	Kurs-Nr. 182-1114
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 90 Minuten / Fr. 330.–	
Kursstufe	A1	Kurs-Nr. 183-1114
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	6 x 90 Minuten / Fr. 180.–	

Englisch für die Ferien am Morgen

Kurstufe A1 **Kurs-Nr.** 182-1141

Leitung/Ort Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 75 Minuten / Fr. 225.–

Kurstufe A1 **Kurs-Nr.** 183-1141

Leitung/Ort Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Mittelstufe

Kurstufe A2 am Morgen **Kurs-Nr.** 182-1149

Leitung/Ort Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 09.00-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 90 Minuten / Fr. 330.–

Kurstufe A2 am Morgen **Kurs-Nr.** 183-1149

Leitung/Ort Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 09.00-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 90 Minuten / Fr. 180.–

Kurstufe A2 **Kurs-Nr.** 182-1101

Leitung/Ort Davina Althaus / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04-27.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 16 x 90 Minuten / Fr. 480.–

Kurstufe A2 **Kurs-Nr.** 182-1701

Leitung/Ort Kamila Soldan / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04-03.07.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 300.–

Kurstufe A2 **Kurs-Nr.** 183-1701

Leitung/Ort Kamila Soldan / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kurstufe A2/B1 am Morgen **Kurs-Nr.** 182-1110

Leitung/Ort Treva Eggenschwiler / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 27.04.-28.09.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 18 x 75 Minuten / Fr. 450.–

Kurstufe A2/B1 am Abend **Kurs-Nr.** 182-1117

Leitung/Ort Helen Tinkler / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04-27.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten 16 x 90 Minuten / Fr. 480.–

Repetition für Frühaufsteher

Kurstufe A2/B1 am Morgen **Kurs-Nr.** 182-1138

Leitung/Ort Kamila Soldan / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 08.00-09.15 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 75 Minuten / Fr. 250.–

Kurstufe A2/B1 am Morgen **Kurs-Nr.** 183-1138

Leitung/Ort Kamila Soldan / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 08.00-09.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn
 Geschäftsstelle
 Hauptbahnhofstrasse 8
 4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10
 Telefax: 032 626 40 11
 E-Mail: info@vhs-so.ch
 Web: www.vhs-so.ch

Aufbaustufe

Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 182-1103
Leitung/Ort	Julie Mangold / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 182-1104
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 182-1105
Leitung/Ort	Davina Althaus / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 17.30-18.45 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 75 Minuten / Fr. 425.–	
Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 182-1102
Leitung/Ort	Leslie Egger / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 17.30-19.00 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	
Kurstufe	B1 am Morgen	Kurs-Nr. 182-1119
Leitung/Ort	Joanne Weber / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 09.00-10.15 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 75 Minuten / Fr. 400.–	
Kurstufe	B1/B2	Kurs-Nr. 182-1160
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 17.30-19.00 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	
Kurstufe	B1/B2	Kurs-Nr. 183-1160
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 17.30-19.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Kurstufe	B2	Kurs-Nr. 182-1161
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kurstufe	B2	Kurs-Nr. 182-1162
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	
Kurstufe	B2	Kurs-Nr. 183-1162
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Advanced English B2 / C1

Kurstufe	B2/C1	Kurs-Nr. 182-1303
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 19.00-20.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	
Kurstufe	B2/C1	Kurs-Nr. 183-1303
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 19.00-20.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	
Kurstufe	B2/C1 in the morning	Kurs-Nr. 182-1309
Leitung/Ort	Elizabeth Ulrich / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 08.30-09.45 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 75 Minuten / Fr. 275.–	
Kurstufe	B2/C1 in the morning	Kurs-Nr. 183-1309
Leitung/Ort	Elizabeth Ulrich / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 08.30-09.45 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–	

We practise reading, writing, listening, speaking skills – and the grammar you need. Placement test desirable.

Kurstufe B2/C1 Keep up your Advanced English Kurs-Nr. 182-1304

Leitung/Ort Elizabeth Ulrich / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kurstufe B2/C1 Keep up your Advanced English Kurs-Nr. 183-1308

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 28.08.2018-29.01.2019, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Conversation

You want to communicate well in English. In these courses the focus will be on speaking and understanding and increasing our vocabulary. Placement test desirable.

We offer conversation classes for all levels from A2 to C1.

Kurstufe Conversation A2 in the morning Kurs-Nr. 182-1214

Leitung/Ort Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 75 Minuten / Fr. 275.–

Kurstufe Conversation A2 in the morning Kurs-Nr. 183-1214

Leitung/Ort Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Kurstufe Conversation A2/B1 Kurs-Nr. 182-1120

Leitung/Ort Pat Gubelmann / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 09.30-10.45 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 75 Minuten / Fr. 425.–

Kurstufe Conversation B1 in the evening Kurs-Nr. 182-1134

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.15 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 75 Minuten / Fr. 250.–

Kurstufe Conversation B1 in the evening Kurs-Nr. 183-1134

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Kurstufe Conversation B1/B2 in the morning Kurs-Nr. 182-1133

Leitung/Ort Pat Gubelmann / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 16 x 75 Minuten / Fr. 400.–

Kurstufe Conversation B1/B2 at lunchtime Kurs-Nr. 182-1203

Leitung/Ort John Sang / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 30.04.-02.07.2018, 12.00-13.00 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 60 Minuten / Fr. 180.–

Kurstufe Conversation B1/B2 at lunchtime Kurs-Nr. 183-1203

Leitung/Ort John Sang / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 12.00-13.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 140.–

Kurstufe Conversation B2 in the evening Kurs-Nr. 182-1123

Leitung/Ort Pat Gubelmann / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kurstufe Conversation B2 in the morning Kurs-Nr. 182-1144

Leitung/Ort Kate Mühlethaler / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 27.04.-06.07.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 75 Minuten / Fr. 275.–

Kurstufe Conversation B2 in the morning Kurs-Nr. 183-1144

Leitung/Ort Kate Mühlethaler / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 17.08.-28.09.2018, 09.00-10.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Kurstufe	Conversation C1 in the evening	Kurs-Nr. 182-1107
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	

Kurstufe	B2/C1	Kurs-Nr. 183-1604
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 12.00-13.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 60 Minuten / Fr. 140.–	

English literature – Discussion group

From Shakespeare to John Lennon and Bob Dylan – gems of English literature from the past up to the present.

A discussion group for people who like reading literary works and who have always wanted to find out more about their historical background and the development of their forms.

Kurstufe	B1/B2	Kurs-Nr. 182-1608
Leitung/Ort	Rudolf Siegrist / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	

Fortsetzung

Kurstufe	B1/B2	Kurs-Nr. 183-1608
Leitung/Ort	Rudolf Siegrist / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Reading and talking

You have reached an upper-intermediate level. If you enjoy reading and talking about interesting texts this is the course for you.

Kurstufe	B2/C1	Kurs-Nr. 182-1604
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 12.00-13.00 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 60 Minuten / Fr. 220.–	

Brush up

Placement test desirable (www.sprachtest.de).

Kurstufe	Brush up A2 in the evening - Klett Refresher	Kurs-Nr. 182-1207
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 19.45-21.15 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 90 Minuten / Fr. 330.–	

Kurstufe	Brush up A2 in the evening - Klett Refresher	Kurs-Nr. 183-1207
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 19.45-21.15 Uhr	
Dauer/Kosten	6 x 90 Minuten / Fr. 180.–	

For participants who had English in school and would like to repeat from the beginning.

Kurstufe	Brush up from first steps A2 in the afternoon	Kurs-Nr. 182-1205
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 14.00-15.15 Uhr	
Dauer/Kosten	9 x 75 Minuten / Fr. 225.–	

Kurstufe	Brush up from first steps A2 in the afternoon	Kurs-Nr. 183-1205
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 14.00-15.15 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–	

For participants who would like to use and activate their English at an intermediate level. Placement test desirable (www.sprachtest.de).

Kurstufe	Brush up A2/B1 in the afternoon	Kurs-Nr. 182-1208
Leitung/Ort	Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 14.00-15.15 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 250.–	

Kurstufe	Brush up A2/B1 in the afternoon	Kurs-Nr. 183-1208
Leitung/Ort	Davina Althaus / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 14.00-15.15 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–	

Creative writing

Do you want to improve your English writing skills? The only way you can become a better writer is to write a lot and read a lot... Write your own stories and poems, read selected texts from famous authors, learn about structure, unity and coherency and most of all: Have fun improving your writing and reading skills and increase your confidence as a writer.

Kurstufe	Write and read better - creative writing C1	Kurs-Nr. 182-1215
Leitung/Ort	Patrick Julian Huwyler / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 28.04.-30.06.2018, 10.00-11.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	

		Kurs-Nr. 183-1215
Leitung/Ort	Patrick Julian Huwyler / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 18.08.-29.09.2018, 10.00-11.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

A touch of Business English

Kurstufe	A2/B1	Kurs-Nr. 182-1201
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	

Kurstufe	A2/B1	Kurs-Nr. 183-1201
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Business English B1 / B2

Kurstufe	B1/B2 at lunchtime	Kurs-Nr. 182-1212
Leitung/Ort	Kamila Soldan / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Freitag, 27.04.-06.07.2018, 12.00-13.15 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 75 Minuten / Fr. 275.–	

Kurstufe	B1/B2 at lunchtime	Kurs-Nr. 183-1212
Leitung/Ort	Kamila Soldan / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Freitag, 17.08.-28.09.2018, 12.00-13.15 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–	

Exam preparation courses

Our «Module» courses are continuous, meaning that a student could start mid-way through the course book and then finish the first units. Usually there are 3 modules. However it is also possible to take 2, or 4, according to individual requirements. As regards the «Lehrgänge» courses, the participants begin the book together and end the course after three quarters of a year. All our teachers for diploma classes are native speakers and include experienced Cambridge examiners.

Cambridge courses

These special courses are for students who wish to attain certificates in English at specific levels and are prepared to do a certain amount of homework each week. These certificates are recognised world-wide. For these examinations there is an examination fee in addition to the course fee (Fr. 236.– BEC Preliminary, Fr. 375.– BEC Vantage, Fr. 392.– BEC Higher, Fr. 235.– PET, Fr. 384.– FCE, Fr. 394.– CAE, Fr. 409.– CPE). Registration for these examinations must be made approx. 3 months prior to the examination. All students are required to take a placement test!

Business English Certificates (BEC)

A language qualification for learners wishing to use English for the purposes of international business. Practical examinations that focus on the application of language in dealing with real-world business situations. There are three BEC levels; at each level there are speaking, listening, reading and writing components. BEC courses are intended for students working in business or preparing for a career in business.

Kurstufe	BEC Preliminary B1 Modul	Kurs-Nr. 182-1401
----------	--------------------------	-------------------

Leitung/Ort Kamila Soldan / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 90 Minuten / Fr. 270.–

Kurstufe	BEC Preliminary B1 Modul	Kurs-Nr. 183-1401
----------	--------------------------	-------------------

Leitung/Ort Kamila Soldan / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kurstufe	BEC Vantage B2 Lehrgang	Kurs-Nr. 182-1402
----------	-------------------------	-------------------

Leitung/Ort Treva Eggenschwiler / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-19.12.2018, 17.30-19.00 Uhr
Dauer/Kosten 26 x 90 Minuten / Fr. 988.–

Kurstufe	BEC Higher C1 Lehrgang	Kurs-Nr. 182-1403
----------	------------------------	-------------------

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-18.12.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 26 x 90 Minuten / Fr. 988.–

Preliminary English Test (PET)

This course is open to students with an intermediate knowledge of spoken and written English who wish to take the PET exam or who need to improve before doing a FCE course. A minimum of three modules is recommended.

Kurstufe	PET B1 Modul	Kurs-Nr. 182-1404
----------	--------------	-------------------

Leitung/Ort Kamila Soldan / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 380.–

Kurstufe	PET B1 Modul	Kurs-Nr. 183-1404
----------	--------------	-------------------

Leitung/Ort Kamila Soldan / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 266.–

First (FCE)

First, also known as First Certificate in English (FCE), is an upper-intermediate level qualification. It proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A minimum of three modules is recommended.

Kurstufe	FCE B2 Modul	Kurs-Nr. 182-1408
----------	--------------	-------------------

Leitung/Ort Julie Mangold / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 90 Minuten / Fr. 342.–

Kurstufe	FCE B2 Modul	Kurs-Nr. 183-1408
----------	--------------	-------------------

Leitung/Ort Julie Mangold / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 266.–

Kurstufe	FCE B2 Modul	Kurs-Nr. 182-1498
----------	--------------	-------------------

Leitung/Ort Treva Eggenschwiler / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 380.–

Kurstufe FCE B2 Modul Kurs-Nr. 183-1498

Leitung/Ort Treva Eggenschwiler / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 266.–

FCE B2 Lehrgang für Prüfung im Frühjahr 2019

Kurs-Nr. 182-1418

Leitung/Ort Kamila Soldan / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-22.01.2019, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 28 x 90 Minuten / Fr. 1064.–

FCE B2 Lehrgang für Prüfung im Frühling 2019

Kurs-Nr. 183-1419

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-06.05.2019, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 28 x 90 Minuten / Fr. 1064.–

FCE B2 nur Prüfungsvorbereitung für Prüfung im Sommer 2018

Kurs-Nr. 182-1499

Leitung/Ort Julie Mangold / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 19.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 90 Minuten / Fr. 342.–

FCE B2 nur Prüfungsvorbereitung für Prüfung im Herbst 2018

Kurs-Nr. 183-1499

Leitung/Ort Julie Mangold / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 266.–

Certificate in Advanced English (CAE) C1

These courses are for participants who have passed First Certificate, or reached equivalent level, and wish to develop their language at an advanced level in preparation for the Certificate in Advanced English. The CAE examination level is 80% of the CPE level.

Kurstufe CAE Modul C1 Kurs-Nr. 182-1410

Leitung/Ort Treva Eggenschwiler / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2017, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 380.–

Kurstufe CAE Modul C1 Kurs-Nr. 183-1410

Leitung/Ort Treva Eggenschwiler / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 266.–

Kurstufe CAE Lehrgang Kurs-Nr. 182-1412

Leitung/Ort Leslie Egger / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.2018-23.01.2019, 17.30-19.00 Uhr
Dauer/Kosten 28 x 90 Minuten / Fr. 1064.–

Kurstufe CAE Lehrgang Kurs-Nr. 183-1409

Leitung/Ort Davina Althaus / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.2018-02.04.2019, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 27 x 90 Minuten / Fr. 1026.–

Kurstufe CAE Lehrgang Kurs-Nr. 183-1417

Leitung/Ort Julie Mangold / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.2018-13.05.2019, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 28 x 90 Minuten / Fr. 1064.–

Kurstufe CAE nur Prüfungsvorbereitung Kurs-Nr. 182-1488

Leitung/Ort Treva Eggenschwiler / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 380.–

Kursstufe	CAE nur Prüfungsvorbereitung	Kurs-Nr. 183-1488
Leitung/Ort	Treva Eggenschwiler / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 19.45-21.15 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 266.–	

Certificate of Proficiency in English (CPE) C2

This course is intended for participants who have already reached a high standard of written and spoken English and who want to prepare for the Cambridge Certificate of Proficiency examination by practising their listening, reading, writing and speaking skills. A minimum of three modules recommended.

Kursstufe	C2 Proficiency Modul	Kurs-Nr. 182-1411
Leitung/Ort	Kate Mühlethaler / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 18.15-19.45 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 380.–	

Kursstufe	Kurs-Nr. 183-1411
Leitung/Ort	Kate Mühlethaler / Kantonsschule Solothurn
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.15-19.45 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 266.–

Language and culture

In this course you can refresh your knowledge of English with a special touch of Ireland. Listening, talking and writing in English with a good look into the Irish life and culture.

Kursstufe	Irish life and culture refreshing your English A2-B1	Kurs-Nr. 182-1213
Leitung/Ort	Beat Strähl / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 17.30-19.00 Uhr	
Dauer/Kosten	9 x 90 Minuten / Fr. 270.–	

Kursstufe	Kurs-Nr. 183-1213
Leitung/Ort	Beat Strähl / Kantonsschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 17.30-19.00 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Talking about current topics and English culture combined with some writing activities.

Kursstufe	A2-B1 conversation & culture at 12	Kurs-Nr. 182-1609
Leitung/Ort	Beat Strähl / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Freitag, 27.04.-06.07.2018, 12.00-13.15 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 75 Minuten / Fr. 275.–	

Kursstufe	A2-B1 conversation & culture at 12	Kurs-Nr. 183-1609
Leitung/Ort	Beat Strähl / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Freitag, 17.08.-28.09.2018, 12.00-13.15 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–	

Geschenkgutschein

Das passende Geschenk für ALLE!

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon Nr. 032 626 40 10

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Anfänger/-innen A0

Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 182-2101
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	9 x 90 Minuten / Fr. 270.–	
Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 183-2101
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	
Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 182-2107
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 182-2102
Leitung/Ort	Jacqueline Sprenger / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.15-19.45 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	
Kurstufe	A0/A1	Kurs-Nr. 183-2102
Leitung/Ort	Jacqueline Sprenger / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.15-19.45 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Grundstufe

Kurstufe	A1	Kurs-Nr. 182-2126
Leitung/Ort	Béa Boog / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	

Kurstufe	A1	Kurs-Nr. 183-2126
Leitung/Ort	Béa Boog / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Französisch für die Ferien

Für Reisende und Urlauber mit geringen Vorkenntnissen. Ein Koffer mit dem Notwendigsten, wobei der Schwerpunkt auf dem Sprechen liegt.

Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 182-2132
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–	
Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 183-2132
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	
Kurstufe	A1	Kurs-Nr. 182-2114
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 09.15-10.45 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 90 Minuten / Fr. 330.–	
Kurstufe	A1	Kurs-Nr. 183-2114
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 09.15-10.45 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Mittelstufe

Kursstufe A2 **Kurs-Nr. 182-2115**

Leitung/Ort Aimée Veil / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe A2/B1 **Kurs-Nr. 182-2137**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 20.00-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Aufbaustufe

Kursstufe B1 **Kurs-Nr. 182-2109**

Leitung/Ort Françoise Barras / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 20.00-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe B1 am Morgen **Kurs-Nr. 182-2116**

Leitung/Ort Françoise Barras / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 09.30-10.45 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 75 Minuten / Fr. 225.–

Kursstufe B1 am Morgen **Kurs-Nr. 183-2116**

Leitung/Ort Françoise Barras / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 09.30-10.45 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Kursstufe B1 **Kurs-Nr. 182-2103**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe B1/B2 **Kurs-Nr. 182-2117**

Leitung/Ort Aimée Veil / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe B1/B2 **Kurs-Nr. 182-2111**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 17.30-19.00 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 90 Minuten / Fr. 270.–

Kursstufe B1/B2 **Kurs-Nr. 183-2111**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 17.30-19.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kursstufe B2 **Kurs-Nr. 182-2121**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 300.–

Kursstufe B2 **Kurs-Nr. 183-2121**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn
 Geschäftsstelle
 Hauptbahnhofstrasse 8
 4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10
 Telefax: 032 626 40 11
 E-Mail: info@vhs-so.ch
 Web: www.vhs-so.ch

Auffrischkurse

Sie haben in der Schule vor vielen Jahren Französisch gelernt und möchten das Gelernte wieder auffrischen. Das Buch Intermezzo hilft beim Wiederholen und Aktivieren.

Kurstufe	Auffrischkurs A1	Kurs-Nr. 182-2129
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	

Sie haben in der Schule Französisch gelernt, haben gute Grundkenntnisse und möchten das Gelernte auffrischen und erweitern mit Rebonjour.

Kurstufe	Auffrischkurs A2	Kurs-Nr. 182-2119
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Freitag, 27.04.-06.07.2018, 14.00-15.30 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 90 Minuten / Fr. 330.–	

Kurstufe	Auffrischkurs A2	Kurs-Nr. 183-2119
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Freitag, 17.08.-28.09.2018, 14.00-15.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Kurstufe	Auffrischkurs A2	Kurs-Nr. 182-2118
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	

Französisch für den Büroalltag

Sie üben, schriftlich und mündlich Informationen einzuholen, einfache Briefe und E-Mails zu verfassen und sich in verschiedensten Situationen des Berufsalltags auf Französisch durchzuschlagen.

Kurstufe	A2	Kurs-Nr. 182-2131
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	

Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 182-2130
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 20.00-21.30 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	

Conversation

Ces cours sont destinés aux personnes qui ont de bonnes connaissances de base et qui aimeraient les rafraîchir en discutant.

Kurstufe	Conversation A2/B1 le matin	Kurs-Nr. 182-2201
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 08.30-09.45 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 75 Minuten / Fr. 275.–	

Kurstufe	Conversation A2/B1 le matin	Kurs-Nr. 183-2201
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 08.30-09.45 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–	

Kurstufe	Conversation A2/B1 à midi	Kurs-Nr. 182-2202
Leitung/Ort	Beat Strähl / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 12.15-13.15 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 60 Minuten / Fr. 200.–	

Kursstufe Conversation A2/B1 à midi Kurs-Nr. 183-2202

Leitung/Ort Beat Strähl / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 140.–

Kursstufe Conversation B1 le soir Kurs-Nr. 182-2203

Leitung/Ort Béa Boog / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 90 Minuten / Fr. 330.–

Kursstufe Conversation B1 le soir Kurs-Nr. 183-2203

Leitung/Ort Béa Boog / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 90 Minuten / Fr. 180.–

Der Kurs richtet sich an Personen mit guten Grundkenntnissen. Die Lektüre von Zeitungsartikeln und literarischen Texten fördert Gespräche und Diskussionen.

Kursstufe Conversation B1 l'après-midi Kurs-Nr. 182-2204

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 27.04.-06.07.2018, 15.00-16.30 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 90 Minuten / Fr. 330.–

Kursstufe Conversation B1 l'après-midi Kurs-Nr. 183-2204

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 17.08.-28.09.2018, 15.00-16.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kursstufe Conversation B2 le soir Kurs-Nr. 182-2205

Leitung/Ort Françoise Barras / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 300.–

Kursstufe Conversation B2 le soir Kurs-Nr. 183-2205

Leitung/Ort Françoise Barras / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Le club français

Venez parler français dans un cadre convivial et détendu. Vous participez activement au contenu du cours et à la sympathique ambiance par vos idées. Vous venez ponctuellement (paiement en liquide) ou vous vous abonnez (trimestre ou semestre). Ainsi vous faites partie du club français et n'oubliez pas ce que vous avez appris.

Questions et inscription: aimée_veil@yahoo.fr - 078 770 04 73

Kursstufe Kurs-Nr. 182-2400

Leitung/Ort Aimée Veil / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 20.00-21.30 Uhr
Dauer/Kosten jeweils 90 Minuten
 Abend 20.–/Sommerquartal 200.–/Herbstquartal 140.–/Semester 340.–

Prüfungskurse DELF/DALF

Le DELF est un diplôme de langue française reconnu dans plus de 100 pays. Les cours vous préparent aux examens qui sont composés de quatre épreuves: compréhension orale et écrite, production orale et écrite. Test d'admission obligatoire. Le cours peut être payé en deux versements.

Kursstufe DELF B1 Kurs-Nr. 182-2308

Leitung/Ort Aimée Veil / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-13.12.2018, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 25 x 90 Minuten / Fr. 950.–

Kursstufe DELF B1 Kurs-Nr. 183-2309

Leitung/Ort Françoise Barras / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.2018-25.03.2019, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 25 x 90 Minuten / Fr. 950.–

Kursstufe DELF B2 Kurs-Nr. 182-2313

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-12.12.2019, 20.00-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 25 x 90 Minuten / Fr. 950.–

Kursstufe	DELFB2	Kurs-Nr. 183-2315
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 16.08.2018-28.03.2019, 19.15-20.45 Uhr	
Dauer/Kosten	25 x 90 Minuten / Fr. 950.-	
Kursstufe	DALF C1	Kurs-Nr. 182-2307
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-19.12.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	24 x 90 Minuten / Fr. 912.-	
Kursstufe	DALF C1	Kurs-Nr. 183-2306
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.2018-19.03.2029, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	25 x 90 Minuten / Fr. 950.-	
Kursstufe	DALF C2	Kurs-Nr. auf Anfrage

Langue, culture et immersion

Cours de langue française, culture et immersion: ECOUTER & COMPRENDRE, PARLER & SE FAIRE COMPRENDRE, LIRE & COMPRENDRE.

idéal 7 participants, maximum 8

- 1 samedi par mois au marché et dans la ville de Neuchâtel (3 samedis)
- Départ de la gare de Soleure 9h00
- Retour à la gare de Soleure 15h00
- Repas de midi à Neuchâtel dans un restaurant.
- Vocabulaire de base, formules, expression et formes verbales utiles pour la première journée sont envoyées 1 mois à l'avance pour préparation personnelle.
- Des activités concrètes, ludiques et variées seront proposées aux participants pour entrer en communication avec les passants ou avec les commerçants.
- Chacun est responsable de prendre son billet de train. Le temps de voyage est aussi un temps d'enseignement. Chacun paie son repas de midi.

Kursstufe	A2-B1	Kurs-Nr. 182-2222
Leitung/Ort	Beat Strähl / Neuchâtel	
Daten	3 x Samstags, 21.04., 05.05., 26.05.2018, 09.00-15.00 Uhr	
Dauer/Kosten	3 x 360 Minuten / Fr. 480.-	
Kursstufe	A2-B1	Kurs-Nr. 183-2222
Leitung/Ort	Beat Strähl / Neuchâtel	
Daten	3 x Samstags, 11.08., 25.08., 08.09.2018, 09.00-15-00 Uhr	
Dauer/Kosten	3 x 360 Minuten / Fr. 480.-	

Geschenkgutschein

Das passende Geschenk für ALLE!

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon Nr. 032 626 40 10

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit



Anfänger/-innen A0

Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 182-3123
------------------	-----------	--------------------------

Leitung/Ort	Alessandra Costa / Kantonsschule Solothurn
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 17.00-18.30 Uhr
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 182-3127
------------------	-----------	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten	Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe	A0 am Morgen	Kurs-Nr. 182-3143
------------------	---------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 08.30-10.00 Uhr
Dauer/Kosten	9 x 90 Minuten / Fr. 270.–

Kursstufe	Fortsetzungskurs A0 am Morgen	Kurs-Nr. 183-3143
------------------	--------------------------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 08.30-10.00 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Italienisch für die Ferien A0/A1

Für Reisende und Urlauber ohne Kenntnisse. Ein Koffer mit dem Notwendigsten, wobei der Schwerpunkt auf dem Sprechen liegt.

Kursstufe	Italienisch für die Ferien A0	Kurs-Nr. 182-3144
------------------	--------------------------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Antonio Stuto / Kantonsschule Solothurn
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 300.–

Kursstufe	Italienisch für die Ferien A0 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 183-3144
------------------	---	--------------------------

Leitung/Ort	Antonio Stuto / Kantonsschule Solothurn
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kursstufe	Italienisch für die Ferien A0/A1	Kurs-Nr. 182-3140
------------------	---	--------------------------

Leitung/Ort	Claudia Baschung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten	9 x 75 Minuten / Fr. 225.–

Kursstufe	Italienisch für die Ferien A0/A1 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 183-3140
------------------	--	--------------------------

Leitung/Ort	Claudia Baschung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Grundstufe

Kursstufe	A1 am Mittag	Kurs-Nr. 182-3104
------------------	---------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Claudia Baschung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten	9 x 60 Minuten / Fr. 180.–

Kursstufe	Fortsetzungskurs A1 am Mittag	Kurs-Nr. 183-3104
------------------	--------------------------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Claudia Baschung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 60 Minuten / Fr. 140.–

Kursstufe	A1	Kurs-Nr. 182-3141
------------------	-----------	--------------------------

Leitung/Ort	Elsa Puddu / Kantonsschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	11 x 90 Minuten / Fr. 330.–

Kursstufe	Fortsetzungskurs A1	Kurs-Nr. 183-3141
------------------	----------------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Elsa Puddu / Kantonsschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	6 x 90 Minuten / Fr. 180.–

Kursstufe	A1/A2 am Abend	Kurs-Nr. 182-3126
------------------	-----------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Alessandra Costa / Kantonsschule Solothurn
Daten	Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Mittelstufe

Kursstufe A2 **Kurs-Nr. 182-3102**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe A2 **Kurs-Nr. 182-3105**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Aufbaustufe

Kursstufe >B1 **Kurs-Nr. 182-3101**

Leitung/Ort Lorenza Ranfaldi / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-20.09.2018, 19.15-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 75 Minuten / Fr. 350.–

Kursstufe >B1 **Kurs-Nr. 182-3103**

Leitung/Ort Elsa Puddu / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe B1 am Morgen **Kurs-Nr. 182-3122**

Leitung/Ort Lorenza Ranfaldi / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 27.04.-21.09.2018, 08.30-10.00 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 450.–

Kursstufe B1 **Kurs-Nr. 182-3106**

Leitung/Ort Lorenza Ranfaldi / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-19.09.2018, 19.00-20.15 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 75 Minuten / Fr. 375.–

Kursstufe B1 am Morgen **Kurs-Nr. 182-3110**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 75 Minuten / Fr. 425.–

Kursstufe B2 **Kurs-Nr. 182-3131**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 300.–

Kursstufe B2 **Kurs-Nr. 183-3131**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Auffrischkurse

Sie haben einige Italienischkenntnisse und möchten diese in entspannter Atmosphäre auffrischen und erweitern.

Kursstufe Auffrischkurs A2/B1 am Nachmittag **Kurs-Nr. 182-3135**

Leitung/Ort Claudia Baschung / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 14.00-15.30 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 90 Minuten / Fr. 330.–

Kursstufe Auffrischkurs A2/B1 am Nachmittag **Kurs-Nr. 183-3135**

Leitung/Ort Claudia Baschung / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 14.00-15.30 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 90 Minuten / Fr. 180.–

Kursstufe Auffrischkurs B2 am Morgen **Kurs-Nr. 182-3130**

Leitung/Ort Lorenza Ranfaldi / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-17.09.2018, 09.00-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 450.–

Conversazione

Sie haben bereits Italienischkenntnisse und möchten diese aktivieren. In lockerer Atmosphäre diskutieren wir über Aktuelles.

Kursstufe **Conversazione A2/B1 in der Mittagspause** **Kurs-Nr. 182-3205**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 60 Minuten / Fr. 200.–

Kursstufe **Conversazione A2/B1 in der Mittagspause** **Kurs-Nr. 183-3205**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 140.–

Kursstufe **Conversazione A2/B1 am Morgen** **Kurs-Nr. 182-3207**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 75 Minuten / Fr. 275.–

Kursstufe **Conversazione A2/B1 am Morgen** **Kurs-Nr. 183-3207**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 75 Minuten / Fr. 150.–

Kursstufe **Conversazione A2/B1 am Nachmittag** **Kurs-Nr. 182-3204**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 14.00-15.15 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 75 Minuten / Fr. 250.–

Kursstufe **Conversazione A2/B1 am Nachmittag** **Kurs-Nr. 183-3204**

Leitung/Ort Alessandra Costa / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 14.00-15.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Kursstufe **Conversazione alla sera B2** **Kurs-Nr. 182-3201**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Settimane linguistiche in Valcamonica

Nei mesi di luglio ed agosto si terranno delle settimane linguistiche, di relax e di cucina in Valcamonica (Brescia).

Le nostre docenti ti invitano a trascorrere una settimana indimenticabile.

Per più informazioni consultare il sito www.barbuse.org.

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn
 Geschäftsstelle
 Hauptbahnhofstrasse 8
 4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10
 Telefax: 032 626 40 11
 E-Mail: info@vhs-so.ch
 Web: www.vhs-so.ch

Anfänger/-innen

Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 182-4115
Leitung/Ort	Beatriz Schürpf-Morales / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 19.45-21.15 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	
Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 182-4120
Leitung/Ort	Daisy Büttiker-Rivas / Kursraum Olten	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	
Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 182-4131
Leitung/Ort	Daisy Büttiker-Rivas / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 19.00-20.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 182-4121
Leitung/Ort	Beatriz Schürpf-Morales / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 14.00-15.00 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 60 Minuten / Fr. 200.–	
Kursstufe	A0 Fortsetzungskurs	Kurs-Nr. 183-4121
Leitung/Ort	Beatriz Schürpf-Morales / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 14.00-15.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 60 Minuten / Fr. 140.–	

Spanisch für Reisende ohne Vorkenntnisse

Für Reisende und Urlauber ohne Kenntnisse. Ein Koffer mit dem Notwendigsten, wobei der Schwerpunkt auf dem Sprechen liegt.

Kursstufe	Spanisch für Reisende A0	Kurs-Nr. 182-4122
Leitung/Ort	Beatriz Schürpf-Morales / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 20.00-21.30 Uhr	
Dauer/Kosten	16 x 90 Minuten / Fr. 480.–	

Kursstufe	Spanisch für Reisende A0 in der Mittagspause	Kurs-Nr. 182-4124
Leitung/Ort	Daisy Büttiker-Rivas / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 12.00 -13.30 Uhr	
Dauer/Kosten	18 x 90 Minuten / Fr. 540.–	

Für Reisende, die schnell lernen möchten.

Kursstufe	Spanisch Express für Reisende A0/A1	Kurs-Nr. 182-4102
Leitung/Ort	Daisy Büttiker-Rivas / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 23.04.-24.09.2018, 17.30-19.00 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	

Grundstufe

Kursstufe	A0/A1	Kurs-Nr. 182-4129
Leitung/Ort	Maria Lara / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 19.45-21.15 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kursstufe	A1/A2	Kurs-Nr. 182-4117
Leitung/Ort	Maria Lara / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 90 Minuten / Fr. 510.–	
Kursstufe	A1	Kurs-Nr. 182-4109
Leitung/Ort	Beatriz Schürpf-Morales / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 19.00-20.30 Uhr	
Dauer/Kosten	17 x 75 Minuten / Fr. 425.–	

Spanisch für Reisende mit Grundkenntnissen

Für Reisende mit Grundkenntnissen

Kursstufe A0/A1 **Kurs-Nr.** 182-4139

Leitung/Ort Maria Lara / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 75 Minuten / Fr. 225.–

Kursstufe A0/A1 **Kurs-Nr.** 183-4139

Leitung/Ort Maria Lara / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Für Reisende die schnell lernen möchten

Kursstufe A1 **Kurs-Nr.** 182-4113

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 10.45-11.45 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 60 Minuten / Fr. 220.–

Kursstufe A1 **Kurs-Nr.** 183-4113

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 10.45-11.45 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 60 Minuten / Fr. 120.–

Mittelstufe

Kursstufe A2 am Morgen **Kurs-Nr.** 182-4119

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 75 Minuten / Fr. 275.–

Kursstufe A2 am Morgen **Kurs-Nr.** 183-4119

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 09.15-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 75 Minuten / Fr. 150.–

Kursstufe A2 **Kurs-Nr.** 182-4108

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe A2 **Kurs-Nr.** 182-4127

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe A2/B1 **Kurs-Nr.** 182-4128

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Aufbaustufe

Kursstufe B1 **Kurs-Nr.** 182-4103

Leitung/Ort Beatriz Schürpf-Morales / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe B1/B2 **Kurs-Nr.** 182-4107

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kursstufe B2 **Kurs-Nr.** 182-4105

Leitung/Ort Beatriz Schürpf-Morales / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 17.30-18.45 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 75 Minuten / Fr. 425.–

Kursstufe B2 am Nachmittag **Kurs-Nr.** 182-4116

Leitung/Ort Daisy Büttiker-Rivas / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 14.00-15.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kurstufe B2/C1 Kurs-Nr. 182-4123

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Kurstufe C1 Kurs-Nr. 182-4111

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 19.15-20.45 Uhr
Dauer/Kosten 16 x 90 Minuten / Fr. 480.–

Auffrischkurse

Wir frischen unsere Sprachkenntnisse auf und erweitern sie.

Kurstufe A1/A2 am Nachmittag Kurs-Nr. 182-4118

Leitung/Ort Beatriz Schürpf / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 14.00-15.00 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 60 Minuten / Fr. 180.–

Kurstufe A1/A2 am Nachmittag Kurs-Nr. 183-4118

Leitung/Ort Beatriz Schürpf / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 14.00-15.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 140.–

Kurstufe A2/B1 Kurs-Nr. 182-4132

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 19.15-20.45 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Konversation und Auffrischung

Kurstufe A2 Konversation und Auffrischung Kurs-Nr. 182-4114

Leitung/Ort Daisy Büttiker-Rivas / Kantonsschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 510.–

Conversación

Sie haben Spanischkenntnisse, aber zu wenig Gelegenheit, die Sprache anzuwenden. Diese Kurse bieten Ihnen die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse in lockerer Atmosphäre zu aktivieren.

Kurstufe Conversación A1/A2 Kurs-Nr. 182-4202

Leitung/Ort Daisy Büttiker-Rivas / Kursraum Olten
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 19.40-21.10 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 90 Minuten / Fr. 270.–

Kurstufe Conversación A1/A2 Kurs-Nr. 183-4202

Leitung/Ort Daisy Büttiker-Rivas / Kursraum Olten
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 19.40-21.10 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kurstufe Conversación A2/B1 am Morgen Kurs-Nr. 182-4101

Leitung/Ort Daisy Büttiker-Rivas / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 09.00-10.30 Uhr
Dauer/Kosten 18 x 90 Minuten / Fr. 540.–

Kurstufe Conversación am Morgen A2 Kurs-Nr. 182-4203

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 27.04.-06.07.2018, 09.30-10.45 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 75 Minuten / Fr. 275.–

Kurstufe Conversación am Morgen A2 Kurs-Nr. 183-4203

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Freitag, 17.08.-28.09.2018, 09.30-10.45 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Kurstufe Conversación in der Mittagspause A2/B1 Kurs-Nr. 182-4201

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 12.00-13.00 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 60 Minuten / Fr. 220.–

Kursstufe **Conversación in der Mittagspause A2/B1** **Kurs-Nr. 183-4201**

Leitung/Ort Maria Lara / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 12.00-13.00 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 60 Minuten / Fr. 120.–

Kursstufe **Conversación B1 am Vormittag** **Kurs-Nr. 182-4204**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-24.09.2018, 10.00-11.15 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 75 Minuten / Fr. 425.–

Kursstufe **Conversación B2 am Abend** **Kurs-Nr. 182-4205**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-27.09.2018, 20.00-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 16 x 75 Minuten / Fr. 400.–

Kursstufe **Conversación C1 am Abend** **Kurs-Nr. 182-4206**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 20.00-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 75 Minuten / Fr. 425.–

Sprache und Kultur

Der Spanischkurs für Gourmets ab Niveau B1. Eine kulinarisch-linguistische Reise durch die Küchen Iberiens und Lateinamerikas vermittelt Sprache, Kultur und Appetit. Letzteren werden wir gelegentlich mit selbstgekohtem Essen stillen, wobei auch ein Glas Tinto nicht auszuschliessen ist.

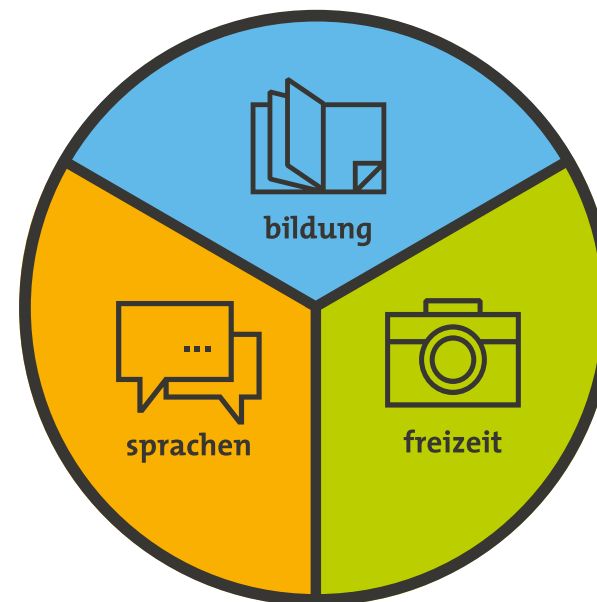
Kursstufe **Durch spanische Küchen (min. B1)** **Kurs-Nr. 182-4301**

Leitung/Ort Elisabet Escabias Blanco, Ana Camprubi / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 24.04.-25.09.2018, 20.00-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / Fr. 600.–

Verschiedene Werke der universellen Spanischen Literatur, aufbauend auf Niveau B2/C1.

Kursstufe **Hispanoamerikanische Literatur B2/C1** **Kurs-Nr. 182-4302**

Leitung/Ort Elisabet Escabias Blanco, Ana Camprubi / Kantonsschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-26.09.2018, 20.00-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 17 x 90 Minuten / 510 Fr.–



Geschenkgutschein

Das passende Geschenk für ALLE!

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon Nr. 032 626 40 10

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Russisch

Interessieren Sie sich für die russische Sprache und Kultur? Dann besuchen Sie einen unserer kurzweiligen Kurse und tauchen Sie ein in die faszinierende russische Sprache!

Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 182-5114
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 19.00-20.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 350.–	
Kurstufe	A0	Kurs-Nr. 183-5114
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 19.00-20.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 245.–	
Kurstufe	A1	Kurs-Nr. 182-5116
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Kantonsschule Solothurn,	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 19.30 -21.00 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 350.–	
Kurstufe	A1	Kurs-Nr. 183-5116
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 19.30 -21.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 245.–	
Kurstufe	A1/A2	Kurs-Nr. 182-5117
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 17.00-18.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 90 Minuten / Fr. 315.–	
Kurstufe	Fortsetzungskurs A1/A2	Kurs-Nr. 183-5117
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 17.00-18.30 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 245.–	

Kurstufe	A2/B1	Kurs-Nr. 182-5113
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 19.30-21.00 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 90 Minuten / Fr. 385.–	
Kurstufe	Fortsetzungskurs A2/B1	Kurs-Nr. 183-5113
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 19.30-21.00 Uhr	
Dauer/Kosten	6 x 90 Minuten / Fr. 210.–	
Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 182-5111
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 90 Minuten / Fr. 385.–	
Kurstufe	Fortsetzungskurs B1	Kurs-Nr. 183-5111
Leitung/Ort	Anastassia Dovgaja / Kantonsschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 18.00-19.30 Uhr	
Dauer/Kosten	6 x 90 Minuten / Fr. 210.–	

Japanisch

Was ist Anime? Was Manga? Wann zieht man den Kimono an und wie sieht das Begrüssungsritual aus? Wie schreibt man meinen Namen auf Japanisch? Diese Fragen und mehr werden in diesem Kurs geklärt.

Kurstufe	A0 Schnupperkurs	Kurs-Nr. 182-5503
Leitung/Ort	Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 24.03.2018, 10.00-11.30 Uhr	
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 35.–	
Kurstufe	A0 Schnupperkurs	Kurs-Nr. 183-5503
Leitung/Ort	Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 07.07.2018, 10.00-11.30 Uhr	
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 35.–	

Kurstufe A0 **Kurs-Nr. 182-5504**

Leitung/Ort Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 19.30-20.45 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 75 Minuten / Fr. 300.–

Kurstufe A0 Fortsetzungskurs **Kurs-Nr. 183-5504**

Leitung/Ort Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 19.30-20.45 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 210.–

Kurstufe A1 **Kurs-Nr. 182-5501**

Leitung/Ort Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 18.00-19.15 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 75 Minuten / Fr. 300.–

Kurstufe A1 - Fortsetzungskurs **Kurs-Nr. 183-5501**

Leitung/Ort Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.00-19.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 210.–

Japanisch für Reisende

Wollen sie nach Japan reisen und möchten im Restaurant auf Japanisch bestellen, ein Zimmer reservieren, ein Billet kaufen und ganz allgemein wissen, wie Sie sich benehmen sollen? Im folgenden Kurs lernen Sie mit dem gewöhnlichen Alphabet.

Kurstufe Konversationskurs (A0) **Kurs-Nr. 182-5522**

Leitung/Ort Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 14.00-15.00 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 60 Minuten / Fr. 250.–

Kurstufe Konversationskurs (A0) **Kurs-Nr. 183-5522**

Leitung/Ort Keiko Wiederkehr / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 14.00-15.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 175.–

Chinesisch

Kurstufe A0 **Kurs-Nr. 182-5700**

Leitung/Ort Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 26.04.-05.07.2018, 18.30-19.45 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 75 Minuten / Fr. 270.–

Kurstufe A0 Fortsetzungskurs **Kurs-Nr. 183-5700**

Leitung/Ort Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 18.30-19.45 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 210.–

Kurstufe > A1 **Kurs-Nr. 182-5702**

Leitung/Ort Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 19.00-20.15 Uhr
Dauer/Kosten 11 x 75 Minuten / Fr. 330.–

Kurstufe > A1 **Kurs-Nr. 183-5702**

Leitung/Ort Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 19.00-20.15 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 75 Minuten / Fr. 180.–

Kurstufe A2 **Kurs-Nr. 182-5701**

Leitung/Ort Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 19.00-20.15 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 75 Minuten / Fr. 300.–

Kurstufe Fortsetzungskurs A2 **Kurs-Nr. 183-5701**

Leitung/Ort Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 19.00-20.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 210.–

Kurstufe B1/B2 **Kurs-Nr. 182-5502**

Leitung/Ort Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 17.30-19.00 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 90 Minuten / Fr. 350.–

Kursstufe	B1/B2	Kurs-Nr. 183-5502
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, 13.08.-24.09.2018, 17.30-19.00 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 90 Minuten / Fr. 245.–	

Chinesisch für Kinder und Jugendliche

Kursstufe	A0/A1 Chinesisch für Jugendliche	Kurs-Nr. 182-5518
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 28.04.-07.07.2018, 10.30-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 300.–	

Kursstufe	A0/A1 Chinesisch für Jugendliche	Kurs-Nr. 183-5518
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 18.08.-29.09.2018, 10.30-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 210.–	

Kursstufe	A2 Chinesisch für Kinder	Kurs-Nr. 182-5517
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 28.04.-07.07.2018, 13.00-14.15 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 300.–	

Kursstufe	A2 Chinesisch für Kinder	Kurs-Nr. 183-5517
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 18.08.-29.09.2018, 13.00-14.15 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 210.–	

Kursstufe	B1 Chinesisch für Jugendliche	Kurs-Nr. 182-5519
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 28.04.-07.07.2018, 14.30-15.45 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 300.–	

Kursstufe	B1 Chinesisch für Jugendliche	Kurs-Nr. 183-5519
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Samstag, 18.08.-29.09.2018, 14.30-15.45 Uhr	
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 210.–	

Chinesisch für Reisende

Dieser Kurs richtet sich an Geschäftsleute, China-Touristinnen und Touristen sowie an alle, die mehr über dieses interessante Land erfahren möchten. Die Teilnehmenden erhalten einen spannenden Einblick in die Geschichte Chinas und seiner Bevölkerung, in die Gesellschaftsphilosophie, in die chinesische Sprache, die Kultur und die Lebensgewohnheiten. Sie sind zudem in der Lage eine einfache Konversation auf Chinesisch zu führen.

Kursstufe	A0 Konversationskurs für Touristen	Kurs-Nr. 182-5520
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 19.00-20.15 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 75 Minuten / Fr. 330.–	

Kursstufe	A0 Konversationskurs für Touristen	Kurs-Nr. 183-5520
Leitung/Ort	Lichu Ledermann / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 19.00-20.15 Uhr	
Dauer/Kosten	6 x 75 Minuten / Fr. 180.–	

Arabisch

Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 182-5302
Leitung/Ort	Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11	
Daten	Mittwoch, 25.04.-04.07.2018, 18.20-19.20 Uhr	
Dauer/Kosten	11 x 60 Minuten / Fr. 275.–	

Kursstufe	A0	Kurs-Nr. 183-5302
Leitung/Ort	Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11	
Daten	Mittwoch, 22.08.-26.09.2018, 18.20-19.20 Uhr	
Dauer/Kosten	6 x 60 Minuten / Fr. 150.–	

Kursstufe	A1	Kurs-Nr. 182-5303
Leitung/Ort	Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11	
Daten	Montag, 23.04.-02.07.2018, 19.30-20.30 Uhr	
Dauer/Kosten	10 x 60 Minuten / Fr. 250.–	

Kursstufe A1 Kurs-Nr. 183-5303

Leitung/Ort Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 19.30-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 175.–

Kursstufe A1/A2 Kurs-Nr. 182-5301

Leitung/Ort Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 18.30-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 60 Minuten / Fr. 250.–

Kursstufe A1/A2 Kurs-Nr. 183-5301

Leitung/Ort Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.30-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 175.–

Arabisch für Reisende

Dieser Kurs richtet sich an Geschäftsleute, Touristinnen und Touristen sowie an alle, die mehr über den Arabischen Sprachraum erfahren möchten. Die Teilnehmenden erhalten einen spannenden Einblick in die Gesellschaftsphilosophie, die arabische Sprache und Kultur. Sie sind zudem in der Lage eine einfache Konversation auf Arabisch zu führen.

Kursstufe Arabisch A0 für Touristen und Geschäftsleute Kurs-Nr. 182-5304

Leitung/Ort Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11
Daten Dienstag, 24.04.-03.07.2018, 18:30-19.45 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 75 Minuten / Fr. 300.–

Kursstufe Arabisch A0 für Touristen und Geschäftsleute Kurs-Nr. 183-5304

Leitung/Ort Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18:30-19:45 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 210.–

Arabisch für Kinder und Jugendliche

Kursstufe Arabisch A0 für Kinder und Jugendliche Kurs-Nr. 182-5305

Leitung/Ort Hatem Hamed / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 23.04.-02.07.2018, 17.00-18.00 Uhr
Dauer/Kosten 10 x 60 Minuten / Fr. 250.–

Kursstufe Arabisch A0 für Kinder und Jugendliche Kurs-Nr. 183-5305

Leitung/Ort Hatem Hamed / Kantonsschule Solothurn, Zimmer E11
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 17.00-18.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 60 Minuten / Fr. 175.–

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn
 Geschäftsstelle
 Hauptbahnhofstrasse 8
 4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10
 Telefax: 032 626 40 11
 E-Mail: info@vhs-so.ch
 Web: www.vhs-so.ch

Abendkurse

Anfänger/-innen

Kurstufe A0 (Schritte 1, Lektionen 1-4) **Kurs-Nr. 182-6101**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe A0 (Schritte 1, Lektionen 1-4) **Kurs-Nr. 183-6101**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kurstufe A0/A1 (Schritte 1, Lektionen 5-7) **Kurs-Nr. 182-6102**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe A0/A1 (Schritte 1, Lektionen 5-7) **Kurs-Nr. 183-6102**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Grundstufe

Kurstufe A1.1 (Schritte 2, Lektionen 8-11) **Kurs-Nr. 182-6103**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe A1.1 (Schritte 2, Lektionen 8-11) **Kurs-Nr. 183-6103**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kurstufe A1.2 (Schritte 2, Lektionen 12-14) **Kurs-Nr. 182-6104**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe A1.2 (Schritte 2, Lektionen 12-14) **Kurs-Nr. 183-6104**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Mittelstufe

Kurstufe A2.1 Teil 1 (Schritte 3, Lektionen 1-4) **Kurs-Nr. 182-6105**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe A2.1 Teil 1 (Schritte 3, Lektionen 1-4) **Kurs-Nr. 183-6105**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kurstufe A2.1 Teil 2 (Schritte 3, Lektionen 5-7) **Kurs-Nr. 182-6106**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe A2.1 Teil 2 (Schritte 3, Lektionen 5-7) **Kurs-Nr. 183-6106**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kurstufe A2.2 Teil 1 (Schritte 4, Lektionen 8-11) **Kurs-Nr. 182-6107**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kursstufe A2.2 Teil 1 (Schritte 4, Lektionen 8-11) Kurs-Nr. 183-6107

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Kursstufe A2.2 Teil 2 (Schritte 4, Lektionen 12-14) Kurs-Nr. 182-6108

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kursstufe A2.2 Teil 2 (Schritte 4, Lektionen 12-14) Kurs-Nr. 183-6108

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Aufbaustufe 1

Kursstufe Start B1 (Schritte 5) Kurs-Nr. 182-6109

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kursstufe Start B1 (Schritte 5) Kurs-Nr. 183-6109

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Kursstufe B1 Teil 1 (Studio d Kap. 1-3) Kurs-Nr. 182-6110

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kursstufe B1 Teil 1 (Studio d Kap. 1-3) Kurs-Nr. 183-6110

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kursstufe B1 Teil 2 (Studio d Kap. 4-6) Kurs-Nr. 182-6111

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kursstufe B1 Teil 2 (Studio d Kap. 4-6) Kurs-Nr. 183-6111

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Kursstufe B1 Teil 3 (Studio d Kap. 7-10) Kurs-Nr. 182-6112

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kursstufe B1 Teil 3 (Studio d Kap. 7-10) Kurs-Nr. 183-6112

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Aufbaustufe 2

Kursstufe B1/B2 Teil 1 (Aspekte B1+ Teil 1) Kurs-Nr. 182-6113

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kursstufe B1/B2 Teil 1 (Aspekte B1+ Teil 1) Kurs-Nr. 183-6113

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kursstufe B1/B2 Teil 2 (Aspekte B1+ Teil 2) Kurs-Nr. 182-6114

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe **B1/B2 Teil 2 (Aspekte B1+ Teil 2)** **Kurs-Nr. 183-6114**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 19.50.-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Kurstufe **B2.1 Teil 1 (Aspekte B2.1 Teil 1)** **Kurs-Nr. 182-6115**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe **B2.1 Teil 1 (Aspekte B2.1 Teil 1)** **Kurs-Nr. 183-6115**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kurstufe **B2.1 Teil 2 (Aspekte B2.1 Teil 2)** **Kurs-Nr. 182-6116**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe **B2.1 Teil 2 (Aspekte B2.1 Teil 2)** **Kurs-Nr. 183-6116**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 13.08.-26.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 13 x 90 Minuten / Fr. 351.–

Kurstufe **B2.2 Teil 1 (Aspekte B2.2 Teil 1)** **Kurs-Nr. 182-6117**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 03.05.-28.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe **B2.2 Teil 1 (Aspekte B2.2 Teil 1)** **Kurs-Nr. 183-6117**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Kurstufe **B2.2 Teil 2 (Aspekte B2.2 Teil 2)** **Kurs-Nr. 182-6118**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Mittwoch, 07.05.-27.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 15 x 90 Minuten / Fr. 405.–

Kurstufe **B2.2 Teil 2 (Aspekte B2.2 Teil 2)** **Kurs-Nr. 183-6118**

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag und Donnerstag, 14.08.-27.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 14 x 90 Minuten / Fr. 378.–

Schreibkurs A2 und höher

Dieser Kurs richtet sich an Fremdsprachige, die gute mündliche Deutschkenntnisse haben, aber Ihre Schreibfähigkeit verbessern möchten. Die Teilnehmenden schreiben Texte und Briefe, verbessern ihre schriftliche Ausdrucksfähigkeit und erhalten Vorlagen für formelle Texte.

Kurs-Nr. 182-6308

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 07.05.-02.07.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 8 x 90 Minuten / Fr. 240.–

Kurs-Nr. 183-6308

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Besser schreiben, besser sprechen B1/B2

Dieser Kurs richtet sich an Fremdsprachige mit guten Deutschkenntnissen. Die Teilnehmenden verbessern ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit und wiederholen ausgewählte Kapitel der Grammatik. Übungen zur Erweiterung des Vokabulars und zur korrekten Beherrschung der Grammatik werden mit Konversation aufgelockert. Einstufungstest erforderlich!

Kurs-Nr. 182-6401

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 07.05.-02.07.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 8 x 90 Minuten / Fr. 240.–

Kurs-Nr. 183-6401

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

B2+ Sprechen, Hören, Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Fremdsprachige mit guten Deutschkenntnissen. Die Teilnehmenden verbessern ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit und wiederholen ausgewählte Kapitel der Grammatik. Übungen zur Erweiterung des Vokabulars und zur korrekten Beherrschung der Grammatik werden mit Konversation aufgelockert. Einstufungstest erforderlich!

Kurs-Nr. 182-6301

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 08.05.-03.07.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 90 Minuten / Fr. 270.–

Kurs-Nr. 183-6301

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Grammatik Niveau B2

In diesem Kurs werden verschiedene grammatikalische Themen behandelt, die im alltäglichen Umgang mit der deutschen Sprache Mühe bereiten. Sie machen viele schriftliche Übungen, verfassen kurze Texte und erlangen dadurch systematisch ein Gespür für die deutsche Sprache. Voraussetzung sind solide Deutschkenntnisse.

Kurs-Nr. 182-6912

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 03.05.-05.07.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 8 x 90 Minuten / Fr. 240.–

Kurs-Nr. 183-6912

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Grammatik Niveau C1

In diesem Kurs werden verschiedene grammatikalische Themen behandelt, die im alltäglichen Umgang mit der deutschen Sprache Mühe bereiten. Sie machen viele schriftliche Übungen und verfassen kurze Texte und erlangen dadurch systematisch ein Gespür für die deutsche Sprache. Voraussetzung sind sehr gute Deutschkenntnisse.

Kurs-Nr. 182-6913

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 08.05.-03.07.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 90 Minuten / Fr. 270.–

Kurs-Nr. 183-6913

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Konversationskurs A2/B1 am Morgen

Sie möchten Ihren Wortschatz erweitern und in Gesprächen sicherer werden. Im Kurs diskutieren wir über Alltag, Arbeit und Aktuelles.

Kurs-Nr. 182-6310

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 07.05.-02.07.2018, 08.45-10.00 Uhr
Dauer/Kosten 8 x 75 Minuten / Fr. 200.–

Kurs-Nr. 183-6310

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 08.45-10.00 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Konversationskurs A2/B1 am Abend

Sie möchten Ihren Wortschatz erweitern und in Gesprächen sicherer werden. Im Kurs diskutieren wir über Alltag, Arbeit und Aktuelles.

Kurs-Nr. 182-6311

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 08.05.-03.07.2018, 18.30-19.45 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 75 Minuten / Fr. 225.–

Kurs-Nr. 183-6311

Leitung/Ort Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 14.08.-25.09.2018, 18.30-19.45 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 75 Minuten / Fr. 175.–

Schwyzerdütsch B1/B2

Sie sprechen und verstehen gut Deutsch oder sind hochdeutscher Muttersprache, aber haben Mühe, wenn Ihre Arbeitskollegen und -kolleginnen, Kunden und Kundinnen, Nachbarn, usw. Schwyzerdütsch mit Ihnen sprechen. Im Kurs verbessern Sie das Hörverständnis, eignen sich grundlegenden CH-Wortschatz an und lernen wichtige Unterschiede zwischen Hochdeutsch und Mundart kennen.

Kurs-Nr. 182-6601

Leitung/Ort Elisabeth Kully / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 07.05.-25.06.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kurs-Nr. 183-6601

Leitung/Ort Elisabeth Kully / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Fortsetzungskurs: Sie haben den ersten Kurs schon besucht und möchten Ihre Kenntnisse noch erweitern.

Kurs-Nr. 182-6602

Leitung/Ort Elisabeth Kully / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 07.05.-25.06.2018, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Kurs-Nr. 183-6602

Leitung/Ort Elisabeth Kully / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 13.08.-24.09.2018, 19.45-21.15 Uhr
Dauer/Kosten 7 x 90 Minuten / Fr. 210.–

Intensivkurse

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die lerngewohnt sind und rasch Fortschritte machen wollen. Zusätzlich zum Kurs ist mindestens eine Stunde Arbeit zuhause erforderlich.

Kurstufe	Mittelstufe B1.1 (Studio d B1 Teil 1)	Kurs-Nr. 182-6205
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 23.04.-25.05.2018, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	14 x 150 Minuten / Fr. 675.-	
Kurstufe	Mittelstufe B1.1 (Studio d B1 Teil 1)	Kurs-Nr. 182-6215
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 04.06.-06.07.2018, 13.30-16.15 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	
Kurstufe	Mittelstufe B1.1 (Studio d B1 Teil 1)	Kurs-Nr. 183-6205
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 20.08.-21.09.2018, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	
Kurstufe	Mittelstufe B1.2 (Studio d B1 Teil 2)	Kurs-Nr. 182-6206
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 23.04.-25.05.2018, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	14 x 150 Minuten / Fr. 675.-	
Kurstufe	Mittelstufe B1.2 (Studio d B1 Teil 2)	Kurs-Nr. 182-6216
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 04.06.-06.07.2018, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	
Kurstufe	Mittelstufe B1.2 (Studio d B1 Teil 2)	Kurs-Nr. 183-6206
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 20.08.-21.09.2018, 13.30-16.15 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	

Kurstufe	Aufbaustufe B1/B2 (Aspekte B1+ Teil 1)	Kurs-Nr. 182-6207
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 23.04.-25.05.2017, 13.30-16.15 Uhr	
Dauer/Kosten	14 x 150 Minuten / Fr. 675.-	
Kurstufe	Aufbaustufe B1/B2 (Aspekte B1+ Teil 1)	Kurs-Nr. 182-6217
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 04.06.-06.07.2018, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	
Kurstufe	Aufbaustufe B1/B2 (Aspekte B1+ Teil 1)	Kurs-Nr. 183-6207
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 20.08.-21.09.2018, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	
Kurstufe	Aufbaustufe B1/B2 (Aspekte B1+ Teil 2)	Kurs-Nr. 182-6208
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 23.04.-25.05.2017, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	14 x 150 Minuten / Fr. 675.-	
Kurstufe	Aufbaustufe B1/B2 (Aspekte B1+ Teil 2)	Kurs-Nr. 182-6218
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 04.06.-06.07.2018, 13.30-16.15 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	
Kurstufe	Aufbaustufe B1/B2 (Aspekte B1+ Teil 2)	Kurs-Nr. 183-6208
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 20.08.-21.09.2018, 09.00-11.45 Uhr	
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-	
Kurstufe	Aufbaustufe B2.1 (Aspekte 2 Teil1)	Kurs-Nr. 182-6209
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 23.04.-25.05.2018, 13.30-16.15 Uhr	
Dauer/Kosten	14 x 150 Minuten / Fr. 675.-	

Kursstufe	Aufbaustufe B2.1 (Aspekte 2 Teil 1)	Kurs-Nr. 182-6219
------------------	--	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 04.06.-06.07.2018, 13.30-16.15 Uhr
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-

Kursstufe	Aufbaustufe B2.1 (Aspekte 2 Teil 1)	Kurs-Nr. 183-6209
------------------	--	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 20.08.-21.09.2018, 13.30-16.15 Uhr
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-

Kursstufe	Aufbaustufe B2.2. (Aspekte 2 Teil 2)	Kurs-Nr. 182-6210
------------------	---	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 23.04.-25.05.2018, 09.00-11.45 Uhr
Dauer/Kosten	14 x 150 Minuten / Fr. 675.-

Kursstufe	Aufbaustufe B2.2. (Aspekte 2 Teil 2)	Kurs-Nr. 182-6220
------------------	---	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 04.06.-06.07.2018, 13.30-16.15 Uhr
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-

Kursstufe	Aufbaustufe B2.2. (Aspekte 2 Teil 2)	Kurs-Nr. 183-6210
------------------	---	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch, Freitag, 20.08.-21.09.2018, 13.30-16.15 Uhr
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-

Kursstufe	C1.1 (Aspekte 3 Teil 1)	Kurs-Nr. 182-6211
------------------	--------------------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch und Freitag, 23.04.-25.05.2018, 13.30-16.15 Uhr
Dauer/Kosten	14 x 150 Minuten / Fr. 675.-

Kursstufe	C1.1 (Aspekte 3 Teil 1)	Kurs-Nr. 182-6221
------------------	--------------------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch und Freitag, 04.06.-06.07.2018, 09.00-11.45 Uhr
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-

Kursstufe	C1.1 (Aspekte 3 Teil 1)	Kurs-Nr. 183-6211
------------------	--------------------------------	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, Mittwoch und Freitag, 20.08.-21.09.2018, 13.30-16.15 Uhr
Dauer/Kosten	15 x 150 Minuten / Fr. 725.-

Zertifikatskurse / Prüfungsvorbereitung

Vorbereitung auf die TELC A2 Prüfung 30. Juni 2018

Sie möchten am 30. Juni die TELC A2 Prüfung absolvieren. Wir zeigen Ihnen, wie die Prüfung aussehen wird und was Sie dafür wissen müssen.

Kursstufe	A2	Kurs-Nr. 182-6501
------------------	-----------	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 24.05.-28.06.2018, 18.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 135 Minuten / Fr. 105.-

Vorbereitung auf die TELC A2 Prüfung 22. September 2018

Sie möchten am 22. September die TELC A2 Prüfung absolvieren. Wir zeigen Ihnen, wie die Prüfung aussehen wird und was Sie dafür wissen müssen.

Kursstufe	A2	Kurs-Nr. 183-6501
------------------	-----------	--------------------------

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 23.08.-20.09.2018, 18.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 135 Minuten / Fr. 105.-

Vorbereitung auf die TELC B1 Prüfung 30. Juni 2018

Sie möchten am 30. Juni die TELC B1 Prüfung absolvieren. Wir zeigen Ihnen, wie die Prüfung aussehen wird und was Sie dafür wissen müssen.

Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 182-6502
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 29.05.-26.06.2018, 18.30-21.00 Uhr	
Dauer/Kosten	5 x 135 Minuten / Fr. 105.–	

Vorbereitung auf die TELC B1 Prüfung 22. September 2018

Sie möchten am 22. September die TELC B1 Prüfung absolvieren. Wir zeigen Ihnen, wie die Prüfung aussehen wird und was Sie dafür wissen müssen.

Kurstufe	B1	Kurs-Nr. 183-6502
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 21.08.-18.09.2018, 18.30-21.00 Uhr	
Dauer/Kosten	5 x 135 Minuten / Fr. 105.–	

Vorbereitung auf die TELC B2 Prüfung 30. Juni 2018

Sie möchten am 30. Juni die TELC B2 Prüfung absolvieren. Wir zeigen Ihnen, wie die Prüfung aussehen wird und was Sie dafür wissen müssen.

Kurstufe	B2	Kurs-Nr. 182-6503
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 30.05.-27.06.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–	

Vorbereitung auf die TELC B2 Prüfung 22. September 2018

Sie möchten am 22. September die TELC B2 Prüfung absolvieren. Wir zeigen Ihnen, wie die Prüfung aussehen wird und was Sie dafür wissen müssen.

Kurstufe	B2	Kurs-Nr. 183-6503
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 22.08.-19.09.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–	

Vorbereitung auf die TELC C1 Prüfung 30. Juni 2018

Kurstufe	C1	Kurs-Nr. Auf Anfrage
-----------------	-----------	-----------------------------

Vorbereitung auf die TELC C1 Prüfung 22. September 2018

Kurstufe	C1	Kurs-Nr. Auf Anfrage
-----------------	-----------	-----------------------------

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn
Geschäftsstelle
Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10
Telefax: 032 626 40 11
E-Mail: info@vhs-so.ch
Web: www.vhs-so.ch

Lehrgänge TELC

Lehrgang TELC A2

Sie möchten am 23. März 2019 die TELC-A2-Prüfung absolvieren. Der Lehrgang vermittelt Ihnen das notwendige Rüstzeug und bereitet Sie optimal auf die Prüfung vor.

Kursstufe	TELC A2 Lehrgang für die Prüfung am 23. März 2019	Kurs-Nr. 182-6511
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Montag, 18.06.2018-18.03.2019, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	28 x 90 Minuten / Fr. 1064.–	

Lehrgang TELC B1

Sie verfügen idealerweise über das Zertifikat A2 und möchten am 23. März 2019 die TELC-B1-Prüfung absolvieren. Der Lehrgang vermittelt Ihnen das notwendige Rüstzeug und bereitet Sie optimal auf die Prüfung vor.

Kursstufe	TELC B1 Lehrgang für die Prüfung am 23. März 2019	Kurs-Nr. 182-6512
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Dienstag, 19.06.2018-19.03.2019, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	28 x 90 Minuten / Fr. 1064.–	

Lehrgang TELC B2

Sie verfügen idealerweise über das Zertifikat B1 und möchten am 23. März 2019 die TELC-B2-Prüfung absolvieren. Der Lehrgang vermittelt Ihnen das notwendige Rüstzeug und bereitet Sie optimal auf die Prüfung vor.

Kursstufe	TELC B2 Lehrgang für die Prüfung am 23. März 2019	Kurs-Nr. 182-6513
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 20.06.2018-20.03.2019, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	27 x 90 Minuten / Fr. 1026.–	

Lehrgang TELC C1

Sie verfügen idealerweise über das Zertifikat B2 und möchten am 23. März 2019 die TELC-C1-Prüfung absolvieren. Der Lehrgang vermittelt Ihnen das notwendige Rüstzeug und bereitet Sie optimal auf die Prüfung vor.

Kursstufe	TELC C1 Lehrgang für die Prüfung am 23. März 2019	Kurs-Nr. 182-6514
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Donnerstag, 21.06.2018-21.03.2019, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	27 x 90 Minuten / Fr. 1026.–	

Prüfungstermine

Kursstufe	Deutsch A2
Daten	30. Juni 2018, Anmeldung bis 18.05.2018 22. September 2018, Anmeldung bis 10.08.2018

Kursstufe	Deutsch B1
Daten	30. Juni 2018, Anmeldung bis 18.05.2018 22. September 2018, Anmeldung bis 10.08.2018

Kursstufe	Deutsch B2
Daten	30. Juni 2018, Anmeldung bis 18.05.2018 22. September 2018, Anmeldung bis 10.08.2018

Kursstufe	Deutsch C1
Daten	30. Juni 2018, Anmeldung bis 18.05.2018 22. September 2018, Anmeldung bis 10.08.2018

TELC A2/B1 Prüfung als Sprachstandnachweis für die Einbürgerung

Kurstufe	A2/B1	
Daten	26. Mai 2018, Anmeldung bis 13.04.2018 07. Juli 2018, Anmeldung bis 25.05.2018 01. Dezember 2018, Anmeldung bis 19.10.2018	

Vorbereitungskurse

Kurstufe	Vorbereitung auf die Prüfung vom 26.5.2018	Kurs-Nr. 182-8504
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 25.04.-23.05.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–	
Kurstufe	Vorbereitung auf die Prüfung vom 7.7.2018	Kurs-Nr. 183-8504
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 06.06.-04.07.2018, 18.30-20.00 Uhr	
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–	
Kurstufe	Vorbereitung auf die Prüfung vom 1.12.2018	Kurs-Nr. 184-8504
Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn	
Daten	Mittwoch, 31.10.-28.11.2018, 18.30-21.00 Uhr	
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–	

Sprachstandnachweis für Einbürgerung

Deutsch mündlich B1 / schriftlich A2		
30. Juni 2018	22. September 2018	15. Dezember 2018
Deutsch mündlich B2 / schriftlich B1		
30. Juni 2018	22. September 2018	15. Dezember 2018

Bildung

Bewerbung	82
Arbeitsorganisation	85
Korrespondenz	86
Kreatives Schreiben	87
Rechtschreibung	90
Präsentationstechniken	91
Computer-Grundlagen	92
Word	93
Excel	94
Powerpoint	95
Office 2013	96
Facebook	96
Internet und E-Mail	97
Smartphones und Tablets	97
Literatur	98
Geschichte	98



Mein aussagekräftiges Bewerbungsdossier

Der Stellenmarkt ist ein hart umkämpfter Markt. Alle Mitbewerber auf eine Stelle sind Konkurrenten. Wer sich gut präsentiert, erhöht seine Chancen auf ein Vorstellungsgespräch! Dazu gehört auch ein motiviertes, aussagekräftiges Bewerbungsdossier. Darin beschreiben Sie in kurzen, prägnanten Sätzen, weshalb Sie die richtige Person für diese Stelle sind!

Sie finden in diesem Kurs Antworten auf die nachfolgenden Fragen:

- Analyse des Stellenmarktes:
 - Onlinebewerbung und soziale Medien, weitere Bewerbungskanäle und Netzwerke
- Richtiges Interpretieren von Stelleninseraten
- Wann ist Ihr Bewerbungsdossier vollständig und detailliert?
- Worauf müssen Sie im Bewerbungsbrief achten?
- Wie schreiben Sie einen Bewerbungsbrief motivierend und als Antwort auf ein Stelleninserat?
- Wie stellen Sie Ihren Lebenslauf mit den wesentlichen Inhalten optimal dar?
- Was müssen Sie über Arbeitszeugnisse wissen?
- Was sind bedeutsame Zertifikate?
- Wen können Sie als Referenz angeben?

Ziel des Kurses:

- Analyse des Stellenmarktes: Sie kennen die wichtigsten Bewerbungskanäle
- Sie können einen motivierten, aussagekräftigen Bewerbungsbrief auf Grundlage Ihrer gemachten Standortbestimmung und als klare Antwort auf die Stellenausschreibung formulieren
- Ihr Lebenslauf enthält alle wichtigen und wesentlichen Inhalte
- Sie haben eine Strategie um sich auf dem Stellenmarkt optimal zu verkaufen

Kurs-Nr. 182-9311

Leitung/Ort	Claudia May, Berufs- und Laufbahnberatung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 14.05.-28.05.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 2.5 Stunden / Fr. 140.–
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer/-innen

Kurs-Nr. 183-9311

Leitung/Ort	Claudia May, Berufs- und Laufbahnberatung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 20.08.-27.08.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 2.5 Stunden / Fr. 140.–
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer/-innen

Punkten Sie beim Vorstellungsgespräch

Mit einer Einladung zum Bewerbungsgespräch erhalten Sie die Chance, sich optimal zu präsentieren und Ihre Wunschstelle zu erhalten. Selbstmarketing spielt dabei eine zentrale Rolle. Nutzen Sie die Chancen und zeigen Sie sich von Ihrer besten Seite. Im Kurs werden Sie umfangreich darauf vorbereitet.

- Finden Sie heraus, wo und wie Sie sich auf IHREN Tag vorbereiten
- Sicheres Auftreten:
 - Dabei arbeiten wir mit Videoaufnahmen (Selbsteinschätzung – Fremdeinschätzung)
- Verbale und non verbale Kommunikation
- Häufige Fragen – und die besten Antworten darauf
- Selbstmarketing: Wie verkaufe ich mich am Besten
- Selbstsicher, mit klugen Fragen punkten
- Lohnvorstellung souverän und geschickt anbringen

Ziel des Kurses:

- Sie wissen, wie sich vorbereiten. Dabei kennen Sie die wichtigsten Kanäle für Ihre Recherchen über das Unternehmen
- Sie sind selbstsicher, können sich mit Selbstmarketing souverän präsentieren und kennen Ihre persönlichen Stärken
- Die gängigsten Fragen beim Vorstellungsgespräch sind Ihnen bekannt und Sie sind auch auf ungemütliche Fragen vorbereitet.

Kurs-Nr. 182-9312

Leitung/Ort	Claudia May, Berufs- und Laufbahnberatung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Samstag, 19.05.2018, 09.00-14.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 5 Stunden / Fr. 140.–
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer/-innen

Kurs-Nr. 183-9312

Leitung/Ort	Claudia May, Berufs- und Laufbahnberatung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 27.08.-03.09.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 2.5 Stunden / Fr. 140.–
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer / -innen

Standortbestimmung

Mit Hilfe eines Persönlichkeitstests «insights» und einer Laufbahnperspektive finden wir heraus, welches Ihre wahren Interessen sind und schauen, wie Sie Ihr Berufsziel am schnellsten erreichen können. Nach diesem Kurs haben Sie eine Perspektive und können sich entsprechend weiterentwickeln.

Dabei lernen Sie:

- Wo genau Sie im Internet über den jeweiligen Beruf Informationen finden
- Sie sind sich Ihrer persönlichen Stärken bewusst und finden heraus, ob diese mit Ihrem Traumberuf übereinstimmen
- Sie kennen die Bildungslandschaft der Schweiz
- Ihnen ist die Nachholbildung für Erwachsene nach Art. 32 bestens vertraut
- Sie erstellen für sich einen Entwicklungsplan

Ziel des Kurses:

- Sie haben Klarheit, wo Sie beruflich hinmöchten und kennen die Möglichkeiten, wie Sie zu Ihrem Ziel kommen
- Sie werden eine klare Perspektive haben. Nebst dem Traumberuf haben Sie auch einen Plan B und können sich entsprechend entwickeln

Kurs-Nr. 182-9313

Leitung/Ort	Claudia May, Berufs- und Laufbahnberatung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Samstag, 26.05.2018, 09.00-14.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 5 Stunden / Fr. 140.–
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer /-innen Zusätzliche Kosten für «insights»-Laufbahnperspektive Fr. 300.–

Kurs-Nr. 183-9313

Leitung/Ort	Claudia May, Berufs- und Laufbahnberatung / Volkshochschule Solothurn
Daten	Samstag, 01.09.2018, 09.00-14.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 5 Stunden / Fr. 140.–
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer / -innen Zusätzliche Kosten für «insights»-Laufbahnperspektive Fr. 300.–

Arbeitsorganisation – mehr Zeit gewinnen

Haben Sie häufig das Gefühl, dass Sie gestresst sind, aber die eigentlichen Aufgaben nicht geschafft haben? Bleibt am Ende des Tages immer noch ein Haufen Arbeit auf Ihrer To-do-Liste? Wie gelingt eine optimale Terminplanung? Was hilft gegen das Chaos auf dem Schreibtisch? Wie lassen sich Aufgaben delegieren? Und was tun gegen die Aufschieberitis? Wer sich nicht bis zum Burnout belasten will, kann lernen, seine Arbeitszeit mit Blick auf das Wesentliche zu nutzen, um den Büroalltag besser zu organisieren. Dieses Training vermittelt Ihnen keine fertigen Rezepte, sondern stellt Ihnen eine Fülle erprobter Hilfsmittel vor, um Arbeit und Zeit erfolgreicher als bisher zu organisieren. Fangen Sie jetzt an... und gewinnen mehr Zeit.

Kurs-Nr. 182-9315

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 16.05.-30.05.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	3 x 2.5 Stunden / Fr. 175.–

Kurs-Nr. 183-9315

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 13.09.-27.09.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	3 x 2.5 Stunden / Fr. 175.–

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn	Telefon:	032 626 40 10
Geschäftsstelle	Telefax:	032 626 40 11
Hauptbahnhofstrasse 8	E-Mail:	info@vhs-so.ch
4500 Solothurn	Web:	www.vhs-so.ch

Korrespondenz

Sie wollen verstaubte Floskeln über Bord werfen und Briefe schreiben, die ansprechen? Sie machen sich mit den modernen Korrespondenzformen vertraut und eignen sich wichtige stilistische Kniffe an.

Inhalte: Brief-Aufbau, Rechtschreibung, Stilfragen.

Voraussetzungen:

Lust an aktiver Mitarbeit und die Möglichkeit, das Erlernete im Alltag anzuwenden; Zeit für Hausaufgaben einplanen.

Kurs-Nr. 182-9316

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 04.06.-25.06.2018, 17.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 230.–

Kurs-Nr. 183-9316

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 04.09.-25.09.2018, 17.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 230.–

Besser schreiben. Wie Sie mit starken Worten überzeugen

Warum fesseln uns manche Texte vom ersten bis zum letzten Wort, während wir andere schnell weglegen? Erfahren Sie in fünf anregenden Kursabenden, was starke Sprache auszeichnet und wie Sie selber bessere Texte schreiben können, ohne am Stift zu kauen und um Worte zu ringen. Voraussetzung für diesen Kurs: Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie haben mindestens Sprachniveau C1.

Die Kurseinheiten sind auch einzeln buchbar (Kurseinheiten 182-9317A bis 182-9317E).

Kurs-Nr. 182-9317

Leitung/Ort	Andrea Lämml, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 02.05.-30.05.2018 (Details nachfolgend, Kurseinheiten A bis E), 18.00-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 2 Stunden / Fr. 200.–
Anmerkungen	Preis für alle 5 Kurseinheiten

Kreativität ist kein Zufall

Wir alle haben das Potenzial, starke Ideen zu entwickeln. Aber wie aktivieren wir es? Lernen Sie verschiedene Kreativitätstechniken kennen und probieren Sie diese sofort aus. Die Ideen werden sprudeln, gerne auch für Ihre Projekte und Praxis.

Kurs-Nr. 182-9317A

Leitung/Ort	Andrea Lämml, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 02.05.2018, 18.00-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 2 Stunden / Fr. 46.–

Die Macht der Worte

Sprache kann langweilen oder begeistern. Aber was macht diesen Unterschied aus? Sie erfahren, was Sprache attraktiv und lebendig macht und wie entscheidend dabei die Wortwahl ist. An Praxisbeispielen erkunden Sie die Wirkung von Worten in unseren Köpfen und betrachten einige andere Sprachfinessen.

Kurs-Nr. 182-9317B

Leitung/Ort	Andrea Lämml, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 09.05.2018, 18.00-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 2 Stunden / Fr. 46.–

Verständliche Sätze formen

Manche Texte lesen wir müheles, andere legen wir bald weg. Sind kompliziert formulierte Texte automatisch klüger? Ob Liebesbrief oder wissenschaftlicher Text: Die Bausteine sind immer Sätze. An unterhaltsamen Praxisbeispielen erkunden sie, wie variabel diese Bausteine sind und wie wir sie gekonnt einsetzen.

Kurs-Nr. 182-9317C

Leitung/Ort	Andrea Lämmli, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 16.05.2018, 18.00-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 2 Stunden / Fr. 46.–

Starke Texte bauen

Wie planen und schreiben wir effizient einen starken Text? Einen, der die Leser packt und seinen Zweck erfüllt? Wie wird ein Inhalt nachvollziehbar portioniert und schlüssig auf den Punkt gebracht? Lernen Sie, den roten Faden gekonnt zu spinnen und dabei die Leser mitzunehmen.

Kurs-Nr. 182-9317D

Leitung/Ort	Andrea Lämmli, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 23.05.2018, 18.00-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 2 Stunden / Fr. 46.–

Spritzige Sprache ohne Floskeln

Sie werden staunen, wie viele Floskeln und Wendungen wir schreiben, ohne es zu merken und wie sehr wir uns von Blähsprache beeindrucken lassen. Wir ergründen, was Sprache verständlich und sympathisch macht und warum alte Sprachzöpfe manchmal auch ganz hilfreich sein können.

Kurs-Nr. 182-9317E

Leitung/Ort	Andrea Lämmli, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 30.05.2018, 18.00-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 2 Stunden / Fr. 46.–

In zwölf Schritten zum Supertext

Sie lernen die wichtigsten Kriterien für starke Texte kennen und bekommen eine hilfreiche Checkliste für den Praxisgebrauch. Damit können Sie Schritt für Schritt die Qualität und Verständlichkeit Ihrer Texte optimieren. Im Kurs probieren Sie die 12 Schritte selber aus, so können Sie in Zukunft jeden Text in einen Supertext verwandeln.

Kurs-Nr. 182-9302

Leitung/Ort	Andrea Lämmli, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 13.06.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 2.5 Stunden / Fr. 57.–

Kurs-Nr. 183-9302

Leitung/Ort	Andrea Lämmli, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 05.09.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 2.5 Stunden / Fr. 57.–

Briefe und E-Mails, die wirken

Für Einzel- und Kleinfirmen gehören E-Mails und Briefe zu den effektivsten Werbemitteln, denn mit kleinem Budget können sie viel bewirken. Und die Reaktionen sind direkt messbar: mehr Bestellungen, mehr Anmeldungen, mehr... Erfahren Sie, wie Sie mit starken Briefen und E-Mails Eindruck machen und wie Sie «das schriftliche Verkaufsgespräch» nutzen, um eine Handlung des Empfängers auszulösen.

Kurs-Nr. 183-9319

Leitung/Ort	Andrea Lämmli, Texterin mit eidg. FA / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 19.09.-26.09.2018, 18.00-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 2 Stunden / Fr. 92.–
Anmerkungen	Zu empfehlen auch als Ergänzung zum Kurs «Besser schreiben»

Rechtschreibung

Fühlen Sie sich manchmal unsicher im Gebrauch der deutschen Sprache oder kommt Ihnen die deutsche Grammatik zuweilen etwas Spanisch vor? In diesem Kurs setzen Sie sich mit den wesentlichen Grundlagen der deutschen Sprache auseinander und vertiefen Ihre Kenntnisse durch zielgerichtete Übungen.

Inhalte: Wort- und Satzlehre, Satzzeichen, neue deutsche Rechtschreibung

Voraussetzungen:

Der Kurs eignet sich für Personen, die ihre Texte in korrekter Rechtschreibung formulieren wollen.

Kurs-Nr. 182-9318

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 02.05.-19.06.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten	7x100 Minuten / Fr. 250.-
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer/-innen

Kurs-Nr. 183-9318

Leitung/Ort	Kursleiterteam / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 16.08.-27.09.2018, 18.00-19.40 Uhr
Dauer/Kosten	7x100 Minuten / Fr. 250.-
Anmerkungen	4-8 Teilnehmer/-innen

Schaffe Wow-Momente mit Flipchart-Präsentationen

Du denkst, du kannst nicht zeichnen, hast aber genug von endlosen PowerPoint-Präsentationen, sondern möchtest WOW-Momente schaffen?

Sei es als Trainer, Lehrerin, Coach, Projektleiterin oder Assistentin:

Erweitere deine kommunikativen Fähigkeiten und lass dich begeistern von der Visualisierung mit Formen, Symbolen, Text, Figuren und Gestaltungselementen und schaffe so deine eigenen Bildwelten.

Wir zeigen dir, wie du Präsentationen, Workshops, Vorträge oder Notizen mit Zeichnungen und Buchstaben gestalten kannst. Am Flipchart, an der Pinwand, am Whiteboard, im Notizbuch - nutze die Bildsprache um Inhalte schneller auf den Punkt zu bringen, gemeinsames Verständnis zu schaffen oder komplexe Inhalte einfach darzustellen.

Der Workshop ist sehr erlebnisorientiert, d.h. wir visualisieren direkt am Flipchart und können so das Gelernte 1:1 direkt umsetzen. Agenda, Willkommensgruss, Projektplan, Aufgabenplan und vieles mehr...jetzt als Flipchart-Plakat!

Kurs-Nr. 182-9007

Leitung/Ort	Caroline Wyss, Ausbilderin und Inhaberin der GESTALTUNGSART GMBH Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 28.05.-04.06.2018, 18.30-21.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 3 Stunden / Fr. 160.-
Anmerkungen	Das Kursmaterial von Fr. 15.- ist direkt der Kursleitung zu bezahlen.

Kurs-Nr. 183-9007

Leitung/Ort	Caroline Wyss, Ausbilderin und Inhaberin der GESTALTUNGSART GMBH Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 23.08.-30.08.2018, 18.30-21.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 3 Stunden / Fr. 160.-
Anmerkungen	Das Kursmaterial von Fr. 15.- ist direkt der Kursleitung zu bezahlen.

Computer-Grundlagen

Mit Office 2013. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie ein Computer funktioniert und vermittelt die notwendigen Fähigkeiten, die Sie für den Einstieg in die Arbeit mit dem PC brauchen. Er ist der ideale Einstieg für Personen, welche noch nie oder kaum mit dem Computer gearbeitet haben und die ersten Schritte wagen wollen.

Das Lehrmittel und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Voraussetzungen:

Dieser Kurs ist für Einsteiger / -innen gedacht und erfordert keine Vorkenntnisse.

Kurs-Nr. 182-9512

Leitung/Ort	Markus Grotz / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 05.06.-26.06.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 380.–

Kurs-Nr. 183-9512

Leitung/Ort	Markus Grotz / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 05.09.-26.09.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 380.–

Textverarbeitung mit Word

Word mit Office 2013. Word kennenlernen; Grundlagen der Textverarbeitung; Texte überarbeiten und korrigieren; Zeichen formatieren; Absätze formatieren; Seitenlayout gestalten; Dokumente verwalten; Dokumente speichern, schützen und senden; Nützliche Tastenkombinationen/Tastaturabbildung

Das Lehrmittel und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger gedacht. Es werden Windows-Kenntnisse, wie sie der Kurs «Computer-Grundlagen» vermittelt, vorausgesetzt.

Kurs-Nr. 182-9631

Leitung/Ort	Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 02.05.-23.05.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Kurs-Nr. 183-9631

Leitung/Ort	Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 04.09.-25.09.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Word für Fortgeschrittene

Word mit Office 2013. Texteffekte, Rahmen und Schattierungen, Formatvorlagen, Gliederung, Dokumentvorlagen, Kommentare, Änderungen verfolgen, Zentralkommentar, Inhaltsverzeichnis, Abschnitte, Spalten, Felder, Fuss- und Endnoten, Dokumentenschutz, Tabellen, Formulare, Bilder und Zeichnungen, Serienbriefe, Druckvorbereitung.

Das Lehrmittel und USB-Stick ist in den Kurskosten inbegriffen.

Voraussetzungen:

Es werden Word-Kenntnisse, wie sie der Kurs «Textverarbeitung mit Word» vermittelt, vorausgesetzt.

Kurs-Nr. 182-9831

Leitung/Ort	Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 06.06.-27.06.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Excel für Einsteiger

Excel mit Office 2013. Sie sind mit den Grundlagen des Computers bekannt und wollen sich mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel befassen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen in der Tabellenkalkulation und befassen sich mit den wichtigsten Funktionen. Dabei lernen Sie unter anderem die Erstellung eines Budgets und deren Auswertung mit den entsprechenden Formeln.

Das Lehrmittel und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Kurs-Nr. 182-9642

Leitung/Ort Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag, 30.04.-28.05.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Kurs-Nr. 183-9642

Leitung/Ort Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 05.09.-26.09.2018, 14.00-16.30 Uhr
Dauer/Kosten 4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Excel weiterführende Möglichkeiten

Excel mit Office 2013. Pivot-Tabellen erstellen, Daten visualisieren, Formeln wie SVERWEIS, WVERWEIS, RUNDEN ... , bedingte Formatierung, Daten analysieren, Daten importieren.

Das Lehrmittel und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Voraussetzungen:

Es werden mindestens Excel-Kenntnisse, wie sie der Kurs «Excel für Einsteiger» vermittelt, vorausgesetzt.

Kurs-Nr. 182-9841

Leitung/Ort Mirco Röthenmund / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Donnerstag, 30.04.-24.05.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 2.5 Stunden / Fr. 645.–

Kurs-Nr. 183-9841

Leitung/Ort Mirco Röthenmund / Volkshochschule Solothurn
Daten Montag und Donnerstag, 20.08.-06.09.2018, 18.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 2.5 Stunden / Fr. 645.–

Präsentationen mit Powerpoint

Powerpoint mit Office 2013. Kursthemen: Erste Schritte, Grundeinstellungen, Dokumentenaustausch, Erstellen einer Präsentation, Kopieren, Verschieben und Löschen von Text und Bildern, Verwaltung der Folien, Text formatieren, Objekte zeichnen, Folienmaster, Diagramme, Drucken, Animationseffekte, Folienübergänge, Folienpräsentationen.

Das Lehrmittel und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Voraussetzungen:

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Einsteigerinnen gedacht. Es werden Windows-Kenntnisse, wie sie der Kurs «Computer-Grundlagen» vermittelt, vorausgesetzt.

Kurs-Nr. 182-9661

Leitung/Ort Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 07.06.-28.06.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Kurs-Nr. 183-9661

Leitung/Ort Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 23.08.-13.09.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten 4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn

Geschäftsstelle

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

Telefon: 032 626 40 10

Telefax: 032 626 40 11

E-Mail: info@vhs-so.ch

Web: www.vhs-so.ch

Auffrischkurs Word, Excel und Outlook Office 2013

Sie arbeiten regelmässig am PC, aber die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sind Ihnen nicht mehr so präsent? Dieser Auffrischkurs soll Ihnen helfen, effizienter zu arbeiten. In diesem Kurs möchten wir insbesondere auf die Fragen der Teilnehmenden eingehen.

Das Lehrmittel und ein USB-Stick sind in den Kurskosten inbegriffen.

Voraussetzungen:

Grundkenntnisse der Programme Word, Excel und Outlook.

Kurs-Nr. 182-9526

Leitung/Ort	Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 08.05.-29.05.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Kurs-Nr. 183-9526

Leitung/Ort	Christine Rindlisbacher / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 03.09.-24.09.2018, 17.30-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 2.5 Stunden / Fr. 436.–

Facebook für Ü40 und Einsteiger

Sie wollen wissen, was das Soziale Netzwerk «Facebook», von dem die ganze Welt spricht, beinhaltet? Lernen Sie in diesem Kurs, wie man einen Account einrichtet und wie Sie zu einer Email-Adresse kommen. Ausserdem lernen Sie, mit Ihren Freunden und Verwandten in Kontakt zu treten, Nachrichten zu posten, Bilder und Videos zu teilen. Verpassen Sie keinen Geburtstag Ihrer Facebook-Freunde mehr und finden Sie wichtige Veranstaltungen. Auch das Thema Youtube und Sicherheit auf dem sozialen Netzwerk kommen nicht zu kurz.

Kurs-Nr. 183-9513

Leitung/Ort	Fabienne Kramer-Studer / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 04.09.-11.09.2018, 17.30-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 2 Stunden / Fr. 160.–

Internet und E-Mail

Das Internet bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten. Buchen Sie eine Reise, veröffentlichen Sie Ihre Fotos auf Facebook. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen von Grund auf wie das Internet funktioniert und wie einfach es Sie im Alltag unterstützen kann.

Das Lehrmittel ist in den Kurskosten inbegriffen.

Lernziele:

- Wie funktioniert das Internet
- E-Mail und Skype
- Informationen suchen und finden
- Einkaufen im Internet
- Lernen Sie hilfreiche Apps kennen wie die Aufgabenliste, Shazam, Skype und viele mehr..

Kurs-Nr. 182-9671

Leitung/Ort	Markus Grotz / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 04.06.-11.06.2018, 17.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 2.5 Stunden / Fr. 200.–

Android Smartphones und Tablets

Steigen Sie ein in die mehrdimensionale Welt der Smartphones und Tablets. Die grosse Anzahl an Funktionen und Möglichkeiten rund um das Smartphone/Tablet erleichtern den Alltag.

Das Lehrmittel ist in den Kurskosten inbegriffen.

Kurs-Nr. 183-9563

Leitung/Ort	Markus Grotz / Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 20.09.-27.09.2018, 17.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	2 x 2.5 Stunden / Fr. 200.–

Literatur – Lesen und betrachten

Kurs-Nr. 182-8046

Leitung/Ort	Jürg Würigler, Gymnasiallehrer / Kantonsschule Solothurn, Zimmer D 07
Daten	Donnerstag, , 19.10-20.00 Uhr
Dauer/Kosten	10 x 50 Minuten / Fr. 140.–
Anmerkungen	Einstieg auf Anfrage jederzeit möglich

Byzanz: Retter Europas vor dem Islam (4.-7. Jh.)

Während 476 Westrom unterging entwickelte sich Ostrom dank seiner Tradition und Anpassungsfähigkeit zu einer starken, konsistenten Territorialmacht im östlichen Mittelmeer, die auch mit Erfolg den Ansturm der Araber abwehren konnte.

Kurs-Nr. 182-8211

Leitung/Ort	Prof. Dr. phil. Paul Meinrad Strässle, Bütschwil / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 18.06.-25.06.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	2x 90 Minuten / Fr. 70.–

Lemberg: Multikulturelle Drehscheibe des Ostens

Aus multikultureller und -religiöser Optik begegnen Sie abendländischen, osteuropäischen und asiatischen Ethnien und Herrschaften in dem von Toleranz geprägten Lemberg (ukrain. Lviv, russ. Lvov), der Metropole Galiziens und der Drehscheibe Eurasiens (13.-20. Jh.). Mit Bildern vom «Klein-Paris des Ostens».

Kurs-Nr. 183-8212

Leitung/Ort	Prof. Dr. phil. Paul Meinrad Strässle, Bütschwil / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 10.09.-24.09.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	3x 90 Minuten / Fr. 105.–

Freizeit

Zeichnen und Malen	100
Kunsthandwerk	101
Kochen	102
Bogenschiessen	103
Bridge	103
Mentaltraining	104
Ernährung	107
Naturheilmittel	110
Träume	112
Strahlen	113
Krankenkasse	114
Nordic Waking	115
Selbstverteidigung	115
Rückenfit	116
Hatha Yoga	117
Entspannung	120
Autogenes Training	123
Tai Chi	125
Atmen und Bewegen	126
Notizen	129

Zeichnen und Malen

Mit verschiedenen Zeichnungs- und Maltechniken versuchen wir durch genaues Beobachten und lustvolles Ausprobieren den Farben, Formen und dem Volumen eines Gegenstandes auf die Spur zu kommen und die Eindrücke mit Pinsel, Stift und Kreide ins «Bild» zu bringen.

Kurs-Nr. 182-8116

Leitung/Ort	Barbara Fluri, Primarlehrerin und Kunstschaffende Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 08.05.-26.06.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 100 Minuten / Fr. 196.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Teilnehmer Fr. 25.–. Die Materialkosten sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Kurs-Nr. 183-8116

Leitung/Ort	Barbara Fluri, Primarlehrerin und Kunstschaffende Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 28.08.-25.09.2018, 19.50-21.30 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 100 Minuten / Fr. 140.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Teilnehmer Fr. 25.–. Die Materialkosten sind direkt der Kursleitung zu zahlen.

Acrylmal-Atelier

Sie wollten schon immer einmal malen? Dann sind Sie hier richtig! Entdecken Sie die Welt der abstrakten Acrylmalerei. Malen mit Pinsel, Spachtel, Schwamm und Rolle, verarbeiten von Sand, Stoff und Papier mit Acrylfarbe auf Leinwand.

Oder einfach die eigene Idee verwirklichen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs-Nr. 182-8164

Leitung/Ort	Sandra Nicolosi, Ausbilderin für Gestaltung und Erwachsenenbildnerin, SVEB 1 / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 30.04.-02.07.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	9 x 120 Minuten / Fr. 360.–
Anmerkungen	Mitnehmen: Malschürze

Kurs-Nr. 183-8164

Leitung/Ort	Sandra Nicolosi, Ausbilderin für Gestaltung und Erwachsenenbildnerin, SVEB 1 / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 20.08.-24.09.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	6 x 120 Minuten / Fr. 240.–
Anmerkungen	Mitnehmen: Malschürze

Betonworkshop

Wir giessen mit Blitzbeton Schalen, Trittsteine, Windlichter, Kerzenhalter etc.

Kurs-Nr. 182-8162

Leitung/Ort	Gabriella V. Affolter, Kunstschaffende und Kulturvermittlerin Kreativwerkstatt, Weissensteinstrasse 81 (Roamerhaus), Solothurn
Daten	Montag, 11.06.2018, 18.00-22.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 4 Stunden / Fr. 90.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Teilnehmer ca. Fr. 30.–. Die Materialkosten sind direkt der Kursleitung zu bezahlen. Mitbringen: Arbeitskleider, Kiste oder Tasche für den Transport der Objekte

Kurs-Nr. 183-8162

Leitung/Ort	Gabriella V. Affolter, Kunstschaffende und Kulturvermittlerin Kreativwerkstatt, Weissensteinstrasse 81 (Roamerhaus), Solothurn
Daten	Montag, 03.09.2018, 18.00-22.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 4 Stunden / Fr. 90.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Teilnehmer ca. Fr. 30.–. Die Materialkosten sind direkt der Kursleitung zu bezahlen. Mitbringen: Arbeitskleider, Kiste oder Tasche für den Transport der Objekte

Daily Korean Food & More

In diesem Kurs werden nicht nur die bekannten, herzhaften Hauptspeisen wie Bulgogi oder Bibimbap vorgestellt. Ebenso wird gezeigt, wie die bekannte Kimchi aus Korea hergestellt wird. Ein Apéro wie Haemul Pakeon oder Mandu, ein Hauptgang mit Beilage, sowie erfrischende Desserts wie Bungeoppang oder Patbinsug stehen auf dem Speiseplan. Dazu trinken wir koreanischen Sake und Tee.

Sie erhalten farbige Rezepte zum Mitnehmen.

Kurs-Nr. 182-8409

Leitung/Ort	Alejandra Keller, Erwachsenenbildnerin Schulhaus Hermesbühl, Bielstrasse 27, Solothurn
Daten	Freitag, 15.06.2018, 18.00-22.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 4 Stunden / Fr. 110.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Teilnehmer ca. Fr. 30.–. Die Materialkosten sind direkt der Kursleitung zu bezahlen.

Kurs-Nr. 183-8409

Leitung/Ort	Alejandra Keller, Erwachsenenbildnerin Schulhaus Hermesbühl, Bielstrasse 27, Solothurn
Daten	Freitag, 21.09.2018, 18.00-22.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 4 Stunden / Fr. 110.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Teilnehmer ca. Fr. 30.–. Die Materialkosten sind direkt der Kursleitung zu bezahlen.

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn	Telefon:	032 626 40 10
Geschäftsstelle	Telefax:	032 626 40 11
Hauptbahnhofstrasse 8	E-Mail:	info@vhs-so.ch
4500 Solothurn	Web:	www.vhs-so.ch

Bogenschiessen (traditionelles Bogenschiessen, Anfängerkurs)

In diesem Kurs lernen Sie alles über das traditionelle Bogenschiessen. Sie erhalten Informationen über die verschiedenen Bogenarten, das zugehörige Material und die entsprechende Schiessstechnik. Am Schluss des Kurses werden Sie in der Lage sein, technisch korrekt auf eine Distanz von 18m auf Scheiben und 3-D-Ziele zu schiessen.

Kurs-Nr. 182-8602

Leitung/Ort	Daniel und Ueli Sterchi, Black Bear Archery, Biberist Turnhalle Bleichematt, Biberist
Daten	Samstag, 05.05.-02.06.2018, 15.30-17.00 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–

Kurs-Nr. 183-8602

Leitung/Ort	Daniel und Ueli Sterchi, Black Bear Archery, Biberist Turnhalle Bleichematt, Biberist
Daten	Samstag, 25.08.-22.09.2018, 15.30-17.00 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–

Bridge

Bridge ist ein faszinierendes Karten-Gesellschaftsspiel. In diesem Kurs werden Sie an den ersten 6 Abenden in die Grundlagen und Regeln eingeführt und spielen auch gleich unter Anleitung der Kursleiterin. Anschliessend werden Sie im Bridgeclub Solothurn an 6 weiteren Montag-Abenden bei der Umsetzung in die Praxis betreut.

Kurs-Nr. 183-8603

Leitung/Ort	Suzanne Bücheli / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 21.08.-25.09.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	6 x 120 Minuten / Fr. 260.–
Anmerkungen	Anschliessend an den Kurs an 6 Montag-Abenden Spielpraxis im Bridgeclub Solothurn

Der mentale Frühjahrsputz

Mit dem Frühling erhält unsere Lebenslust einen Schub, wir fühlen uns beschwingt, räumen auf und lassen frischen Wind in unsere Schränke.

Dieser Kurs fordert Sie zum mentalen Aufräumen auf. Denn ein mentaler Frühjahrsputz lässt Sie neue Frische, Lebenslust und Leichtigkeit spüren und ist ihr Kräftebrunnen.

In diesem Kurs beantworten wir die Fragen:

- Welchen Ballast gibt es wegzuräumen?
- Welche Methode hilft, belastende Vergangenheitserinnerungen zu verabschieden?
- Welche Rolle spielen Überzeugungen, die man über sich selber hat?
- Wie gewinnt man stärkende Überzeugungen?
- Warum ist es Zeit, auf eigene Bedürfnisse zu hören?
- Welche Massnahmen unterstützen die Lebenskraft und die Freude am Dasein?

Sobald diese Fragen beantwortet sind, beginnt sich ein Rad der Lebensfreude mit erneuerter Energie zu drehen. Sie erhalten Ideen und Übungen, die Sie gerne in Ihren Alltag einbeziehen werden.

Kurs-Nr. 182-8310

Leitung/Ort	Marjeta Gurtner, Dipl. Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 23.04., 30.04., 07.05.2018, 19.30-21.30 Uhr
Dauer/Kosten	3 x 120 Minuten / Fr. 135.–

Gesundheitsförderung durch Mentaltraining

Im Alltag sind Sie aufgefordert, Leistung zu bringen. Einerseits braucht der Körper eine gesunde Anspannung, um überhaupt aktiv zu werden. Andererseits braucht er Entspannung um sich zu erholen und auch immer wieder Kräfte zu schöpfen.

Sie fühlen sich kraftvoll, motiviert und lebensfreudig, wenn Anspannung und Entspannung im Gleichgewicht stehen. Mentaltraining hilft Ihnen, dieses Gleichgewicht zu finden und trägt damit entscheidend zu Ihrer Gesundheitsförderung bei.

In diesem Kurs lernen Sie:

- in Ihren Körper hineinzuhören und seine Bedürfnisse wahrzunehmen
- das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Ihrer Körperreaktion
- Ihre Körperreaktionen besser zu verstehen
- Ihre Gedanken für Ihr Wohlbefinden unterstützend einzusetzen
- eine positive, gesundheitsfördernde Art zu sprechen. Denn das, was Sie sagen stärkt oder schwächt Sie
- nicht in negative Gefühle hineingeraten oder aus diesen wieder herausfinden
- mit Vorstellungsübungen Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit zu fördern
- das Huna Kraftatmen, um über Atem Kraft und Energie aufzuladen

Kurs-Nr. 183-8312

Leitung/Ort	Marjeta Gurtner, Dipl. Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 14.08., 21.08., 28.08.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	3 x 120 Minuten / Fr. 135.–

Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

Sich abgrenzen zu können, eine Schutzmauer um sich aufzubauen, standfest «nein» sagen zu können, davon haben Sie bestimmt schon geträumt.

Um dies zu schaffen und sich abzugrenzen, brauchen Sie innere Stabilität. In diesem Kurs geht es darum, diese innere Stabilität aufzubauen.

Inhalt der drei Kursabende:

- die eigenen Grenzen zu spüren im privaten Umgang, sowie im Job
- die eigenen Grenzen abzustecken
- lernen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen
- die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und zu formulieren
- Gründe erkennen, warum Sie nicht «nein» sagen können
- Wertschätzend «nein» sagen zu lernen, ohne zu verletzen

Der Weg der Abgrenzung erfordert Mut, weil Sie für die eigenen Bedürfnisse eintreten wollen.

Deshalb lernen Sie in diesem Kurs:

- Ihre Selbstsicherheit zu stärken
- Ihre Angst zu überwinden

Machen Sie sich bewusst, dass Verbundenheit und Nähe durch Abgrenzung gestärkt und nicht geschwächt wird, weil es andere Menschen langfristig schätzen und bewundern, wenn jemand für sich einsteht

Kurs-Nr. 183-8311

Leitung/Ort	Marjeta Gurtner, Dipl. Mentaltrainerin nach Kurt Tepperwein Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 10.09., 17.09., 24.09.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	3 x 120 Minuten / Fr. 135.–

Entschlacken, Entsäuern, Entlasten – Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Unsere heutige Ernährungsweise führt unweigerlich zu einer Übersäuerung des Körpers. Diese Säuren werden durch unseren Stoffwechsel neutralisiert und in unserem Organismus als Schlacken deponiert. Mit den Jahren häufen sich diese Schlackendepots an und körperliche Symptome wie Cellulite, Hautprobleme, Gelenkschmerzen, Gicht oder Arthritis sind die Folge.

Die gängige Methode, sich der Schlacken zu entledigen, ist das Fasten. Doch Fastenkuren sind nicht für jedermann/-frau. Wir sollten viel eher täglich dafür sorgen, unseren Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie im Alltag und ohne Fastenkur Ihren Körper entschlacken, entsäuern und entlasten, wie Sie durch eine bewusste und basenbildende Ernährung Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen, welche Nahrungsmittel Säurespender sind oder sich in Säure verstoffwechseln, welche basischen Anwendungen das Entschlacken fördern und wie die basische Ernährung Ihre Gesundheit unterstützt.

Kurs-Nr. 182-8642

Leitung/Ort	Ursula Ingold, Therapeutin / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 08.05.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 30.–

Schlank in den Sommer

Sind Sie mit Ihrem Gewicht unzufrieden und kämpfen seit Längerem damit, ein paar Kilos zu verlieren? Und das obwohl Sie ein Genussmensch sind.

Entdecken Sie, wie lustvoll und lecker Gewichtsreduktion sein kann. Wie Sie sich satt essen und trotzdem Gewicht verlieren. Dies ist möglich, indem Sie Ihre Ernährung immer mehr auf nährstoffreiche Kost umstellen, die Nahrungsmittel in Ihren Essplan einbauen, die Sie sättigen und nähren und diese streichen, welche nur leere Kalorien enthalten.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Stoffwechsel funktioniert. Sie lernen, welchen Einfluss das Hormon Insulin auf unser Gewicht hat, warum Kalorienzählen nichts bringt, Zucker schadet und wie Sie mit einer nährstoffreichen Ernährung das Gewicht nachhaltig verändern und langfristig halten können.

Kurs-Nr. 182-8636

Leitung/Ort	Ursula Ingold, Therapeutin / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 15.05.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 30.–

Kräutersalz, einfach und schnell selbst gemacht

Aus getrockneten Garten- und Wildkräutern stellen wir ein duftendes Kräutersalz für unsere Küche her. Wir lernen die verschiedenen Kräuter kennen, wann der beste Zeitpunkt zum Sammeln ist und wie die Kräuter gelagert werden.

Ein spannender Kräuterspaziergang für unsere Sinne. Am Ende des Kurses können alle Teilnehmenden ihr selbst gemachtes Kräutersalz mit nach Hause nehmen. Die Kräuter sind in Bio Qualität.

Kurs-Nr. 182-8640

Leitung/Ort	Maria Munafo, Erwachsenenbildnerin / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 23.05.2018, 17.30-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 120 Minuten / Fr. 35.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Person ca. Fr. 5.00 (direkt der Kursleiterin bezahlen)

Kurs-Nr. 183-8640

Leitung/Ort	Maria Munafo, Erwachsenenbildnerin / Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, 29.08.2018, 17.30-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 120 Minuten / Fr. 35.–
Anmerkungen	Materialkosten pro Person ca. Fr. 5.00 (direkt der Kursleiterin bezahlen)

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn	Telefon:	032 626 40 10
Geschäftsstelle	Telefax:	032 626 40 11
Hauptbahnhofstrasse 8	E-Mail:	info@vhs-so.ch
4500 Solothurn	Web:	www.vhs-so.ch

Lustlos und ausgepowert – Kurz vor dem Burn-Out!

Immer mehr Menschen erleiden heute ein Burnout. Die Gründe, welche in ein Ausgebrannt sein führen, sind so vielfältig, wie die Menschen, die ein solches erleiden. Sei dies ein hoher Perfektionsanspruch, zunehmende Anforderungen bei der Arbeit oder in der Familie, die Angst, diesen Anforderungen nicht gerecht zu werden, der eigene Ehrgeiz oder nicht Nein sagen können, sind einige der Eigenschaften, die zu einem Burnout führen können.

Die verschiedenen Phasen eines nahenden Burnout machen sich bemerkbar durch Gereiztheit, Gefühle des Versagens, nicht mehr abschalten können, Schlafstörungen, Konzentrationschwierigkeiten, Müdigkeit bis hin zur totalen Erschöpfung.

Rechtzeitig erkannt, kann ein Burnout verhindert werden. Erfahren Sie in diesem Vortrag, weshalb es wichtig ist, einen Gang runter zu schalten, sich wieder auf sich und seine Gefühle zu besinnen und seinem Leben einen anderen Sinn zu geben sowie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Kurs-Nr. 183-8627

Leitung/Ort	Ursula Ingold, Therapeutin / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 25.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 30.–

Kopfschmerzen

Die Ursachen von Kopfschmerzen sind vielseitig. Permanente Verspannung, schlechte Ernährung, zu viel Stress, nicht abschalten und entspannen können bis hin zu fehlender Bewegung oder falscher Atmung sind oft Auslöser von Kopfschmerzen. Regelmässige Kopfschmerzen bis hin zum Migräneanfall behindern uns und schränken unser Leben stark ein.

Oft sehen Betroffene nur noch den Griff zur Schmerztablette, um schnell Linderung zu erfahren. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche alternativen und natürlichen Methoden Ihnen bei Kopfschmerzen helfen können und wie Sie mit einfachen Tipps und Tricks die Schmerzen auch ohne Schmerztabletten loswerden.

Kurs-Nr. 183-8628

Leitung/Ort	Ursula Ingold, Therapeutin / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 18.09.2018, 19.00-20.30 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 30.–

Frauensache

Der Kursabend widmet sich ganz der Frau: Beschwerden vor und während der Menstruation, Vor- und Nachteile der verschiedenen Hygieneartikel, Vaginalprobleme, Ovulations- und Schwangerschaftstest. Alles Themen, die Frau gerne ungestört bespricht. Fragen und Unsicherheiten können am Kursabend unkompliziert und ganzheitlich geklärt werden. Nehmen Sie sich die Zeit für diese Frauenthemen.

Kurs-Nr. 183-8662

Leitung/Ort	Andrea Lüthi, dipl. Drogistin HF / Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 03.09.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 120 Minuten / Fr. 38.–

Träume verstehen, deuten und für den Alltag nutzen

Träume sind Juwelen. Sie enthalten Botschaften aus unserem Unterbewusstsein. Wissen wir diese zu entschlüsseln, entstehen ungeahnte Potentiale, die wir im Alltag kreativ nutzen können.

Am ersten Kursabend geht es um eine Einführung in die Traumwelt. Warum träume ich? Was bedeutet mein Traum und was will mir dieser vermitteln? Wie kann ich ihn zuverlässig befragen und wie kann ich seine Botschaft erkennen? Themen rund um das Traumgeschehen werden beschrieben; Wie setzen sich Träume zusammen, was sind REM-Phasen? Wie übersetze und erkenne ich ein in meinem Traum vorkommendes Symbol mit seiner jeweils individuellen Bedeutung? Wir werden auch über die verschiedenen Traumarten und ihren Bedeutungen sprechen.

Die zwei anderen Kursabende werden den individuellen Symboldeutungen wie auch der Fragetechnik gewidmet. Denn allein ich bin in der Lage meinen eigenen Traum mittels Anregung und Fragen von aussen zu erkennen und zu verstehen. Das Ziel ist aus diesem wertvolle Botschaften, Ressourcen und Potentiale für mich selber zu gewinnen.

Kurs-Nr. 182-8674

Leitung/Ort Danielle Müller Baggenstos, Psychologin und Traumtherapeutin
Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 13.06., 20.06., 27.06.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten 3 x 120 Minuten / Fr. 130.–

Kurs-Nr. 183-8674

Leitung/Ort Danielle Müller Baggenstos, Psychologin und Traumtherapeutin
Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, 22.08., 29.08., 05.09.2018, 19.00-21.00 Uhr
Dauer/Kosten 3 x 120 Minuten / Fr. 130.–

Elektrosmog und Erdstrahlen

Praxis-Vortrag mit Beispielen

Es werden praktische Vorführungen gemacht, in welchen alle mit korrekten Messgeräten die unsichtbaren Strahlen selber messen können. Auch werden viele Beispiele von Schlaf-, Büro- und Arbeitsplätzen gezeigt, in welchen Gesundheitsprobleme wie; Kopfschmerzen, Reizdarm, Schweissausbrüche, Herzrhythmusstörungen, Leukämie, Knie- und Hüftprobleme, Burnout, geschwächtes Immunsystem und weitere unerwünschte Krankheiten entstehen können.

Kursziel:

Einführung in eine «unsichtbare Welt» die mit Messgeräten gefunden werden kann. Erdstrahlen d.h. Wasseradern, Verwerfungen, Gitternetzkreuzungen und Schlotte werden mit praktischen Messgeräten gezeigt. Wie ein Rutenausschlag entsteht, können Sie selbst oder mit Hilfe des Kursleiters erspüren.

Kurs-Nr. 182-8675

Leitung/Ort Hans Kauer, Ing.der Geo-und Elektrobiologie /
Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, 29.05.2018, 19.30-21.30 Uhr
Dauer/Kosten 1 x 120 Minuten / Fr. 35.–

Krankenkassen und Krankenkassenabrechnungen

Was kann ich als Kunde von der Krankenkasse erwarten?

Was muss ich bei einem Krankenkassenwechsel berücksichtigen

Wir bringen Ihnen näher:

- Krankenkassenabrechnungen
- Leistungen, die teilweise oder nicht bezahlt werden
- besondere Versicherungsformen wie Jahresfranchisen
- Stolpersteine beim Krankenkassenwechsel, Probleme nach dem Wechsel, wie weiter
- Wichtiges bei einem Spitaleintritt

Sie erfahren, wie sich Ihre Kostenbeteiligung berechnet und wie bei Unklarheiten ein klärendes kostenloses Verfahren aussieht.

Lernziel:

Sicherer Umgang mit Krankenkassen

Wichtiges bei einem Krankenkassenwechsel

Kursunterlagen:

Ihre Versicherungspolice und/oder Krankenkassenabrechnungen

Kurs-Nr. 183-8621

Leitung/Ort	Brigitte Palacios, eidg.dipl.Krankenversicherungsexpertin Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, 18.09.2018, 18.15-21.15 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 180 Minuten / Fr. 57.–

Nordic Walking ALFA

Nordic Walking ALFA ist mehr als gehen an Stöcken.

Mit der ALFA-Technik und den 7 Steps ist es DIE ideale Bewegungsform, welche den Körper ganzheitlich in Form bringt und die Körperhaltung positiv beeinflusst.

Wir erarbeiten die ALFA-Technik mit den 7 Steps und wenden diese im Gelände an. Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit runden die bewegten Stunden ab.

Die Ausdauer wird den TN angepasst gefordert.

Auch für EinsteigerInnen geeignet.

Auf Wunsch, werden Stöcke zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr. 182-8656

Leitung/Ort	Elisabeth Lisa Ruchti, ESA Leiterin Running und Nordic Walking Treffpunkt: Schulhaus Schützenmatt Solothurn
Daten	Dienstag, ab 22.05.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	4 x 90 Minuten / Fr. 112.–

Selbstverteidigung

Die Teilnehmer des Selbstverteidigungskurses (Grundkurs) lernen einfache, effektive und verhältnismässige Abwehrtechniken gegen waffenlose Angriffe (Abwehr gegen Schläge, Tritte, Halten, Würgen, u.A.) Tipps und Taktiken gegen Bedrohungen mit einer Waffe (Messer, Schusswaffe) Abwehrtechniken mit Alltagsgegenständen.

Diese Kurse sind für jedermann/frau geeignet.

Kurs-Nr. 182-8658

Leitung/Ort	Franz Casaulta, Instructor Modern Self Defence System Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, ab 09.05.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–

Kurs-Nr. 183-8658

Leitung/Ort	Franz Casaulta, Instructor Modern Self Defence System Volkshochschule Solothurn
Daten	Mittwoch, ab 22.08.2018, 18.00-19.30 Uhr
Dauer/Kosten	5 x 90 Minuten / Fr. 150.–

Rückenfit

Mit gezielten Übungen die von jedermann/frau leicht erlernt werden können, stärken wir unseren Rücken und verbessern unsere Haltemuskeln und somit die ganze Körperhaltung. Insgesamt fühlen wir uns gesund und dynamisch.

Mitnehmen: Matteli, evtl. Decke und bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 182-8519

Leitung/Ort	Barbara Gruner / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, ab 08.05.2018, 17.15-18.15 Uhr
Dauer/Kosten	8 x 60 Minuten / Fr. 152.–

Kurs-Nr. 183-8519

Leitung/Ort	Barbara Gruner / Volkshochschule Solothurn
Daten	Dienstag, ab 21.08.2018, 17.15-18.15 Uhr
Dauer/Kosten	6 x 60 Minuten / Fr. 114.–

Hatha Yoga

Wollen Sie Ihre Beweglichkeit, Wahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe fördern? In stärkenden Yoga-Übungen, Bewegungen, bewusstem Atem und im aufmerksamen Hinhören auf die Bedürfnisse des Körpers werden Energien freigesetzt. Lebenskraft und Lebensfreude entfalten sich dadurch. Entspannungsübungen und kurze Meditationen ermöglichen die Erfahrung der Stille in uns. Yoga erfrischt Leib und Seele.

Kurs-Nr. 182-8702

Leitung/Ort	Christina Traber, dipl. Yogalehrerin YS (Yoga Schweiz) Kursraum VHS, Küngoltstrasse 14, Solothurn
Daten	Montag, ab 23.04.2018, 16.00-17.15 Uhr
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 238.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Kurs-Nr. 183-8702

Leitung/Ort	Christina Traber, dipl. Yogalehrerin YS (Yoga Schweiz) Kursraum VHS, Küngoltstrasse 14, Solothurn
Daten	Montag, ab 13.08.2018, 16.00-17.15 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 166.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Melden Sie sich jetzt für einen Kurs an:

Volkshochschule Solothurn	Telefon:	032 626 40 10
Geschäftsstelle	Telefax:	032 626 40 11
Hauptbahnhofstrasse 8	E-Mail:	info@vhs-so.ch
4500 Solothurn	Web:	www.vhs-so.ch

Hatha Yoga

Anmeldung und Informationen bei Frau Zehnder Tel. 032 622 66 62

	Kurs-Nr.
Leitung/Ort	Jaqueline Zehnder, dipl. Yogalehrerin (Schweizerischer Yogaverband SYG) Kursraum VHS, Küngoltstrasse 14, Solothurn
Daten	Dienstag, ab 17.04.2018, 9.45-11.00, Uhr
Dauer/Kosten	16 x 75 Minuten / Fr. 380.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung und Informationen bei Frau Zehnder Tel. 032 622 66 62

	Kurs-Nr.
Leitung/Ort	Jaqueline Zehnder, dipl. Yogalehrerin (Schweizerischer Yogaverband SYG) Kursraum VHS, Küngoltstrasse 14, Solothurn
Daten	Donnerstag, ab 19.04.2018, 18.30-19.45, Uhr
Dauer/Kosten	14 x 75 Minuten / Fr. 333.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Geschenkgutschein

Das passende Geschenk für ALLE!

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon Nr. 032 626 40 10

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit

Yoga in Biberist

Wollen Sie ihre Beweglichkeit, Wahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe fördern? In stärkenden Yoga-Übungen, Bewegungen, bewusstem Atem und im aufmerksamen Hinhören auf die Bedürfnisse des Körpers werden Energien freigesetzt. Lebenskraft und Lebensfreude entfalten sich dadurch. Entspannungsübungen und kurze Meditationen ermöglichen die Erfahrung der Stille in uns. Yoga erfrischt Leib und Seele.

Mitnehmen:

Gummimatte, eine leichte Wolldecke und bequeme Kleidung, evtl. Meditationskissen

	Kurs-Nr. 182-8703
Leitung/Ort	Christina Traber, dipl. Yogalehrerin YS (Yoga Schweiz) Ref. Pfarreihaus Biberist, Solothurnstrasse 11, Biberist
Daten	Montag, ab 23.04.2018, 19.00-20.15, Uhr
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 238.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

	Kurs-Nr. 183-8703
Leitung/Ort	Christina Traber, dipl. Yogalehrerin YS (Yoga Schweiz) Ref. Pfarreihaus Biberist, Solothurnstrasse 11, Biberist
Daten	Montag, ab 13.08.2018, 19.00-20.15, Uhr
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 166.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Meditation / Tiefenentspannung

In diesem Kurs lernen sie einfache Techniken kennen, die Sie befähigen, sich tief zu entspannen, innerlich loszulassen, sich zu regenerieren und den Kopf frei zu machen. Alle Übungen sind für jedermann/frau leicht erlernbar und in das tägliche Leben umsetzbar. Nach kurzer Zeit spürt man bereits die Wirkung und fühlt sich wie neugeboren.

Mitnehmen: Mätteli, evtl. Decke und bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 182-8907

Leitung/Ort Barbara Gruner / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, ab 08.05.2018, 18.30-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 5 x 120 Minuten / Fr. 190.–

Kurs-Nr. 183-8907

Leitung/Ort Barbara Gruner / Volkshochschule Solothurn
Daten Dienstag, ab 21.08.2018, 18.30-20.30 Uhr
Dauer/Kosten 5 x 120 Minuten / Fr. 190.–

Meditation / Tiefenentspannung über den Mittag

In diesem Kurs lernen sie einfache Techniken kennen, die Sie befähigen, sich tief zu entspannen, innerlich loszulassen, sich zu regenerieren und den Kopf frei zu machen. Alle Übungen sind für jedermann/frau leicht erlernbar und in das tägliche Leben umsetzbar. Nach kurzer Zeit spürt man bereits die Wirkung und fühlt sich wie neugeboren.

Mitnehmen: Mätteli, evtl. Decke und bequeme Kleidung

Kurs-Nr. 182-8906

Leitung/Ort Barbara Gruner / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, ab 02.05.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten 9 x 60 Minuten / Fr. 171.–

Kurs-Nr. 183-8906

Leitung/Ort Barbara Gruner / Volkshochschule Solothurn
Daten Mittwoch, ab 22.08.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten 6 x 60 Minuten / Fr. 114.–

Schnellentspannung über den Mittag

Stress lass nach: in 3 x 45 Minuten lernen Sie einfache und wirksame Schnellentspannungs-Techniken kennen. Sie können diese anschliessend selbständig anwenden und in Ihren Arbeitsalltag integrieren.

Anstrengung und Anspannung gehören oft zu unserem Berufsleben. Hier trainieren Sie, Körper und Geist schnell und einfach wieder zu entspannen.

Wir üben im Sitzen (und Stehen) in bequemer Alltagskleidung. Gönnen Sie sich diese «Extraportion» Entspannung über den Mittag!

Kurs-Nr. 182-8507

Leitung/Ort Alex Baumgartner, dipl. psychologischer Berater SGPH, Coach ZiS
 Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 03.05., 17.05., 24.05.2018, 12.15-13.00 Uhr
Dauer/Kosten 3 x 45 Minuten / Fr. 60.–

Kurs-Nr. 183-8507

Leitung/Ort Alex Baumgartner, dipl. psychologischer Berater SGPH, Coach ZiS
 Volkshochschule Solothurn
Daten Donnerstag, 13.09., 20.09., 27.09.2018, 12.15-13.00 Uhr
Dauer/Kosten 3 x 45 Minuten / Fr. 60.–

Strategien im Umgang mit Stress

Fühlen Sie sich häufig angespannt, erschöpft und gestresst? In unserer schnelllebigen Zeit ist Stress ein weitverbreitetes Phänomen. Dabei mindert Stress das Wohlbefinden und schränkt die persönliche Leistungsfähigkeit ein - besonders in Situationen, wo es «darauf ankommt»!- Der Vortrag erklärt unsere körperlichen und geistigen Stressreaktionen und zeigt mögliche Bewältigungsstrategien auf. Entdecken Sie, wie Sie auch unter Druck im Berufs- und Privatalltag noch sicherer handeln können. Sie haben Gelegenheit, mit einzelnen Kurzentspannungstechniken zu experimentieren.

Kurs-Nr. 182-8505

Leitung/Ort	Alex Baumgartner, dipl. psychologischer Berater SGPH, Coach ZiS Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, 02.07.2018, 19.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 40.–

Kurs-Nr. 183-8505

Leitung/Ort	Alex Baumgartner, dipl. psychologischer Berater SGPH, Coach ZiS Volkshochschule Solothurn
Daten	Donnerstag, 20.09.2018, 19.30-21.00 Uhr
Dauer/Kosten	1 x 90 Minuten / Fr. 40.–

Autogenes Training

Mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag! Autogenes Training hilft Ihnen, Alltagsstress und Hektik mit wohltuender Entspannung auszugleichen. Sie lernen, wie Sie jederzeit und überall in ein Gefühl von innerer Ruhe eintauchen können und laden Ihre «Batterien» wieder auf. Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern sich, Ihre Sicherheit in Prüfungssituationen festigt sich. Sie schlafen tiefer, Ihr inneres Gleichgewicht und Ihr Selbstvertrauen werden gestärkt, Nervosität, Ängste und Aggressionen abgebaut. Genesungsprozesse werden beschleunigt, Ihr Immunsystem gestärkt und Stresssymptome abgebaut. Sie lernen, sich auf konstruktive Gedankenmuster auszurichten und mit Hilfe Ihrer mentalen Energie Ziele mühe- loser zu erreichen. Wir üben im Sitzen und in Alltagsbekleidung. Autogenes Training ist eine ausgezeichnete Selbstentspannungsmethode für alle, die selber aktiv und eigenverantwortlich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen möchten.

Kosten inkl. Kursunterlagen, Kostenbeteiligung durch die meisten Krankenkassen.

Kurs-Nr. 182-8501

Leitung/Ort	Alex Baumgartner, Coach ZiS, Lehrer für Autogenes Training SAT Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, ab 30.04.2018, 18.00-19.15 Uhr
Dauer/Kosten	8 x 75 Minuten / Fr. 270.–

Kurs-Nr. 183-8501

Leitung/Ort	Alex Baumgartner, Coach ZiS, Lehrer für Autogenes Training SAT Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, ab 13.08.2018, 18.00-19.15 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 236.–

Autogenes Training am Mittag

Mehr Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag! Autogenes Training hilft Ihnen, Alltagsstress und Hektik mit wohlthuender Entspannung auszugleichen. Sie lernen, wie Sie jederzeit und überall in ein Gefühl von innerer Ruhe eintauchen können und laden Ihre «Batterien» wieder auf. Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessern sich, Ihre Sicherheit in Prüfungssituationen festigt sich. Sie schlafen tiefer, Ihr inneres Gleichgewicht und Ihr Selbstvertrauen werden gestärkt, Nervosität, Ängste und Aggressionen abgebaut. Genesungsprozesse werden beschleunigt, Ihr Immunsystem gestärkt und Stresssymptome abgebaut. Sie lernen, sich auf konstruktive Gedankenmuster auszurichten und mit Hilfe Ihrer mentalen Energie Ziele mühe- loser zu erreichen. Wir üben im Sitzen und in Alltagsbekleidung. Autogenes Training ist eine ausgezeichnete Selbstentspannungsmethode für alle, die selber aktiv und eigenverantwortlich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen möchten.

Kosten inkl. Kursunterlagen, Kostenbeteiligung durch die meisten Krankenkassen.

Kurs-Nr. 182-8504

Leitung/Ort	Alex Baumgartner, Coach ZiS, Lehrer für Autogenes Training SAT Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, ab 30.04.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten	8 x 60 Minuten / Fr. 216.–

Kurs-Nr. 183-8504

Leitung/Ort	Alex Baumgartner, Coach ZiS, Lehrer für Autogenes Training SAT Volkshochschule Solothurn
Daten	Montag, ab 13.08.2018, 12.15-13.15 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 60 Minuten / Fr. 189.–

Tai Chi

Schwerpunkt: Chen-Style Tai Chi

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Methode der körperlichen und mentalen Schulung und entstammt den Selbstverteidigungskünsten. Tai Chi zeichnet sich aus durch fließende Bewegungen, eine rhythmisch sanfte Art der Ausführung und das Zusammenspiel von Aktion und Ruhe. Es wirkt zugleich entspannend, beruhigend, erheiternd und erfrischend. Nach der Auffassung der chinesischen Medizin entwickelt und erhält Tai Chi das Ki (die Lebenskraft) des Menschen und regt es zugleich an, zu zirkulieren und die Funktionsfähigkeit und Vitalität des Körpers zu erhalten.

Kurs-Nr. 182-8902

Leitung/Ort	Urs Witschi / Kursraum VHS, Küngoltstrasse 14, Solothurn
Daten	Montag, ab 23.04.2018, 19.30-20.45 Uhr
Dauer/Kosten	10 x 75 Minuten / Fr. 238.–
Anmerkungen	Es ist jederzeit möglich eine Schnupperlektion zu besuchen.

Kurs-Nr. 183-8902

Leitung/Ort	Urs Witschi / Kursraum VHS, Küngoltstrasse 14, Solothurn
Daten	Montag, ab 13.08.2018, 19.30-20.45 Uhr
Dauer/Kosten	7 x 75 Minuten / Fr. 166.–
Anmerkungen	Es ist jederzeit möglich eine Schnupperlektion zu besuchen.

Atmen und Bewegen / Feldenkraismethode

Schwerpunkt: Gleichgewicht und Beweglichkeit im Alter

Gezielte Bewegungen unterstützen Atmung und Kreislauf, der Stoffwechsel wird angeregt. Im Wechsel von Bewegung und Ruhe wird der Entspannung Raum gelassen, das Wohlbefinden steigt. Gleichgewichtsübungen und langsames Aufstehen vom Boden erhalten die Beweglichkeit. Die Übungen werden vorwiegend im Sitzen und Stehen ausgeübt. Die Sequenz am Boden ist kürzer. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Mitnehmen: Frottiertuch, bequeme Kleidung anziehen

Kurs-Nr. 182-8513

Leitung/Ort	Annemarie Brügger, dipl. Feldenkraislehrerin SFV/Atemlehrerin Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Daten	Mittwoch, ab 25.04.2018, 09.15-10.15 Uhr
Dauer/Kosten	10 x 60 Minuten / Fr. 190.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Kurs-Nr. 183-8513

Leitung/Ort	Annemarie Brügger, dipl. Feldenkraislehrerin SFV/Atemlehrerin Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Daten	Mittwoch, ab 22.08.2018, 09.15-10.15 Uhr
Dauer/Kosten	6 x 60 Minuten / Fr. 114.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Atmen und Bewegen / Feldenkraismethode

Sie lernen Atem- und Bewegungsübungen kennen, welche die Atmung bewusst erleben und vertiefen lassen. Die Feldenkraismethode «Bewusstheit durch Bewegung» unterstützt das bewusste Bewegen, die Aufrichtung vom Skelett her. Unnötige Muskelarbeit kann weggelassen werden und wirkt sich positiv auf die Atmung aus. Moshé Feldenkrais, Ingenieur und Physiker, hat sich eingehend mit den menschlichen Bewegungsmöglichkeiten auseinandergesetzt und hunderte von Lektionen entwickelt, welche das Bewegungsrepertoire spielerisch erweitern lassen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Mitbringen: Frottiertuch; bequeme Kleidung anziehen

Kurs-Nr. 182-8511

Leitung/Ort	Annemarie Brügger, dipl. Feldenkraislehrerin SFV/Atemlehrerin Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Daten	Dienstag, ab 24.04.2018, 18.00-19.00 Uhr
Dauer/Kosten	10 x 60 Minuten / Fr. 190.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Kurs-Nr. 183-8511

Leitung/Ort	Annemarie Brügger, dipl. Feldenkraislehrerin SFV/Atemlehrerin Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Daten	Dienstag, ab 21.08.2018, 18.00-19.00 Uhr
Dauer/Kosten	6 x 60 Minuten / Fr. 114.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Atmen und Bewegen / Feldenkraismethode

Sie lernen Atem- und Bewegungsübungen kennen, welche die Atmung bewusst erleben und vertiefen lassen. Die Feldenkraismethode «Bewusstheit durch Bewegung» unterstützt das bewusste Bewegen, die Aufrichtung vom Skelett her. Unnötige Muskelarbeit kann weggelassen werden und wirkt sich positiv auf die Atmung aus. Moshé Feldenkrais, Ingenieur und Physiker, hat sich eingehend mit den menschlichen Bewegungsmöglichkeiten auseinandergesetzt und hunderte von Lektionen entwickelt, welche das Bewegungsrepertoire spielerisch erweitern lassen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Mitnehmen: Frottiertuch; bequeme Kleidung anziehen

Kurs-Nr. 182-8512	
Leitung/Ort	Annemarie Brügger, dipl. Feldenkraislehrerin SFV/Atemlehrerin Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Daten	Mittwoch, ab 25.04.2018, 18.00-19.00 Uhr
Dauer/Kosten	10 x 60 Minuten / Fr. 190.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Kurs-Nr. 183-8512	
Leitung/Ort	Annemarie Brügger, dipl. Feldenkraislehrerin SFV/Atemlehrerin Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Daten	Mittwoch, ab 22.08.2018, 18.00-19.00 Uhr
Dauer/Kosten	6 x 60 Minuten / Fr. 114.–
Anmerkungen	Einstieg jederzeit möglich

Mitglied werden

Die Volkshochschule Solothurn ist ein gemeinnütziger Verein, der ohne staatliche Subventionen auskommt, und der die Anliegen einer zeitgemässen und innovativen Erwachsenenbildung unterstützt.

Was bringt mir eine Mitgliedschaft?

Durch Ihre Mitgliedschaft tragen auch Sie dazu bei, dass sich die Volkshochschule ständig weiter entwickelt und Kurse anbietet, die Sie auf Ihrem persönlichen Lernweg unterstützen. Als Mitglied profitieren Sie bei jedem besuchten Kurs von 5% Rabatt auf den Kurspreis. Dies gilt nicht für Einzelkurse, Kleingruppen und Integrationskurse.

Mitgliederbeitrag

Einzelpersonen	Fr. 30.–
Paare	Fr. 50.–
Gönnerbeitrag	Fr. 100.–
Firmen, Institutionen und Organisationen	Fr. 250.–



Anmeldung Mitglied werden

**volkshochschule
solothurn**
bildung | sprachen | freizeit

Ja, ich möchte Mitglied der Volkshochschule Solothurn werden.

Name: _____ Vorname: _____

Strasse / Nr.: _____ PLZ / Wohnort: _____

Tel. Privat: _____ E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____



Volkshochschule Solothurn
Sekretariat
Hauptbahnhofstrasse 8
4500 Solothurn



Anmeldung Frühlings-/Sommerprogramm 2018

(pro Person /Kurs bitte eine Anmeldung vollständig ausfüllen)

Kurs-Nr.:	Kursname:
<input type="checkbox"/> Herr	<input type="checkbox"/> Frau
Name:	Vorname:
Strasse /Nr.:	PLZ/Wohnort:
Tel. Privat:	E-Mail:

Mitglied Nichtmitglied Mitglied der VHS Solothurn werden

Datum: _____

Unterschrift: _____

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8,
4500 Solothurn, Tel. 032 626 40 10, Fax 032 626 40 11, info@vhs-so.ch

**volkshochschule
solothurn**
bildung | sprachen | freizeit



Anmeldung Frühlings-/Sommerprogramm 2018

(pro Person /Kurs bitte eine Anmeldung vollständig ausfüllen)

Kurs-Nr.:	Kursname:
<input type="checkbox"/> Herr	<input type="checkbox"/> Frau
Name:	Vorname:
Strasse /Nr.:	PLZ/Wohnort:
Tel. Privat:	E-Mail:

Mitglied Nichtmitglied Mitglied der VHS Solothurn werden

Datum: _____

Unterschrift: _____

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8,
4500 Solothurn, Tel. 032 626 40 10, Fax 032 626 40 11, info@vhs-so.ch

**volkshochschule
solothurn**
bildung | sprachen | freizeit

**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit



Volkshochschule Solothurn

Sekretariat

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn



**volkshochschule
solothurn**

bildung | sprachen | freizeit



Volkshochschule Solothurn

Sekretariat

Hauptbahnhofstrasse 8

4500 Solothurn

— 1978 —

GENOSSENSCHAFT BASELTOR

SOLOTHURN

Die Genossenschaft Baseltor Solothurn prägt mit ihren Betrieben seit bald 40 Jahren die Gastronomie der Stadt Solothurn entscheidend mit.

baseltor

RESTAURANT HOTEL

Hotel Restaurant Baseltor mit Slowfood Küche und 3-Sterne Swiss Historic Hotel mit 17 Zimmern
www.baseltor.ch

LA COURONNE

Hotel Restaurant

La Couronne Hotel Restaurant als 4-Sterne Boutiquehotel mit 28 Zimmern, französisch inspiriertem Gourmetrestaurant, Bar à vin und Festsaal
www.lacouronne-solothurn.ch

SALZ SNVH

Salzhaus Restaurant Bar als Fine Dining mit 14 Punkten Gault Millau
www.restaurant-salzhaus.ch

HOCH 3

CATERING

Hoch3 Catering mit einem exklusiven Angebot aus den verschiedenen Küchen
www.hoch3catering.ch

solheure •

Solheure Restaurant Bar Lounge als angesagter, städtischer Treffpunkt direkt an der Aare
www.solheure.ch

Täglich informiert: 6 Wochen für 25 Franken



Jetzt per SMS bestellen:

SLZ3 und Ihre Adresse an 959 (20 Rp./SMS)

Musterbeispiel:

SLZ3 Max Muster, Musteradresse 99, 9999 Musterstadt

Das Angebot gilt nur für Neuabonnenten in der Schweiz, die während der letzten sechs Monate keine «az Solothurner Zeitung» bzw. «Schweiz am Wochenende» (für im gleichen Haushalt wohnende Personen) abonniert haben.

Versicherung und Vorsorge /

Gerne beraten wir Sie.

Heinz von Arx

Telefon 032 625 71 20
heinz.vonarx@axa-winterthur.ch

AXA Winterthur
Generalagentur Wolfgang Ecker
Bielstrasse 3, 4502 Solothurn

Marcel Zuber

Telefon 032 625 71 30
marcel.zuber@axa-winterthur.ch

AXA Winterthur
Geschäftsstelle Vorsorge & Vermögen
Bielstrasse 3, 4502 Solothurn

 **winterthur**
Finanzielle Sicherheit / neu definiert

**«Für Sie und Ihre
Anliegen nehmen wir
uns gerne Zeit»**



Andreas Jordan
Leiter Region Solothurn

Berner Kantonalbank AG
Gurzelngasse 24, 4500 Solothurn



B E K B

B C B E

Jo gärn!

11i-

JOB

Sie suchen? Wir finden!

11i-Job AG
Rötistrasse 6
4501 Solothurn

032 517 12 11
info@11i-job.ch
www.11i-job.ch