

Volkshochschule Tritttau  
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Geschäftsstelle: Rausdorfer Str. 1A, 22946 Tritttau  
(in der Campeschule)

Fax: 04154 / 8079 93  
e-Mail: vhs@tritttau.de  
Internet: www.vhs-tritttau.de

Öffnungszeiten Mo/Do/Fr 9-12 Uhr  
Di 15.30-18.30 Uhr  
(während der Schulferien ist die  
Geschäftsstelle unregelmäßig besetzt)

Leiterin: Dr. Gudrun Perrey  
Tel. 04154 / 8079 85

Geschäftsführerin: Beate Knees  
Tel. 04154 / 8079 86

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich -  
Anmeldeschluß für die meisten Kurse:  
25. Januar 2005

In der Anmeldezeit  
(05.01. – 25.01.)  
erweiterte Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. (außer Mi.): 9 - 12 Uhr  
Di. 15.30 - 18.30 Uhr  
Do. 16.00 – 18.00 Uhr

Das nächste Programm erscheint am 10. August 2005.

Unsere Teilnahmebedingungen finden Sie am Ende des Programms.  
Inhaltsübersicht

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Gruppentraining für Eltern mit ADHS-Kindern, Faire Gesprächsführung, Lachen ist gesund,  
Geologische Arbeitsgruppe, Garten und Pflanze,

Kultur - Gestalten

Kreatives Schreiben mit Märchen, Zeichnen und Malen am Vormittag, Aquarellmalen,  
Schillers Dramen, Annäherung an Schiller, Thomas Mann: Erzählungen, Literatur am

Vormittag, Improvisation, Malen und Entspannung, Bildhauerei, Romantik in der Musik, Gitarre, Didgeridoo, Digitale Fotografie, Glückwunschkarten, Patchwork, Klöppeln, Nähen

Gesundheit - Bewegung - Ernährung

Ruhepunkte, Yoga, Meditation, Tai-Chi, Streßbewältigung und Bewegung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Pétanque – Boule für Einsteiger, Soft Aerobic, Aero-Fight, Walking, Vom Gehen und Laufen, Skigymnastik, Inline-Skating, Dance und Choreographie, Selbstverteidigung für Mädchen, Coronarsport, Fußpflege, Ayurvedische innere Reinigung, Lieber leichter, Gemüsetaschen, Gemüsesaucen, Raffinierte Vollwertgerichte, Kochen mit den fünf Elementen, Französische Küche

Sprachen

Dänisch - Deutsch als Fremdsprache – Englisch, Follow up your English kompakt, Business English, A New Start with English - Französisch – Italienisch – Russisch – Schwedisch - Spanisch, Bildungsurlaub 2005: Englisch, Italienisch

Arbeit – Beruf - EDV

Handykurs für Senioren - Einführungskurse für Senioren, PC-Kurse für Kids – Einstieg in die Arbeit am PC – WINDOWS XP – Aufräumen mit Windows – Rund um den CD-Brenner – USB-Memorystick – PhotoShop Elements – PowerPoint – eMails mit Outlook – Internet – Homepage ohne Programmierkenntnisse – WORD-Grundkurs, Word-Aufbau – EXCEL I, II – PC-spezial für Selbständige – Buchführung am PC – Aufbaukurs Buchführung am PC- Maschinenschreiben

Bildungsurlaub im Kreis Stormarn

Seite

Nachbarvolkshochschulen

Seite

Teilnahmebedingungen

Seite

Einzelveranstaltungen und Studienfahrten

Goethe-Geburtstag: 28.08., 19.30 Uhr (Nr. 20104)

Literarisch-historische Reise nach Schwaben 26.-31.07.05 (Nr. 20103)

„Vaterland ohne Väter“: Arno Surminski liest. 22.04., 19.30 Uhr (Nr. 20100)

## **Politik - Gesellschaft - Umwelt**

### **10705 Gruppentraining für Eltern mit ADHS- Kindern**

Wochenendseminar

Der Einführungsabend am Freitag soll die Kenntnisse über ADHS vertiefen. Das Gruppentrainingsprogramm am Samstag soll es den Eltern der betroffenen Kinder und Jugendlichen erleichtern, ihnen als kompetente Wegbegleiter bei den Untiefen des Alltags zur Seite zu stehen. In Rollenspielen und praktischen Übungen geht es um den Umgang mit Verhaltens- und Lernproblemen. Für Eltern von Vorschulkindern mit ADHS wird ein Ergänzungskurs am folgenden Freitagabend angeboten (s.Kurs 10706).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.04.2005

Leitung: Dr. Jutta Pätzold

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 15.04.2005 19:00 - 21:30 Uhr

Sa., 16.04.2005 09:30 - 15:30 Uhr

Gebühren: EUR 31,00

**10706 Gruppentraining für Eltern mit ADHS- Vorschulkindern**  
1 Abend

Ein Aufbauseminar zu Kurs 10705  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.04.2005  
Leitung: Dr. Jutta Pätzold  
Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang  
freitags 19:00-21:30 Uhr  
Beginn: 22.04.2005  
Gebühren: EUR 11,00

**10710 Miteinander reden:**  
**Grundlagen der Kommunikation**  
Wochenendseminar

Wenn Sie Ihr Gesprächsverhalten erweitern und verbessern möchten, bietet Ihnen dieses Seminar Gelegenheit, Ihre Fähigkeiten zu erweitern und mehr Sicherheit in Gesprächen zu entwickeln.

Unsere Themen:

- sich an Gesprächen aktiv und konstruktiv beteiligen
- Meinungen und Vorschläge überzeugend vorbringen
- Argumente widerlegen
- zuhören und aufeinander eingehen
- unfaires Verhalten erkennen und abwehren
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.02.2005  
Leitung: Elisabeth Trampert  
Ort: Campeschule  
Termin(e): Fr., 04.03.2005 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 05.03.2005 09:30 - 17:00 Uhr  
Gebühren: (incl. Kursmaterial): EUR 42,00

**10715 Lachen ist gesund!**  
Tagesseminar

Lachen stärkt das Selbstbewußtsein: An diesem Tag werden wir ganz bewußt lachen - in verschiedenen Übungen betrachten wir unsere Probleme aus einem anderen Blickwinkel und erweitern dadurch unser Bewußtsein. Die Lachmeditation und vielleicht eine Fantasiereise mit geschlossenen Augen laden ein zu einem wohligen Ende des Seminars.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.01.2005  
Leitung: Katrin Meier  
Ort: Campeschule  
Termin: Sa., 05.02.2005 10:00 - 16:30 Uhr  
Gebühren: EUR 22,00

**11001 Geologische Arbeitsgruppe**

Treffpunkt: an jedem 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Wassermühle. Die Diavorträge beginnen um 20 Uhr, davor können Gesteine, Mineralien und Fossilien bestimmt, neue und alte Funde begutachtet sowie Erfahrungen ausgetauscht werden. - Es ist keine Anmeldung erforderlich!

06.01. Hans-Jürgen Lierl: Faszinierende Meteoritenkrate - Nördlinger Ries und Steinh.Becken

03.02. Dr. Uwe Marheinicke: -Thema wird bekanntgegeben-

03.03. Dr. Klaus Reicherter: Südspanien

07.04. Helmut Köller: Kopffüßler aus ordovizischen Geschieben

02.06. Horst Kaufmann: Fossile Schätze in Spühlfeld

04.08. Hans Rodewald: Madagaskar

Leitung: Bernd Haase. Eintritt: EUR 3,50, für Mitglieder: EUR 3,-, erm.: EUR 1,50

### **11401 Garten und Pflanze**

8 Vormittage

Garten und Pflanzenfreunde tauschen Erfahrungen aus, bilden sich praktisch und theoretisch weiter und riskieren auch Blicke über den eigenen Gartenzaun.

Unsere Themen:

- der Raub der Äpfel der Hesperiden und seine Folgen: Orangerien mit ihren Sammlungen
- sie tanzen nur einen Sommer - Sommerannuelle für verschiedene Gartensituationen
- Carl von Linné und das binäre System der botanischen Nomenklatur
- die Problemzonen im Garten und die Suche nach einer zufriedenstellenden Gestaltung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.02.2005

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 02.03.2005

Gebühren: EUR 29,00

### **11402 Garten und Pflanze**

8 Vormittage

**Siehe Kurs Nr. 11401**

mittwochs 10:30-12:00 Uhr

### **Kultur - Gestalten**

**20035 Es war einmal...: Kreatives Schreiben mit Märchen und Mythen**

5 Abende, vierzehntäglich

Märchen faszinieren und laden uns ein in eine Welt, die hinter den sichtbaren Dingen zu sein scheint und uns doch bewegt. Die Wege der Märchenhelden und -Heldinnen geben viele Anregungen, wie innere Konflikte zu lösen sind, welche Suche des Menschen ein gutes Ende nimmt und welche Widersacher und Herausforderungen uns im Leben begegnen. Spielerisch werden wir in diesem Seminar Märchen umschreiben, neu schreiben und eigene Kurzgeschichten erfinden, die märchenhafte Elemente oder mythische Erzählungen aufnehmen und das eigene Schreiben inspirieren. Es wird eine spannende Reise sein in die Welt der Phantasie und wieder zurück in unseren heutigen Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Schreibunterlage, Stifte und Papier mitbringen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2005

Leitung: Sabine Treeß  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
Beginn: 16.02.2005  
Gebühren: EUR 30,00

### **20100 "Vaterland ohne Väter": Arno Surminski liest aus seinem neuen Roman**

Im Mai 2005 jährt sich das Ende des Zweiten Weltkriegs zum 60. Mal. Was liegt da näher, als den Autor zu einer Lesung einzuladen, dessen Leben und Werk sowohl mit dieser Zeit als auch mit Trittau eng verbunden ist?

**Am Freitag, dem 22. April, um 19.30 Uhr in der Trittauer Wassermühle. Eintritt: EUR 8,-- (erm. 6,-).** Es ist keine Anmeldung erforderlich !

### **20101 Schillers Dramen**

5 Abende, vierzehntäglich

»Freiheit, Frauen, Freundschaft: Friedrich Schiller steht der Gegenwart näher, als viele glauben - der oft mißbrauchte Klassiker wird neu entdeckt. Die Leidenschaft, mit der er die 'schimpfliche Kette' der Despotie zerriß, wirkt so frisch wie vor 200 Jahren«, schrieb Volker Hage Anfang Oktober in seiner Spiegel-Titelstory (Nr.41). Dem ist nichts hinzuzufügen, nur der Hinweis vielleicht, daß Schiller wieder intensiv gelesen werden sollte. Und das wollen wir tun. In einem mehrsemestrigen Durchgang wollen wir Schillers Dramen kennenlernen, wiederlesen und kritisch erörtern. Wir verfolgen die Entwicklung des Dichters vom skandalumwitterten Stürmer und Dränger zum gefeierten Klassiker der Deutschen, wobei Schillers Biographie, sein poetisches Selbstverständnis und natürlich seine Epoche ausführlich betrachtet werden sollen. Am 1. Abend sprechen wir über »Die Räuber«.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2005

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 09.02.2005

Gebühren: EUR 19,00

### **20102 Annäherung an Schiller**

Tagesseminar

Am Samstag, dem 30. April 2005, beschäftigen wir uns mit Leben und Werk Friedrich Schillers. Texte und Filmmaterial werden den Dichter und seine Zeit näher beleuchten. Lektürevorschläge werden rechtzeitig bekanntgegeben. Teilnehmer/innen der Studienfahrt nach Schwaben haben bis Ende Januar Vorrang! Die Gebühren (ca. EUR 27,--) beinhalten einen Imbiß und Getränke.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.04.05

Leitung: Dr. Gudrun Perrey und Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 30.04.2005 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (incl. Imbiß und Getränke – ca.): EUR 27,00

### **20103 Literarisch-historische Reise nach Schwaben: 26. - 31. Juli 2005**

Auf den Spuren von Schiller, Hesse, Mörike, Hölderlin u.a. führt unsere 6-tägige Studienreise neben anderen Stationen nach Stuttgart, Maulbronn, Calw, zum Faust-Museum in Knittlingen, zur großen Schiller-Ausstellung in Marbach, nach Ludwigsburg und Tübingen. Reisepreis (incl. Bus, Unterbringung im DZ in Stuttgart und Ludwigsburg, Eintritt, Führungen): ca. EUR 530,--

Leitung Dr. Gudrun Perrey und Dr. Hans-Jürgen Perrey

### **20104 28. August: Goethe-Geburtstag**

Selbstverständlich steht auch der diesjährige Goethe-Geburtstag ganz im Zeichen des Schillerjahres: Unser Einführungsvortrag thematisiert die Dichterfreundschaft zwischen Goethe und Schiller. **Am Sonntag, dem 28. August, um 19.30 Uhr in der Trittauer Wassermühle.** Eintritt: EUR 4,- (erm. 3,-). Es ist keine Anmeldung erforderlich!

### **20105 Thomas Mann: Erzählungen**

5 Abende, vierzehntäglich

Wir setzen unseren Thomas-Mann-Kurs mit weiteren Erzählungen fort, zunächst mit "Tonio Kröger". Neu-Einsteiger/innen sind herzlich willkommen! Bitte lesen Sie zum ersten Abend Kap. 1-5!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 02.02.2005

Gebühren: EUR 19,00

### **20106 Literatur am Vormittag**

5 Vormittage, vierzehntäglich

Zunächst schließen wir unsere Heinrich-Böll-Reihe ab mit "Die verlorene Ehre der Katharina Blum" (bitte bis zum 1. Termin lesen!). Das nächste Thema wählen wir gemeinsam aus.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2005

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 09.02.2005

Gebühren: EUR 19,00

### **20205 Improvisation: Theater- (Schnupper-) Kurs**

Wochenendseminar

Ein Wochenende für jeden, der einmal Theater ausprobieren möchte! Wir begegnen der Welt sinnlich und spielerisch. Wir lernen, wie man gemeinsam eine Situation spielt, wie man an einer Geschichte strickt und, wenn man sich verwickelt hat, wieder geschickt herausmanövriert. Es wird viel zu lachen und viel über Theater und sich selbst zu lernen geben! Dabei wird Bewegung, Spontaneität, (Selbst-)Wahrnehmung, Improvisation im Spiel und körperlicher Ausdruck geübt. **Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, warme Socken o. Gymnastikschuhe.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.03.2005

Leitung: Jens Jakob de Place

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 12.03.2005 10:00 - 16:00 Uhr

So., 13.03.2005 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 37,00

### **20501 Zeichnen und Malen am Vormittag**

12 Vormittage

Wesentlich ist das genaue Erfassen der Form und ihre Umsetzung in eine zeichnerische Sprache, von der durchgearbeiteten Zeichnung über die lineare und skizzenhafte Darstellung bis hin zum freien Gestalten. Grundlage werden zunächst einfache Gegenstände sein. **Bitte bringen Sie mit:** mittelweiche Bleistifte (B3 bis B 5) und reichlich nicht zu glattes Zeichenpapier, gern größer als DIN A 4.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Waltraud Meyer-Stalbohm

Ort: Feuerwehrhaus

montags 09:15-11:30 Uhr

Beginn: 31.01.2005

Gebühren: EUR 65,00

### **20505 Aquarellmalen und Zeichnen - und Arbeiten mit Pastellkreiden**

10 Abende

Mit offenen Augen die Natur wahrnehmen und die Empfindungen in verschiedenen Techniken auf Papier bringen.

**Bitte bringen Sie mit:** Aquarellblock ab 30x40cm, Aquarell-Wasserfarben, Haarpinsel Nr. 10, Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß, Tempo-Tücher

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Brigitte Werner-Dück

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 31.01.2005

Gebühren: EUR 39,00

### **20506 Aquarellmalen und Zeichnen - und Arbeiten mit Pastellkreiden**

10 Abende

**Siehe Kurs Nr. 20505**

montags 20:00-21:30 Uhr

## **20515 Malen und Entspannung**

Tagesseminar

Entspannungsübungen, Fantasiereisen und unterschiedliche Maltechniken helfen uns, alle Sinne zu entfalten. Neue Sichtweisen werden entwickelt, Freiräume geschaffen, die Experimentierfreudigkeit angeregt, und wir entdecken den Künstler in uns selbst. Bitte bringen Sie mit: Pinsel in verschiedenen Größen, 1 alten Teller für Farben, Wasserglas, Mal-Lappen, Snack und Getränke für die Pause.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.04.2005

Leitung: Anke Kleesiek

Ort: Feuerwehrhaus

Termin: Sa., 09.04.2005 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material, ca EUR 6,--): EUR 16,00

## **20601 Bildhauerei für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Wochenendseminar

In der Auseinandersetzung mit dem Marmor lernen wir seinen Charakter und sein Innenleben kennen, das uns in unserem Schaffensprozeß zu überraschenden Ergebnissen führt. Zunächst werden die verschiedenen Herangehensweisen gezeigt, die dann bei der Arbeit am Stein umgesetzt werden: Es wird ein Marmorblock (ca. 20x20x30cm, wahlweise Sandstein) unter individueller Beratung und Hilfestellung bearbeitet. Den Marmor erhalten Sie zum Selbstkostenpreis (ca. 40,- bzw. Sandstein ca. 20,- EUR) beim Kursleiter, das Werkzeug kann ausgeliehen oder ebenfalls erworben werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.04.2005

Leitung: Norbert Jäger

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 22.04.2005 19:00 - 21:30 Uhr

Sa., 23.04.2005 11:00 - 17:00 Uhr

So., 24.04.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 52,00

## **20701 Die Barockmusik – Glanz und Wirkung einer Epoche**

Wochenendseminar

Die barocke Kunst mit ihrem dekorativen Reichtum in Malerei und Architektur spiegelt sich auch in der Musik dieser Epoche. Uns bisher unbekannte Komponisten werden noch immer (wieder-) entdeckt.

Unsere Themen: Der barocke Stil in der Musik - die Polyphonie - die geistliche Musik von Monteverdi bis Bach - die weltliche Musik zur Unterhaltung bei Hofe - die Barockoper - das Kastratentum - die Notenschrift - Komponistinnen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.02.2005

Leitung: Gerhard Kaiser

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 26.02.2005 09:30 - 17:00 Uhr

So., 27.02.2005 09:30 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 46,00

## **20801 Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger/innen**

10 Abende

Lieder zur Gitarre können Stimmungen und Gefühlen Ausdruck geben und vertiefen. Wir üben gemeinsam die Grundlagen der Liedbegleitung - ohne Noten und ohne Tabulatoren - und erarbeiten in großen und kleinen Schritten verschiedene Spielarten und Spieltechniken. Bitte bringen Sie Ihre Gitarre mit, Ihre Lieblingslieder auf CD oder Cassette, die Sie spielen und vielleicht auf eigene Weise interpretieren wollen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.02.2005

Leitung: Hans Keller

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 14.02.2005

Gebühren: EUR 52,00

## **20805 Didgeridoo**

Wochenendseminar

Musik mit dem australischen Holzblasinstrument, dem Didgeridoo: Mit einfachen Techniken und Tricks wird auf die Vielseitigkeit der Töne hingearbeitet und durch Übungen, die auch zu Hause fortgeführt werden, können, kann man mit Hilfe der Zirkulationsatmung sein Können ständig erweitern. Alle Fortgeschrittenen lernen das klare Spielen der neu erlernten Laute.

Didgeridoos für die Teilnehmer sind vorhanden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.05.2005

Leitung: Norbert Jäger

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 28.05.2005 14:00 - 18:00 Uhr

So., 29.05.2005 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 30,00

## **21101 Einführung in die digitale Fotografie**

Workshop: 1 Abend und 2 Samstage

Unsere Themen für den Freitagabend: Beratung für den Kauf einer digitalen Kamera (falls vorhanden, bitte mitbringen!) und Vorbereiten der Exkursion am ersten Samstag. Beim Fotothema geht es um Landschaft, Einzelporträts, Gruppenbild und Bewegung, und Sie erproben die vielfältigen Möglichkeiten der Kamerafunktionen. Am zweiten Samstag lernen Sie, wie Sie Fehler der Aufnahme erkennen und mit der Software PhotoShop Elements korrigieren. Weitere Themen: Mail-Versand, Exportieren ins Web für Vergrößerungen durch ein Labor, Ausdruck auf Fotopapier.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows; digitaler Fotoapparat ist empfehlenswert.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.03.2005

Leitung: Walter Domscheit

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 18.03.2005 18:30 - 21:00 Uhr  
Sa., 26.03.2005 10:00 - 17:00 Uhr  
Sa., 02.04.2005 10:00 - 16:00 Uhr  
Gebühren: EUR 58,00

### **21205 Glückwunschkarten in 3D-Technik**

Tagesseminar

Ihnen fehlt noch eine außergewöhnlich schöne Karte zu Ihrem Geschenk oder eine exklusive Karte für einen besonderen Anlaß? Wir werden Motive aus speziellen Bastelbögen in mehreren Schichten auf Tonkarton auftragen, so daß ein faszinierender 3D-Effekt entsteht. Um die Wirkung zu ergänzen, kann mit gepricktem Papier, Embossing, kleinen Schleifen und Streuteilen gearbeitet werden. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, kleine Geschenkkartons zu fertigen.

**Bitte bringen Sie mit:** kleine, spitze Schere, Klebestift und - wenn vorhanden - Stanzer und Konturenscheren. Weiteres Material können Sie zum Selbstkostenpreis im Kurs erhalten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.02.2005

Leitung: Birgit Lindenblatt

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 26.02.2005 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühren: EUR 20,00

### **21312 Patchwork am Wochenende - Muster mit runden Nähten**

Wochenendseminar

Einige traditionelle Patchworkmuster basieren auf runden Formen. Eines der bekanntesten ist wohl "Drunkard's Path" (Weg des Betrunkenen), es gehört zu den leichteren "runden" Mustern. Die einzelnen Drunkard's-Path-Quadrate lassen sich auf vielfältige Weise kombinieren. Wir üben an diesem Wochenende das Nähen nach runden Schablonen und können dann aus den entstandenen Blöcken, je nach Wunsch, kleine oder größere Patchworkarbeiten fertigen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.02.2005

Leitung: Gertrud Schilling

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 05.03.2005 10:00 - 17:00 Uhr

So., 06.03.2005 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 46,00

### **21315 Klöppeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

8 Abende

Wir klöppeln Mailänder Spitze mit Löchern, Kurven und Ecken. Es entstehen mal "wilde", mal geometrisch strukturierte Bänder, die wir zu Tischläufern und Bildern zusammensetzen. Für andere Techniken stehen diverse Arbeitsmappen zur Verfügung.

**Bitte bringen Sie mit:** einfache Stecknadeln und Schere. Das Material können Sie zum Selbstkostenpreis im Kurs erhalten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.02.2005

Leitung: Maria Marx  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:30-21:30 Uhr  
Beginn: 21.02.2005  
Gebühren: EUR 53,00

### **21402 Nähen am Vormittag**

11 Vormittage

Spaß am gemeinsamen Nähen! Vielleicht kommen Sie endlich an Ihr Wunschkleid, -Kostüm o.ä. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte bringen Sie mit:** Stoff, evtl. Schnitt, Nähutensilien

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2005

Leitung: Gerhild May

Ort: Campeschule

donnerstags 09:15-11:45 Uhr

Beginn: 03.02.2005

Gebühren: EUR 72,00

### **21404 Nähen für Fortgeschrittene**

11 Abende

Nähen, wozu Sie Lust haben, und dabei viele Kniffe lernen - sofern Ihnen der Umgang mit der Nähmaschine nicht fremd ist, finden Sie auch Ihren Einstieg!

**Bitte bringen Sie mit:** Schnitt, Stoff, Nähutensilien

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Gerhild May

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 58,00

Gesundheit - Bewegung - Ernährung

### **30120 Ruhepunkte**

Wochenendseminar

An diesem Wochenende lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie bewußt Ruhepunkte im Alltag setzen und aktiv etwas für Ihre Entspannung tun können. Sie werden Erfahrungen sammeln, was Ihnen persönlich hilft, den vielfältigen Anforderungen in Beruf, Familie und Alltag ausgeglichen zu begegnen, Streß zu reduzieren, und wie Sie den Punkt der inneren Balance bewahren bzw. wiedergewinnen können. Sie lernen Entspannungs- und Körperübungen verschiedener Methoden kennen, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Erfahrbarer Atem, Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen. Sie können so herausfinden, bei welchen Übungen Sie sich am wohlsten fühlen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, Socken, Schreibzeug, Imbiß.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.02.2005

Leitung: Renate Perten und Simone Tuguntke

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 12.02.2005 10:00 - 17:00 Uhr  
So., 13.02.2005 10:00 - 15:30 Uhr  
Gebühren: EUR 69,00

### **30121 Yoga**

12 Abende

Ein Weg zu Selbsterfahrung und innerer Ruhe über Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Dieser Kurs bietet eine Mischung aus leichten und schwierigen Asanas, die den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepaßt werden. Die Übungen stellen sicher, daß der ganze Körper in jeder Stunde harmonisch "durchgearbeitet" wird. Wir erforschen die Atmung und erlernen verschiedene Atemtechniken. Zum Abschluß krönen wir unsere Arbeit mit einer Entspannungsübung, lassen den Körper wohligh ruhen ohne einzuschlafen und versuchen, Gedankenstillstand in der Meditation zu erreichen. Ergänzt werden die Übungen durch die philosophischen Hintergründe der Yoga-Arbeit.

**Bitte bringen Sie mit:** Sportzeug, 2 Woldecken, Wolljacke und -Socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 53,00

### **30122 Yoga**

12 Abende

**Siehe Kurs Nr. 30121**

dienstags 19:15-20:45 Uhr

### **30124 Hatha-Yoga - Atem - Entspannung für Fortgeschrittene**

13 Vormittage

Sanfte und kraftvolle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wirken kräftigend und heilend auf den ganzen Organismus und stärken Rücken und Wirbelsäule.

Konzentrationsübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden, die praktische Anwendbarkeit für das tägliche Leben steht dabei im Mittelpunkt.

**Bitte bringen Sie mit:** 1 Isomatte, 1 Woldecke, 1 Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.01.2005

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 04.02.2005

Gebühren: EUR 58,00

### **30125 Hatha-Yoga - Atem - Entspannung für Fortgeschrittene**

13 Vormittage

## **Siehe Kurs Nr. 30124**

Beginn: 04.02.2005

### **30126 Meditation**

11 Abende

Meditation ist eine Übung, um den Geist still werden zu lassen. Sie macht uns ruhiger und gelassener. Die Gedanken werden erst langsamer und verstummen allmählich ganz. Wenn der Geist ruhig ist, wie ein See ohne Wellen, erleben wir völligen Frieden und innere Kraft. Fließen Sie in geführten Meditationen in das Reich der Entspannung, entlassen Sie Sorgen, Streß und belastende Gedanken für diese Stunden und nehmen Sie die Gelassenheit mit in Ihren Alltag.

**Bitte bringen Sie mit:** Warme, bequeme Kleidung, Decken und Kissen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Gabriela Jochens

Ort: Campeschule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 31.01.2005

Gebühren: EUR 49,00

### **30130 Tai Chi am Wochenende für Anfänger/innen**

Wochenendseminar

An diesen zwei Tagen probieren wir aus, was die langsam fließenden Bewegungen des Tai Chi für den eigenen Körper tun können. Wir lernen einige Schritte und Bewegungsabläufe in Zusammenhang mit optimal wirksamen Atemübungen. Jede(r) kann mitmachen und die Übungen seinem eigenen Körper gemäß durchführen. Es ist Wochenende - und daher stehen Entspannung und Spaß im Vordergrund!

**Bitte bringen Sie mit:** bequeme Kleidung, flache Schuhe mit biegsamer Sohle oder Socken und einen Imbiß sowie Getränke für die Pause.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.01.2005

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 28.01.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 29.01.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

### **30131 Tai Chi für Anfänger/innen**

11 Abende

Die aus China kommenden sanften Bewegungen werden auch bei uns immer bekannter und beliebter. Es gibt kein Geheimnis um diese wertvollen Gesundheitsübungen - jeder kann sie lernen, Frauen wie Männer, jung und alt. Belohnung für ausdauerndes Üben sind u.a. mehr Gelassenheit, eine entspannte und heitere Einstellung dem Alltag gegenüber und Konzentration auf das Wesentliche. In diesem Kurs wird der traditionelle Yangstil unterrichtet, Beginn 1. Teil: "Die Erde". Geübt wird in bequemer Kleidung und Schuhen mit biegsamer Sohle oder Socken.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.02.2005

Leitung: Renate Röske  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 15.02.2005  
Gebühren: EUR 54,00

**30132 Tai Chi für Anfänger/innen am Vormittag**  
11 Vormittage

**Siehe Kurs Nr. 30131**  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.02.2005  
Ort: Campeschule  
freitags 09:00-10:30 Uhr  
Beginn: 18.02.2005

**30133 Tai Chi für Fortgeschrittene**  
11 Abende

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen im traditionellen Yangstil. Geübt wird in bequemer Kleidung und Schuhen mit biegsamer Sohle oder Socken.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.02.2005  
Leitung: Renate Röske  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 19:30-21:00 Uhr  
Beginn: 15.02.2005  
Gebühren: EUR 54,00

**30136 Streßbewältigung, Entspannung, Bewegung für Frauen**  
10 Abende

Der Kurs richtet sich an Frauen aller Altersstufen, die Lust dazu haben, sich selbst in ihrer inneren wie äußeren Bewegung besser kennenzulernen. Durch den Aufbau von positiver Spannkraft und tiefer Entspanntheit können wir Streßreaktionen und Überforderungsgefühlen entgegenwirken und damit Erholungsfähigkeit und Wohlbefinden fördern. Neben der Anwendung verschiedener Entspannungstechniken (wie z.B. nach Jacobsen, Feldenkrais) ist die Arbeit mit der Bewegung (z.B. Bewegungsmeditation, Übungen aus dem Qi Gong) und dem Tanz wichtig.

**Bitte bringen Sie mit:** Isomatte, Wolldecke, Wolljacke und -Socken  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2005  
Leitung: Maren Klingenberg  
Ort: Campeschule  
mittwochs 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: 16.02.2005  
Gebühren: EUR 50,00

**30140 Autogenes Training**  
7 Abende

Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung und führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Dadurch wird die Konzentrationsfähigkeit verbessert, psychosomatische und nervöse Beschwerden werden abgebaut.

**Bitte bringen Sie mit:** Warme, bequeme Kleidung und, falls Sie die Übungen im Liegen durchführen möchten, 1-2 Decken.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2005

Leitung: Dr. Angela Priestersbach

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 02.02.2005

Gebühren: EUR 38,00

### **30145 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

6 Abende

Progressive Muskelrelaxation ist eine Entspannungsmethode, bei der es um schrittweise Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen geht. Diese leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode ist in jeder streßbelasteten Alltagssituation schnell einsetzbar und führt zu mehr Energie, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Ergänzt werden die Übungen durch andere Entspannungsmethoden, wie z.B. durch Phantasiereisen, die zum Träumen und Entspannen einladen.

**Bitte bringen Sie mit:** Warme, bequeme Kleidung und dicke Socken sowie, falls Sie die Übungen im Liegen durchführen möchten, 1-2 Decken.

Am 1. Abend 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Bärbel Steg

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 25,00

### **30230 Pétanque - Boule für Einsteiger/innen**

6 Nachmittage

Das weltweit verbreitete französische Spiel mit den Stahlkugeln hat in den letzten Jahren immer mehr begeisterte Anhänger gefunden. Mit ein wenig Geschicklichkeit und Spaß (und, wer möchte, auch mit sportlichem Ehrgeiz) lernen Sie die Regeln, Techniken und Taktiken dieses Spiels kennen, das in frischer Luft auf Sportplätzen, öffentlichen Plätzen oder in Parkanlagen gespielt wird. Sie benötigen hierzu lediglich einen Satz Stahlkugeln (3 Boule-Kugeln), ein "Schweinchen" (kleine Holz- oder Kunststoffkugel, gibt es meist zusammen mit den Kugeln), ein Tuch (ca. 20 x 20 cm) und dem Wetter angemessene Freizeitkleidung. Es steht ein begrenztes Kontingent an Kugeln zu Verfügung - bitte rufen Sie uns bei Bedarf an!  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.04.2005

Leitung: Klaus Witte

Ort: Parkplatz New Elephant, Großenseer Str.

freitags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 08.04.2005

Gebühren: EUR 25,00

**30231 Soft Aerobic**  
10 Abende

Für alle, die ohne Streß die Problemzonen BBP (Bauch, Beine, Po) mit einem "Fatburner" bearbeiten wollen. Ein leichtes Konditionstraining macht Sie fit für den Alltag.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.02.2005

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 10.02.2005

Gebühren: EUR 27,00

**30232 Aero-Fight**  
10 Abende

Mix von Kampfsportelementen aus Boxen, Karate, Kick-Boxen etc. sowie Aerobic-elementen. Alle Übungen werden zu speziellen Musikstücken ausgeführt. Kombiniert werden Schlag-, Block- und Kicktechniken, was ein ganzheitliches Körpertraining beinhaltet. Neben Ausdauer und Kraft werden Reaktion und Koordination sowie die Beweglichkeit geschult. Die Übungen eignen sich auch ideal zum Streß- und Aggressionsabbau - danach herrscht Ausgeglichenheit und Entspannung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 33,00

**302321 Dance und Choreographie**  
10 Abende

Der Kurs bietet Trainings- und Aufwärmelemente aus dem klassischen Ballett sowie anschließende Choreographien auf aktuelle Hits aus Charts, Musicals etc. Der Bereich Klassik vermittelt ein gut ausgeprägtes Körpergefühl - Haltung, Gleichgewicht, Muskelanspannung - sowie ein sanftes Training und Warm-up der Muskeln für die Choreographie.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 33,00

**30233 Walking für Anfänger/innen**  
5 Abende

Eingerostet oder abgeschlafft? - mit Walking wird die Kondition wieder in Schwung gebracht. Schnelles, sportliches Gehen regt den Kreislauf an, ohne ihn zu überfordern. Daher ist dieses Training für alle Altersgruppen geeignet.

**Bitte mitbringen:** Wetterfeste Kleidung, Turnschuhe

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2005  
Leitung: Susanne Rosenhagen  
Ort: Treffpunkt: Wassermühle  
mittwochs 17:30-18:15 Uhr  
Beginn: 16.02.2005  
Gebühren: EUR 13,00

**302331 Walking für Anfänger/innen**  
5 Abende

**siehe Kurs 30233**

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.03.2005  
Beginn: 06.04.2005

**30234 Vom Gehen und Laufen**  
6 Abende

Mit Hilfe von gymnastischen Übungen entdecken Sie Ihre Füße neu. Nach dieser kleinen "Gehschule" möchte ich Ihnen den Zusammenhang von (spazieren-) gehen, marschieren, walken bis zum Joggen und Laufen näherbringen. Probieren Sie aus, bei welcher Bewegungsform Sie sich wohl fühlen! Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.04.2005  
Leitung: Volker Wünkhaus  
Ort: Treffpunkt: Gymnasium, Haupteingang  
donnerstags 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: 14.04.2005  
Gebühren: EUR 23,00

**30236 Skigymnastik**  
9 Abende

Nicht nur für Skifahrer/innen! Durch verschiedene sportmotorische Schwerpunkte der Abende werden Sie rundherum fit gemacht. Probieren Sie den "Einkehrschwung" !

-Sie können noch kurzfristig einsteigen !-  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.12.2004  
Leitung: Volker Wünkhaus  
Ort: Sporthalle Großenseer Str.  
freitags 19:30-20:30 Uhr  
Beginn: 07.01.2005  
Gebühren: EUR 24,00

**30237 Inline-Skating für Null-Anfänger**  
Tagesseminar

Gemeinsam werden wir das Gleichgewichtsgefühl erweitern. Wir üben die schnelle Fortbewegung auf den Rollen und Kurvenfahren. Das führt automatisch zu den verschiedenen Bremstechniken, die dabei erlernt werden. Sie können mit diesen Fertigkeiten dann allein oder

in Gruppen weiter üben. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt! **Bitte bringen Sie mit:** Wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, Inliner und Schutzausrüstung.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.04.2005  
Leitung: Volker Wümkhaus  
Ort: Kehre der Heinr.-Hertz-Str. (gegenüber von familia)  
Termin: Sa., 30.04.2005 10:00 - 12:00 Uhr  
Gebühren: EUR 8,00

### **302371 Inline-Skating: Auffrischungs- und Erweiterungskurs** 1 Vormittag

Zunächst werden die Übungen des Anfängerkurses wiederholt: kurvig fahren, das Körpergewicht verlagern und die Geschwindigkeit reduzieren, um dann zu stoppen. Im Erweiterungsteil sollen Übersetztechniken erarbeitet und bergab fahren geübt werden - natürlich in Verbindung mit dem Bremsen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!  
**Bitte bringen Sie mit:** Wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, Inliner und Schutzausrüstung.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.05.2005  
Leitung: Volker Wümkhaus  
Ort: Kehre der Heinr.-Hertz-Str. (gegenüber von familia)  
sonntags 10:00-12:00 Uhr  
Beginn: 22.05.2005  
Gebühren: EUR 8,00

### **30240 K "Jedes Mädchen kann sich wehren!" - für Mädchen (6-9 J.)** 6 Nachmittage

Die Mädchen lernen:

- ihren Gefühlen zu trauen
- nein zu sagen in unangenehmen Situationen
- Hilfe und Unterstützung einzufordern
- gefährliche Situationen richtig einzuschätzen und entsprechend zu handeln
- körperliche und verbale Verteidigungstechniken
- ihre Stärken und Kräfte kennen

**Bitte bringe mit:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Essen und Trinken für die Pausen.  
**Info-Abend für die Eltern: Di, 25.01., um 19.30 Uhr in der Campeschule**  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.01.2005  
Leitung: Ulrike Kraus  
Ort: Feuerwehrhaus  
freitags 14:30-16:00 Uhr  
Beginn: 04.02.2005  
Gebühren (erm.): EUR 48,00

### **30241 K Selbstbehauptung für Mädchen (10-13 J.) - Aufbaukurs** 6 Nachmittage

Voraussetzung: Teilnahme an einem Anfängerkurs  
Inhalte: Wiederholung aus Kurs I, Erfahrungsaustausch, Verteidigung gegen Angriffe von hinten, Selbstbehauptung in der Schule und in bekanntem Umfeld  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.01.2005

Leitung: Ulrike Kraus  
Ort: Feuerwehrhaus  
freitags 16:00-17:30 Uhr  
Beginn: 04.02.2005  
Gebühren (erm.): EUR 48,00

### **30420 Coronarsport**

fortlaufender Kurs, jeweils 10 Abende  
Kurs unter fachlicher und ärztlicher Leitung: Bewegungstherapie für Herzpatienten. Sie können jederzeit nach Absprache mit der Kursleiterin Susanne Rosenhagen beginnen (Tel. 04534/336). In bestimmten Fällen übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten - bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Kasse!  
Betreuende Ärzte: Dr. Bärbel Bors, Dr. Beate Radtke, Dr. Peter Rode  
Leitung: Susanne Rosenhagen  
Ort: Campeturnhalle  
dienstags 19:30.20:30 Uhr  
Gebühr: auf Anfrage

### **30501 Sommer, Sonne, Strand und schöne Füße: Fußpflege für den Alltag** 6 Abende

Die Tage werden länger, es wird wärmer, und die leichte Kleidung lockt. Zeigen Sie dann ruhig Ihre Füße: In diesem Kurs bekommen Sie die richtigen Pflegetips. Sie lernen alles über die Fußpflege und wie Sie Probleme beheben. Am Ende können sich Ihre Füße sehen lassen!  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Tatjana Lutz-Koppermann  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 32,00

### **30700 Ayurvedische innere Reinigung** 5 Abende

Der Ayurveda lehrt, daß wir mit der Einnahme von etwas Ghee (geklärter Butter) und einer begleitenden fett- und eiweißfreien Ernährung die fettlöslichen Toxine und Schlacken in unserem Körper mobilisieren und dann ausleiten können. Die Leistungsfähigkeit bleibt dabei erhalten, und wir erreichen eine Zunahme von körperlicher Leichtigkeit und geistiger Klarheit. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die sich überwiegend gesund fühlen oder auf dem fortgeschrittenen Weg der Rekonvaleszenz sind (z.B. nach einer Operation). Der Kurs beginnt mit einem Vortrag über Ayurveda, die Konstitutionstypen und innere Reinigung sowie einem Doshatest. Wir treffen uns jeden Abend, um uns über die Tageserfahrungen auszutauschen und durch Körper- und Entspannungsübungen das Wohlbefinden zu unterstützen.  
Vor Anmeldung bitten wir um Rücksprache mit der Kursleiterin (Tel. 04534/336, ab 14 Uhr).  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.03.2005  
Leitung: Susanne Rosenhagen  
Ort: Campeschule

Termine: Mi, 30.03., 19-21 Uhr, Do, Fr, Sa, So, (31.3., 1., 2., 3.04.) 19-20.30 Uhr.  
Gebühren (incl. Material u. vorber. Lebensmittel): EUR 36,00

### **30701 Lieber leichter - Abnehmen mit Genuß und Bewegung** 10 Vormittage

Dieser Kurs richtet sich an alle, die leichtes Übergewicht reduzieren oder ihr Gewicht halten und trotzdem weiterhin genußvoll essen möchten. Es wird keine Diät durchgeführt, aber der Kurs unterstützt das Abnehmen: Sie erfahren mehr über den sinnvollen Umgang mit Lebensmitteln und wie kleine Verhaltensänderungen helfen, Schritt für Schritt das Gewicht auf den richtigen Weg zu bringen. Da Bewegung zu einem sinnvollen Umgang mit dem Gewicht gehört, wird die letzte halbe Stunde jeder Kurseinheit für das Walking mit der Kursleiterin genutzt - also wettertaugliche Kleidung und Laufschuhe anziehen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

dienstags 10:00-11:30 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 50,00

### **30704 Gemüsetaschen, Gemüsesaucen, Gemüsesuppen und das Kochen mit dem Wok** 1 Abend

Wir kochen leicht zubereitete Gemüsegerichte. "Kohlrabi, Paprika, Lauch und Möhren liegen im Kühlschrank. Was nun?" Ich zerbreche mir den Kopf... oder nehme am Kochkurs teil. Das Kochen mit dem Wok ist eine Methode, die das Gemüse mit wenig oder ohne Fett im eigenen Saft garen läßt.

**Bitte bringen Sie mit:** 1 mittelgr.Kochtopf, Gefäße für die Reste, Schürze

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.05.2005

Leitung: Anke Brammen, Annelore Hoepfner

Ort: Hermann-Jülich-Werkgemeinschaft

montags 18:00-21:30 Uhr

Beginn: 06.06.2005

Gebühren (incl. Lebensmittelumlage): EUR 23,00

### **30705 Raffinierte, schnelle Vollwertgerichte** 1 Abend

Einfache, schnelle, geschmackvolle Rezepte, die mit frischen Zutaten u.a. aus dem eigenen Kräutergarten zubereitet werden. Wir zaubern gemeinsam ein vielfältiges Büffet. Dazu servieren wir etwas Theorie und viel Praxis.

**Bitte bringen Sie mit:** 1 mittelgroßen Kochtopf, Gefäße für die Reste, Schürze.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.06.2005

Leitung: Anke Brammen, Annelore Hoepfner

Ort: Hermann-Jülich-Werkgemeinschaft

montags 18:00-21:30 Uhr

Beginn: 20.06.2005

Gebühren (incl. Lebensmittelumlage): EUR 23,00

### **30710 Kochen im Frühling mit den fünf Elementen**

3 Abende

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser begleiten uns durch diesen Kochkurs: Gemüse, Getreide, Obst und Gewürze werden jeweils einem dieser Fünf Elemente zugeordnet. In China wird bereits seit mehreren Tausend Jahren auf diese Art gekocht. Diese lange Erfahrung hat gezeigt, daß wir unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden mit dem, was wir essen, beeinflussen können. Nun wurde diese Ernährungseise auf die westliche Küche angepaßt: Wir würzen unsere Gerichte in einer bestimmten Reihenfolge und erhalten so Wohlschmeckendes für jeden Tag - ein warmes Frühstück, stärkende Suppen, ein köstliches Hauptgericht. Dazu nehmen wir frische Zutaten, aromatische Kräuter und Gewürze.

**Bitte bringen Sie mit:** 1 Schneidbrett, 1 scharfes Messer, 1 Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.02.2005

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 28.02.2005

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 30,00

### **30715 Französische Küche - raffiniert und preiswert**

5 Abende

Essen wie Gott in Frankreich - besondere Menüs einfach zubereitet. An drei Abenden kochen wir jeweils ein dreigängiges Menü, das wir uns am Ende des Abends schmecken lassen. Sie lernen dabei die Besonderheiten der französischen Küche kennen und auch, wie z.B. eine echte Hollandaise oder eine Bavarois zubereitet werden - und wie ein guter Wein das Essen verfeinert. Bon appétit!

(zuzügl. Lebensmittelumlage, ca. EUR 5,- pro Abend)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Paul Krielen

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren(zuzügl. Lebensmittelumlage, ca. EUR 5,- pro Abend): EUR 50,00

Sprachen

Die VHS Trittau ist **Mitglied im Sprachenverbund Schleswig-Holstein**. Der Verbund ist ein Zusammenschluß schleswig-holsteinischer Volkshochschulen zur Qualitätssicherung im Fremdsprachenunterricht und bietet Ihnen ein mehrstufiges Kurssystem mit einheitlich systematischem Kursaufbau.

C A W H W (T	Die VHS Trittau ist <b>Mitglied im Sprachenverbund Schleswig-Holstein</b> . Der Verbund ist ein Zusammenschluß schleswig-holsteinischer Volkshochschulen zur Qualitätssicherung im Fremdsprachenunterricht und bietet Ihnen ein mehrstufiges Kurssystem mit einheitlich systematischem Kursaufbau.	e Ihre ns an, wir helfen  in Anspruch!
-----------------------------	--	---

(einfügen: Kursaufbau-Übersicht – nur die linke Seite!!)

### Fremdsprachenberatung

Für eine ausführliche Beratung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Bitte verabreden Sie unbedingt einen Termin, damit wir genügend Zeit für Sie haben (Tel. 04154/8079-85)!

### Dänisch

#### **40310 Dänisch - Mittelstufe I**

11 Abende

Nachdem wir die Grundzüge der dänischen Grammatik erarbeitet haben, sollen nun "Problembereiche" wie Präpositionen und Zeiten durch Übungen aufgefrischt und vertieft werden. Kurze Texte wie Zeitungsartikel, Gedichte etc. sowie Spiele, Lieder und Hörtexte bieten wieder viele Gelegenheiten, das freie Sprechen zu trainieren. Quereinsteiger mit Grundkenntnissen sind willkommen!

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Birte Koch

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 02.02.2005

Gebühren: EUR 40,00

### Deutsch als Fremdsprache

#### **40412 Deutsch als Fremdsprache -Grundstufe: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

10 Abende

Lehrbuch: Themen aktuell 1 ab Lektion 5/6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.02.2005

Leitung: Birgit Elbers

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:45 Uhr

Beginn: 14.02.2005

Gebühren: EUR 55,00

#### **40423 Deutsch als Fremdsprache - Mittelstufe**

12 Abende

Lehrbuch: Themen aktuell 3 ab Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Birgit Elbers  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: 01.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

Englisch

**40611 Englisch Grundstufe I: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**  
12 Abende

Lehrbuch: New Headway Elementary ab Lektion 3  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Linda Kolze  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**40613 Englisch Grundstufe I: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**  
14 Vormittage

Neueinsteiger sind herzlich willkommen - bitte rufen Sie vor Ihrer Anmeldung die Kursleiterin an (Tel.:04536 8715).

Lehrbuch: Headway Elementary ab Lektion 4  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Carina Varain  
Ort: Campeschule  
montags 08:45-10:15 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 51,00

**40615 Englisch - Grundstufe III**  
12 Abende

Lehrbuch: New Headway Elementary, ab Lektion 9  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Linda Kolze  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**40616 Business English II**  
11 Abende

Der Kurs vermittelt die notwendigen Fähigkeiten, um Englisch im Büroalltag anzuwenden. Außerdem trainieren Sie die Bewältigung internationaler Geschäftssituationen und wiederholen die Basisgrammatik anhand von berufsbezogenen Inhalten. Teilnehmer/innen mit

Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Birte Koch

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 40,00

### **40617 Business English III**

11 Abende

Fortsetzungskurs - Teilnehmer/innen, die gute Vorkenntnisse haben und ihre Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen wollen, sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: New Basis for Business, Pre-Intermediate, ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Birte Koch

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 40,00

### **40620 A New Start with English**

11 Vormittage

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern: Dieser Kurs ist geeignet für alle, die vor längerer Zeit mehrere Jahre Englisch gelernt haben. Wir beginnen (fast) von vorn und werden zügig voranschreiten. In einem abwechslungsreichen Unterricht werden wir üben, Alltagssituationen sprachlich zu meistern, und dabei die Grundkenntnisse systematisch wiederholen und ergänzen.

Lehrbuch: English Elements Refresher B 1, ab L. 3/4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Brenda Peters

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2005

Gebühren: EUR 40,00

### **40621 Bildungsurlaub - vier Tage intensiv: Brush up your English**

An vier Tagen können Sie Ihre sprachlichen Grundkenntnisse spielerisch auffrischen und erweitern - durch ein buntes Programm mit einer Vielzahl verschiedener Übungen und Aktivitäten. Für Teilnehmer/innen, die vor längerer Zeit ca. 6 Jahre Englisch gelernt haben. Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.03.2005

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campeschule

Termine: Montag, 21.03.2005 bis Donnerstag, 24.03.2005

jeweils 09:00-16:30 Uhr  
Gebühren: EUR 93,00

**40622 Follow up your English I - kompakt**  
Wochenendseminar

Für alle, die kompakt Englisch lernen wollen: An diesem Wochenende werden wir Ihre Grundkenntnisse mit vielen verschiedenen Übungen und Aktivitäten spielerisch vertiefen und erweitern. Zu unseren Themen wird u.a. der Gebrauch von Vergangenheitsformen gehören.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.04.2005

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 15.04.2005 19:00 - 21:00 Uhr

Sa., 16.04.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 27,00

**40623 Follow up your English II - kompakt**  
Wochenendseminar

Siehe Kurs Nr. 40622

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.04.2005

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 22.04.2005 19:00 - 21:00 Uhr

Sa., 23.04.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 27,00

**40624 Englisch - Mittelstufe III**  
14 Vormittage

In diesem Semester werden wir ganz besonders das Hörverständnis üben.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Carina Varain

Ort: Campeschule

montags 10:30-12:00 Uhr

Beginn: 31.01.2005

Gebühren: EUR 51,00

**40626 Englisch - Mittelstufe VII**  
12 Abende

Enjoy English evenings with games, texts, videos and a variety of other material (including a coursebook)! We find topics to talk about and to discuss, have fun with lots of activities and besides revise grammar and vocabulary.

Lehrbuch: New Headway Intermediate ab Lektion 6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Dr. Gudrun Perrey  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:15-21:15 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 58,00

**40645 English Conversation in the Morning**  
13 Vormittage

You want to improve your fluency and develop more confidence in speaking English - then come along to this course! We will read and talk about a variety of different topics and revise some grammar.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Andrea Stendel  
Ort: Bürgerhaus  
montags 09:00-10:30 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 47,00

Französisch

**40801 Französisch - Grundstufe III: für Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger**  
12 Abende

Wir beginnen mit einer Wiederholung der bisherigen Lektionen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf touristischen Alltagssituationen.

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Anke Bremer-Miesch  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 19:30-21:00 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**40811 Französisch - Auffrischkurs III**  
13 Abende

Für alle, die ihre "eingerosteten" Kenntnisse wieder aktivieren wollen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Pont Neuf I ab Lektion 12  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Jacqueline Röseler  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: 01.02.2005  
Gebühren: EUR 47,00

**40825 Französisch - Mittelstufe**

13 Abende

Lehrbuch: Pont Neuf 2 ab Lektion 8  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Jacqueline Röseler  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: 01.02.2005  
Gebühren: EUR 47,00

Italienisch

**40901 Italienisch Grundstufe I: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**  
12 Abende

Lehrbuch: Linea Diretta 1 A ab L. 2  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Petra Krüger  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: 01.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**40902 Italienisch - Grundstufe II**  
12 Abende

Lehrbuch: Linea Diretta 1a, ab Lektion 4  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Petra Krüger  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: 01.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**40905 Bildungsurlaub - vier Tage intensiv: Italienisch für Anfänger/innen**

Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse lernen in diesem Kurs, sich in beruflichen und privaten Alltagssituationen sprachlich zurechtzufinden. Nach Abschluß dieses Seminars ist ein Einstieg in einen laufenden Kurs möglich.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.03.2005  
Leitung: Petra Krüger  
Ort: Campeschule  
Termine: Dienstag, 29.03.2005 bis Freitag, 01.04.2005  
jeweils 09:00-16:00 Uhr  
Gebühren: EUR 90,00

**40913 Italienisch - Grundstufe IV**  
12 Abende

Lehrbuch: Linea Diretta 1b neu, ab Lektion 1  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Petra Krüger  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 44,00

Russisch

**41901 Russisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**  
12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Nadja Philipp  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**41905 Russisch - Grundstufe II**  
12 Abende

Lehrbuch: Kljutschki 1 ab L. 5/6  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Nadja Philipp  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

Schwedisch

**42001 Schwedisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**  
12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Birgitta Unruh  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 01.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**42005 Schwedisch - Grundstufe II**  
12 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 11  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Birgitta Unruh  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 19:30-21:00 Uhr  
Beginn: 01.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

Spanisch

**42201 Spanisch für den Urlaub**  
Wochenendseminar

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die keine oder nur geringe Spanischkenntnisse haben. Wir beschäftigen uns mit alltäglichen Situationen, die im Urlaub auftreten.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.02.2005  
Leitung: Tula Haro Ramirez de Gasze  
Ort: Campeschule  
Termin(e): Sa., 19.02.2005 10:00 - 16:00 Uhr  
So., 20.02.2005 10:00 - 16:00 Uhr  
Gebühren: EUR 40,00

**42203 Spanisch Grundstufe I: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**  
12 Abende

Lehrbuch: Caminos 1 Neu ab L. 4  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Patricia Villafrade  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**42204 Spanisch Grundstufe I: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**  
12 Abende

Lehrbuch: Caminos I Neu ab L. 4  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Roger Gadewoltz  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 20:00-21:30 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**42205 Spanisch - Grundstufe II**  
12 Vormittage

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 6  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Bernadette Kniest-Cambeen

Ort: Campeschule  
mittwochs 10:45-12:15 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**42209 Spanisch - Grundstufe V**  
12 Abende

Lehrbuch: Caminos I ab Lektion 11  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Roger Gadewoltz  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 18:30-20:00 Uhr  
Beginn: 02.02.2005  
Gebühren: EUR 44,00

**42215 Spanisch - Mittelstufe II**  
12 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos 2 ab Lektion 4  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Patricia Villafrade  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 16:30-18:00 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 44,00

Arbeit - Beruf  
**Faire Gesprächsführung siehe Kurs Nr. 10710**

## **50001 Handykurs - für Senioren**

4 Abende

Möchten Sie auch zukünftig telefonisch unabhängig sein oder einmal eine SMS von Ihren Enkeln bekommen? Schritt für Schritt erlernen Sie den Umgang mit dem Handy - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt:

- Bestandteile des Handys
- Anbietervergleich: Vertragshandys, Pre-paid Karten
- das Gerät anschalten, anrufen
- Telefonbuch und Mailbox
- SMS versenden **Rhetorik: Faire Gesprächsführung siehe Kurs Nr. 10710**
- mobile Internetdienste (WAP)

Bringen Sie gern Ihr Handy mit, sofern vorhanden!

Das Kursmaterial ist in den Gebühren enthalten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

mittwochs 17:00-18:30 Uhr

Beginn: 02.02.2005

Gebühren: EUR 30,00

EDV

Für die EDV-Kurse steht allen Teilnehmer/innen ein eigener PC-Platz zur Verfügung - die Teilnehmerzahl ist daher begrenzt!

## **50101 Senioren am PC**

8 Vormittage

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Ohne Druck für eine berufliche Qualifikation wird den Teilnehmer/innen in kleinen Schritten der Zugang zu einem faszinierenden Hobby gegeben.

Themen:

- Grundlagen und Funktionsweisen eines PC
- Bedienen eines PC
- Bedienen der WINDOWS-Oberfläche mit der Maus
- Grundfunktionen der Textverarbeitung und der Datenverwaltung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 31.01.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 69,00

## **50103 PC-Einführungskurs für Senioren**

6 Nachmittage

Dieser Kurs richtet sich an Senioren ohne Vorkenntnisse.

Inhalt:

- Grundbegriffe von PC-Hard- und Software

- Tastatur, Arbeiten mit der Maus
- Windows-Benutzeroberfläche
- Speichern von Dateien und Verzeichnissen
- Einführung in Windows-Standardprogramme (Word, Paint, Internet-Explorer): Erstellen von Texten mit Bildern und Grafiken, Arbeiten im Internet mit Suchmaschinen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005  
Leitung: Uwe Weckmann  
Ort: Campeschule  
montags 14:00-17:00 Uhr  
Beginn: 31.01.2005  
Gebühren: EUR 85,00

### **50104 PC-Fortgeschrittenenkurs für Senioren** 4 Nachmittage

Für Teilnehmer aus dem Einführungskurs und Senioren mit vergleichbaren Kenntnissen. Schwerpunkt ist der Umgang mit dem Internet: Wir richten eine E-Mail-Adresse ein und laden Software aus dem Internet. Die Installation von Software aus dem Internet wird anhand von Virenschutzprogrammen und anderer kostenloser Programmpakete gezeigt. Es ist viel Raum für praktische Fragen und Wünsche der Teilnehmer. Nach Absprache mit dem Kursleiter können eigene Rechner mitgebracht werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.03.2005  
Leitung: Uwe Weckmann  
Ort: Campeschule  
montags 14:00-17:00 Uhr  
Beginn: 04.04.2005  
Gebühren: EUR 57,00

### **50105 K PC-Grundkurs für Kids (9-11 J.)** 5 Nachmittage

Bereits in der Grundschule dürfen unsere Kinder die ersten Texte auf dem PC schreiben oder möchten ihre Geburtstagsseinladungen selbst gestalten. In diesem Kurs lernen sie spielerisch den verantwortungsbewußten Umgang mit dem PC: Grundbegriffe der Hard- und Software - Bedienung von Maus und Tastatur - Speichern in Ordnern - Einladungen in Word mit Grafiken - Ausflug ins Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2005  
Leitung: Gabriela Büdenbender  
Ort: Campeschule  
mittwochs 15:30-17:00 Uhr  
Beginn: 09.02.2005  
Gebühren: (erm., incl.Kursmaterial): EUR 39,00

### **50106 K Aufbau-Kurs für Kids (9-11 J.)** 5 Nachmittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung des PC entsprechend Kurs Nr. 50105  
Wir werden schöne Briefvorlagen und eigene Grafiken erstellen, Texte gestalten und

Adreßlisten anlegen. Außerdem wird Euch gezeigt, wie Ihr im Internet interessante Informationen finden könnt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.03.2005

Leitung: Gabriela Büdenbender

Ort: Campeschule

mittwochs 15:30-17:00 Uhr

Beginn: 06.04.2005

Gebühren: (erm., incl. Kursmaterial): EUR 39,00

### **50110 Grundlagen der EDV am Vormittag**

8 Vormittage

In diesem Grundlagenkurs wird eine Basis geschaffen, mit der Maus, der Tastatur, Fenstern, Ordern und Objekten umzugehen. Es werden einzelne Programme zum Schreiben, Malen und Rechnen kurz vorgestellt und Möglichkeiten für den Austausch von Daten probiert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Kursmaterial ist in den Gebühren enthalten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 31.01.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 69,00

### **50111 Einstieg in die Arbeit am PC**

3 Abende

Voraussetzung: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt:

- Bestandteile des PC
- PC-Bedienung (Tastatur, Maus)
- Umgang mit der Diskette
- Verzeichnisse und Ordner anlegen
- Fenstertechnik
- Arbeitsplatzgestaltung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 08.02.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 57,00

### **50121 WINDOWS XP**

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung

Inhalt:

- Installieren und Konfigurieren von WINDOWS
- Grundlagen und Bedienung

- Systemsteuerung
  - Drucken und Druckmanagement
  - Arbeiten mit Anwendungen
- Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.02.2005  
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
Ort: Campeschule  
dienstags 18:30-21:30 Uhr  
Beginn: 01.03.2005  
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 34,00

### **50122 Hilfe, wo ist meine Datei geblieben? Aufräumen mit Windows**

1 Abend

Dieser Abend bietet Ihnen Tips zum Aufräumen Ihres PCs - und was Sie tun können, damit gar nicht erst ein Ordner- und Datenchaos entsteht.

Themen:

- Ordner- und Dateienverwaltung mit dem Windows Explorer
- Suchfunktion als "Detektiv"

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.03.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 15.03.2005

Gebühren: EUR 15,00

### **50135 Rund um den CD-Brenner**

1 Abend

So vielseitig kann ein CD-Brenner für das Sichern und Archivieren der persönlichen Daten sein - unsere Themen:

- verschiedene Speichermedien: CD-R, CD-RW, Speicherkapazität
- Erstellen von Verzeichnissen
- Arbeitskopien von eigenen Original CD-Roms
- langlebiges Speichern von Texten, Bildern etc.
- Formatieren der CD-RW, so daß sie wie eine Diskette bearbeitet werden kann
- Fragen zum Copyright

Vorkenntnisse: Sichere Bedienung eines Betriebssystems. Die Teilnehmenden führen selbst nur die vorbereitenden Arbeiten am PC aus.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.02.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 07.03.2005

Gebühren: EUR 15,00

### **50137 Die Datenbank am Schlüsselbund - aber sicher!**

1 Abend

Mit dem USB-Memorystick hat man alles dabei: wichtige persönliche Daten, Passwörter, Zugangscodes - bis hin zur kompletten PowerPoint-Präsentation. Wir üben, wie diese Daten zusätzlich verschlüsselt (Kryptographie) werden können und wie sie abgespeichert oder auch per e-Mail verschickt werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 03.03.2005

Gebühren: EUR 15,00

### **50150 PC-Kurs am Vormittag: Excel 2002**

5 Vormittage

In diesem Kurs erstellen Sie unterschiedliche Tabellen mit Hilfe von Formeln und den wichtigsten Funktionen. Techniken wie z.B. das Automatische Ausfüllen, Gruppierungen und das Anlegen einer Datenbank werden vorgestellt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.03.2005

Leitung: Gabriela Büdenbender

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-11:00 Uhr

Beginn: 06.04.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 51,00

### **50161 Bildbearbeitung für Senioren**

5 Vormittage

Alte Fotoalben, lose Papierbilder, Diapositive, Negativstreifen, vielleicht auch APS-Filme und jetzt noch Digitalbilder? Viele hängen an den Dokumenten ihrer eigenen Vergangenheit und fragen sich, wie diese Schätze in die Gegenwart gerettet werden können. Der Kurs zeigt nicht nur einfache Möglichkeiten der Übertragung "historischer" Bilder in das digitale Zeitalter auf, sondern es werden alle notwendigen Fertigkeiten an einem modernen Bildbearbeitungsprogramm -Photoshop Elements- eingeübt. Darüber hinaus werden Fragen der Präsentation und Archivierung digitaler Bilder erläutert. Selbstverständlich können eigene Filme, Diapositive, Kameras und Notebooks mitgebracht werden. Vorausgesetzt werden Kenntnisse in der Bedienung eines Computers.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.04.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 11.04.2005

Gebühren: EUR 36,00

### **50162 Kreative Bildbearbeitung mit PhotoShop Elements**

Wochenendseminar

Lernen Sie den kleinen starken Bruder des PhotoShop kennen:

- Importieren und Optimieren von Fotos

- Freistellfunktionen
  - Farbe, Helligkeit, Kontrast und Bildschärfe
  - Reparatur beschädigter Fotos
  - Texteffekte
  - Ebenentechnik: Bilder, Grafiken und Texte kombinieren, abändern und verschieben
  - Stil- und Effekteauswahl
  - Werkzeugspitzen-Bibliothek mit Vektorformen
  - Kanäle und Pfade
- Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.02.2005  
 Leitung: Walter Domscheit  
 Ort: Campeschule  
 Termin(e): Fr., 18.02.2005 18:00 - 21:00 Uhr  
 Sa., 19.02.2005 09:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühren: EUR 47,00

**50163 Kreative Bildbearbeitung II**  
**siehe Kurs 50162**  
 Wochenendseminar

Fortsetzungskurs und für Fortgeschrittene mit entsprechenden Vorkenntnissen. Dieses Wochenende bietet umfangreichere Beispiele und weitergehende Aufgabenstellungen.  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.04.05  
 Leitung: Walter Domscheit  
 Ort: Campeschule  
 Termin(e): Fr., 22.04.2005 18:00 - 21:00 Uhr  
 Sa., 23.04. 09:00 - 16:00 Uhr, So., 24.04. 11.00 – 16.00 Uhr  
 Gebühren: EUR 71,00

**50171 Präsentationen mit POWERPOINT 2002**  
 Wochenendseminar

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows und einem der Anwendungsprogramme Word oder Excel  
 Inhalt:

- Präsentationsmöglichkeiten
- Regeln für die Anwendung von Text und Grafik
- Folien erstellen
- eigene Bilder und Cliparts einbinden
- Animationseffekte anwenden
- Erstellen eigener Präsentationen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.04.2005  
 Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
 Ort: Campeschule  
 Termin(e): Fr., 08.04.2005 18:00 - 21:00 Uhr  
 Sa., 09.04.2005 09:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 52,00

## **50181 E-Mails mit Outlook**

1 Abend

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Inhalte:

- Voraussetzungen zum Versenden / Empfangen von e-Mails (Modem, ISDN, Dienstleister)
- Grundeinstellungen
- e-Mails erstellen, senden, empfangen, beantworten und weiterleiten
- Überblick über Spezialfunktionen (Kalender, Adreßbuch, Notizen)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.03.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 17.03.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 20,00

## **50191 Einstieg in die Welt des Internets**

Tagesseminar

Dieser Kurs bietet Einsteigern mit Kenntnissen im Umgang mit Windows eine Einführung in Theorie und Praxis des Internets.

Inhalte:

- das Internet und seine Dienste, geeignete Provider
- Recherche im Internet mit verschiedenen Suchmaschinen
- e-Mails verschicken und empfangen
- Chatten und Downloads
- Möglichkeiten und Gefahren im Internet

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.02.05

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 26.02.2005 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 37,00

## **50193 Internet am Vormittag**

5 Vormittage

Informationen, Einkaufen, Buchen von Reisen, Online-Banking, Gesprächsgruppen, Elektronische Post, Telefonieren, Bezugsquelle von Musik, Spielen und Programmen ... Wir beginnen mit der Erstellung und Beantwortung von e-Mails und lernen den Umgang mit Suchmaschinen, um gezielt Informationen aus dem Netz zu erhalten.

Grundkenntnisse in WORD werden vorausgesetzt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.04.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 11.04.2005

Gebühren: EUR 40,00

## **50195 Die eigene Homepage - ohne Programmierkenntnisse**

2 Abende, vierzehntäglich

Am ersten Kursabend lernen Sie anhand von Beispielen und Übungen, wie eine Homepage aufgebaut ist und welche wesentlichen Dinge zu berücksichtigen sind. Sie werden z.B. ein Bild, einen Lauftext und eine Web-Animation in eine Internetseite einbauen. Sie erfahren außerdem, was Sie sonst noch benötigen, um Ihre Homepage ins Internet zu stellen. Am zweiten Abend werden Sie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2002 Ihre eigene Homepage umsetzen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Word (Schriften, Textbearbeitung und -Formatierung, Textfelder, Tabellen, Seiteneinrichtung)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.02.2005

Leitung: Klaus Witte

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:00 Uhr

Beginn: 14.02.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 24,00

## **50211 WORD 2002 - Grundstufe**

3 Abende

Voraussetzung, Grundkenntnisse in Windows

Inhalt:- Word Bildschirmaufbau - Texte erfassen, gestalten und formatieren

- Texte öffnen, speichern und drucken - Rechtschreibkontrolle - Ändern der

Grundeinstellungen - Einbinden von Grafiken - Einrichten und Arbeiten mit Tabellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.02.2005

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 02.03.2005

Gebühren: EUR 43,00

## **50212 WORD 2002 - Aufbaustufe**

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD

Inhalt:

- Formatierung, Gestaltung und Druck von Texten

- Erstellen von Serienbriefen

- Erstellen von Formularen, Verzeichnissen und Gliederungen

- Bearbeitung längerer Texte

- Arbeiten mit Fuß- und Endnoten

- Einbindung von Grafiken und anderen Dokumenten

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.03.2005

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 06.04.2005

Gebühren: EUR 57,00

## **50221 PC-Kurs am Vormittag: Excel 2002**

5 Vormittage

In diesem Kurs erstellen Sie unterschiedliche Tabellen mit Hilfe von Formeln und den wichtigsten Funktionen. Techniken wie z.B. das Automatische Ausfüllen, Gruppierungen und das Anlegen einer Datenbank werden vorgestellt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.03.2005

Leitung: Gabriela Büdenbender

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-11:00 Uhr

Beginn: 06.04.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 51,00

## **50223 EXCEL 2002 - Grundlagen**

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

An einem praktischen Beispiel wird ein anwendungsorientierter Überblick über das Tabellenkalkulationsprogramm vermittelt: Tabellen erstellen, formatieren und sichern; eine Präsentationsgrafik erstellen. Darauf aufbauend können Sie versuchen, eigene Anwendungen zu erstellen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 03.02.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 69,00

## **50224 EXCEL 2002 - Aufbaustufe**

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in EXCEL

Inhalt:

- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern und Mustervorlagen
- Anwenden weiterer Funktionen (WENN, SVERWEIS, UND, ODER usw.)
- Benutzen von Namen
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Zellschutz
- Grafiken erstellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.03.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 07.04.2005

Gebühren: EUR 57,00

## **50230 PC-spezial für Selbständige und Existenzgründer**

## 6 Abende

Dieser Kurs gibt Ihnen Hilfestellungen und Tips, wie Sie Ihren geschäftlichen Auftritt und dessen Außenwirkung professionell und zugleich kostengünstig gestalten können.

Inhalt:

- Gestaltung von Geschäftspapieren, Informations-Broschüren und Visitenkarten mit eigenem Logo und / oder Bildern
- Pflegen von Kundenadressen und Kontakten in Outlook
- Nutzen dieser Daten für personalisierte e-Mails oder Serienbriefe in WORD (für Kundenservice und Marketing-Aktivitäten)
- Verwalten der Termine, Aufgaben und jährlichen Aktivitäten mit Outlook

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD (Umgang mit Schriften, Textbearbeitung, Textformatierung, Arbeiten mit Textfeldern und Tabellen)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.03.2005

Leitung: Klaus Witte

Ort: Campeschule

montags 19:00-21:30 Uhr

Beginn: 04.04.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 74,00

## **50251 Buchführung am PC**

Wochenendseminar

Als Freiberufler oder Gewerbetreibender wollen Sie in Zukunft Ihre Buchführung allein erstellen.

Im Theorieteil sprechen wir u. a. über:

- Gesetzliche Buchführungspflichten
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Bewertungsvorschriften
- Inventar und Inventur
- Führung eines Kassenbuchs
- Belegablage und Aufbewahrungspflichten
- Umsatzsteuer
- Allgemeine Büroorganisation

Im Praxisteil lernen Sie die Programmanwendung umfassend kennen und sind am Ende in der Lage, die täglichen Geschäftsvorfälle selbständig zu bearbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Theorie und Praxis der doppelten Buchführung, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.03.2005

Leitung: Manfred August

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 12.03.2005 10:00 - 16:00 Uhr

So., 13.03.2005 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 47,00

## **50252 Buchführung am PC - Aufbaukurs**

3 Abende

jeweils einmal im Monat

Ein Aufbaukurs für Teilnehmer/innen des Grundkurses oder alle, die bereits mit dem Programm "Lexware Buchhalter" arbeiten. Der Kurs stellt Ihre Fragen in den Mittelpunkt und wendet sich u. a. an folgende Themen:

- Im- und Export von Daten
- Zahlungsverkehr mit Banken
- Mahnwesen
- Kostenrechnung
- individuelle Auswertungen
- maschineller Jahresabschluß
- Datensicherung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.03.2005

Leitung: Manfred August

Ort: Campeschule

dienstags 19:00-21:00 Uhr

**Termine: 05.04., 03.05., 07.06.2005**

Beginn: 05.04.2005

Gebühren: EUR 29,00

#### **50401 Maschinenschreiben für Anfänger/innen**

10 Abende

Für Teilnehmer/innen ab 13 J. - die ideale Vorbereitung für die Benutzung eines PC: Wir erarbeiten das gesamte Tastenfeld ohne Ziffern und Zeichen. Es stehen elektronische Schreibmaschinen zur Verfügung.

Die letzten beiden Abende sind wir am PC!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2005

Leitung: Maria-Luise Martens

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 01.02.2005

Gebühren: EUR 45,00

#### **50402 Maschinenschreiben für Anfänger/innen**

10 Abende

**siehe Kurs Nr. 50401**

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2005

„Bildungsurlaub“ an Volkshochschulen im Kreis Stormarn

Die Kurse dauern fünf Tage, sofern nicht anders angegeben

**Habe ich noch nicht geschafft, kommt in den nächsten Tagen !!!!!!!!!!!**

<u>Start</u>	<u>Kurstitel</u>
VHS Trittau	
21.03.05	Brush up your English
29.03.05	Italienisch für Anfänger (4 Tage)

--	--

VHS Ahrensburg	
04.04.2005	AUTO-CAD
11.04.2005	MS-OFFICE
06.06.2005	Spanisch für Anfänger
VHS Bad Oldesloe	
17.01.2005	Textverarbeitung Basics (Xpert)
24.01.2005	Business English for Beginners (A1.3)
14.03.2005	PC-Anwendungen für das Büro: WORD, EXCEL 2002
18.04.2005	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2002 (Xpert)
18.04.2005	Business English (B1.1)
30.05.2005	Brush up your Englisch! (A2.3)
30.05.2005	MS OFFICE 2002 Spezial: Aufbaukurs WORD, EXCEL, POWERPOINT
06.06.2005	Brush up your Englisch! (B1.1)
13.06.2005	<a href="#">Dänisch Woche für Einsteiger/innen (A1.1)</a>
19.09.2005	Business English for Beginners: A2 Refresher
26.09.2005	MS-OFFICE 2002 Kompakt: WORD, EXCEL, POWERPOINT
24.10.2005	Internet Basics (Xpert)
31.10.2005	Vamos! Spanisch für Wiedereinsteiger/innen ( <a href="#">A2.1</a> )
07.11.2005	Business English Correspondence (B1.1) am PC
21.11.2005	Brush up your Englisch! (B1.1)
21.11.2005	WORD <a href="#">und</a> EXCEL <a href="#">2002</a> , Aufbaukurs

VHS Bargteheide	
24.01.2005	MS-Office 2002 /XP (auch ab 18.04.2005) Vom Einsteiger zum Anwender
07.02.2005	A New Start - Advanced course I
07.03.2005	Spanisch Intensiv-Grundstufe I
26.06.2005	Spanisch Intensiv-Grundstufe II

VHS Sachsenwald	
14.03.2005	Französisch für Wiedereinsteiger/innen (A2)
21.03.2005	EDV Orientierungskurs WINDOWS/OFFICE XP
09.05.2005	Business English (B1)
22.05.2005	Sonne, Wind, Tourismus Erlebnistörn auf dem Traditionssegler "Jonas"
06.06.2005	MS OFFICE XP im Büroalltag
05.09.2005	Shiatsu auf Sylt
VHS Barsbüttel	
24.10.2005	Systemadministration und Netzwerksicherheit
07.11.2005	Der Büroalltag mit MS-OFFICE

VHS Ahrensburg	Tel. 04102 / 80 02-11	Fax: 04102/8002-49
VHS Bad Oldesloe	Tel. 04531 / 17 13-0	Fax: 04531/171312
VHS Bargteheide	Tel. 04532 / 28 52-13	Fax: 04532/2852-19
VHS Barsbüttel	Tel. 040 / 670 78 140	Fax: 040/67078141
VHS Glinde	Tel. 040 / 71 40 44 95	Fax: 040/71404496
VHS Großhansdorf	Tel. 04102 / 656 00	Fax: 04102/65600
VHS Oststeinbek	Tel. 040 / 71401963	Fax. 040/71401973
VHS Reinfeld	Tel. 04533 / 2001-53	Fax: 04533/2001-69
VHS Sachsenwald	Tel. 040 / 7273 24-0	Fax: 040/7224017
VHS Schwarzenbek	Tel. 04151/53 88	Fax: 04151/894522
VHS Tangstedt	Tel. 04109 / 6175	Fax: 04109/5151

#### Teilnahmebedingungen

#### Anmeldung

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet zur vollständigen Zahlung der Gebühr, wenn nicht bis spätestens zum angegebenen Abmeldetermin eine Abmeldung in der Geschäftsstelle der VHS vorliegt. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Kursdaten und einem Überweisungsträger. Sollte der von Ihnen belegte Kurs ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits geleistete Zahlungen.

#### „Schnupperstunden“

In den Sprachkursen können Sie am ersten Termin eine „Schnupperstunde“ wahrnehmen, sofern Sie dies vorher ausdrücklich mit der Geschäftsstelle verabreden.

#### Teilnahmegebühr

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis zum Kursbeginn unter Angabe von Teilnehmername und Kursnummer auf ein Konto der Amts- und Gemeindekasse Trittau:

Postgiroamt Hamburg Nr. 139867 207 (BLZ 200 100 20)

Raiffeisenbank Südstormarn Nr. 19 (BLZ 200 691 77)

Volksbank Trittau Nr. 4401160 (BLZ 201 901 09)

Sparkasse Stormarn, Trittau Nr. 120 240 015 (BLZ 230 516 10)

#### Ermäßigung

Bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung erhalten Schüler, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger eine Ermäßigung von einem Drittel der Kursgebühren, nicht jedoch für Materialkosten u.ä. Für Rentner und Schwerbehinderte gilt diese Ermäßigung nur bis zu einer bestimmten Einkommensgrenze (auf Antrag in der Geschäftsstelle).

#### Mindestalter

Das Mindestalter beträgt 16 Jahre, sofern nicht anders angegeben.

#### Materialkosten

In einigen Kursen müssen zusätzlich zu der Gebühr die Kosten für das Material, das von der Kursleiterin / dem Kursleiter besorgt wird (z.B. Fotokopien, Material in kreativen Kursen), von den Teilnehmer/innen übernommen werden. Die Kosten richten sich nach Art und Umfang des Materials. In den Koch-Kursen erfolgt eine Lebensmittelumlage. Eine Ermäßigung auf Materialkosten kann nicht gewährt werden.

#### Mindestteilnehmerzahl

Die Kurse müssen mindestens 10 Teilnehmer/innen haben, bei geringerer Beteiligung muß der Differenzbetrag ausgeglichen werden.

#### Haftung

Die VHS übernimmt keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden, Unfälle oder Verluste.

#### Ferien

In den Frühjahrsferien (21.03. – 02.04.) und an Feiertagen finden keine Kurse in den Schulen statt.