

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Quiz zum 40jährigen Jubiläum der VHS Trittau
 Teilnahmebedingungen
 Bildungsurlaub im Kreis Stormarn
 Nachbarvolkshochschulen

Gesellschaft und Leben

ORFEUS 2006.- Geschichtswerkstatt – Spiel und Bewegung für Mutter und Kind –
 Sprachförderung – Geistig fit bleiben – Rhetorik - Geologische Arbeitsgruppe - Garten und
 Pflanze – Hundepsychologie

Beruf und Karriere

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

Sprachen und Verständigung

Dänisch - Deutsch als Fremdsprache – Englisch für Anfänger, Englisch als Wiedereinstieg,
 Aufbaukurse, Business English, On the Telephone, Pilotkurs e-Learning - Französisch für
 Anfänger, Aufbaukurse – Italienisch für Anfänger – Niederländisch für Anfänger –
 Portugiesisch für Anfänger – Russisch – Schwedisch für Anfänger, Aufbaukurse – Spanisch
 für Anfänger, Aufbaukurse, Spanisch für den Urlaub
 Bildungsurlaub 2006: Englisch, Spanisch

Gesundheit und Fitness

Lachen ist gesund! – Ruhepunkte – Balance und Selbstheilung – Jin Shin Jyutsu: Heilende
 Berührungen – Yoga – Meditation – Tai Chi – Streßbewältigung, Entspannung und Bewegung
 – Pilates Einführungskurs – Orientalischer Tanz – Soft Aerobic – Aero-Fight – Dance und
 Choreographie – Walking / Nordic Walking – Fit in den Winter – Skigymnastik 2006 –
 Inline-Skating – Selbstbehauptung für Mädchen – Klangschalenmassage – Spielen mit
 Klangschalen – Coronarsport – Mit allen Sinnen – Ayurvedische innere Reinigung –
 Ayurvedisches Kochen - Abnehmen mit Genuß und Bewegung – „Lieber leicht“ genießen:
 Kochworkshop – Ist mein Kind zu dick? – Kochen im Herbst

Kultur und Gestalten

Restaurieren – Phantastisches Schreiben – Märchen erzählen – Literatur: Schiller – Literatur
 am Vormittag: Hermann Hesse – Goethegeburtstag – Florenz: Kulturmetropole – Einstieg in
 die Welt der Farben Aquarellmalen – Malen, Zeichnen, Basteln für Kinder – Die Musik der
 Hochromantik – Liedbegleitung auf der Gitarre - Didgeridoo spielen - Digitale Fotografie –
 Papier, Pappe und mehr – Glückwunschkarten – Patchwork – Klöppeln - Nähen

Spezial

Kurse für Kids

PC-Kurse – Maschinenschreiben - Selbstbehauptung für Mädchen – Spielen mit Klangschalen
– Malen, Zeichnen, Basteln

Einzelveranstaltungen - e-Learning - Kurse auf Bestellung

Gesellschaft und Leben

10001 ORFEUS: Fit für den Wiedereinstieg (06. - 30.03.2006)

Schon jetzt bieten wir einen vierwöchigen **OR**ientierungskurs für **F**rauen zur Vorbereitung auf **E**rwerbseinstieg, **U**mschulung oder **S**elbständigkeit für das Frühjahr 2006 an. Sie können sich gern schon anmelden - bitte fordern Sie unsere ausführlichen Informationen an!

16 Vormittage, jeweils Mo - Do, 8.30 - 12.30 Uhr

Mittel des Landes Schleswig-Holstein und des Europäischen Sozialfonds werden beantragt.

Eigenanteil: EUR 52,-

10100 Geschichtswerkstatt: Trittaus Straßen

"Trittaus Straßen" heißt das neuste Projekt des Historischen Arbeitskreises Trittau (HAT). Dabei sollen unsere Straßen näher erforscht werden: ihre Geschichte, Entwicklung, Lage, die Straßennamen und - vielleicht auch das - ihre interessanten Bewohner oder historischen Persönlichkeiten, die dort einmal gelebt haben. Ziel ist es, das gemeinsam Erforschte später zu veröffentlichen - sei es als Buchpublikation oder im Internet. Hierzu gibt es vielfältige Mitwirkungsmöglichkeiten - als Autorin oder Autor, als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter oder auch einfach nur als Zeitzeuge. Sachlich und fachlich wird das Projekt betreut vom Amtsarchivar Oliver Mesch und Dr. Hans-Jürgen Perrey. Auf der ersten Sitzung soll das Projekt vorgestellt werden. Am **Montag, dem 22. August, um 19.00 Uhr** im großen Sitzungssaal der Gemeindeverwaltung. Es ist keine Anmeldung erforderlich!

10601 Spiel und Bewegung I - für Mutter (oder Vater) mit Kind (9-18 Mon.)

10 Vormittage und ein Gesprächsabend

Rollen, robben, krabbeln, laufen - der Aktionsradius der Kleinen vergrößert sich immer mehr. Entsprechend erweitert sich auch ihr Wahrnehmungs- und Erfahrungshorizont. Diese Entwicklungsschritte zu erkennen und sie durch entsprechende Spiel- und Bewegungsanregungen zu unterstützen, steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Dazu gehören auch erste Lieder und Fingerspiele. Außerdem gibt es Zeit und Gelegenheit für einen Erfahrungsaustausch der Eltern und Gespräche über Entwicklung und Erziehung, insbesondere an einem zusätzlichen Gesprächsabend ohne Kinder (nach Absprache).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2005

Leitung: Letizia Rothschuh

Ort: Campeschule

freitags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 16.09.2005

Gebühren (für Mutter/Vater und 1 Kind): EUR 47,00

10602 Spiel und Bewegung II - für Mutter (oder Vater) mit Kind (1 1/2 - 2 1/2 J.)

10 Vormittage und ein Gesprächsabend

Krabbeln, laufen, hüpfen - die größten motorischen Entwicklungsschritte sind fast vollbracht. Nun rücken Sprachentwicklung und der Wissensdrang der Kinder für die meisten Eltern in den Vordergrund. Der Kurs bietet Ideen, wie man die Kinder weiterhin unterstützen kann, Freude an der Bewegung zu haben. Ein weiterer Schwerpunkt werden Lieder, gemeinsame Spiele und allererste Bastelarbeiten sein. Außerdem gibt es Zeit und Gelegenheit für einen Erfahrungsaustausch der Eltern und Gespräche über Entwicklung und Erziehung, insbesondere an einem zusätzlichen Gesprächsabend ohne Kinder (nach Absprache).
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2005

Leitung: Letizia Rothschild

Ort: Campeschule

freitags 10:15-11:15 Uhr

Beginn: 16.09.2005

Gebühren (für Mutter/Vater und 1 Kind): EUR 47,00

10603 Sprachförderung bei Kindern

ein Themenabend

Beim Sprechenlernen hat jedes Kind sein eigenes Tempo und Eigenarten. Manche sprechen früh in ganzen Sätzen, manche bleiben lange bei Zwei- und Dreiwortsätzen. Viele verwechseln verschiedene Laute oder lassen andere aus, andere artikulieren wie die Weltmeister. Alle Kinder haben aber eins gemeinsam: in ihrer individuellen Sprachentwicklung machen sie viele Fehler, aus denen sie lernen, richtig zu sprechen. Thema dieses Abends ist die kindliche Sprachentwicklung und wie Eltern ihre Kinder im Alltag spielerisch unterstützen und fördern können.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.09.2005

Leitung: Britta Weinbrandt

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 26.09.2005

Gebühren: EUR 6,00

10705 Geistig fit bleiben

8 Nachmittage

Haben Sie bemerkt, daß Sie öfter etwas vergessen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu trainieren. Ohne Streß und Leistungsdruck werden logisches Denken, Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen spielerisch geschult. Ergänzt wird dieses ganzheitliche Programm durch einfach auszuführende Bewegungselemente. Das gemeinsame Üben soll vor allem Spaß machen, denn es gilt: Wer rastet, der rostet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.10.2005

Leitung: Sabine Witting

Ort: Campeschule

donnerstags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 20.10.2005

Gebühren: EUR 42,00

10710 Grundlagen der Rhetorik: Informieren - argumentieren - diskutieren

Wochenendseminar

Wenn Sie andere von Ihren Ideen, Meinungen und Vorschlägen überzeugen wollen, müssen diese gezielt formuliert und vorgebracht, selbstbewußt dargestellt und durch Stimme und Körpersprache unterstützt werden.

Ziele des Seminars sind:

- verständlich erklären und beschreiben
- Stimme und Körpersprache einsetzen
- mit Sprechhemmungen umgehen
- sachlich und überzeugend argumentieren
- Techniken der Gegenargumentation entwickeln
- unfaires Taktieren rechtzeitig erkennen und abwehren

Die Schwerpunkte orientieren sich an den Sprechsituationen Ihres Alltags, im Vordergrund stehen praktische Übungen, die wir individuell auswerten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.10.2005

Leitung: Elisabeth Trampert

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 21.10.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 22.10.2005 09:30 - 17:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 42,00

11001 Geologische Arbeitsgruppe

Treffpunkt: an jedem 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Wassermühle (am 1.12. im Bürgerhaus). Die Dia-Vorträge 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!

01.09. Klaus Esser: Die Normandie

06.10. Lutz Förster: Eine Rundreise durch Cornwall

03.11. Frank Rudolph: Steine am Strand

01.12. (im Bürgerhaus!): Peter Lade: Die Gifte der Seeigel

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

11401 Garten und Pflanze

7 Vormittage

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

Unsere Themen:

- die artgemäße Pflege von Pflanzen aus verschiedenen Klimazonen
- die Sonnenfarbe Gelb in Blüte und Blatt als Gestaltungselement unserer Gärten
- Pflanzensammler und Pflanzenforscher in aller Welt
- Stickstoff - seine Bedeutung als Pflanzennährstoff
- die Gärten der Maler Liebermann, Monet und Nolde

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.10.2005

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 19.10.2005

Gebühren: EUR 26,00

11402 Garten und Pflanze

7 Vormittage

Siehe Kurs Nr. 11401

mittwochs 10:30-12:00 Uhr

11405 "Hunde jagen - Wölfe gehen auf die Jagd": Hunde besser verstehen

Wochenendseminar

Dieses Seminar richtet sich an alle Hundehalter, die mehr über ihren Wunsch-Sozialpartner "Hund" wissen wollen. Wir befassen uns mit der geschichtlichen Entwicklung vom Wolf zum Hund, mit den Grundlagen der Ethologie und dem Lernverhalten des Hundes.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.01.2006

Leitung: Patricia Wilm

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 14.01.2006 11:00 - 16:00 Uhr

So., 15.01.2006 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 33,00

Beruf und Karriere

Rhetorik: Faire Gesprächsführung siehe Kurs Nr. 10710

20010 Angewandte Marketing-Kommunikation für kleinere Unternehmen und Existenzgründer

Tagesseminar

Produkte und Dienstleistungen werden immer austauschbarer, der Preiskrieg immer härter, die Entwicklung objektiver Differenzierungsmerkmale immer schwieriger. Was zählt, sind die Authentizität des Versprochenen, die Übereinstimmung von Botschaften auf allen Marketingebenen, die Kundenbindung und der subjektive Eindruck, besser zu sein.

Inhalte:

- Entwicklung authentischer Positionierungsmerkmale
- Herausarbeiten von Kundennutzen
- Erarbeitung von Textbausteinen für verschiedene Mittel und Medien
- Authentizitäts-Check und Beweisführung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.11.2005

Leitung: Christine Nettelbeck

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 03.12.2005 09:30 - 16:45 Uhr

Gebühren: EUR 34,00

20015 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 und empfangen
- mobile Internetdienste (WAP)

Bringen Sie gern Ihr Handy mit, sofern vorhanden!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

mittwochs 17:00-18:30 Uhr

Beginn: 07.09.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 30,00

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

20101 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: 12.10.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 19.10.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 57,00

20102 Grundlagen der EDV am Vormittag

7 Vormittage

In diesem Grundlagenkurs wird eine Basis geschaffen, mit der Maus, der Tastatur, Fenstern, Ordnern 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.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 12.09.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 64,00

20103 EDV-Grundlagen - mit Muße

7 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 geübt.

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: 05.09.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 12.09.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 64,00

20105 K PC-Grundkurs für Kids (4. - 5. Klasse)

4 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 - Briefpapier in Word, Einladungen mit Grafiken - Ausflug ins Internet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2005

Leitung: Gabriela Büdenbender

Ort: Campeschule

donnerstags 15:30-17:00 Uhr

Beginn: 15.09.2005

Gebühren (erm., incl. Kursmaterial): EUR 32,00

20106 K Aufbaukurs für Kids (4. - 5. Klasse)

4 Nachmittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend Kurs Nr. 20105

Wir werden schöne Briefvorlagen erstellen und mit Hilfe von Tabellen Visitenkarten gestalten. Außerdem wird Euch gezeigt, wie Ihr eine eigene Faltkarte machen und im Internet

Informationen finden könnt.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.10.2005
 Leitung: Gabriela Büdenbender
 Ort: Campeschule
 donnerstags 15:30-17:00 Uhr
 Beginn: 03.11.2005
 Gebühren (erm., incl. Kursmaterial): EUR 32,00

20121 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: 09.11.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 16.11.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 34,00

20122 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: 23.11.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 30.11.2005

Gebühren: EUR 15,00

20135 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: 05.09.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 12.09.2005

Gebühren: EUR 15,00

20137 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 werden können (Kryptographie) und wie sie abgespeichert oder auch per e-Mail verschickt werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.10.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 20.10.2005

Gebühren: EUR 15,00

Einführung in die digitale Fotografie: siehe Kurs Nr. 21101
Foto-Club: siehe Kurs Nr. 21102

20161 Bildbearbeitung - mit Muße

5 Vormittage

Alte Fotoalben, lose Papierbilder, Diapositive, Negativstreifen, vielleicht auch APS-Filme und jetzt noch Digitalbilder? 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. Eigene Filme, Diapositive, Kameras und Notebooks können mitgebracht werden.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse in der Bedienung eines Computers.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.11.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 14.11.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 38,00

20162 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 Effektauswahl
- Werkzeugspitzen-Bibliothek mit Vektorformen
- Kanäle und Pfade

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2005

Leitung: Walter Domscheit

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 28.10.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 29.10.2005 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 47,00

20171 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: 28.10.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 04.11.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 05.11.2005 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 52,00

20181 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: 20.10.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule
 donnerstags 18:30-21:30 Uhr
 Beginn: 27.10.2005
 Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 20,00

20191 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: 02.09.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 10.09.2005 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 37,00

20193 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: 07.11.2005

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 14.11.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 54,00

20195 Die private Homepage: mit WORD - ohne Programmierkenntnisse
 2 Abende, vierzehntäglich

Im ersten Kursblock 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. Im zweiten Block werden Sie mit meiner Hilfe Ihre eigene Homepage umsetzen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit WORD

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Klaus Witte

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:00 Uhr
Beginn: 05.09.2005
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 27,00

20211 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: 30.08.2005
Leitung: Arne Wempen
Ort: Campeschule
mittwochs 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 07.09.2005
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 44,00

20212 Gestalten von privaten Druckerzeugnissen in WORD 2002

Tagesseminar

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word
In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Word im privaten Bereich sinnvoll einsetzen können.
Sie werden Briefvorlagen erstellen und mit Hilfe der wichtigsten Word-Funktionen
Einladungen, Tisch- und Menükarten anfertigen. Darüber hinaus können Sie eine Adreßliste
erstellen (hierzu ist es sinnvoll, Ihr Adreßbuch mitzubringen), und zum Ende des Seminars
nehmen Sie alles auf Diskette mit nach Hause.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.11.2005
Leitung: Gabriela Büdenbender
Ort: Campeschule
Termin: Sa., 12.11.2005 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 31,00

20213 Gestalten von Serienbriefen in WORD 2002

Tagesseminar

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word
Ob im Büro oder zu Hause, Serienbriefe erleichtern Ihnen den Versand von Briefen mit fast
gleichem Inhalt. Mit Hilfe einer Datenbank, die wir im Kurs selbst erstellen (hierzu ist es
sinnvoll, Ihr Adreßbuch mitzubringen), werden wir verschiedene Arten von Serienbriefen
sowie Adreßetiketten erzeugen, die Sie am Ende des Seminars auf Diskette mit nach Hause
nehmen können.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.11.2005
Leitung: Gabriela Büdenbender
Ort: Campeschule
Termin: Sa., 19.11.2005 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 31,00

20223 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: 01.09.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 08.09.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 69,00

20224 EXCEL 2002 Grundstufe am Wochenende: Grundzüge

Wochenendseminar

Siehe Kurs Nr. 20223

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.10.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 21.10.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 22.10.2005 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 64,00

20225 EXCEL 2002 - Aufbaustufe

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in EXCEL

Inhalt:

- Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
- Einführung in Funktionen, Funktionsassistent
- Anwenden weiterer Funktionen (WENN, integriertes WENN, UND, ODER, usw.)
- Suchfunktion SVERWEIS
- Matrix transponieren
- Steuerelemente (Kombinationsfeld, Optionsfeld, Drehfeld)
- fremde Dateiformate - Import und Export
- Namen als Adresse für Zellen und Bereiche
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Vorstellung des Makrorekorders
- Datenbanken, Sortieren, Filtern usw.
- Grafiken erstellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.11.2005

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 10.11.2005

Gebühren: EUR 57,00

20230 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: 17.10.2005

Leitung: Klaus Witte

Ort: Campeschule

montags 19:00-21:30 Uhr

Beginn: 24.10.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 74,00

20251 Buchführung am PC - mit Lexware-Buchhalter leichtgemacht

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: 07.10.2005

Leitung: Manfred August

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 15.10.2005 10:00 - 16:00 Uhr

So., 16.10.2005 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 47,00

20252 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

Termine: 09.11.05, 07.12.05, 04.01.06

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.11.2005

Leitung: Manfred August

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 09.11.2005

Gebühren: EUR 29,00

20401 Maschinenschreiben am PC

12 Nachmittage

Für Teilnehmer/innen ab 11 J. - fit für die Arbeit am PC: Sie erlernen das Zehn-Finger-Schreiben mit dem gesamten Tastenfeld und bereiten sich damit auf die Textverarbeitung am PC vor. **Bitte mitbringen:** das Lehrbuch "Schnell und sicher Maschinenschreiben am PC" von Margot Kempkes, Bassermann-Verlag, ISBN-Nr. 3-8094-1652-5.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Edda Gerlach

Ort: Campeschule

dienstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 59,00

20402 Maschinenschreiben am PC

12 Abende

Siehe Kurs Nr. 20401

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Sprachen und Verständigung

(einfügen: Kursaufbau-Übersicht – s. gesonderte Datei)!

Das Programmangebot der VHS Trittau umfaßt Kurse der Stufen A1 bis B2. Darüber hinausgehende Kurse und Abchlußprüfungen bieten einige der größeren Nachbarvolkshochschulen an.

Wir beraten Sie gern – bitte rufen Sie uns an! (Tel. 04154/807985)

Welcher Kurs ist für Sie richtig?

Für eine ausführliche Beratung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Bitte verabreden Sie unbedingt einen Termin, damit wir genügend Zeit für Sie haben! (Tel. 04154/807985)

(Als Füller:)

An den Volkshochschulen des Kreises Stormarn können Sie bis zu 20 Sprachen lernen. Wenn Sie Ihre Wunschsprache oder Ihre Leistungsstufe nicht in diesem Semesterprogramm finden, rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen weiter!

Wenn Sie einen neuen Fremdsprachenkurs belegen möchten - bitte nehmen Sie unsere Beratung in Anspruch! (Tel. 04154/80 79 85)

Dänisch

30310 Dänisch Mittelstufe III - A2

10 Abende

Konversation auf Grundlage des Lehrbuchs sowie über aktuelle Themen, Zeitungsartikel etc. Dazu lesen und übersetzen wir kürzere Texte aus der spannenden dänischen Literatur und gehen die wichtigsten grammatischen Problemfelder durch. Nye deltagere er meget velkomne!

Lehrbuch: Turen går til Danmark von Annegret Jöhnk, ISBN 3-19-005182-8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Birte Koch

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.09.2005

Gebühren: EUR 37,00

Deutsch als Fremdsprache

30412 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe - A1

12 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Birgit Elbers

Ort: Hahnheide-Schule
 montags 18:30-20:45 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 65,00

30423 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe - B1
 12 Abende

Lehrbuch: Themen aktuell 3 ab Lektion 5
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Birgit Elbers
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:00-20:30 Uhr
 Beginn: 06.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

Englisch

30610 Englisch Grundstufe I - A1 Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
 12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Nicola Hinz
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

30612 Englisch Grundstufe III - A1
 12 Abende

Lehrbuch: New Headway Elementary, ab Lektion 5
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 20:00-21:30 Uhr
 Beginn: 07.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

30613 Englisch Grundstufe III - A1
 12 Vormittage

Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: Headway Elementary ab Lektion 7
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Carina Varain
 Ort: Campeschule

montags 10:30 – 12:00 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

30615 Englisch Grundstufe V - A1
 12 Abende

Lehrbuch: New Headway Elementary, ab Lektion 11
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: 07.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

30620 Englisch für Wiedereinsteiger - A2
 12 Abende

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern: Dieser Kurs ist geeignet für alle, die vor längerer Zeit mehrere Jahre Englisch gelernt haben. Wir beginnen (fast) von vorn, werden grundsätzlich jedoch zügig voranschreiten. Wenn es mal schwieriger wird oder das Thema besonders interessant ist, nehmen wir uns aber genügend Zeit. In einem abwechslungsreichen Unterricht werden wir üben, Alltagssituationen sprachlich zu meistern, und dabei die Grundkenntnisse systematisch wiederholen und ergänzen.
 Lehrbuch: wird bekanntgegeben
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Nicola Hinz
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 20:00-21:30 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

30621 Bildungsurlaub - eine Woche intensiv: Brush up your English - A2

Im Frühjahr 2006 - Sie können sich schon jetzt anmelden!
 An fünf Tagen können Sie Ihre sprachlichen Grundkenntnisse spielerisch auffrischen und erweitern. Durch ein buntes Programm mit einer Vielzahl verschiedener Übungen und Aktivitäten lernen Sie, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Für Teilnehmer/innen, die vor längerer Zeit ca. 6 Jahre Englisch gelernt haben.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.03.2006
 Leitung: Andrea Stendel
 Ort: Campeschule
 Termine: Montag, 03.04.2006 bis Freitag, 07.04.2006
 jeweils 09:00-16:30 Uhr
 Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 116,00

30625 Business English I - A2
 12 Abende

This course will prepare intermediate-level speakers to work effectively in today's business world. Business men and women will find this course enjoyable, stimulating and, most of all, practical. We will review basic grammar and refresh vocabulary in job-related situations.

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 05.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

30626 On the Telephone - A2

Wochenendseminar

This course is designed for intermediate-level speakers who wish to communicate more effectively when talking on the phone in English. We will train specific telephone phrases and strategies to become more fluent and confident. Also included in this two-day program:

listening comprehension and phonetics.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.11.2005

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 11.11.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 12.11.2005 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 26,00

30628 Business English III - A2/B1

12 Abende

This course is designed to provide intermediate-level speakers with the skills to use English effectively and confidently in international business situations. We will review basic grammar, train phrases and vocabulary commonly used in business and look at inter-cultural communication techniques. All who simply wish to refresh and improve their language skills will also enjoy this course.

Lehrbuch: New Basis für Business, Pre-intermediate, ab Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

30630 Pilotkurs e-Learning: Englisch für Fortgeschrittene - A2/B1

Dieser online-Kurs wird gemeinsam durchgeführt von den Volkshochschulen Glinde, Sachsenwald und Tritttau. Er wendet sich an alle, die ihre guten Grundkenntnisse in Englisch auffrischen, vertiefen und erweitern wollen - bei freier Zeiteinteilung und nach ihrem individuellen Lerntempo. Der Kurs findet zum größeren Teil online im Internet und in jeweils

4 intensiven Präsenzterminen an einer Volkshochschule statt. Während der Präsenzphasen trainieren Sie in einer Kleingruppe die mündliche Kommunikation, während der online-Phasen bearbeiten Sie Aufgaben per e-Mail, ergänzt durch Chats und Selbstlernphasen, in denen Sie individuell mit dem Lernprogramm im Internet - oder offline mit einer CD - arbeiten. Unterstützt werden Sie dabei durch zertifizierte Online-Trainerinnen, die Sie intensiv anleiten und in Ihrem Lernprozeß begleiten.

Voraussetzungen: gute Englisch-Kenntnisse der Mittelstufe (A2/B1), gute EDV-Kenntnisse, Internet, e-Mail; Systemvoraussetzungen: Infos und Demo-Version unter www.vhs-kampus.de

- Kursdauer: 10.09. - 03.12.2005

- Präsenztermine, jeweils am Samstag:

10.09., 09:00-14:30 Uhr: VHS Sachsenwald

24.09., 10:00-14:00 Uhr: VHS Glinde

29.10., 09.30-13.30 Uhr: VHS Trittau

03.12., 10:00-14:00 Uhr: VHS Sachsenwald

- 12 Wochen online mit vhs-kampus (Hueber-Verlag)

- Tutorinnen: Joanna Dohse (VHS Sachsenwald), Petra Ninnemann-Bliefernicht (VHS Glinde) Gudrun Perrey und Brenda Peters (VHS Trittau)

- Info-Abende mit Beratung (jeweils 18.30-20 Uhr):

VHS Trittau: Di., 23.08., Campeschule

VHS Glinde: Mi., 24.08., Rathaus

VHS Sachsenwald: Do., 25.08., VHS-Haus

- Kurspreis für 1 Semester: EUR 280,00 (bei Fortsetzung: im 2. Semester EUR 224,00)

- An- und Abmeldeschluß: 31.08.2005

30632 Englisch Mittelstufe I - B1

12 Vormittage

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern: In einem abwechslungsreichen Unterricht werden wir üben, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Für Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: English Elements, Refresher B1, ab Lektion 6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 07.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

30634 Englisch Mittelstufe V - B1

12 Vormittage

In this class we practice listening comprehension and conversation. We use recordings to introduce and discuss topics of various interests . A visit to the English Theatre - for those who are interested - is planned.

Lehrbuch: New Headway Intermediate, ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Carina Varain
 Ort: Campeschule
 montags 08:45 – 12:15 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

30641 Englisch Oberstufe I - B1/B2

12 Abende

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

Lehrbuch: New Headway Intermediate ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:15-21:15 Uhr

Beginn: 05.09.2005

Gebühren: EUR 58,00

30645 English Conversation in the Morning - B2

12 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.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Bürgerhaus

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 05.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

Französisch

30801 Französisch Grunstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

12 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben, ab Lektion 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 05.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

30820 Französisch für Wiedereinsteiger/innen - A2

11 Abende

Für alle, die viel Freude an der französischen Sprache haben und ihre Vorkenntnisse wiederbeleben und auffrischen möchten. Voraussetzung: 3-4 Semester Französisch oder vergleichbare Kenntnisse.

Lehrbuch: Pont Neuf 1 - eine Auswahl aus den Lektionen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.09.2005

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2005

Gebühren: EUR 40,00

30830 Französisch Oberstufe - B1

12 Abende

Lehrbuch: Pont Neuf 2, ab Lektion 9

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

Italienisch

30901 Italienisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

30915 Italienisch für Wiedereinsteiger/innen - A2

12 Abende

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Annette Kamieth

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

Niederländisch

31401 Niederländisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben, ab Lektion 1
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Daniel van Laethem
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 06.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

Portugiesisch

31801 Portugiesisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse 12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben, ab Lektion 1
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Regina Möller
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

Russisch

31903 Russisch Grundstufe II - A1 12 Abende

Lehrbuch: Kljutschki 1, ab Lektion 3
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Nadja Philipp
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 07.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

Schwedisch

32001 Schwedisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse 12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben, ab Lektion 1
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Daniel van Laethem
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

32011 Schwedisch Grundstufe II - A1

12 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska, ab Lektion 5/6
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
Leitung: Birgitta Unruh
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 06.09.2005
Gebühren: EUR 44,00

32015 Schwedisch Grundstufe III - A1

12 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska, ab Lektion 10
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
Leitung: Birgitta Unruh
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 06.09.2005
Gebühren: EUR 44,00

Spanisch

32203 Spanisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

12 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben, ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 06.09.2005
Gebühren: EUR 44,00

32204 Spanisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

12 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:45-21:15 Uhr
Beginn: 06.09.2005
Gebühren: EUR 44,00

32205 Spanisch für Urlauber/innen - A1

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: 28.10.2005

Leitung: Tula Haro Ramirez de Gasze

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 05.11.2005 10:00 - 16:00 Uhr

So., 06.11.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 40,00

32206 Bildungsurlaub - 4 Tage intensiv: Spanisch für Anfänger/innen - A1

Im Frühjahr 2006 - Sie können sich schon jetzt anmelden!

Der Kurs bietet Teilnehmern ohne Vorkenntnisse einen kompakten Einstieg in die spanische Sprache. Unsere Themen: Begrüßung und Kennenlernen - Reden über Herkunft - Nennen von Adresse, e-mail und Telefonnummer - Beruf und Familie - Orientierung in Stadt und Verkehr

Lehrbuch: Caminos Neu 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.03.2006

Leitung: Roger Gadewoltz

Ort: Campeschule

Termine: Montag, 10.04.2006 bis Donnerstag, 13.04.2006

jeweils 09:00-16:30 Uhr

Gebühren: EUR 90,00

32212 Spanisch Grundstufe III - A1

12 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Roger Gadewoltz

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 07.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

32213 Spanisch Grundstufe III - A1

12 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 7

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 05.09.2005

Gebühren: EUR 44,00

32215 Spanisch Grundstufe IV - A1

12 Vormittage

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 9
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Bernadette Kniest-Cambeen
 Ort: Campeschule
 mittwochs 10:45-12:15 Uhr
 Beginn: 07.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

32219 Spanisch Grundstufe VI - A1
 12 Abende

Lehrbuch: Caminos 1 (alte Ausgabe), ab Lektion 13
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Roger Gadewoltz
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: 07.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

32225 Spanisch Mittelstufe III - A2
 12 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos 2 (alte Ausgabe), ab Lektion 5
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005
 Leitung: Thorsten Schulz
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 16:30-18:00 Uhr
 Beginn: 05.09.2005
 Gebühren: EUR 44,00

Gesundheit und Fitness

40100 Lachen ist gesund!
 Tagesseminar

Lachen ist ein optimales Mittel, unseren Organismus effektiv zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Unter fachkundiger Anleitung können Sie ganz bewußt dem Alltag entfliehen. In diesem Workshop werden wir die Verbindung zwischen Lachen und Yoga (Hasya-Yoga) kennenlernen. Atemübungen, Freilassen von Emotionen und Lockerungsübungen stehen im Einklang mit herzhaftem Lachen. Hierbei entsteht eine Mischung aus "in-sich-Gehen" und "aus-sich-Herauskommen" - wir werden uns biegen vor Lachen und uns manche Lach-Träne wegwischen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.09.2005
 Leitung: Katrin Meier
 Ort: Campeschule
 Termin: So., 25.09.2005 10:30 - 16:30 Uhr
 Gebühren: EUR 20,00

40110 Ruhepunkte

Wochenendseminar

An diesem Wochenende können Sie zu sich kommen, loslassen und entspannen, innere Stille erfahren und Ihre Kraftquellen entdecken. Sie lernen Entspannungs- und Körperübungen verschiedener Methoden kennen, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Erfahrbarer Atem nach Middendorf, Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen, und Sie erfahren dabei, bei welchen Übungen Sie sich am wohlsten fühlen. Gleichzeitig lernen Sie Möglichkeiten kennen, weil Sie sich innerhalb Ihres Alltags mit seinen vielfältigen Anforderungen bewußt Ruhepunkte setzen und aktiv entspannen können, um so Ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren oder wiederzugewinnen.

Bitte bringen Sie mit: Bequeme, dehnbare Kleidung, Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, Socken, Schreibzeug, Verpflegung für die Mittagspause.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2005

Leitung: Simone Tuguntke, Renate Perten

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 29.10.2005 10:00 - 17:00 Uhr

So., 30.10.2005 10:00 - 15:30 Uhr

Gebühren: EUR 69,00

40115 Balance und Selbstheilung

Wochenendseminar

In der Hektik des Alltages entfernen wir uns häufig so weit von uns selbst, daß wir die Warnsignale unseres Körpers überhören und unser inneres Gleichgewicht verlieren. Erst wenn sich dann erste Krankheitssymptome einstellen, werden wir aufmerksamer. An diesem Wochenende lernen Sie verschiedene Übungsmethoden kennen, um

- die Botschaften des Körpers wieder bewußter wahrzunehmen
- sich zu entspannen und die innere Balance wiederherzustellen
- die eigenen inneren und äußeren Kraftquellen zu entdecken
- die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Bitte bringen Sie mit: Decke, warme Socken und bequeme Kleidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.11.2005

Leitung: Sabine Witting

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 19.11.2005 10:00 - 13:00 Uhr

So., 20.11.2005 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

40117 Jin Shin Jyutsu: Heilende Berührungen

Tagesseminar

An diesem Nachmittag lernen Sie die Kunst des Jin Shin Jyutsu kennen. Bei dieser Energiearbeit werden die Energieströme im Körper durch sanftes Berühren bestimmter Energiepunkte ausgeglichen, und Sie können Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Das

Auflösen von Blockaden führt zum freien Energiefluß, zur Tiefenentspannung und zum Abbau von Streß. **Bitte bringen Sie mit:** Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2005

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 29.10.2005 14:30 - 18:30 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

40121 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, ergänzt durch verschiedene Atemtechniken. Zum Abschluß versuchen wir, Gedankenstillstand in der Meditation zu erreichen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren: EUR 53,00

40122 Yoga

12 Abende

Siehe Kurs Nr. 40121

dienstags 19:15-20:45 Uhr

40124 Hatha-Yoga - Atem - Entspannung für Fortgeschrittene

12 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: 02.09.2005

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 09.09.2005

Gebühren: EUR 53,00

40125 Hatha-Yoga - Atem - Entspannung für Fortgeschrittene

12 Vormittage

Siehe Kurs Nr. 40124
freitags 10:50-12:20 Uhr

40126 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: 30.08.2005

Leitung: Gabriela Jochens

Ort: Campeschule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 05.09.2005

Gebühren: EUR 49,00

40130 Den Tiger umarmen - Tai Chi am Wochenende zum Kennenlernen
Wochenendseminar

Diese zwei Tage bieten die Möglichkeit, eine völlig neue (Körper-) Erfahrung zu machen. Fern von Hektik und Alltag wollen wir uns den sanft fließenden Bewegungen des Tai Chi widmen. Wir schaffen in uns eine jederzeit erreichbare Insel der Ruhe. Durch regelmäßiges Üben können wir erreichen, im Alltag ruhiger und gelassener zu handeln und zu reagieren. Das Geheimnis liegt im Loslassen und in der Konzentration auf die eigene Mitte.

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: 02.09.2005

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 09.09.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 10.09.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

40131 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: 06.09.2005
 Leitung: Renate Röske
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: 13.09.2005
 Gebühren: EUR 55,00

40132 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: 06.09.2005
 Leitung: Renate Röske
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 13.09.2005
 Gebühren: EUR 55,00

40136 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: 14.09.2005
 Leitung: Maren Klingenberg
 Ort: Campeschule
 mittwochs 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: 21.09.2005
 Gebühren: EUR 50,00

40145 Feldenkrais: einfach - leicht - bewegen
 8 Abende

Eine Entdeckungsreise zu mehr Körperbewußtsein und Wohlbefinden. Die Feldenkrais-Methode ist ein ganzheitlicher, körperorientierter Lernprozeß, der uns hilft, unsere Bewegungsgewohnheiten zu entdecken und zu verbessern. Durch angenehme, leichte Bewegungen wird die bewußte Wahrnehmung des Körpers verfeinert. Die neu erfahrene Beweglichkeit steigert die Lebendigkeit des ganzen Selbst.

Bitte bringen Sie mit: Decke, flaches Kissen, warme bequeme Kleidung und Socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.10.2005
 Leitung: Dorothea Weiß
 Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:00-19:15 Uhr
 Beginn: 19.10.2005
 Gebühren: EUR 36,00

40210 Pilates - Einführungskurs

Tagesseminar

Dieses Seminar stellt eine neue Art des Trainings vor: Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln. Im Gegensatz zu herkömmlichen Trainingsarten beansprucht dieses seit über 80 Jahren erfolgreich erprobte Trainingssystem Körper und Geist gleichermaßen. Trainiert wird die innere Rumpfmuskulatur, jede Übung wird mit Hilfe der Atmung unterstützt. Das ruhige Training wird auch von Physiotherapeuten zur Prävention von Rückenbeschwerden empfohlen. Erfahren Sie mehr darüber, wie man zu einer guten Haltung und einem wohlgeformten Körper kommt!

Bitte bringen Sie mit: warme Socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2005

Leitung: Inka Leopold

Ort: Campeschule

Termin: Do., 15.09.2005 15:00 - 21:00 Uhr

Gebühren: EUR 23,00

40211 Orientalischer Tanz - Schnupperkurs für Frauen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen

Wochenendseminar

Für alle, die immer schon wissen wollten, welche Bewegungen den sogenannten "Bauchtanz" ausmachen. Dies Wochenende ist eine Reise zur Neuentdeckung unseres Körpers und seiner vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten. Die Kursleiterin, Tänzerin und Physiotherapeutin, achtet besonders darauf, daß jede Kursteilnehmerin die korrekte Tanzhaltung und Ausführung der Grundbewegungen dieser wohl körperfreundlichsten Tanzform erspürt und so die gesundheitsfördernden Aspekte für sich nutzen kann.

Mit viel Spaß an Tanz und Musik wollen wir die Bewegungen unseres Körpers genießen.

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikkleidung und ein Tuch für die Hüften, Wolldecke.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2003

Leitung: Martina Prasse

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 17.09.2005 14:00 - 17:00 Uhr

So., 18.09.2005 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

40221 Soft Aerobic

12 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: 01.09.2005

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
 Beginn: 08.09.2005
 Gebühren: EUR 32,00

40222 Aero-Fight am Vormittag
 10 Vormittage

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: 06.09.2005
 Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe
 Ort: Dance & Fun, Rausdorfer Str. 4
 dienstags 10:00-11:00 Uhr
 Beginn: 13.09.2005
 Gebühren: EUR 33,00

40223 Aero-Fight
 10 Abende

Siehe Kurs Nr. 40222

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.09.2005
 Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:00-20:00 Uhr
 Beginn: 13.09.2005
 Gebühren: EUR 33,00

40224 Dance und Choreographie
 10 Abende

Der Kurs bietet Trainings- und Aufwärmeelemente 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: 06.09.2005
 Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 18:00-19:00 Uhr
 Beginn: 13.09.2005
 Gebühren: EUR 33,00

40231-40233 Walking / Nordic Walking

Walking ist ein sanftes Ausdauertraining, das die Kondition wieder in Schwung bringt. Schnelles, sportliches Gehen regt den Kreislauf an, ohne ihn zu überfordern, und kann effektiv für die Fettverbrennung eingesetzt werden.

Bitte bringen Sie mit: Wetterfeste Kleidung, Laufschuhe, Stöcke (für Nordic Walking) - bei Bedarf erhalten Sie am ersten Termin eine Kaufberatung für die Stöcke, oder rufen Sie uns an!
Treffpunkt für alle Kurse: Parkplatz Schützenplatz (am Schwimmbad)

40231 Nordic Walking
 5 Abende

Kursbeschreibung s.o. - auch wer nur Walking machen möchte, ist herzlich willkommen!
 Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2005
 Leitung: Susanne Rosenhagen
 mittwochs 17:30-18:30 Uhr
 Beginn: 21.09.2005
 Gebühren: EUR 19,00

40232 Walking und Nordic Walking am Vormittag
 10 Vormittage

Kursbeschreibung s.o.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.09.2005
 Leitung: Maren Goihl
 freitags 09:30-10:30 Uhr
 Beginn: 09.09.2005
 Gebühren: EUR 38,00

40233 Nordic Walking am Vormittag: 55+
 5 Vormittage

... mit gemäßigttem Tempo, für Teilnehmer/innen ab 55 Jahre. **Kursbeschreibung s.o.** - auch wer nur Walking machen möchte, ist herzlich willkommen!
 Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2005
 Leitung: Susanne Rosenhagen
 dienstags 09:30-10:30 Uhr
 Beginn: 20.09.2005
 Gebühren: EUR 19,00

40235 Fit in den Winter
 7 Abende

Hier werden Sie auf der einen Seite durch Bewegungen belastet, andererseits jedoch durch yoga-orientierte Gymnastik zur Ruhe gebracht. Dieser Wechsel soll Ihnen ein angenehmes Körpergefühl zum Beginn des Wochenendes vermitteln.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.10.2005
 Leitung: Volker Wüinkhaus

Ort: Sporthalle Großenseer Str.
 freitags 19:30-20:30 Uhr
 Beginn: 21.10.2005
 Gebühren: EUR 19,00

40236 Skigymnastik im Winter 2006
 9 Abende

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

- Sie können sich schon jetzt anmelden! -
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.12.2005
 Leitung: Volker Wünkhaus
 Ort: Sporthalle Großenseer Str.
 freitags 19:30-20:30 Uhr
 Beginn: 06.01.2006
 Gebühren: EUR 24,00

40237 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: 26.08.2005
 Leitung: Volker Wünkhaus
 Ort: Kehre der Heinr.-Hertz-Str. (gegenüber von familia)
 Termin: Sa., 03.09.2005 10:00 - 12:00 Uhr
 Gebühren: EUR 8,00

40240 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: Mi, 31.08., um 19.00 Uhr in der Campeschule
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.09.2005
 Leitung: Ulrike Kraus
 Ort: Feuerwehrhaus
 freitags 14:30-16:00 Uhr
 Beginn: 09.09.2005

Gebühren (erm.): EUR 48,00

40241 K Selbstbehauptung für Mädchen (6-9 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: 02.09.2005

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 09.09.2005

Gebühren (erm.): EUR 48,00

40410 Klangschalenmassage
Wochenendseminar

Die Arbeit mit Klangschalen und Gongs bietet die Möglichkeit, Einfluß auf das körperliche Wohlbefinden zu nehmen. Die Klangschalen werden auf oder neben den Körper gelegt und angeklängt. Die entstehenden Schwingungen wirken wie eine Massage und lösen Blockaden und Verspannungen. Zwischendurch laden die Klangschalen ein zum kreativen Umgang, zu Spielen und Wahrnehmungsübungen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.11.2005

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 02.12.2005 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 03.12.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 30,00

40415 K Spielen mit Klangschalen und Gongs - für Kinder (6 - 10 Jahre)
6 Nachmittage

Spiele mit Klangschalen fördern die Kreativität, wirken entspannend, zentrierend und fördern die Wahrnehmung. Die Schwingungen, die durch die Klänge entstehen, wirken beruhigend und entspannend auf Körper und Seele. An sechs Nachmittagen experimentieren wir mit den Klangschalen, machen Spiele und Wahrnehmungsübungen, entspannen, hören Klänge und träumen, und wir malen oder gestalten das Erlebte.

Bitte bringe mit: bequeme Kleidung, Decke

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.10.2005

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Campeschule

dienstags 15:00-16:30 Uhr

Beginn: 18.10.2005

Gebühren (erm.): EUR 27,00

40420 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

40700 Mit allen Sinnen - Geschmacksfragen

3 Abende

Der Mensch nimmt täglich Nahrungsmittel zu sich - warum bevorzugen wir manche Lebensmittel und lehnen andere ab? Wie erkennen wir die Qualität eines Lebensmittels? Wir bewerten oft unbewußt das Aussehen, den Geruch und den Geschmack. Lassen Sie sich anregen, Ihren Geschmack über das bewußte Wahrnehmen der fünf Sinne - sehen, riechen, schmecken, fühlen, hören - zu aktivieren, um sich der Welt der täglichen Gaumenfreuden neu zu öffnen. Experimentieren Sie mit Ihren Sinnen, mit denen Sie Ihre Nahrung und Ihre Umwelt erkennen und bewerten!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.10.2005

Leitung: Ines Lehmann

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:30 Uhr

Beginn: 02.11.2005

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 20,00

40701 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: 17.10.2005

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campeschule

Termine: Mo, 24.10., 19-21 Uhr, Mi, Do, Fr, So (26., 27., 28., 30.10.) 19-20.30 Uhr.

Gebühren (incl. Material u. vorber. Lebensmittel): EUR 36,00

40702 Ayurvedisches Kochen

3 Abende

Die ayurvedische Ernährungslehre stützt sich auf zwei Säulen: Die Mahlzeit sollte leicht verdaulich und alle Geschmacksrichtungen innerhalb eines Menüs vertreten sein. Auch die Konstitution (Dosha) des einzelnen spielt eine Rolle. Lassen Sie sich überraschen und verführen von exotischen Geschmackskombinationen!

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch, kleine Gefäße für Reste.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.11.2005

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Hahnheide-Schule

montags 16:30-19:00 Uhr

Beginn: 14.11.2005

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 25,00

40703 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: 30.08.2005

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

dienstags 09:30-11:00 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren: EUR 50,00

40704 "Lieber leicht" genießen - ein Kochworkshop für die Sinne

3 Abende

An drei Abenden werden die Themen:

1. Sattmacher - Kartoffeln, Reis & Co
2. Kräuter und Gewürzwerkstatt
3. Herbstliches Menü

besprochen, zubereitet und verspeist.

Bitte bringen Sie mit: Kunststoffgefäße und ein Küchenhandtuch.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.10.2005

Leitung: Maren Goihl

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 02.11.2005

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 30,00

40705 Ist mein Kind zu dick?

1 Abende

Ißt ihr Kind am liebsten Pommes, Cola und Chips, und hat es auch ein wenig "Hüftgold" oder gar schon leichtes Übergewicht? Dann wollen wir zusammen eine "Umstiegsstrategie" erarbeiten, denn es gibt Potato-Sticks, coole Drinks und Snacks, Alternativen, die auch von unseren Kindern gern gegessen werden. Also erst ein bißchen Brainfood, und dann machen wir uns an leichte Eß-Alternativen. (Nicht nur für Kids).

Bitte bringen Sie mit: 1 Geschirrtuch, Behälter für Reste.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.11.2005

Leitung: Maren Goihl

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 23.11.2005

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 10,00

40707 Die Abwehr stärken - Kochen im Herbst

3 Abende

Wir kochen köstliche und einfach zubereitete Gerichte aus dem Gemüse der Saison. Kürbissuppe, selbstgemachte Gemüsebrühe, der gute alte Eintopf und scharf gewürzte Gerichte aus Lammfleisch, Ingwer, Lauch, Zwiebeln und Rettich helfen unserer Abwehr auf die Sprünge. Ein warmes Frühstück gibt uns einen dynamischen Start in den Tag. Durch hochwertige, frisch zubereitete Nahrungsmittel erhalten wir ein tiefgehendes Gefühl der Sättigung und Zufriedenheit. Unser Körper dankt es uns mit Gesundheit und Wohlbefinden, denn die Erkältung im Herbst ist durchaus vermeidbar - mit unserer Ernährung können wir unsere Abwehr stärken. Die Ernährung nach den Fünf Elementen hält viele Tips bereit, um dem alljährlichen Schnupfen aus dem Weg zu gehen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.10.2005

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 17.10.2005

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 30,00

Kultur und Gestalten**50010 Restaurieren - ein neues Outfit für Ihr Möbel**

Wochenendseminar

Zum ersten Abend bringen Sie Ihr kleines Möbelstück, das im Seminar restauriert werden soll, wie z.B. eine kleine Kommode, in die Fachwerkstatt der Kursleiterin mit. Gemeinsam wird ein Restaurierungskonzept erstellt. Am folgenden Wochenende werden Schäden an der Konstruktion bearbeitet, Furnierschäden behoben und die Oberfläche aufgefrischt. Dabei wird das Alter des Möbels besonders beachtet, denn jede Stilepoche hatte ihre eigenen Materialien. Aber ebenso können Sie Farbe bekennen und eine langweilige Kommode zu neuem Leben

erwecken, indem Sie bemustern, vergolden, antikisieren, ölen, wachsen, ... Und nicht zuletzt gehören fehlende Schlüssel oder Schlösser, Beschläge und Applikationen ebenfalls zu einem Gebrauchsmöbel dazu. Das erforderliche Material wird nach Bedarf individuell mit der Kursleiterin abgerechnet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.10.2005

Leitung: Anna Anderson

Ort: Anderson Art, Luerberg 1, Schönberg

Termin(e): Fr., 04.11.2005 17:00 - 20:00 Uhr

Fr., 11.11.2005 17:00 - 20:00 Uhr

Sa., 12.11.2005 10:00 - 18:00 Uhr

So., 13.11.2005 10:00 - 18:00 Uhr

Gebühren: EUR 93,00

50035 Phantastische Geschichten

5 Abende, vierzehntäglich

...mit Elementen aus Märchen, Mythen und Fantasy

Eine schreibende Reise von Atlantis nach Phantasia, von Mitteleuropa bis Zamonien - oder wohin auch immer uns Aragorn, Artemis oder König Arthur hinführen. Ausgehend von mythischen Erzählungen und literarischen Fantasiewelten entstehen nach spielerischen Schreibimpulsen Kurztexte, die gemeinsam zu spannenden Kurzgeschichten überarbeitet werden können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: Schreibunterlage, Stifte und Papier

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Sabine Treeß

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 07.09.2005

Gebühren: EUR 30,00

50100 Märchen spannend und unterhaltsam erzählen - ein Workshop für Erwachsene

Tagesseminar

"Hinter dem Himmel schlafen die Märchen. Wer hat den Schlüssel? Wer weckt sie auf?"

Lernen Sie von einer Märchenerzählerin, wie Sie selbst Märchen und Geschichten spannend erzählen. Der Kurs zeigt Methoden, mit Märchen lebendig und authentisch umzugehen. In sieben Schritten wird ein Leitfaden entwickelt, mit dessen Hilfe eine individuelle Art des Märchenerzählens entdeckt wird. Am Beispiel eines Märchens werden dann die erarbeiteten Schritte praktisch umgesetzt, so daß alle Teilnehmer/innen am Ende kleine Märchen und Geschichten spannend und unterhaltsam erzählen können.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.10.2005

Leitung: Heidi Lüdtko

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 05.11.2005 09:30 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 11,00

50101 Schillers Dramen II

5 Abende, vierzehntäglich

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 - neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! In diesem Semester lesen wir die Wallenstein-Trilogie und "Maria Stuart". Zum 1. Abend bitte lesen: "Wallenstein": "Prolog" und "Wallensteins Lager"

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.09.2005

Gebühren: EUR 19,00

50105 Literatur am Vormittag: Hermann Hesse, "Demian"

5 Vormittage, vierzehntäglich

Nach "Kinderseele" und "Unterm Rad" folgt nun die inhaltliche Fortsetzung mit "Demian". Dieser Roman, der zunächst unter dem Pseudonym Emil Sinclair erschien, markiert einen Umbruch in Hermann Hesses Leben und Werk. Bitte lesen Sie zum ersten Termin die ersten vier Kapitel (st 206).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2005

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 14.09.2005

Gebühren: EUR 19,00

50107 28. August: Goethe-Geburtstag

Goethe und Schiller - eine Dichterfreundschaft?

"Öfters um Goethe zu sein, würde mich unglücklich machen", schreibt Schiller im Februar 1789 in einem Brief an seinen Freund Körner, und weiter: "Eine ganz sonderbare Mischung von Haß und Liebe ist es, die er in mir erweckt hat." Aber es ist auch noch nicht soweit - erst auf das Jahr 1794 wird der Beginn der Freundschaft zwischen diesen beiden großen deutschen Dichtern datiert, die elf Jahre beider Leben und Werk geprägt hat. Kurz nach Schillers Tod, im Juni 1805, schreibt Goethe: "Ich ... verliere nun einen Freund und in demselben die Hälfte meines Daseins." Der diesjährige Goethegeburtstag widmet sich der Dichterfreundschaft - in einem Vortrag von Dr. Gudrun Perrey und vielleicht auch beim anschließenden gemütlichen Beisammensein.

Am Sonntag, dem 28. August, um 19.30 Uhr in der Trittauer Wassermühle. Eintritt: EUR 4,- (erm. 3,-). Es ist keine Anmeldung erforderlich!

50310 Florenz - Kulturmetropole am Arno

Wochenendseminar

Kaum eine andere Stadt atmet wie Florenz den Geist der italienischen Renaissance. Inmitten von staunenden Touristen und hupenden Mofas beherbergt sie Architekturdenkmäler,

Skulpturen und Bildwerke von Weltrang, die auch heute noch die überragende Meisterschaft ihrer Schöpfer bezeugen. Warum entwickelte sich gerade in Florenz dieses einzigartige Klima einer blühenden Kulturmetropole? Das Seminar will nicht nur anhand von Bildbeispielen mit den zahlreichen florentinischen Kunstwerken vertraut machen, sondern sich auch auf die Spurensuche nach den Bedingungen und Ursachen begeben, die eines der bedeutendsten Zentren europäischer Kunst geprägt haben.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2005

Leitung: Annette Kamieth

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 17.09.2005 14:00 - 18:00 Uhr

So., 18.09.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 30,00

50501 Einstieg in die Welt der Farben - Malerei mit Öl- oder Acrylfarben

9 Vormittage

Anhand von einfachen Farb- und Malübungen wollen wir uns mit den typischen Merkmalen einer Öl- oder Acrylfarbe vertraut machen. Die Farb- und Bildgestaltung soll dabei im Mittelpunkt stehen. **Bitte bringen Sie mit:** vorhandenes Zeichen- und Malmaterial. Über weiteres Material werden wir am ersten Kurstag sprechen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.10.2005

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Feuerwehrhaus

montags 09:15-11:30 Uhr

Beginn: 17.10.2005

Gebühren: EUR 55,00

50505 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: 30.08.2005

Leitung: Brigitte Werner-Dück

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 05.09.2005

Gebühren: EUR 39,00

50506 Aquarellmalen und Zeichnen - und Arbeiten mit Pastellkreiden

10 Abende

Siehe Kurs Nr. 50505

montags 20:00-21:30 Uhr

50510 K Malen, Zeichnen und Basteln - für Kinder (6 - 8 Jahre)

8 Nachmittage

In kleiner Runde möchte ich mit Euch malen, schneiden, zeichnen und kleben. Unser Thema sind die Tiere. Zum Abschluß des Kurses machen wir eine kleine Ausstellung, bei der jedes Kind seine Arbeiten präsentieren kann.

Bitte bringe mit: 1 Schere, Klebe, verschiedene Stifte (z.B.Buntstifte, Wachsstifte, Öl- oder Pastellkreiden), Seidenpapier, Buntpapier. Weiteres Material wie z.B. Pailletten, Glitzerpigmente, Fellreste, feste Pappen, Wolle, Draht etc. wird von der Kursleiterin besorgt.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.10.2005

Leitung: Ing-Marie Hille

Ort: Feuerwehrhaus

donnerstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 20.10.2005

Gebühren (erm., zuzügl. Material): EUR 46,00

50701 Die Musik der Hochromantik Mendelssohn-Bartholdy - Schumann - Chopin

Wochenendseminar

Die Romantik ist eine Geisteshaltung im 19. Jahrhundert, die sich in der Musik am stärksten ausprägt. Musiker kommen nun aus dem gebildeten Bürgertum und sind nicht mehr im Dienst der Aristokratie. Die Poesie des Klanges und auch der Einbezug von außermusikalischen Themen wie Natur, Dichtung und Malerei haben einen hohen Stellenwert. Das Seminar betrachtet Leben, Werk und Wirkung der drei Musiker und gibt Einblick in eine Reihe von Kompositionen, die über eine hochwertige Wiedergabeanlage gehört werden. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.11.2005

Leitung: Gerhard Kaiser

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 18.11.2005 16:00 - 21:00 Uhr

Sa., 19.11.2005 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 45,00

50801 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 mit: Ihre Gitarre, Ihre Lieblingslieder auf CD oder Cassette, die Sie spielen und vielleicht auf eigene Weise interpretieren wollen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.09.2005

Leitung: Hans Keller

Ort: Hahnheide-Schule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 19.09.2005

Gebühren: EUR 52,00

50802 Liedbegleitung auf der Gitarre für fortgeschrittene Anfänger

10 Abende

In diesem Workshop ist das Lernziel die Liedbegleitung professionellerer Art. Wir üben und erlernen verschiedene Spieltechniken, Spielarten der Akkordbegleitung, der Akzentuierung, der Rhythmen, besonders im Hinblick auf Präsentation und Arrangement der ausgewählten Stücke.

Bitte bringen Sie mit: Gitarre, Schreibzeug, Ihre Lieblingslieder auf Blatt, CD oder Cassette, die Sie spielen und vielleicht auf eigene Weise interpretieren wollen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.09.2005

Leitung: Hans Keller

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 19.09.2005

Gebühren: EUR 52,00

50805 Didgeridoo für Einsteiger/innen

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: 18.11.2005

Leitung: Norbert Jäger

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 26.11.2005 14:00 - 18:00 Uhr

So., 27.11.2005 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

51101 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: 02.09.2005

Leitung: Walter Domscheit

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 09.09.2005 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 17.09.2005 10:00 - 17:00 Uhr

So., 25.09.2005 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (ggf. zuzügl. Eintritt auf der Exkursion): EUR 58,00

51203 Papier, Pappe und mehr - Kartonagen in Buchbinder-Technik Tagesseminar

... in entspannter Atmosphäre. Wir gestalten aus Vollpappe, Buchbindergewebe und italienischem Geschenkpapier bezogene Notiz-Blöcke und Schachteln.

Bitte bringen Sie mit, falls vorhanden: Borstenpinsel Gr. 3, weicher Schwamm, Schere, Lineal, Bleistift, weiches Tuch, alte Zeitungen. Das Material erhalten Sie zum Selbstkostenpreis im Kurs, es sind auch Arbeitsanleitungen für zu Hause erhältlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.09.2005

Leitung: Birgit Christensen

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 24.09.2005 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühren: EUR 20,00

51205 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 (Nagelschere), Klebestift und - wenn vorhanden - Stanzer und Streuteile. Weiteres Material können Sie zum Selbstkostenpreis im Kurs erhalten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.10.2005

Leitung: Birgit Lindenblatt

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 22.10.2005 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühren: EUR 20,00

51312 Patchwork am Wochenende - Sterne, Sterne, Sterne Wochenendseminar

Es gibt so viele Möglichkeiten, Sterne zu nähen! In diesem Kurs werden verschiedene Variationen angeboten, vom einfachen *saw tooth star* (Sägezahn) über den *Ohio star* bis hin zum aufwendigen *feathered star*, und dabei werden sowohl Neueinsteigerinnen als auch langjährigen Patcherinnen reizvolle Anregungen gegeben. Nach der Anmeldung wird die Kursleiterin mit jeder Teilnehmerin das geplante Projekt absprechen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.11.2005

Leitung: Gertrud Schilling

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 12.11.2005 10:00 - 17:00 Uhr

So., 13.11.2005 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 46,00

51315 Klöppeln für Anfänger/innen und Fortgeschrittene 8 Abende

Mailänder Bänderspitze ohne Ende! Wir beschäftigen uns weiter mit der Mustervielfalt dieser alten Spitzenart, die eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten bietet: Einfache und geometrisch strukturierte Bänder werden ohne Gründe zu Decken, Schals oder für Kleidungsstücke zusammengesetzt. Reich verzierte Bänder können zu Figuren geformt werden, die durch Gründe und Stege ein Bild entstehen lassen. Selbstverständlich können andere Techniken nach diversen Arbeitsmappen geklöppelt werden.

Bitte bringen Sie mit: einfache Stecknadeln und Schere.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2005

Leitung: Maria Marx

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 12.09.2005

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 53,00

51401 Nähen nach eigenem Entwurf 11 Abende

Wir nähen einen Rock und ein dazu passendes Accessoire (wie z.B. einen Gürtel, eine Tasche, einen Schal o. ä.). Vielleicht haben Sie einen Rock zu Hause, dessen Schnitt Sie so klasse finden, dass Sie ihn noch einmal, nur ganz anders, haben möchten? Oder Sie haben eine tolle Idee und können sie nicht allein umsetzen? Oder möchten Sie aus einer alten Hose einen neuen Rock fertigen? Was auch immer, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt...

Am 08.09., 19:00-20:00 Uhr, findet eine Vorbesprechung statt.

Bitte bringen Sie mit: etwas zum Schreiben, evtl. Stoffproben, Ihre Ideen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.08.2005

Leitung: Ing-Marie Hille

Ort: Campeschule

donnerstags 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 08.09.2005

Gebühren: EUR 60,00

51402 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: 30.08.2005

Leitung: Gerhild May

Ort: Campeschule

donnerstags 09:15-11:45 Uhr

Beginn: 08.09.2005

Gebühren: EUR 75,00

51404 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: 30.08.2005

Leitung: Gerhild May

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 06.09.2005

Gebühren: EUR 60,00