

Volkshochschule Trittau
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

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

Fax: 04154 / 8079 93
e-Mail: vhs@trittau.de
Internet: www.vhs-trittau.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: Karina Redlin
Tel. 04154 / 8079 86

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

Das nächste Programm erscheint am 16. August.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines
Ortsplan
Teilnahmebedingungen
Bildungsurlaub im Kreis Stormarn
Nachbarvolkshochschulen

Gesellschaft und Leben

ORFEUS: fit für den Wiedereinstieg.- Grundqualifizierung für Tagesmütter und -väter – Spiel und Bewegung für Mutter und Kind — Rhetorik - Zusatzqualifikation Bürgerschaftliches Engagement: Soziale Kompetenzen und Kommunikation- Geologische Arbeitsgruppe - Garten und Pflanze – Hundepsychologie

Beruf und Karriere

Start ins Berufsleben – Berufsorientierung – Bewerbung – Erfolgreiche Vorstellung – Assessment Center - Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen am PC und mit Muße - Kurse für Kids - WINDOWS XP – Aufräumen mit Windows - CD-Brenner – USB-Stick – Bildbearbeitung mit Muße - PhotoShop Elements – PowerPoint – eMails – Organisiert mit Outlook – Internet – Homepage ohne Programmierkenntnisse – WORD-Grundkurs, Word: letzter Schliff – EXCEL I und II – PC-spezial für Selbständige – Buchführung am PC I und II - Maschinenschreiben

Sprachen und Verständigung

Dänisch - Deutsch als Fremdsprache – Englisch für den Urlaub, als Wiedereinstieg, Senior Conversational, Aufbaukurse, Business English - Französisch Mittel- und Oberstufe – Italienisch für Anfänger, Aufbaukurs –Portugiesisch für Anfänger – Russisch – Schwedisch für Anfänger, Aufbaukurse – Spanisch für Anfänger, Aufbaukurse, Spanisch für den Urlaub - Bildungsurlaub: Englisch, Spanisch

Gesundheit und Fitness

Lachen ist gesund! –Balance und Selbstheilung – Jin Shin Jyutsu – Yoga – Meditation – Tai Chi – Qi Gong - Streßbewältigung, Entspannung und Bewegung – Nacken, Schultern & Co. – Gesundes Atmen – Autogenes Training - Feldenkrais – Pilates – Schlank und fit - Orientalischer Tanz – Fit von Fuß bis Kopf – Molli-fit - Soft Aerobic – Aero-Fight – Dance und Choreographie – Pétanque-Boule - Walking / Nordic Walking –Skigymnastik – Selbstbehauptung für Mädchen, Mutter-Tochter-Kurs - Inline-Skating — Klangschalenmassage – Coronarsport – Ayurvedische innere Reinigung – Lieber leichter für Teenies – Fünf-Elemente-Ernährung – Alltagsküche – Kochworkshop für die Frühlings-Figur – Kochen wie in 1001 Nacht – Kreatives Kochen

Kultur und Gestalten

Neuer Pep für alte Möbel – Weg des Schreibens – Literatur: Schiller, Hermann Hesse – Goethegeburtstag – Einstieg in die Welt der Farben - Aquarellmalen – Mal- und Zeichenkurs für Kinder – Liedbegleitung auf der Gitarre - Didgeridoo - Digital fotografieren – Patchwork – Klöppeln - Nähen

Spezial

Lesen und Schreiben für Erwachsene: Grundkurs - Kurse für Kids - Kurse für Frauen – Kreatives Kochen für Menschen mit Behinderung - Einzelveranstaltungen - Kurse auf Bestellung

Gesellschaft und Leben

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

Immer mehr gut ausgebildete Frauen wollen nach ihrer Familienpause wieder in das Berufsleben einsteigen, sich neu orientieren, umschulen, oder sie planen den Weg in eine Selbständigkeit. Im Austausch mit Frauen in der gleichen Situation werden Fragen zum Wiedereinstieg in die Berufswelt beantwortet und praktische Fähigkeiten vermittelt.

Themen:

- Zielfindung, berufliche Biographie
- Zeitmanagement
- Bewerbungsunterlagen, Stellenmarktanalyse, Vorstellungsgespräch
- Existenzgründung
- EDV: Textverarbeitung, Internet

Unterrichtszeiten (16 Vormittage):

Mo. - Do., 8.30 - 12.30 Uhr im Verwaltungsgebäude, Hintereingang
im Anschluß: ein zweiwöchiges Praktikum

Info-Abend: Di., 21.02.2006, um 20 Uhr in der Campeschule

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.02.2006

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

Eigenanteil: EUR 52,00

10002 Grundqualifizierung für Tagesmütter und -väter (26.04 - 16.12.2006)

Wer heute in der Kindertagespflege tätig ist, muß gegenüber dem Träger der Jugendpflege seine Qualifikation nachweisen. Dieser Lehrgang bietet die Voraussetzung, ein bundesweit anerkanntes Zertifikat zu erwerben.

Lehrgangsinhalte:

- Rechte und Pflichten von Kindertagespflegepersonen
- Entwicklungspsychologie, Familiendynamik
- Streßbewältigung, gesunde Ernährung
- Erste Hilfe am Kind, Kinderkrankheiten und Hygiene
- Kinderbücher und -spiele, Basteln und Entspannen mit Kindern

Die Durchführung erfolgt in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Ahrensburg und Sachsenwald sowie dem Verein Tagesmütter/-väter Stormarn e.V. - dort bitte anmelden: Petra Niquet, Mo., u. Do., 17.30-19.30 Uhr, Tel. 04102/8249811, eMail: info@tagesmuetter-stormarn.de. Infos gibt es auch im Internet (www.vhs-trittau.de) oder fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 04154/8079-86).

Beginn: 26.04.2006

26 Tage (am Wochenende), 160 Unt.Std.

Eigenanteil: EUR 195,00 zuzügl. 10,00 (Prüfungsgebühr)

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). Die Gebühr gilt für Mutter/Vater und 1 Kind.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2006
Leitung: Letizia Rothschuh
Ort: Campeschule
freitags 09:00-10:00 Uhr
Beginn: 03.02.2006
Gebühren: 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). Die Gebühr gilt für Mutter/Vater und 1 Kind.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2006
Leitung: Letizia Rothschuh
Ort: Campeschule
freitags 10:15-11:15 Uhr
Beginn: 03.02.2006
Gebühren: EUR 47,00

107101 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: 20.01.2006
Leitung: Elisabeth Trampert
Ort: Campeschule
Termin(e): Fr., 27.01.2006 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 28.01.2006 09:30 - 17:00 Uhr
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 42,00

Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen des Kreises Stormarn

Zusatzqualifikation bürgerschaftliches Engagement

Sie sind ehrenamtlich engagiert und haben den Wunsch nach mehr Know-how, oder Sie haben vor, sich ehrenamtlich zu engagieren. Sie möchten sämtliche Aufgabenbereiche als Ganzes im Überblick haben, Ihre Tätigkeit reflektieren, mit Rechtsgrundlagen und Finanzierungsfragen vertraut sein, Ihre Arbeit nach außen und innen gut vermarkten, Veranstaltungen erfolgreich planen und durchführen.

Dieser Lehrgang wurde vom Landesverband der Volkshochschulen und der Landeszentrale für Politische Bildung entwickelt. Die einzelnen Bausteine können unabhängig voneinander gebucht werden. Sie erhalten das Material und abschließend ein Zertifikat. Mehr Information bei Ihrer VHS vor Ort (Tel.Nr. siehe Seite) oder: www.ehrenamt-sh.de

Soziale Kompetenzen

Kommunikationsfähigkeit ist eine wichtige Grundlage zeitgemäßer Mitarbeiterführung und erfolgreicher Präsentationen.. 25./26. März

VHS Trittau

Elisabeth Trampert

(16 UE) 46,40 €

Rechts-, Finanz- und Steuerfragen

Für die tägliche Praxis werden arbeits-, versicherungs- und vereinsrechtliche Fragen sowie Finanzierungsmöglichkeiten behandelt. 6./7. Mai

VHS Bad Oldesloe

Felix Wollten

(16 UE) 46,40 €

Management

Die Grundlagen zeitgemäßer Managementmethoden sowie Qualitätsentwicklung und Projektmanagement werden vorgestellt. 10./11. Juni

VHS Ahrensburg

S. Dahncke-Köster

(16 UE) 46,40 €

Veranstaltungsmanagement

Im Mittelpunkt stehen Konzeptionierung, Organisation und rechtliche Aspekte von Veranstaltungen. 7./8. Oktober

VHS Bargteheide

Dieter Kunold-Heldt

(16 UE) 46,40 €

Internet

EDV-gestützte Kommunikation, Informationsbeschaffung und Präsentation werden vermittelt und angewandt. 30. September VHS Reinbek

Dorothee Sommer

(8 UE) 25,70 €

Marketing / Öffentlichkeitsarbeit

Es werden die Grundlagen des Marketings, die Theorie und Praxis der Pressearbeit sowie einführende Grundlagen der Werbung vermittelt. 18./19. November VHS

Ahrensburg

S. Dahncke-Köster

(16 UE) 46,40 €

10712 Zusatzqualifikation Bürgerschaftliches Engagement: soziale Kompetenzen und Kommunikation

Wochenendseminar

Die sozialen Kompetenzen sind neben der fachlichen Qualifikation die wichtigste Grundlage zeitgemäßer Mitarbeiterführung und glaubwürdiger, erfolgreicher Präsentationen. Ausgehend von den eigenen Erfahrungen und einer kritischen Eigenreflexion werden Themen u.a. sein:

- Soziale Kompetenz, Kommunikation und persönliche Kompetenz als Lernprozess
- Kommunikationsmodelle
- Gesprächsführung und Gesprächshilfen
- Möglichkeiten und Grenzen von Konfliktmanagement, Konflikt und Gespräch
- Mobbing und Berufswelt
- Grundlagen und Möglichkeiten der Selbstdarstellung, Methoden der Präsentation

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.03.2006

Leitung: Elisabeth Trampert

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 25.03.2006 09:30 - 17:00 Uhr

So., 26.03.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 46,40

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!

12.01. Dr. Klaus Reicherter: Erdbebengeologie

02.02. Prof. Dr. Christian Betzler: Korallenriffe und Korallenkalke

02.03. Hans-Jürgen Lierl: Island II

04.05. Dr. Uwe Harheinecke: Fossilien im Flint

01.06. Bernhard Brückmann: Die Kiesgrube Segrahner Berg

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 gern Blicke über den eigenen Gartenzaun.

Unsere Themen:

- Pflanzen in Kübeln für einen abwechslungsreichen Sommergarten
 - ein weißer Garten als Herausforderung für eine phantasievolle Gestaltung
 - heimische und fremdländische Pflanzenarten aus der Familie der Amaryllisgewächse
 - Der Zander - das Handwörterbuch der Pflanzennamen
 - Phosphor und Kalium - ihre Bedeutung in der Pflanzenernährung
- ... und es sollen Gärten von Kursteilnehmern besichtigt werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.02.2006

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 01.03.2006

Gebühren: EUR 29,00

11402 Garten und Pflanze
8 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

20010 Der Start ins Berufsleben - ein Informationsabend

Es ist nicht leicht für Schulabgänger, die "richtige" Berufswahl zu treffen, schließlich hängen ja einige Jahrzehnte Berufsleben von dieser Entscheidung ab! Bei ca. 350 Ausbildungsberufen ist es schwer, sich im Dschungel von Informationen und gutgemeinten Ratschlägen zurechtzufinden. Ausbildung, Weiterqualifizierung, Vollstudium oder Ausbildung im dualen Studiengang - welcher Beruf paßt überhaupt zu mir und wo genau liegen meine Stärken und Neigungen? Und steht das Ziel erst einmal fest, ist es mit einer einfachen Bewerbung und einem Vorstellungsgespräch nicht mehr getan. Durch eine gründliche Planung und Vorbereitung auf die anstehenden Herausforderungen können elementare Bewerbungsfehler vermieden werden.

Evelin Horstmeier stellt das Projekt zur Berufsorientierung vor auf einem Informationsabend für Schüler, Eltern und Lehrkräfte am Mittwoch, dem 25. Januar, um 19.00 Uhr in der Hahnheide-Schule. Ohne Gebühr, es ist keine Anmeldung erforderlich.

20011 K Die Schulzeit geht zu Ende - was nun? Welcher Beruf paßt zu mir?
8 Nachmittage

Wie finde ich den passenden Beruf? Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich - Ausbildung oder Studium? Dieser Kurs soll Dir helfen, diese Fragen für Dich zu klären, und wird eine

Unterstützung für Deine berufliche Orientierung sein. Wir wollen Deine Interessen, Stärken und Fähigkeiten erarbeiten, auswerten und besprechen. Es werden Berufsfelder aufgezeigt und Strategien entwickelt, wie Dein Berufsziel erreicht werden kann.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2006

Leitung: Evelin Horstmeier

Ort: Campeschule

mittwochs 17:00-18:30 Uhr

Beginn: 08.02.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 39,00

20012 K (Be)Werbung in eigener Sache Wochenendseminar

Die schriftliche Bewerbung - Werbung in eigener Sache - soll durch eine optimale Präsentation und Gestaltung überzeugen. Die folgenden Themen werden unsere Schwerpunkte sein:

- Inhalt einer Bewerbungsmappe
- das Deckblatt als Blickfang und Werbeseite
- Lebenslauf
- Anschreiben (AIDA-Regel, Aktiv- und Positivformulierungen)

Wir werden auch die Möglichkeiten von alternativen Wegen der Stellensuche besprechen: Welche Vorteile hat eine schriftliche Initiativbewerbung für Dich? Du erhältst Tips für eine kreative Umsetzung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2006

Leitung: Evelin Horstmeier

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 22.04.2006 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (ermäßigt): EUR 28,00

20013 K Die erfolgreiche Vorstellung Wochenendseminar

Die ersten Hürden sind genommen: Du hast eine Einladung zum Vorstellungsgespräch bekommen. Dieser Kurs soll Dir helfen, Dich optimal auf ein Gespräch vorzubereiten, um einen guten Eindruck zu hinterlassen. Du erhältst Tips zum Outfit, und wir werden uns mit Körpersprache, Gesprächs- und Fragetechnik beschäftigen. Die Methoden und Techniken werden wir im Rollenspiel üben.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.05.2006

Leitung: Evelin Horstmeier

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 20.05.2006 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (ermäßigt): EUR 24,00

20014 K Fit ins Assessment Center Wochenendseminar

Das Assessment Center ist ein Gruppenauswahlverfahren, das sehr häufig mit Bewerbern durchgeführt wird, die sich für einen dualen Studiengang entscheiden oder die eine Ausbildung bei Verlagen, Banken und Versicherungen oder im öffentlichen Dienst absolvieren wollen. Dieser Kurs soll Dich optimal auf die vielfältigen Aufgabenstellungen vorbereiten, wie z.B.

- Gruppendiskussion
- Rollenspiele
- Präsentationsaufgaben

Für diesen Kurs kann keine Ermäßigung gewährt werden!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.06.2006

Leitung: Evelin Horstmeier u. Karin Blume

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 17.06.2006 09:00 - 18:00 Uhr

Gebühren (ermäßigt): EUR 49,00

EDV

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Inhalt:

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.02.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 01.03.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 57,00

20102 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.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 30.01.2006
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 71,00

20103 EDV-Grundlagen - mit Muße
8 Vormittage

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Ohne Druck für eine berufliche Qualifikation wird den Teilnehmer/innen in kleinen Schritten der Zugang zu einem faszinierenden Hobby geëbnet.

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: 24.01.2006

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 30.01.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 71,00

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 Geburtstageeinladungen 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.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.02.2006

Leitung: Gabriela Büdenbender

Ort: Campeschule

donnerstags 15:30-17:00 Uhr

Beginn: 02.03.2006

Gebühren (ermäßigt, 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: 13.04.2006

Leitung: Gabriela Büdenbender

Ort: Campeschule
donnerstags 15:30-17:00 Uhr
Beginn: 20.04.2006
Gebühren (ermäßigt, 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: 15.03.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 22.03.2006

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: 19.04.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Mittwoch 18:30-21:30 Uhr

Termin: 26.04.2006

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!

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.04.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Donnerstag 18:30-21:30 Uhr

Termin: 04.05.2006

Gebühren: EUR 15,00

20137 Der USB-Stick - 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: 23.02.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Donnerstag 18:30-21:30 Uhr

Termin: 02.03.2006

Gebühren: EUR 15,00

20161 Bildbearbeitung - mit Muße

5 Vormittage am PC, eine Exkursion nach Verabredung

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 nach Absprache mitgebracht werden.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung eines Computers

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2006

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 20.04.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 45,00

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 Effekteauswahl
- Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.02.2006
 Leitung: Walter Domscheit
 Ort: Campeschule
 Termin(e): Fr., 10.02.2006 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa., 11.02.2006 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: 17.02.2006
 Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
 Ort: Campeschule
 Termin(e): Fr., 24.02.2006 18:00 - 21:00 Uhr
 Sa., 25.02.2006 09:00 - 16:00 Uhr
 Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 52,00

20181 E-Mails mit Outlook 2002 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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.03.2006
 Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
 Ort: Campeschule
 Montag 18:30-21:30 Uhr
 Termin: 13.03.2006
 Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 20,00

20182 Gut organisiert mit Outlook 2002
1 Abend

Outlook kann mehr als die vielen Notizzettel auf Ihrem Schreibtisch: Das Programm hilft Ihnen nicht nur, Ihre Termine und Aufgaben zu planen und zu organisieren, sondern es erinnert Sie auch noch automatisch daran. Notizen und Adressen werden in Outlook verwaltet und lassen sich unproblematisch in Word übertragen oder per eMail versenden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.03.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Montag 18:30-21:30 Uhr

Termin: 20.03.2006

Gebühren: EUR 15,00

20191 Einstieg in die Welt des Internets
2 Abende

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: 26.04.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 03.05.2006

Gebühren: EUR 32,00

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. Voraussetzung:

Grundkenntnisse in WORD.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2006

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 20.04.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 54,00

20195 Die private Homepage: mit WORD - ohne Programmierkenntnisse

4 Abende

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, einfach und ohne Programmierkenntnisse eine Homepage in WORD zu erstellen. Anhand eines praktischen Beispiels erarbeiten Sie eine erste Homepage und bekommen wertvolle Tips für die Vorbereitung und Umsetzung Ihrer eigenen Website - im Kurs kann bereits mit damit begonnen werden. Voraussetzung: sicherer Umgang mit WORD

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2006

Leitung: Klaus Witte

Ort: Campeschule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 33,00

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: 01.02.2006

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 08.02.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 57,00

20212 WORD - der letzte Schliff

3 Abende

Schreiben, korrigieren, formatieren mit Word - das sind keine Fremdworte für Sie, aber hier und da tut sich noch ein Problem auf. Und wie steht's mit Autotexten oder Serienbriefen, Formularen und Vorlagen? Oder mit der Verknüpfung von Excel-Tabellen in Word? Wir beantworten Ihre Fragen und setzen gemeinsam Themenschwerpunkte. Längere Abstände zwischen den Kursabenden geben Ihnen Gelegenheit, das Erlernte auszuprobieren und neue Fragen zu sammeln.

Termine: 06.03., 27.03., 24.04.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.02.2006

Leitung: Monika Arndt-Burchard

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 06.03.2006

Gebühren: EUR 43,00

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 entwickeln.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 02.02.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 71,00

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 SVVERWEIS - 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: 02.03.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 09.03.2006

Gebühren: EUR 57,00

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: 24.03.2006
Leitung: Manfred August
Ort: Campeschule
Termin(e): Sa., 01.04.2006 10:00 - 16:00 Uhr
So., 02.04.2006 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: 19.04., 17.05., 14.06.06
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2006
Leitung: Manfred August
Ort: Campeschule
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Beginn: 19.04.2006
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: 24.01.2006
Leitung: Edda Gerlach
Ort: Campeschule
dienstags 16:30-18:00 Uhr
Beginn: 31.01.2006
Gebühren (ermäßigt): EUR 59,00

20402 Maschinenschreiben am PC
12 Abende

Siehe Kurs Nr. 20401
dienstags 18:15-19:45 Uhr
Gebühren (ermäßigt): EUR 59,00

Sprachen und Verständigung

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

Der VHS Qualitätsring Sprachen ist ein Zusammenschluß schleswig-holsteinischer Volkshochschulen zur Qualitätssicherung im Fremdsprachenunterricht. Der Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein einheitliches mehrstufiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durch führen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Goethe Kleines Sprachdiplom,
Cambridge Proficiency Nahezu muttersprachliche
Kenntnisse

C2

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Goethe Zentrale
Mittelstufenprüfung

C1

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches
Sprachenzertifikat B2 Gute
Sprachkenntnisse

B2

Sie können sich privat und im beruflichen Umfeld problemlos mit Muttersprachler/innen verständigen.

Cambridge Preliminary English Test; Cambridge Business English Preliminary;
Europäisches Sprachenzertifikat B1

B1

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachenzertifikat A2
Grundkenntnisse

A2

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

Europäisches Sprachenzertifikat A1

A1

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

Einstufungsberatung für alle Stufen

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter:

www.vhs-sh.de, www.sprachenzertifikate.de, www.goethe.de; www.CambridgeESOL.org/

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!

Dänisch

30301 Dänisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
10 Abende

Die (Aus)Sprache allein ist schon der beste Beweis für den dänischen Humor: An zehn Abenden sollen die Voraussetzungen für eine Orientierung in der dänischen Sprache geschaffen werden. Die Schwerpunkte werden neben dem freien Sprechen und einem Einblick in den dänischen Alltag das erforderliche Mindestmaß an dänischer Grammatik sowie ein Grundvokabular sein. Vi ses!

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Birte Koch

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2006

Gebühren: EUR 37,00

Deutsch als Fremdsprache

30412 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe - A1

10 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Birgit Elbers
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 18:30-20:45 Uhr
Beginn: 01.02.2006
Gebühren: EUR 55,00

30423 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe - B1
10 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Birgit Elbers
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 31.01.2006
Gebühren: EUR 37,00

Englisch

30609 Englisch für den Urlaub - A1: für Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen
Vorkenntnissen
12 Vormittage

In diesem Kurs finden Sie den Einstieg in die Englische Sprache, indem wir gemeinsam
typische Situationen auf Reisen üben, z.B. im Hotel, im Restaurant, auf dem Bahnhof oder
Flughafen. Für das Herbstsemester ist eine Fortsetzung geplant.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Andrea Stendel
Ort: Bürgerhaus
montags 10:30-12:00 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

30610 Englisch Grundstufe II - A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
11 Abende

Lehrbuch: New Headway Elementary ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Nicola Hinz
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 40,00

30612 Englisch Grundstufe IV - A1
12 Abende

Lehrbuch: New Headway Elementary, ab Lektion 10
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 20:00-21:30 Uhr
Beginn: 01.02.2006
Gebühren: EUR 44,00

30613 Englisch Grundstufe IV - A1
12 Vormittage

Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Englischkenntnissen. Wir werden auch eine Geschichte lesen bzw. hören.
Lehrbuch: Headway Elementary ab Lektion 10
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Carina Varain
Ort: Campeschule
montags 10:30-12:00 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

30615 Englisch Mittelstufe I - A2
12 Abende

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 01.02.2006
Gebühren: EUR 44,00

30620 Morning Refresher
12 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, werden aber zügig voranschreiten. Wir üben, Alltagssituationen sprachlich zu meistern, und dabei die Grundkenntnisse systematisch wiederholen und ergänzen - "The early bird catches the worm": If you are one of those early birds, then please join us in this course. Lehrbuch: Wird bekanntgegeben.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
Ort: Campeschule
mittwochs 09:00-10:30 Uhr
Beginn: 01.02.2006

Gebühren: EUR 44,00

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

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.

Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.

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: EUR 116,00

30622 Follow up your English I Wochenendseminar

Für alle, die kompakt Englisch lernen wollen: An diesem Wochenende werden wir mit vielen verschiedenen Aktivitäten die verschiedenen Zeiten der Vergangenheit üben.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.06.2006

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 09.06.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 10.06.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 30,00

30623 Englisch für Wiedereinsteiger - A2 11 Abende

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern: Dieser Kurs ist die Fortsetzung vom Herbstsemester und geeignet für alle, die vor längerer Zeit mehrere Jahre Englisch gelernt haben.

Lehrbuch: English Elements, Refresher B1, ab Lektion 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 30.01.2006

Gebühren: EUR 40,00

30626 Senior's Conversational - Mittelstufe 12 Nachmittage

Sie sprechen gern Englisch und möchten mehr Übung haben? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr gesprochenes Englisch weiterzuentwickeln und zu verbessern, indem Sie mit

viel Spaß über interessante Themen diskutieren, zum Beispiel über das aktuelle Tagesgeschehen, Reisen oder auch andere, für Sie wichtige Fragen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Campeschule

mittwochs 15:00-16:30 Uhr

Beginn: 01.02.2006

Gebühren: EUR 44,00

30627 Business English - Pre-Intermediate A2

11 Abende

This course will give the learner basic English skills for use in a business setting. Course contents: welcoming visitors/customers/clients - small talk - introducing your company and different departments - letter and e-mail writing - telephoning - grammar review and vocabulary building.

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 30.01.2006

Gebühren: EUR 40,00

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 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 44,00

30634 Englisch Mittelstufe VI - 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 10

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Carina Varain

Ort: Campeschule
montags 08:45-10:15 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

30641 Englisch Oberstufe I - B1/B2
10 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 10
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.02.2006
Leitung: Dr. Gudrun Perrey
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:15-21:15 Uhr
Beginn: 13.02.2006
Gebühren: EUR 49,00

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: 24.01.2006
Leitung: Andrea Stendel
Ort: Bürgerhaus
montags 09:00-10:30 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

Französisch

30820 Französisch für Wiedereinsteiger/innen - A2
12 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: 24.01.2006
Leitung: Jacqueline Röseler
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 20:00-21:30 Uhr
Beginn: 31.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

30830 Französisch Oberstufe - B1
12 Abende

Lehrbuch: Pont Neuf 2, ab Lektion 9
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Jacqueline Röseler
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 31.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

Italienisch

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

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Angelika Striewski-Giordano
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 01.02.2006
Gebühren: EUR 44,00

30905 Italienisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
12 Abende

Lehrbuch: Linea diretta 1A ab Lektion 3/4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Stefano Conti
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 16:45-18:15 Uhr
Beginn: 31.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

Portugiesisch

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

Lehrbuch: wird bekanntgegeben, ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Regina Möller
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 40,00

Russisch

31903 Russisch Grundstufe III - A1
12 Abende

Lehrbuch: Kljutschki 1 ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Nadja Philipp
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 01.02.2006
Gebühren: EUR 44,00

Schwedisch

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

Lehrbuch: wird bekanntgegeben, ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 40,00

32005 Schwedisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
11 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 3
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 40,00

32011 Schwedisch Grundstufe III - A1
9 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska, ab Lektion 4/5
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.02.2006
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 07.03.2006
Gebühren: EUR 33,00

32015 Schwedisch Grundstufe IV - A2
9 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 15
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.02.2006
Leitung: Else-Marie Lundin

Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 07.03.2006
Gebühren: EUR 33,00

Spanisch

32201 Spanisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
12 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Gisela Junkereit
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 01.02.2006
Gebühren: EUR 44,00

32202 Spanisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
12 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Gisela Junkereit
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:45-21:15 Uhr
Beginn: 01.02.2006
Gebühren: EUR 44,00

32203 Spanisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
12 Abende

Lehrbuch: Caminos 1 Neu ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 31.01.2006
Gebühren: EUR 44,00

32204 Spanisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
12 Abende

Lehrbuch: Caminos 1 Neu ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:45-21:15 Uhr
Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 44,00

32205 Spanisch für den Urlaub - 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: 02.06.2006

Leitung: Tula Haro Ramirez de Gasze

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 10.06.2006 10:00 - 16:00 Uhr

So., 11.06.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 40,00

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

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

32213 Spanisch Grundstufe IV - A1
11 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 30.01.2006

Gebühren: EUR 40,00

32215 Spanisch Grundstufe V - A1
12 Vormittage

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 10

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Bernadette Kniest-Cambeen

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 01.02.2006

Gebühren: EUR 44,00

32225 Spanisch Mittelstufe III - A2
11 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos 2 (alte Ausgabe), ab Lektion 7
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006
Leitung: Bernadette Kniest-Cambeen
Ort: Hahnheide-Schule
montags 16:30-18:00 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 40,00

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 manche Lach-Träne wegwischen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.03.2006
Leitung: Katrin Meier
Ort: Campeschule
Termin: Sa., 11.03.2006 10:30 - 16:30 Uhr
Gebühren: EUR 20,00

40115 Balance und Selbstheilung
Wochenendseminar

Fühlen Sie sich häufig durch die Probleme des Alltags überfordert und ausgebrannt? Allzu leicht überhören wir die Warnsignale unseres Körpers und werden erst aufmerksam, wenn sich Krankheitssymptome einstellen. An diesem Wochenende lernen Sie verschiedene Übungsmethoden kennen, um

- die Botschaften des Körpers bewußter wahrzunehmen
- sich zu entspannen und die innere Balance wiederherzustellen
- die eigenen Energiequellen zu entdecken
- die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2006
Leitung: Sabine Witting
Ort: Campeschule
Termin(e): Sa., 04.03.2006 14:30 - 18:30 Uhr
So., 05.03.2006 14:30 - 18:30 Uhr
Gebühren: EUR 29,00

40117 Jin Shin Jyutsu®- Selbsthilfekurs
6 Nachmittage

Jin Shin Jyutsu ist eine Energiearbeit, die durch sanftes Halten bestimmter "Sicherheitsenergieschlösser" die Energieströme im Körper harmonisiert. Dies fördert Ausgeglichenheit unserer Energien, Gesundheit und Wohlbefinden. Es können Blockaden aufgelöst, Streß abgebaut werden und Tiefenentspannung eintreten. Wir erarbeiten mit dem Selbsthilfebuch die praktische Anwendung dieser Kunst (für EUR 13,50 bei der Kursleiterin erhältlich). Bitte bringen Sie mit: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.02.2006

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Campeschule

freitags 16:15-17:45 Uhr

Beginn: 17.02.2006

Gebühren: EUR 34,00

40121 Yoga
13 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 Wolldecken, Wolljacke und -Socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 58,00

40122 Yoga
13 Abende

Siehe Kurs Nr. 40121
dienstags 19:20-20:50 Uhr

40124 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 Wolldecke, 1 Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2006

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus
freitags 09:00-10:30 Uhr
Beginn: 03.02.2006
Gebühren: EUR 58,00

40125 Hatha-Yoga - Atem - Entspannung für Fortgeschrittene
13 Vormittage

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

40126 Meditation
9 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: 24.01.2006

Leitung: Gabriela Jochens

Ort: Campeschule
montags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 40,00

40130 Tai Chi und Qi Gong am Wochenende
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 und besonders wirkungsvolle Qi Gong-Übungen aus den "18 Harmonischen Übungen" einflechten. 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 Pausensnack.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
Termin(e): Fr., 03.02.2006 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 04.02.2006 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühren: EUR 32,00

40131 Tai Chi für Anfänger/innen
10 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: 07.02.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 14.02.2006

Gebühren: EUR 50,00

40132 Tai Chi für Fortgeschrittene 10 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: 07.02.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 14.02.2006

Gebühren: EUR 50,00

40133 Qi Gong - "Die 18 Harmonischen Bewegungen" Wochenendseminar

Qi Gong ist eine sehr alte Gesundheitsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. Langsam ausgeführte Bewegungen in Verbindung mit bewußt gesteuerter Atmung können Fehlhaltungen verbessern, die Selbstheilungskräfte aktivieren und das Lebensgefühl positiv beeinflussen. Das Seminar ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Tai Chi oder Qi Gong geeignet. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit biegsamer Sohle oder Socken und Pausensnack.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.04.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 21.04.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 22.04.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

40136 Streßbewältigung, Entspannung, Bewegung für Frauen 9 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 Entspannung 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: 15.02.2006

Leitung: Maren Klingenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 22.02.2006

Gebühren: EUR 45,00

40137 Aufmerksam werden: Nacken, Schultern & Co lösen Wochenendseminar

Zeitdruck und Überlastung sitzen oft im Nacken und lasten auf den Schultern. Durch das Miteinander von einfachen Atem-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen lösen sich körperliche und seelische Anspannungen. Die Übungen unterstützen nicht nur den Entspannungsprozeß, sondern helfen außerdem, die Körperwahrnehmung zu verfeinern und achtsamer für wohltuende Bewegung und Haltung zu werden. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Socken und Pausensnack

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.03.2006

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 25.03.2006 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 25,00

40138 Gesundes Atmen läßt sich lernen 4 Abende

Einfache Atem- und Bewegungsübungen auf der Grundlage des "Erfahrbaren Atems" nach Prof. Ilse Middendorf verfeinern die Körper- und Atemwahrnehmung. Diese Übungen ermöglichen, den Atem natürlich zuzulassen und zu erfahren, ohne willentlich einzugreifen. Sich dem eigenen Atem bewußt und achtsam zuzuwenden entspannt und fördert die innere Ausgeglichenheit, stärkt die körperliche und geistige Präsenz und ermöglicht den Zugang zu den tieferen Schichten unseres Wesens. Der Kurs kann bei Bedarf fortgesetzt werden. Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und Decke, Kissen, Socken.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.04.2006

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 25.04.2006

Gebühren: EUR 22,00

40140 Entspannung durch Autogenes Training 8 Abende

Autogenes Training ist eine fundierte und durch die Wissenschaft anerkannte Entspannungsmethode, um Konzentrationsschwächen, Unruhe, Schlafstörungen, Streß usw. besser begegnen zu können und eine positive Veränderung der Persönlichkeitsstruktur zu erhalten. Mit Hilfe von vorgegebenen Formeln wird eine allgemeine Entspannung des Körpers und eine bessere Funktionsweise der Körperorgane erreicht. Voraussetzung für die anhaltende Wirksamkeit und Entspannung ist, daß Sie sich täglich einige Minuten Zeit für sich nehmen. Bitte bringen Sie mit: Iso-Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.01.2006
Leitung: Martina Möller
Ort: Campeschule
donnerstags 17:45-19:15 Uhr
Beginn: 26.01.2006
Gebühren: EUR 40,00

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: 22.02.2006
Leitung: Dorothea Weiss
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 17:30-18:45 Uhr
Beginn: 01.03.2006
Gebühren: EUR 33,00

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, Imbiß, Getränk
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2006
Leitung: Inka Leopold
Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
Termin: Fr., 03.03.2006 14:00 - 19:00 Uhr
Gebühren: EUR 19,00

40211 Pilates für Fortgeschrittene
Tagesseminar

Sie sind begeistert von Pilates? Dann erfahren Sie in diesem Kurs mehr über fortführende Übungen! - Beschreibung siehe Kurs Nr. 40210 -
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2006
Leitung: Inka Leopold
Ort: Campeschule
Termin: Do., 20.04.2006 15:00 - 20:00 Uhr
Gebühren: EUR 19,00

40212 Schlank und fit - die ultimative Erfolgsformel! Tagesseminar

Darum sollten Sie an diesem Seminar teilnehmen:
weil Sie

- sich vorgenommen haben, Ihre sportlichen Ziele neu zu bestimmen.
- wieder mehr Lebensfreude durch Sport erreichen möchten.
- Ihre Energien wieder voll ausschöpfen werden!

Unsere Themen:

- Grundlagen der Ernährung vor, während und nach dem Training
- Energieverbrennung in unserem Körper und Gewichtsreduktion
- realistische Zielsetzung und Motivationstechniken

Sport in der Praxis mit Einblicken ins Training:

- Muskelstraffung mit Pilates und Stretching
- Herz-Kreislauf-Training draußen mit Walking und Jogging
- ... und am Ende Entspannung

Bitte bringen Sie mit: bequeme und wetterfeste Kleidung, 1 Handtuch, 1 Isomatte, Imbiß, Getränk.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.02.2006

Leitung: Inka Leopold

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Fr., 24.02.2006 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

40214 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: 03.02.2006

Leitung: Martina Prasse

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 11.02.2006 14:00 - 17:00 Uhr

So., 12.02.2006 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

40215 Fit von Fuß bis Kopf
8 Vormittage

Mix aus gesundheitssportlichen Übungen, die bei den Füßen beginnen und beim Kopf aufhören: Fußtraining, Venengymnastik, stabilisierende Übungen für Hüftmuskulatur, Wirbelsäule und Nacken. Abgerundet wird das Programm mit Fingerfertigungsübungen, Gedächtnistraining und Entspannung. Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportbekleidung und Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 27,00

40216 Molli-fit
8 Vormittage

Frauen aller Altersgruppen, die gezielt mit Sport ihr Übergewicht reduzieren möchten, finden hier den Einstieg in ein "bewegteres" Leben. Mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm, das sich langsam steigert, werden Kondition und Koordination verbessert und die Muskulatur gestärkt - mit Schwerpunkt "Problemzonen". Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 10:10-11:00 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 22,00

40221 Soft Aerobic
13 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: 26.01.2006

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 02.02.2006

Gebühren: EUR 34,00

40222 Aero-Fight am Vormittag
9 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: 24.01.2006

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Dance & Fun, Rausdorfer Str. 4

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 30,00

40223 Aero-Fight

9 Abende

Siehe Kurs Nr. 40222

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 30,00

40224 Dance und Choreographie

9 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: 24.01.2006

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 30,00

40229 Pétanque - Boule für Einsteiger/innen

6 Nachmittage

Erfahren Sie mehr über das weltweit verbreitete französische Spiel mit den Stahlkugeln, das in den letzten Jahren immer mehr begeisterte Anhänger gefunden hat. 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: 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: 13.04.2006

Leitung: Klaus Witte

Ort:

freitags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 21.04.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 25,00

40230-40235 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!

40230 Nordic Walking

5 Abende

Kursbeschreibung s.o. - auch wer nur Walking machen möchte, ist herzlich willkommen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2006

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Treffen: Parkplatz Hirschbrücke

mittwochs 17:30-18:30 Uhr

Beginn: 19.04.2006

Gebühren: EUR 19,00

40231 Walking und Nordic Walking am Vormittag

8 Vormittage

Kursbeschreibung s.o.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2006

Leitung: Maren Goihl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

freitags 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 03.02.2006

Gebühren: EUR 30,00

40232 Walking und Nordic Walking

10 Abende

Kursbeschreibung s.o.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.02.2006

Leitung: Maren Goihl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

Beginn: 02.03.2006

Gebühren: EUR 38,00

40233 Nordic Walking am Vormittag: 55+
5 Vormittage

... mit gemäßigtem Tempo, für Teilnehmer/innen ab 55 Jahre. Kursbeschreibung s.o. - auch wer nur Walking machen möchte, ist herzlich willkommen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.04.2006

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Treffen: Parkplatz Hirschbrücke

dienstags 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 18.04.2006

Gebühren: EUR 19,00

40234 Walking und Nordic Walking am Vormittag für Fortgeschrittene
8 Vormittage

... mit Kurserfahrung und sportlichem Tempo. Durch gezielte Übungseinheiten soll die Ausdauer weiter verbessert werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2006

Leitung: Maren Goihl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

freitags 08:00-09:15 Uhr

Beginn: 03.02.2006

Gebühren: EUR 38,00

40235 Walking und Nordic Walking am Vormittag für Fortgeschrittene
8 Vormittage

Siehe Kurs Nr. 40234

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.04.2006

Leitung: Maren Goihl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

freitags 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 05.05.2006

Gebühren: EUR 30,00

40236 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 sich gern noch anmelden! -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.12.2005

Leitung: Volker Wünkhaus

Ort: Sporthalle Grobenseer Str.

freitags 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 06.01.2006

Gebühren: EUR 24,00

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, 07.02., um 20.00 Uhr in der Campeschule

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.02.2007

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Campeschule

freitags 14:30-16:00 Uhr

Beginn: 17.02.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 48,00

40242 "Jede kann sich wehren!" - Mutter-Tochter-Kurs (Töchter ab 12 J.): Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung
Wochenendseminar

Dieser Kurs ist für Mütter und Töchter gemeinsam konzipiert. Für beide gibt es spezielle Übungen, die gemeinsam, aber auch unabhängig voneinander trainiert werden. Unsere Inhalte sind selbstbewußtes Auftreten, Abwehren von bedrohlichen Situationen mit Worten, Wahrnehmungsschulung und körperliches Training gegen Angriffe.

Bitte bringen Sie mit: Decke, Turnschuhe, bequeme Kleidung, Pausensnack.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.03.2006

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 11.03.2006 10:00 - 15:00 Uhr

So., 12.03.2006 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (für Mutter und 1 Tochter): EUR 51,00

40246 Inline-Skating für Null-Anfänger (Erwachsene)
Tagesseminar

Haben Sie sich Inline-Skates gekauft und fühlen sich noch unsicher? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir werden gemeinsam das Gleichgewichtsgefühl erproben und uns die Technik des Rollens aneignen, um dann das Kurvenfahren zu üben. Dabei werden wir auch das Bremsen erlernen. Der Kurs findet zeitgleich zum Kinderkurs (Nr. 40247) statt. Bitte bringen Sie mit: wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, Inliner und Schutzausrüstung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.03.2006

Leitung: Volker Wüinkhaus

Ort: Kehre der Heinr.-Hertz-Str. (gegenüber von familia)

Termin: So., 02.04.2006 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühren: EUR 8,00

40247 K Inline-Skating für Kids
Tagesseminar

Erfahrungsgemäß lernt ein Kind schneller als ein Erwachsener und ist auch um einiges risikobereiter. Dieser Kinderkurs ist auf das spielerische Lernen ausgerichtet und deckt verschiedene Themenbereiche, wie zum Beispiel das Bremsen oder Kurvenfahren ab, wobei das "Warum" auch nicht fehlt. Der Kurs findet zeitgleich zum Erwachsenenkurs (Nr. 40246) statt. Bitte bringe mit: wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, Inliner und Schutzausrüstung und Getränk

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.03.2006

Leitung: Julian Wünkhaus

Ort: Kehre der Heinr.-Hertz-Str. (gegenüber von familia)

Termin: So., 02.04.2006 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühren (ermäßigt): EUR 6,00

40248 Inline-Skating Aufbaukurs und "Walklinern"
Tagesseminar

Dieser Kurs wiederholt und festigt die Übungen der Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene, also Kurvenfahren, Gewichtsverlagerungen, Geschwindigkeit reduzieren sowie Bremstechniken, um dann diese Fertigkeiten durch spielerische Aufgabenstellungen zu verbessern. Wenn Sie Walking-Stöcke besitzen, bringen Sie diese mit! Bitte bringen Sie mit: Wetterfeste Kleidung, Inliner und Schutzausrüstung, Pausensnack

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.03.2006

Leitung: Volker Wünkhaus

Ort: Kehre der Heinr.-Hertz-Str. (gegenüber von familia)

Termin: So., 09.04.2006 11:15 - 13:15 Uhr

Gebühren: EUR 8,00

40249 Inlineskaten-Treff
Tagesseminar

Wenn Sie keine Lust haben allein zu skaten, dann möchten wir Ihnen hier die Gelegenheit eines Forums bieten. Bitte bringen Sie mit: wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, Inliner und Schutzausrüstung, Pausensnack

Für diesen Kurs kann keine Ermäßigung gewährt werden!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2006

Leitung: Volker Wünkhaus u. Julian Wünkhaus

Ort: Treffen: Fähranleger Zollenspieker

Termin: So., 23.04.2006 11:00 - 12:30 Uhr

Gebühren: EUR 6,00

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: 27.01.2006

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 03.02.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 04.02.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 30,00

40420 Coronarsport

fortlaufender Kurs, jeweils 10 Abende

Kurs unter fachlicher und ärztlicher Leitung: Bewegungstherapie für Herzpatienten. Sie können 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

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: 13.03.2006

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campeschule

Termine: Mo, 20.03., 19-21 Uhr, Mi, Do, Fr, So (22., 23., 24., 26.03.) 19-20.30 Uhr.

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

40702 K Lieber leichter - für Teenies

10 Nachmittage

Für Mädchen zwischen 12 und 16, die ein paar Pfunde abnehmen möchten. Keine Angst, es gibt keine neue Diät, sondern es reichen schon kleine Veränderungen im Alltag, um das Gewicht in die richtige Richtung zu bringen. Damit die Bewegung nicht zu kurz kommt, steht immer in der letzten halben Stunde Walking auf dem Programm. Also bitte mitbringen: wettertaugliche Kleidung, Laufschuhe und evtl. Stöcke!

Beim ersten Termin können die Eltern dabeisein.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2006

Leitung: Maren Gohl

Ort: Campeschule

freitags 15:00-16:30 Uhr

Beginn: 03.02.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 45,00

40703 Joghurt macht schlank - oder? Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung 1 Abend

Hätten Sie gedacht, daß Joghurt dick macht? Und Käsebrot müde und träge? Können Sie sich vorstellen, daß eine heiße, selbstgekochte Hühnerbrühe bis ins Innerste wärmt und stärkt, ein Teller Rohkostsalat als Hauptmahlzeit hingegen Ihre Verdauung schwächt? Essen kann mehr als nur den Magen füllen! Die Fünf-Elemente-Ernährung ist keine neue Diät, sondern eine Ernährungslehre, die auf den jahrhundertealten Erfahrungen aus der chinesischen Diätetik, aus der Mittelmeerküche, aus der guten deutschen Hausmannskost entstanden ist.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.02.2006

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Hahnheide-Schule

Montag: 19:00-20:30 Uhr

Termin: 06.03.2006

Gebühren: EUR 6,00

40704 Alltagsküche - einfache Gerichte für jeden Tag 2 Abende

An zwei Abenden setzten wir die Theorie der Ernährung nach den Fünf Elementen in die Praxis um und erfahren, daß ein warmes Frühstück aus Getreide und Obst nicht nur das Brötchen ersetzen, sondern auch unseren Gaumen befriedigen kann und auch Kraftbrühe gar nicht aufwendig zu kochen ist. Wir werden spüren, wieviel Energie wir aus dem Essen schöpfen können. Wir kochen und essen einfach zubereitete Gerichte aus dem, was unser Körper braucht und was uns schmeckt. Dabei spielen frische Kräuter ebenso eine Rolle wie aromatische Gewürze, die jedes Essen zu einem besonderen Genuß machen.

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Kurs Nr. 40703. Bitte bringen Sie mit:

Behälter für Reste, ein Geschirrtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.03.2006

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 20.03.2006

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 20,00

40705 Kochworkshop für die Frühlings-Figur

3 Abende

Unsere Themen für die drei Abende:

1. Kochen auf die Schnelle und alles rund ums Trinken
2. Sattmacher - und etwas für Naschkatzen
3. das leichte Menü im Frühling

Bitte bringen Sie mit: Kunststoffgefäße und ein Küchenhandtuch.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.02.2006

Leitung: Maren Goihl

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 28.02.2006

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 30,00

40706 Kochen wie in 1001 Nacht

3 Abende

Wer auf Reisen die legendäre Gastfreundschaft arabischer Familien kennengelernt und die ungewöhnlichen kulinarischen Köstlichkeiten probiert hat, der möchte sich zu Hause nicht mit der Erinnerung zufriedengeben, sondern noch weiter genießen. Eine kleine Auswahl der schönen Rezepte, Gewürze und Getränke soll Sie in die Welt des Orients entführen. Bitte bringen Sie mit: Behälter für Reste, ein Geschirrtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.02.2006

Leitung: Rezia Bücklers

Ort: Campeschule

freitags 18:00-21:00 Uhr

Beginn: 10.02.2006

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 30,00

40707 Kreatives Kochen - für Menschen mit Behinderung

1 Abend

Wer kennt die Frage nicht: Was soll ich heute bloß kochen? Oder schlimmer noch: Ich weiß, was ich essen will, traue mir aber die Zubereitung nicht zu. Wie lassen sich mit wenigen Zutaten und Handgriffen leckere vollwertige Speisen zubereiten? Mit gängigen Zutaten aus unserer gut gefüllten Speisekammer zaubern wir gemeinsam kreative Gerichte.

Ein spezieller Kochkurs für Menschen mit Handicap, die allein wohnen oder von jemandem begleitet werden. Bitte bringen Sie mit: 1 mittelgr. Kochtopf, Gefäße für die Reste, Schürze

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.05.2006

Leitung: Anke Brammen

Ort: Hermann-Jülich-Werkgemeinschaft

Dienstag 18:00-21:30 Uhr

Termin: 16.05.2006

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 23,00

Kultur und Gestalten

50010 Neuer Pep für alte Möbel

Wochenendseminar

Mit Farben und Phantasie sollen alte (Klein-)Möbel aufgearbeitet werden. Durch Vergolden, Bemustern, Antikisieren, Ölen, Wachsen etc. werden aus verstaubten Stühlen oder langweiligen kleinen Kommoden wieder glänzende Lieblingsstücke - bitte zur Vorbesprechung am ersten Abend mitbringen! Das erforderliche Material wird nach Bedarf individuell mit der Kursleiterin abgerechnet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.06.2006

Leitung: Anna Anderson

Ort: Anderson Art, Lüterberg 1, Schönberg

Termin(e): Fr., 09.06.2006 17:00 - 19:00 Uhr

Fr., 16.06.2006 17:00 - 19:00 Uhr

Sa., 17.06.2006 10:00 - 17:00 Uhr

So., 18.06.2006 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 78,00

50035 Der Weg des Schreibens - den eigenen Schreibstil entwickeln 5 Abende, vierzehntäglich

Schreiben zu können wird in vielen alltäglichen, beruflichen und kreativen Zusammenhängen gefordert - und doch haben wir es selten wirklich gelernt, unsere eigene Sprache zu finden und dem inneren Gedankenfluß Ausdruck und Struktur zu geben. Das Kreative Schreiben, wie es in den USA schon lange gelehrt wird, hat viele spielerische Übungsformen und Hilfsmittel entwickelt, die es leichter machen, Texte zu verfassen vom ersten Schritt - dem leeren Blatt - bis hin zur Endfassung. In diesem Seminar können Sie ihr eigenes Schreibprojekt verfolgen oder einfach die verschiedenen Anregungen mit nach Hause nehmen für einen leichteren Umgang mit dem Schreiben im Alltag. Bitte bringen Sie mit: Schreibunterlage, Stifte und Papier

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Sabine Treeß

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 01.02.2006

Gebühren: EUR 30,00

50101 Schiller-Lesekurs 4 Abende, vierzehntäglich

Thema des 1. Abends: "Die Jungfrau von Orleans"

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.02.2006

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 22.02.2006

Gebühren: EUR 19,00

50103 Literatur am Vormittag: Hermann Hesse, "Die Morgenlandfahrt" 5 Vormittage, vierzehntäglich

Mit "Die Morgenlandfahrt" beschließen wir unseren Exkurs in Hermann Hesses fernöstliche Welt. Bitte lesen Sie die Erzählung zum ersten Termin (st 750).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.02.2006

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 15.02.2006

Gebühren: EUR 19,00

50104 Campe, Raabe, Münchhausen - Wochenend-Exkursion durch die Weserregion 14./15. Oktober 2006

Diese literarisch-historische Reise ist ein Besuch in der Heimat Joachim Heinrich Campes, der 1746 in Deensen bei Holzminden geboren wurde und sich von 1783 bis 1786 in Trittau aufhielt. Zugleich ist diese geschichtsträchtige Region auch mit dem großen Erzähler Wilhelm Raabe verbunden, der 1831 im benachbarten Eschershausen das Licht der Welt erblickte. Weitere Stationen sind das Kloster Corvey, Schloß Bevern und das Münchhausen-Museum in Bodenwerder. Wohnen werden wir ebenso stilvoll wie rustikal im Kloster Amelungsborn, wie Corvey ebenfalls eng verbunden mit Raabes Werk. Reisepreis: ca. EUR 180,- (incl. Bus, Übernachtung im DZ, drei Mahlzeiten, Führungen, Eintritt, Reiserücktrittversicherung)
Leitung Dr. Gudrun Perrey und Dr. Hans-Jürgen Perrey

50107 28. August: Goethe-Geburtstag Joachim Heinrich Campe (1746-1818) - ein großer Geist der Goethezeit

Von Campe haben viele schon einmal gehört - aber wer war dieser bedeutende Vertreter der deutschen Spätaufklärung wirklich? Wie verlief seine atemberaubende Karriere vom armen Theologiestudenten zum berühmtesten Pädagogen seiner Zeit? Wie dachte Goethe über ihn? Was verschlug Campe 1783 nach Trittau? Warum wurde er Ehrenbürger der französischen Republik? Und warum ist es reizvoll, sich heutzutage noch mit Campe und seinem Werk zu beschäftigen? Auf diese und viele andere Fragen möchte der diesjährige Vortrag zum Goethe-Geburtstag Antworten erteilen, und wie immer freuen wir uns auch auf den gemütlichen Teil des Abends. Am Montag, dem 28. August, um 19.30 Uhr in der Trittauer Wassermühle.
Eintritt: EUR 4,- (erm. 3,-). Es ist keine Anmeldung erforderlich!

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

Anfänger/innen werden behutsam an die einfachen Grundlagen der Öl- und Acrylmalerei herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Bitte bringen Sie mit: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial, weiteres Material nach Absprache. - Es sind leider nur noch Wartelistenplätze frei! -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Feuerwehrhaus

montags 09:15-11:30 Uhr

Beginn: 30.01.2006

Gebühren: EUR 49,00

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: 24.01.2006

Leitung: Brigitte Werner-Dück

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 30.01.2006

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 Mal- und Zeichenkurs für Kinder (6 - 8 Jahre)
8 Nachmittage

Wir wollen gemeinsam malen, zeichnen und Spaß haben. Wir werden verschiedene Techniken ausprobieren und dann miteinander kombinieren: Der dicke Pinselstrich im Vergleich zur feinen Linie - wie kann man Strukturen erzeugen? Wir brauchen: Bleistifte, Buntstifte, Ölkreiden (wenn vorhanden), Borstenpinsel, Malkittel, Mallappen und Glas mit Deckel - und um den Rest kümmere ich mich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Ing-Marie Hille

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 01.02.2006

Gebühren (ermäßigt, incl. Kursmaterial): EUR 46,00

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: 24.01.2006

Leitung: Hans Keller

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 30.01.2006
Gebühren: EUR 52,00

50805 Didgeridoo für Einsteiger/innen
Tagesseminar

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: 10.03.2006

Leitung: Norbert Jäger

Ort: Campeschule

Termin: So., 19.03.2006 11:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 21,00

51101 Digital fotografieren in Hobby und Freizeit - ein Einführungs-Workshop
2 Wochenenden

Am ersten Abend bereiten wir die ganztägige Foto-Exkursion am nächsten Tag vor und sprechen über die Digitalkamera in der Praxis - bitte bringen Sie gleich ihre Kamera mit und erproben Sie ihre vielfältigen Möglichkeiten. Am Samstag sind wir unterwegs mit zahlreichen Fotothemen: Landschaft, Gruppen und Einzelaufnahmen mit und ohne Blitz, Tiere, Nahaufnahmen, Bewegungsabläufe. Am folgenden Wochenende lernen Sie, wie Sie diese Fotos am PC mit Photoshop Elements korrigieren und optimieren. Weitere Themen: Versenden der Bilder als eMail, elektronische Fotoalben im Web, Vorbereitung für das Bestellen beim Fotohändler und Speichern auf CD, Foto-Show auf einer Internet-Seite.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Digitalkamera.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.05.2006

Leitung: Walter Domscheit

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 12.05.2006 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 13.05.2006 10:00 - 17:00 Uhr

Fr., 19.05.2006 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 20.05.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. evtl. Eintritt auf der Exkursion): EUR 68,00

51312 Patchwork am Wochenende - freies Schneiden
Wochenendseminar

An diesem Wochenende vergessen wir unsere Schneidlineale und Schablonen. Im freien Schnitt sollen Patchworkarbeiten entstehen, die von den traditionellen Vorlagen abweichen. Das Angebot reicht vom freien "Nine-Patch" über Blumenmuster bis zum Landschaftsquilt. Nach der Anmeldung wird die Kursleiterin mit jeder Teilnehmerin das geplante Projekt absprechen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2006

Leitung: Gertrud Schilling
Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
Termin(e): Sa., 04.03.2006 10:00 - 17:00 Uhr
So., 05.03.2006 10:00 - 17:00 Uhr
Gebühren: EUR 46,00

51315 Klöppeln - Sommer am Meer ist Spitze!
8 Abende

Es werden Fische und andere Meeresbewohner geklöppelt und als Collage zu einem Bild zusammengefügt. Mit geklöppelten Schiffen, Leuchttürmen und Vögeln können Sie eine Landschaft formen, die einzelnen Motive werden mit Papier, Stoff (z.T. bemalt) oder geklöppelten Netzen sowie "Strandgut" verarbeitet - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, um ein farbenfrohes Gesamtkunstwerk zu erstellen. Wer will kann auch nach diversen Arbeitsmappen klöppeln. Bitte bringen Sie mit: einfache Stecknadeln und Schere. Das Material können Sie zum Selbstkostenpreis im Kurs erhalten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.02.2006

Leitung: Maria Marx

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 13.02.2006

Gebühren (zuzügl. Kursmaterial): EUR 53,00

51401 Nähen nach eigenem Entwurf für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
9 Abende

Jeder kann seinen individuellen Schnitt herstellen - eine dipl. Modedesignerin hilft Ihnen, Ideen und Entwürfe umzusetzen und zu fertigen. Wir beginnen mit einem Grundschnitt und entwickeln ihn dann weiter. Gemeinsam überlegen wir, welcher Stoff dafür geeignet ist und welche Details eine Rolle spielen sollen. Sie können auch Ihren Lieblings-Rock mitbringen, und wir machen dann diesen Schnitt noch einmal. Bitte bringen Sie mit: Packpapier, Bleistift, Radiergummi, Lineale und großes Geodreieck, Stoff- und Papierschere, Tesafilm

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Ing-Marie Hille

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:30 Uhr

Beginn: 01.02.2006

Gebühren: EUR 50,00

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: 02.02.2006

Leitung: Gerhild May

Ort: Campeschule

donnerstags 09:15-11:45 Uhr
Beginn: 09.02.2006
Gebühren: EUR 75,00

51404 Nähen für Fortgeschrittene
10 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: 24.01.2006

Leitung: Gerhild May

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren: EUR 55,00

Spezial

60701 Lesen und Schreiben für Erwachsene: Grundkurs
24 Abende

Bitte weitersagen:

Dieser Kurs ist für Erwachsene, die nicht lesen und schreiben gelernt haben. In einer kleinen Gruppe mit höchstens 6 Teilnehmern können sie individuell die Lese- und Schreibtechnik erarbeiten, ohne Angst üben und ihre Fähigkeiten verbessern. Bitte nutzen Sie eine persönliche Beratung, sie ist kostenlos, unverbindlich und vertraulich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2006

Leitung: Rezia Bücklers

Ort: Campeschule

dienstags und donnerstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 31.01.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 98,00

Grundqualifizierung für Tagesmütter und -väter: Kurs Nr. 10002 – siehe Seite

Zusatzqualifikation Bürgerschaftliches Engagement: Soziale Kompetenzen und Kommunikation: Kurs Nr. 10712, siehe Seite

Kurse für Frauen

10001 Orfeus: Fit für den Wiedereinstieg (06.-30.03.2006) – siehe Seite

40136 Streßbewältigung, Entspannung, Bewegung – siehe Seite

40214 Orientalischer Tanz: Schnupperkurs – siehe Seite

40242 „Jede kann sich wehren!“: Mutter-Tochter-Kurs – siehe Seite

Kurse für Kids

20011-20014 K Berufsorientierung – siehe Seite

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

20106 K Aufbaukurs für Kids (4.-5. Klasse) – siehe Seite
20501 / 20402 Maschinenschreiben – siehe Seite
40240 K Selbstbehauptung für Mädchen (6-9 J.) – siehe Seite
40247 Inline-Skating für Kids – siehe Seite
40702 K Lieber leichter – für Teenies – siehe Seite
50510 K Mal- und Zeichenkurs für Kinder (6-8 J.) – siehe Seite

Kreatives Kochen - für Menschen mit einer Behinderung: Kurs Nr. 40707, siehe Seite

Einzelveranstaltungen und Studienfahrt

20010 Der Start ins Berufsleben –Info-Abend: Mi., 25.01., 19.00 Uhr – s. Seite 8
50107 Goethegeburtstag: Mo., 28.08., 19.30 Uhr – s. Seite 39
50104 Campe, Raabe, Münchhausen – Wochenend-Exkursion 14./15.10. – s. Seite 39

„Kurse auf Bestellung“

Sie suchen für eine kleine Gruppe einen Kurs – maßgeschneidert für Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse: Wir bieten „Kurse auf Bestellung“ an, zu Sonderkonditionen, für Firmen wie auch für private Gruppen.

Sprechen Sie uns an!

„Bildungsurlaub“ an Volkshochschulen im Kreis Stormarn

Die Kurse dauern fünf Tage, sofern nicht anders angegeben

Start	Kurstitel
VHS Trittau	
03.04.2006	Brush up your English
10.04.2006	Spanisch für Anfänger/innen (4 Tage)
VHS Ahrensburg	
08.05.2005	Datenbanken mit Access
15.05.2005	MS-Office: (Word, Excel, Powerpoint im Zusammenspiel)
VHS Bad Oldesloe	
02.03.2006	Xpert Access (2x3 Tage)
13.03.2006	Italienisch Intensiv (A1.1)
20.03.2006	Word und Excel 2002
20.04.2006	MS-Office 2002 Spezial (3+2 Tage)
12.06.2006	Brush up your English (A2.3)
19.06.2006	Brush up your English (B1.1)
VHS Bargtheide	
23.01.2006	MS-Office 2002 – vom Einsteiger zum Anwender
20.03.2006	Spanisch – Intensiv A1.1
08.05.2006	Spanisch A1.2
26.06.2006	Spanisch A1.3

27.03.2006 A New Start B2 – Aufbaustufe 1

VHS Sachsenwald

09.01.2006 Italienisch A1.1
09.01.2006 MS Office XP im Büroalltag
16.01.2006 Konflikttraining
16.01.2006 MS Excel
20.03.2006 Spannungsausgleich am Meer – Eutonie auf Sylt
03.04.2006 EDV-Orientierung Windows XP / Office
15.05.2006 China verstehen – für Beruf und Leben
11.09.2006 Shiatsu auf Sylt

Sprachkurse an Stormarner Volkshochschulen - Prüfungskurse:

Deutsch als Fremdsprache, Zertifikat B1 Bad Oldesloe
Deutsch als Fremdsprache, ZMP Ahrensburg, Sachsenwald
Cambridge First Certificate Ahrensburg, Sachsenwald
Cambridge Proficiency Sachsenwald
Französisch TELC B1 Ahrensburg
Zertifikatskurs Englisch B1 Sachsenwald
Preparation for the Cambridge Advanced and Proficiency Exam C1 Bad Oldesloe
Preparation for the Business English Certificate (Preliminary B1) Bad Oldesloe
Certificado de Espanol Bad Oldesloe
TELC-Infoabend Ahrensburg

Nachbarvolkshochschulen

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 Osterferien (03.-18.04.) und an Feiertagen finden keine Kurse in den Schulen statt.