

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:
05. September

In der Anmeldezeit (17. August - 05. September) erweiterte Öffnungszeiten:	
Mo. - Fr. (außer Mi.):	09.00–12.00 Uhr
Di.	15.30 - 18.30 Uhr
Do.	16.00 – 18.00 Uhr

Das nächste Programm erscheint am 09. Januar.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Ortsplan
Teilnahmebedingungen
Bildungsurlaub im Kreis Stormarn
Nachbarvolkshochschulen

Gesellschaft und Leben

ORFEUS: fit für den Wiedereinstieg – Fingerspiele – Das Jahr vor der Schule – Geistig fit -Rhetorik -
Geologische Arbeitsgruppe - Garten und Pflanze – Hundepsychologie

Beruf und Karriere

Erfolgreich telefonieren – Berufsorientierung – Bewerbung – Erfolgreiche Vorstellung – Assessment Center –
Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen am PC – WINDOWS XP – Aufräumen mit Windows – CD-Brenner
– Bildbearbeitung mit Muße – Kreative Bildbearbeitung – PowerPoint – eMails – Organisiert mit Outlook –
Internet – Viren und andere Schädlinge- WORD-Grundkurs, Word: letzter Schliff – EXCEL I und II – EXCEL:
letzter Schliff – ACCESS – Buchführung am PC I und II – Maschinenschreiben

Sprachen und Verständigung

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

Gesundheit und Fitness

Feng Shui – Jin Shin Jyutsu – Atempause, Ruhepause – Kurzentspannung -Yoga – Meditation – Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung – Nacken, Schultern & Co. – Tai Chi – Qi Gong – Klettern – Pilates – Schlank und fit – Rückenschule– Fit von Fuß bis Kopf – Molli-fit - Orientalischer Tanz – Soft Aerobic – Aero-Fight – Walking / Nordic Walking – Fit in den Winter – Selbstbehauptung für Mädchen, für Jungen – Klangschalenmassage – Schlafstörungen bewältigen – Coronarsport – Offene Herzgruppe – Ayurvedisches Kochen – Fünf-Elemente-Ernährung – Alltagsküche – Eltern-Kind-Kochworkshop – Orientalisches Kochen

Kultur und Gestalten

Neuer Pep für alte Möbel – Literatur: Schnitzler, „Joseph und seine Brüder“ – Goethegeburtstag – Improvisationstheater – EinBlick in den Kunstmarkt – Kunstmanagement – Einstieg in die Welt der Farben – Aquarellmalen – Holz-Bildhauerei – Singen – Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene – Didgeridoo – Samba Percussion – Perlenschmuck – Scrappen – Klöppeln – Nähen

Spezial

Lesen und Schreiben für Erwachsene: Grundkurs – Kurse für Frauen – Kurse für Kids – Einzelveranstaltungen – Studienfahrt – Kurse auf Bestellung

Gesellschaft und Leben**Grundqualifizierung für Tagesmütter und -väter**

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. Die Durchführung erfolgt in Zusammenarbeit der Volkshochschulen Ahrensburg, Sachsenwald und Trittau sowie dem Verein Tagesmütter/-väter Stormarn e.V. - dort erhalten Sie nähere Infos: Mo., u. Do., 17.30-19.30 Uhr, Tel. 04102/8249811, eMail: info@tagesmuetter-stormarn.de
Neue Termine: Beginn am 31.08.2006 in Reinbek, am 11.01.2007 in Ahrensburg und im Frühjahr 2007 in Trittau

10001 ORFEUS: Fit für den Wiedereinstieg - vierwöchiger Orientierungskurs (19.02 -15.03.2007)

- in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde und des Amtes Trittau -

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

im Anschluß: ein zweiwöchiges Praktikum

Info-Abend: Mi., 07.02. um 20 Uhr im Verwaltungsgebäude, Hintereingang

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.02.2007

Mittel des Landes Schleswig-Holstein und des Europäischen Sozialfonds sind beantragt. Eigenanteil: EUR 52,00

10601 Fingerspiele und andere Kinkerlitzchen - für Mutter (Vater) mit Kind (2-3 J.)

10 Vormittage

Der Kurs ist als "Schatztruhe" für Eltern von zwei- bis dreijährigen Kindern gedacht. Wir wollen mit Fingerspielen, Bewegungsliedern und kleinen Bastelarbeiten, die in eine Geschichte verpackt sind, viel Spaß mit den Kindern erleben. So können die Erwachsenen ihr Repertoire an Sprachspielen auffrischen bzw. erweitern, und ganz nebenbei werden die Kinder in ihrer Sprachentwicklung gefördert, da Sprache und Bewegung ganz eng miteinander verknüpft sind.

Bitte bringen Sie mit: Hausschuhe bzw. dicke Socken, stumpfe Kinderbastelschere, Klebestift und kurze dicke Buntstifte (keine Filzstifte)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2006

Leitung: Monika Krupp

Ort: DRK-Haus

donnerstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 14.09.2006

Gebühren (für Mutter/Vater u. 1 Kind): EUR 43,00

10602 K Das Jahr vor der Schule

30 Vormittage

Eine wichtige Entwicklungsaufgabe für Kinder in der Grundschule ist der Erwerb der Schriftsprache und die Entwicklung von Rechenfertigkeit. Nach heutigem wissenschaftlichen Erkenntnisstand wird Lesen-, Schreiben- und Rechnenlernen als Entwicklungsprozeß verstanden, der schon vor dem Eintritt des Kindes in die Schule beginnt. Der Kurs bereitet Kinder im Vorschulalter ein Jahr vor der Einschulung auf vielfältige Weise auf diese Anforderungen der Schule vor.

Gezielt, aber spielerisch werden die Grob- und Feinmotorik gefördert, der Grundstein für mathematisches Denken gelegt und der lautliche Aufbau der Sprache vermittelt. Dadurch soll den Kindern der Erwerb der Basiskompetenzen in der Grundschule erleichtert werden.

Info-Abend für die Eltern: Do., 07.09., 19:00 in der Campeschule, Raum 2

Der Kurs umfaßt 30 Vormittage, jeweils freitags 09:00 - 12:00 Uhr in der Campeschule.

begrenzte Teilnehmerzahl: max. 10

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2006

Leitung: Monika Krupp

Beginn: 22.09.2006

Gebühren: EUR 339,00, zahlbar in drei Raten von je EUR 113,00

10705 Geistig fit

4 Nachmittage

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.09.2005

Leitung: Sabine Witting

Ort: Campeschule

donnerstags 15:30-17:00 Uhr

Beginn: 05.10.2006

Gebühren: EUR 20,00

10709 Stimm- und Sprechtraining

4 Samstagvormittage

In einer resonanzreichen, an den Körper angeschlossenen Stimme schwingt die Persönlichkeit des Sprechenden mit. Dieser Stimme hört man gern zu. Sie kommt an. In diesem Seminar geht es darum, die Verbindung zwischen Körper, Atem und Stimme wahrnehmen zu lernen, um dann so zu sprechen, daß Körper und Atem die Stimme unterstützen. Dabei helfen Bewegungen am Boden, im Sitzen und im Stehen. Wir werden mit Tönen und Texten arbeiten.

Bitte bringen Sie mit: einen Text Ihrer Wahl, Isomatte, Wolldecke, Socken und bequeme Kleidung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2006

Leitung: Gabriele Westenberger

Ort: Campeschule

samstags 10:00-12:00 Uhr

Termine: Sa., 16.09., 23.09., 07.10., 14.10.2006

Gebühren: EUR 29,00

10710 Grundlagen der Rhetorik: Informieren - argumentieren - diskutieren

Wochenendseminar

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

Ziele des Seminars sind:

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.10.2006

Leitung: Elisabeth Trampert

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 03.11.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 04.11.2006 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursgebühr): EUR 44,00

11001 Geologische Arbeitsgruppe

Treffpunkt: an jedem 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Wassermühle - am 07.12. im Bürgerhaus. Die Dia-Vorträge beginnen um 20 Uhr, davor können Gesteine, Mineralien und Fossilien bestimmt, neue und alte Funde begutachtet sowie Erfahrungen ausgetauscht werden. - Es ist keine Anmeldung erforderlich!

07.09. Helga Kuhlmann: Norwegen nördlich des Polarkreises und seine Geologie

05.10. Dr. Frank Rudolph: Kinnekulle - Västergötlands berühmtester Tafelberg

02.11. Ingo Herkstroeter: Eine geologische Rundreise durch Namibia

07.12. (im Bürgerhaus!) Heidrun Friedhoff: Florida

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

11401 Garten und Pflanze

7 Vormittage

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

Unsere Themen:

- Eigenschaften und Bedeutung von Holzgewächsen aus verschiedenen Klimazonen und Besuch der größten Xylotheek Europas
- Stauden zur Planung von Beeten an sonnigen Standorten
- ein weißer Garten als Herausforderung für eine phantasievolle Gestaltung
- die Kultur von Kübelpflanzen - eine alte Gartentradition

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.10.2006

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus
 mittwochs 09:00-10:30 Uhr
 Beginn: 11.10.2006
 Gebühren: EUR 26,00

11402 Garten und Pflanze

7 Vormittage

Siehe Kurs Nr. 11401
 mittwochs 10:30-12:00 Uhr

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

Weekendseminar

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: 13.10.2006

Leitung: Patricia Wilm

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa./So., 21./22.10.2006 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 33,00

11406 Wolf - Hund - Mensch Hunde besser verstehen II

Weekendseminar

Unsere Schwerpunkte:

- Verhaltensökologie im Wolfsrudel

- Wolf und Hund: ein Vergleich

- Mensch und Hund

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.11.2006

Leitung: Patricia Wilm

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa./So., 18./19.11.2006 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 33,00

Beruf und Karriere

**ORFEUS: Fit für den Wiedereinstieg – siehe Kurs Nr. 1001, S.
 Grundlagen der Rhetorik siehe Kurs Nr. 107101, S.**

1 Samstagvormittag

Die Stimme am Telefon ist die akustische Visitenkarte jedes Betriebes. Das Lächeln am Telefon, Fragetechniken, einen Termin vereinbaren oder ein Produkt verkaufen - man kann es lernen und üben. Die spezielle Rhetorik hierfür wird in diesem Kurs anhand vieler Beispiele erlernt und geübt.

Bitte bringen Sie mit: Etwas zu schreiben und ggf. das Handy

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.11.2006

Leitung: Gabriela Nolte

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 02.12.2006 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 14,00

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: 05.09.2006

Leitung: Evelin Horstmeier

Ort: Campeschule

mittwochs 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren (ermäßigt, incl. Kursmaterial): EUR 41,00

20012 K (Be)Werbung in eigener Sache

1 Samstag

Die schriftliche Bewerbung - Werbung in eigener Sache: Du hast Dein Berufsziel gefunden. Nun kommt es darauf an, sich genau über die Firmen zu informieren, wo Du Dich bewerben willst. In diesem Kurs werden wir Strategien und Vorgehensweisen besprechen, um paßgenaue und gezielte Bewerbungen zu erstellen, die durch eine optimale Präsentation und Gestaltung überzeugen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.11.2006

Leitung: Evelin Horstmeier

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 18.11.2006 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (ermäßigt, incl. Kursmaterial): EUR 30,00

20013 K Die erfolgreiche Vorstellung

1 Samstag

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. Wir werden uns mit Körpersprache, Gesprächs- und Fragetechnik beschäftigen. Auch erhältst Du Tips zum Outfit. Die Methoden und Techniken werden wir im Rollenspiel üben.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.11.2006

Leitung: Evelin Horstmeier

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 25.11.2006 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (ermäßigt, incl. Kursmaterial): EUR 26,00

20014 K Fit ins Assessment Center

1 Samstag

Das Assessment Center ist ein Gruppenauswahlverfahren (Beurteilungsverfahren), das sehr häufig mit Bewerbern durchgeführt wird, die sich für eine Ausbildung oder ein duales Studium bei nationalen und internationalen Wirtschaftsunternehmen oder im öffentlichen Dienst bewerben. Personalentscheider machen die Eignung der Bewerber vor allem an der Persönlichkeit, Leistungsmotivation und Kompetenz fest. In diesem Kurs lernst Du, wie Du Dich auf die vielfältigen Aufgabenstellungen, wie z.B. Gruppendiskussion, Rollenspiele und Präsentationsaufgaben optimal vorbereiten kannst und worauf es bei den einzelnen Situationen wirklich ankommt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.12.2006

Leitung: Evelin Horstmeier u. Karin Blume

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 09.12.2006 09:00 - 18:00 Uhr

Gebühren (ermäßigt, incl. Kursmaterial): EUR 51,00

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: 05.09.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2006

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, Ordnern und Objekten umzugehen. Es werden einzelne Programme zum Schreiben, Malen und Rechnen kurz vorgestellt und Möglichkeiten für den Austausch von Daten probiert.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2006

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 14.09.2006

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: 07.09.2006

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 14.09.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 71,00

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: 27.09.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 04.10.2006

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 Dateiverwaltung mit dem Windows Explorer
- Suchfunktion als "Detektiv"

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 01.11.2006

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: 20.11.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 27.11.2006

Gebühren: EUR 15,00

20161 Bildbearbeitung - mit Muße

6 Vormittage

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: 30.10.2006
 Leitung: Wolfgang Krüger
 Ort: Campeschule
 montags 10:45-12:15 Uhr
 Beginn: 06.11.2006
 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: 27.10.2006

Leitung: Walter Domscheit

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 03.11.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 04.11.2006 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: 24.11.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 01.12.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 02.12.2006 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 53,00

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: 23.11.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 30.11.2006

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: 30.11.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 07.12.2006

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: 06.11.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 13.11.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 37,00

20193 Internet am Vormittag

5 Vormittage

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.10.2006

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 06.11.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 54,00

20194 Viren, Würmer und andere Schädlinge

1 Samstagvormittag

Mein PC macht nicht mehr das, was er soll - mein PC braucht ewig zum Starten: Habe ich einen Virus oder sonstigen "Schädling" eingefangen? Was ist das eigentlich? Woher habe ich ihn? Wie werde ich ihn wieder los? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in dem Workshop auf den Grund - auch ohne uns anzustecken.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse mit Windows.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2006

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 16.09.2006 09:00 - 12:15 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 17,00

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: 08.11.2006

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 15.11.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 57,00

20212 WORD - der letzte Schliff

3 Abende

Sie haben schon sehr viel mit WORD gearbeitet, 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 Erlernete auszuprobieren und neue Fragen zu sammeln.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Monika Arndt-Burchard

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Termine: 11.09., 09.10., 06.11.2006

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: 07.09.2006

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 14.09.2006

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 SVERWEIS
- Matrix transponieren - Steuerelemente (Kombinationsfeld, Optionsfeld, Drehfeld) - fremde Dateiformate - Import und Export - Namen als Adresse für Zellen und Bereiche - Rechnen mit Datum und Zeit - Vorstellung des Makrorekorders - Datenbanken, Sortieren, Filtern usw. - Grafiken erstellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.10.2006
 Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
 Ort: Campeschule
 donnerstags 18:30-21:30 Uhr
 Beginn: 02.11.2006
 Gebühren: EUR 57,00

20226 EXCEL - Tips und Tricks

1 Samstagvormittag

Die Grundlagen von Excel kennen Sie, relative und absolute Bezüge sind nicht unbekannt? Aber manchmal beschleicht Sie das Gefühl, das eine oder andere müßte doch auch leichter zu lösen sein! Sie würden vielleicht gern die Wenn-Funktionen kennenlernen oder vertiefen, Excel-Tabellen in Word aktiv einbinden oder auch das Thema "Formatierungsmöglichkeiten" aufgreifen? Sie bringen Ihre Fragen in diesen Kurs mit und erhalten Antworten und Anregungen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.11.2006
 Leitung: Monika Arndt-Burchard
 Ort: Campeschule
 Termin: Sa., 11.11.2006 09:00 - 13:30 Uhr
 Gebühren: EUR 22,00

20227 Datenbank Access 2002 - Grundkurs

2 Samstage

Ziel: Ordnung und Nutzung großer Datenmengen
 Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse mit Windows
 Inhalt: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Datenbankprogramms; Erstellen und Ändern von Datenbanken; Datensuche und Sortierfunktion; Übernahme von Daten aus anderen Datenbankprogrammen.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.10.2006
 Leitung: Arne Wempfen
 Ort: Campeschule
 Termin: Sa., 21.10. u. Sa., 28.10.2006 09:00 - 16:00 Uhr
 Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 67,00

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: 29.09.2006
 Leitung: Manfred August
 Ort: Campeschule
 Termin(e): Sa., 07.10.2006 10:00 - 16:00 Uhr
 So., 08.10.2006 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: 08.11., 06.12.2006, 10.01.2007

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.11.2006

Leitung: Manfred August

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 08.11.2006

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: 29.08.2006

Leitung: Edda Gerlach

Ort: Campeschule

dienstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 05.09.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 59,00

20402 Maschinenschreiben am PC

12 Abende

Siehe Kurs Nr. 20401

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

<p>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.</p>

	<p><i>Goethe Kleines Sprachdiplom,</i></p> <p><i>Cambridge Proficiency</i></p>	<p>Nahezu muttersprachliche Kenntnisse</p>
C2	<p>Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.</p>	
	<p>Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Goethe Zentrale Mittelstufenprüfung</p>	
C1	<p>Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.</p>	<p>Gute Sprachkenntnisse</p>
	<p>Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachzertifikat B2</p>	
B2	<p>Sie können sich privat und im beruflichen Umfeld problemlos mit Muttersprachler/innen verständigen.</p>	
	<p><i>Cambridge Preliminary English Test; Cambridge Business English Preliminary; Europäisches Sprachzertifikat B1</i></p>	<p>Grundkenntnisse</p>
B1	<p>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.</p>	
	<p><i>Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachzertifikat A2</i></p>	
A2	<p>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.</p>	<p>Grundkenntnisse</p>
	<p><i>Europäisches Sprachzertifikat A1</i></p>	
A1	<p>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.</p>	
<p>Einstufungsberatung für alle Stufen</p>		

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter:
www.vhs-sh.de, www.sprachenzertifikate.de, www.goethe.de; www.CambridgeESOL.org/

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

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

Welcher Kurs ist für Sie richtig?
 Für eine ausführliche Beratung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
 Bitte verabreden Sie unbedingt einen Termin, damit wir genügend Zeit für Sie haben! (Tel. 04154/807985)

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

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

Dänisch

30301 Dänisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen 10 Abende

Die Schwerpunkte werden neben dem freien Sprechen und einem Einblick in den dänischen Alltag das erforderliche Mindestmaß an dänischer Grammatik sowie ein Grundvokabular sein.

Lehrbuch: Dänisch Anfänger-Sprachkurs für Einsteiger, Klett-Verlag, ab Lektion 3b

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Birte Mesch

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

Deutsch als Fremdsprache

30412 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe - A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen 10 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2006

Leitung: Birgit Elbers

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:45 Uhr

Beginn: 20.09.2006

Gebühren: EUR 55,00

30423 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe - B1 10 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.09.2006

Leitung: Birgit Elbers

Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:00-20:30 Uhr
 Beginn: 19.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

Englisch

30601 Englisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

10 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Friedrun Reiß
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:00-20:30 Uhr
 Beginn: 12.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

30609 Englisch für den Urlaub II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

10 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. Fortsetzung vom Frühjahrssemester - neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Andrea Stendel
 Ort: Bürgerhaus
 montags 10:30-12:00 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

30610 Englisch Grundstufe III - A1

10 Abende

Lehrbuch: New Headway Elementary ab Lektion 6
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Nicola Hinz
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

30613 Englisch Grundstufe V - A1

10 Vormittage

Wir werden eine einfache Lektüre bearbeiten, die wir gemeinsam auswählen.

Lehrbuch: Headway Elementary ab Lektion 12
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Carina Varain
 Ort: Campeschule
 montags 10:30-12:00 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

30621 Bildungsurlaub - 5 Tage 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.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.03.2007

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campeschule

Termine: Freitag, 30.03.2007 bis Donnerstag, 05.04.2007

jeweils 09:00-16:30 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 116,00

30622 Englisch Mittelstufe I - A2

11 Abende

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate ab Lektion 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 40,00

30623 Englisch Mittelstufe II - A2

11 Abende

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate ab Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 40,00

30625 Morning Refresher II

11 Vormittage

Englischkenntnisse weiter auffrischen und erweitern: 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: English Elements, The New Refresher B1, ab Lektion 3.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 40,00

30626 Englisch für Wiedereinsteiger III - A2

10 Abende

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

Lehrbuch: English Elements, Refresher B1, ab Lektion 6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 11.09.2006
Gebühren: EUR 37,00

30629 Business English - Pre-Intermediate II: A2

10 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: New Basis for Business, Pre-Intermediate, ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

30634 Englisch Oberstufe I - B1/B2

10 Vormittage

We are going to use short articles and stories as the basis for discussion.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Carina Varain

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

30641 Englisch Oberstufe II - 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 11

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:15-21:15 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 49,00

30645 English Conversation in the Morning - B2

10 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: 05.09.2006

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Bürgerhaus

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

Französisch

30820 Französisch für Wiedereinsteiger/innen - A2

10 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: 05.09.2006

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

30830 Französisch Oberstufe - B1

10 Abende

Lehrbuch: Pont Neuf 2, ab Lektion 10

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

Italienisch**30901 Italienisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

12 Abende

Lehrbuch: Linea diretta 1A ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Angelika Striewski-Giordano

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 44,00

30905 Italienisch Grundstufe III - A1: für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

10 Abende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus etwa zwei VHS-Semestern. Wir bearbeiten weiter Themen des alltäglichen Sprachgebrauchs. Neue Kursteilnehmer/innen mit vergleichbaren Kenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Linea diretta 1A ab Lektion 6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

Russisch

31901 Russisch Grundstufe I - A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

10 Abende

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 39,00

31903 Russisch Grundstufe IV - A1

10 Abende

Lehrbuch: Kljutschi 1 ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

Schwedisch

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

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben, ab Lektion 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Else-Marie Lundin

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

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

10 Abende

Lehrbuch: Tala svenska ab Lektion 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Else-Marie Lundin

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

32012 Schwedisch Grundstufe III - A1

10 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 7

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Else-Marie Lundin

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: 12.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

32015 Schwedisch Grundstufe V - A2

10 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 14
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Else-Marie Lundin
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 12.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

Spanisch

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

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 1
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Gisela Junkereit
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 19:45-21:15 Uhr
 Beginn: 13.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

32206 Spanisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 3
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Gisela Junkereit
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: 13.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

32208 Spanisch Grundstufe III - A1:

10 Abende

Lehrbuch: Caminos 1 Neu ab Lektion 5c
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Ivan Allende
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 12.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

32213 Spanisch Grundstufe V - A1

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 10

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Ivan Allende
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 18:15-19:45 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

32215 Spanisch Grundstufe VI - A1

11 Vormittage

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 11 B
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Bernadette Kniest-Cambeen
 Ort: Campeschule
 mittwochs 10:45-12:15 Uhr
 Beginn: 13.09.2006
 Gebühren: EUR 40,00

32225 Spanisch Mittelstufe IV - A2

10 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos 2 (alte Ausgabe), ab Lektion 5c
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Ivan Allende
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 16:30-18:00 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 37,00

Gesundheit und Fitness

Geistig fit – siehe Kurs Nr. 10705, Seite
--

40010 Feng Shui - Raumenergien erkennen, behandeln und nutzen

10 Abende

Schritt für Schritt werden Sie über die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von Feng Shui informiert. Am Grundriß Ihrer Wohnung wird erarbeitet, wie die Raumenergien fließen, wo sich Energieblockaden befinden und wo energetische Ungleichgewichte herrschen. Farben, Formen und Material der Einrichtung werden untersucht und harmonisierende Korrekturmöglichkeiten entwickelt. Am Ende des Kurses steht eine komplette Feng Shui-Analyse für die eigenen 4 Wände.
 Bitte bringen Sie mit: einen Grundriß Ihrer Wohnung, Schreibmaterial
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Claudia Junghans
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
 Beginn: 13.09.2006
 Gebühren: EUR 66,00

40117 Jin Shin Jyutsu - Selbsthilfekurs

Wochenendseminar

Jin Shin Jyutsu ist eine alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Sie bringt Ausgeglichenheit in das Energiesystem unseres Körpers, fördert dadurch Gesundheit und Wohlbefinden. Wir lernen die Lage der 26 Energieschlösser kennen. Ein kleines Trainingsprogramm zeigt Ihnen die Anwendung von Jin Shin Jyutsu im Alltag, sowie bei unterschiedlichen Beschwerden.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2006

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 23.09.2006 10:00 - 15:00 Uhr

So., 24.09.2006 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 38,00

40119 Kurzentspannung für den Arbeitsplatz, zu Hause und unterwegs

1 Samstag, 4 Mittwochabende

Kurzentspannungsphasen von ca. 10 Minuten Dauer sind im Laufe des Arbeits-Alltags leicht zu integrieren und bieten - mit Achtsamkeit ausgeführt - trotzdem genügend Zeit, um dabei Ruhe und Abstand zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen. Außerdem unterstützen sie einen gesundheitsbewußten Umgang mit sich selbst. Sie lernen Entspannungsübungen verschiedener Methoden wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Erfahrbarer Atem, Autogenes Training, Meditation und Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie sich innerhalb des Alltags bewußt Ruhepunkte setzen und aktiv entspannen können. Wir starten den Kurs an einem Samstag mit einer längeren Einführung und setzen ihn an 4 Mittwochabenden fort. Die Anerkennung dieses Kurses als präventive Maßnahme ist beantragt, so daß Ihre Krankenkasse möglicherweise einen Teil der Kursgebühren erstattet.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, Socken und Pausensnack.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.10.2006

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Campeschule

Termine: Sa., 04.11.2006 10:00 - 17:00 Uhr

und mittwochs, 08. – 29.11.2006 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühren: EUR 47,00

40121 Yoga

10 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: 05.09.2006

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 45,00

40122 Yoga

10 Abende

Es sind leider nur noch Wartelistenplätze frei!

Siehe Kurs Nr. 40121

dienstags 19:20-20:50 Uhr

40124 Hatha-Yoga - Atem - Entspannung für Fortgeschrittene

11 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: 08.09.2006

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 15.09.2006

Gebühren: EUR 49,00

40125 Hatha-Yoga - Atem - Entspannung für Fortgeschrittene

11 Vormittage

Siehe Kurs Nr. 40124

freitags 10:50-12:20 Uhr

40126 Meditation

10 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: 05.09.2006

Leitung: Gabriela Jochens

Ort: Campeschule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 45,00

40127 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

Viele Krankenkassen erkennen diesen Kurs als präventive Maßnahme an und erstatten einen Teil der Kursgebühren.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2006

Leitung: Martina Möller

Ort: Campeschule

donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 14.09.2006

Gebühren: EUR 40,00

40128 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

5 Samstagvormittage

Die Progressive Muskelrelaxation ist eine Entspannungsmethode, bei der es um schrittweise Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen geht. Diese leicht zu erlernende, ganzheitliche Methode ist in jeder streßbelasteten Alltagssituation schnell einsetzbar und bewährt z.B. bei starker Anspannung, innerer Unruhe, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Ängsten.

Die Entspannung wird im Sitzen geübt. Bitte kommen Sie mit warmer Kleidung (Wolljacke o.ä.) und bringen Sie dicke Socken mit, wenn Sie Ihre Schuhe ausziehen möchten.

Die Anerkennung dieses Kurses als präventive Maßnahme ist beantragt, so daß Ihre Krankenkasse möglicherweise einen Teil der Kursgebühren erstattet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2006

Leitung: Gesa Kaspar-Sickermann

Ort: Campeschule

samstags 11:00 - 12:00 Uhr (am 1. Termin: 11-12.30 Uhr)

Beginn: 04.11.2006

Gebühren: EUR 21,00

40137 Aufmerksam werden: Nacken, Schultern & Co entspannen

5 Abende

... auf der Grundlage des "Erfahrbaren Atems" nach Middendorf.

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. Dadurch wird es auch im Alltag leichter, Verspannungen von Nacken, Schultern & Co vorzubeugen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 25,00

40201 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: 25.08.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 01.09.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 02.09.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

40202 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: 05.09.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 50,00

40203 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: 05.09.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 50,00

40204 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: 03.11.2006

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 10.11.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 11.11.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

40210 Klettern

3 Samstagnachmittage

Klettern als Sportart bietet ein ideales Aktionsfeld, besonders (aber nicht nur!) für Kinder und Jugendliche, denen im Alltag oft die Möglichkeit fehlt, Abenteuer, Risiken und den produktiven Umgang mit Angst zu erleben und zugleich anspruchsvolle und spannende motorische Aufgaben zu bewältigen. Ganz nebenher werden auch noch Verantwortungsbewußtsein, Zuverlässigkeit, Teamarbeit und Kameradschaftlichkeit gefördert - und nicht zuletzt auch die gesamte Skelettmuskulatur gestärkt.

Vermittelt werden im Lehrgang die Klettertechniken und die nötigen Kompetenzen zum sicheren Umgang mit dem Material (Seil, Karabiner, Gurt etc.), um sich sicher und ohne Unfallrisiko an künstlichen Kletterwänden zu bewegen. Geübt wird an der Kletterwand der Sporthalle Schönberg und in der Kletterhalle Winsen.

Der Lehrgang ist für Teilnehmer von 6 bis 70 Jahren ohne weitere Voraussetzungen offen. Freude an der Bewegung sollte vorhanden sein, Höhenangst ist kein Hindernis. Auch für Familien bietet er Raum, gemeinsam Außergewöhnliches zu erleben.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2006

Leitung: Jürgen Möller

Ort: Turnhalle Schönberg, Dorfstr. 24

samstags 13:00-18:00 Uhr

Beginn: 16.09.2006

Gebühren (o. Ermäßigung, incl. Eintritt): EUR 72,00

40211 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: 02.11.2006

Leitung: Inka Leopold

Ort: Campeschule

Termin: Do., 09.11.2006 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

40212 Pilates für Fortgeschrittene

Tagesseminar

Sie sind begeistert von Pilates? Dann erfahren Sie in diesem Kurs mehr über fortführende Übungen! -

Beschreibung siehe Kurs Nr. 40211 -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.11.2006

Leitung: Inka Leopold

Ort: Campeschule

Termin: Do., 30.11.2006 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

40213 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: 16.11.2006

Leitung: Inka Leopold

Ort: Campeschule

Termin: Do., 23.11.2006 14:00 - 19:00 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

40214 Rückenschule - ein Training rund um die Wirbelsäule

11 Abende

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist Lebensqualität - und jeder kann etwas dafür tun. Bei akuten Beschwerden sprechen Sie vor der Anmeldung bitte mit Ihrem Arzt!

Inhalte: Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur und zur Mobilisierung der Wirbelsäule - rückengerechtes Bewegungsverhalten im Alltag - Körperwahrnehmung und Entspannung - Wissen rund um die Wirbelsäule

Die Anerkennung dieses Kurses als präventive Maßnahme ist beantragt, so daß Ihre Krankenkasse möglicherweise einen Teil der Kursgebühren erstattet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 37,00

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: 05.09.2006

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 27,00

40216 Molli-fit

8 Vormittage

Als sportlicher Neubeginn oder Wiedereinstieg richtet sich dieser Kurs an alle "molligen" Frauen. Ziel ist es, durch Sport und Spaß die Grundlage für ein "bewegteres" Leben zu schaffen. Mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm, das sich langsam steigert, werden Kondition und Koordination verbessert und die gesamte Muskulatur gestärkt - mit dem Schwerpunkt "Problemzonen".

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 10:10-11:10 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 27,00

40217 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: 08.09.2006

Leitung: Martina Prasse

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 16.09.2006 14:00 - 17:00 Uhr

So., 17.09.2006 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

40221 Soft Aerobic

11 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: 07.09.2006

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 14.09.2006
Gebühren: EUR 29,00

40222 Aero-Fight am Vormittag: Kick-Box-Workout

10 Vormittage

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: 05.09.2006

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Dance & Fun, Rausdorfer Str. 4

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 33,00

40223 Aero-Fight: Kick-Box-Workout

10 Abende

Siehe Kurs Nr. 40222

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 33,00

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 Walking und Nordic Walking

8 Abende

- Gesunder Outdoor-Sport am Abend -

Kursbeschreibung s.o.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2006

Leitung: Maren Gohl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

Beginn: 14.09.2006

Gebühren: EUR 30,00

40231 Nordic Walking am Vormittag: 55+

5 Vormittage

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Treffen: Parkpl. oberh. d. Hirschbrücke

mittwochs 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 19,00

40232 Walking und Nordic Walking am Vormittag

10 Vormittage

- ein gesunder Outdoor-Sport
 Kursbeschreibung s.o.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2006
 Leitung: Maren Gohl
 Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz
 freitags 09:00-10:00 Uhr
 Beginn: 15.09.2006
 Gebühren: EUR 38,00

40233 Nordic Walking für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

5 Abende

Sie walken bereits, möchten es aber endlich richtig lernen? Lassen Sie Ihre Technik überprüfen! Ein Kurs für alle, die flott in einer Gruppe walken möchten - auch wer nur Walking machen möchte, ist herzlich willkommen!
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Susanne Rosenhagen
 Ort: Treffen: Parkpl. oberh. d. Hirschbrücke
 montags 17:30-18:30 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 19,00

40235 Fit in den Winter

9 Abende

In dieser Stunde werden Sie immer in Bewegung sein. Dabei wechselt die Intensität der Anforderung. Keine Sorge: Sie bestimmen, wie groß die Belastung wird! Auch Dehnungsübungen gehören dazu, und zum Schluß sollen Sie mittels einer Yoga-Figur einfach nur stehen.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2006
 Leitung: Volker Wünkhaus
 Ort: Sporthalle Großenseer Str.
 freitags 20:00-21:00 Uhr
 Beginn: 22.09.2006
 Gebühren: EUR 24,00

40236 Skigymnastik - im Winter 2007

10 Abende

Nicht nur für Skifahrer/innen! Durch verschiedene sportmotorische Schwerpunkte der Abende werden Sie rundherum fit gemacht. Probieren Sie den "Einkehrschwung"!
 - Sie können sich schon jetzt anmelden! -
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.01.2007
 Leitung: Volker Wünkhaus
 Ort: Sporthalle Großenseer Str.
 freitags 20:00-21:00 Uhr
 Beginn: 12.01.2007
 Gebühren: EUR 27,00

40240 K "Jedes Mädchen kann sich wehren!" (6-9 J.)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

5 Nachmittage

- in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde und des Amtes Trittau -

Sie 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, 06.09., um 19:30 Uhr in der Campeschule

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2006

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Campeschule

freitags 14:30-16:00 Uhr

Beginn: 15.09.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 33,00

40241 K "Jungen selbstbewußt und fair" (6-9 J.)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jungen

5 Nachmittage

- in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde und des Amtes Trittau -

Im Training lernen Jungen, mit Worten und Körperhaltung unterschiedliche Konfliktsituationen zu meistern. Es werden Strategien und Handlungsmöglichkeiten anhand von Rollenspielen vermittelt. Ziel ist es, Alternativen zur körperlichen Auseinandersetzung zu zeigen, das Gefühl für die eigenen Grenzen zu stärken, die eigenen Grenzen zu verteidigen, aber auch die Grenzen anderer zu akzeptieren. Im spielerischen Kämpfen erleben Jungen ihre Kraft und haben die Möglichkeit, vorhandene Aggressionen abzubauen.

Bitte bringe mit: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Essen und Trinken für die Pausen.

Info-Abend für die Eltern: Mi, 06.09., um 19:30 Uhr in der Campeschule

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2006

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Campeschule

freitags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 15.09.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 33,00

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 Wahrnehmungübungen. Bitte bringen Sie mit:

bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.11.2006

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 17.11.2006 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 18.11.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 30,00

40415 Schlafstörungen bewältigen

Vortrag von Gesa Kaspar-Sickermann (Dipl. Psychologin)

Was ist ein normaler und gesunder Schlaf? Wieviel Schlaf brauchen wir? Diesen Fragen wird nachgegangen und erörtert, welche Schlaftypen es gibt und wie wir unseren Schlaf verbessern können. Um den eigentlichen Schlafstörungen auf die Spur zu kommen, werden Entstehung, Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren analysiert und die Frage betrachtet, wann es sich um eine ernsthafte Schlafstörung handelt. Der Vortrag gibt einen Überblick über Möglichkeiten der nicht-medikamentösen Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen.

Sie können hier erfahren, ob Sie unter einer Schlafstörung leiden, ob Sie von dem vorgestellten Schlafraining profitieren können, oder ob für Sie eine andere Form der Behandlung notwendig sein könnte.
Am Mittwoch, dem 11. Oktober, um 19:00 Uhr im Verwaltungsgebäude, Europaplatz 5 - bitte den Hintereingang benutzen! Eintritt: EUR 4,00 (erm. EUR 3,00) - Es ist keine Anmeldung erforderlich.

40416 Schlafstörungen bewältigen: ein Schlafraining

5 Abende

Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Vortrag (siehe Kurs Nr. 40415)

An fünf Abenden werden die Elemente des Schlafrainings vertieft: Sie lernen das Schlaftagebuch kennen, die Strukturierung des Schlaf-Wach-Rhythmus, Regeln für einen gesunden Schlaf, die Stimuluskontrolle (die Wiederherstellung der Verbindung: Bett = Schlaf), den Umgang mit schlafbehindernden Gedanken und Erwartungen, Problemlösetechniken sowie die richtige Schlafumgebung.

Das Schlafraining wurde an der Uniklinik Freiburg entwickelt und bereits mit vielen Betroffenen durchgeführt. Studien ergaben, daß ein großer Teil der Teilnehmer eine gute Besserung ihrer Schlafprobleme erreichen konnten.

Da die Muskelentspannung nach Jacobson ein Bestandteil des Schlafrainings ist, wird allen, die diese - oder eine andere Methode, wie z.B. das Autogene Training - noch nicht erlernt haben, die Teilnahme an Kurs Nr. 40128 empfohlen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2006

Leitung: Gesa Kaspar-Sickermann

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 01.11.2006

Gebühren: EUR 25,00

40420 Coronarsport

fortlaufender Kurs, jeweils 10 Abende

Kurs unter fachlicher und ärztlicher Leitung: Bewegungstherapie für Herzpatienten. Sie können jederzeit nach Absprache mit der Kursleiterin Susanne Rosenhagen beginnen (Tel. 04534/336). In bestimmten Fällen übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten - bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Kasse!

Betreuende Ärzte: Dr. Bärbel Bors, Dr. Beate Radtke, Dr. Peter Rode

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campeturnhalle

dienstags 19:30.20:30 Uhr

Gebühr: auf Anfrage

40421 Offene Herzgruppe

fortlaufender Kurs, jeweils 10 Abende

Die offene Herzgruppe wendet sich an Menschen, die aufgrund von leichten Herz-/Kreislaufproblemen nicht ganz fit sind, aber mit kleinen Einschränkungen Sport treiben können. Auch wenn Sie nach einer längeren Bewegungspause unter fachlicher Leitung wieder etwas für sich und Ihren Körper tun möchten, sind Sie herzlich willkommen! Sie können nach Absprache mit der Kursleiterin jederzeit beginnen (Tel. 04534/336).

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campeturnhalle

dienstags 20:30.21:15 Uhr

Gebühr: EUR 29,00

40701 Ayurvedisches Kochen I

Tagesseminar

An zwei Samstagnachmittagen bereiten wir jeweils ein Menü nach den Richtlinien des Ayurveda zu - leicht verdaulich muß es sein und alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten: süß, sauer, salzig, herb, bitter und zusammenziehend. Lassen Sie sich von interessanten Kombinationen und Kompositionen überraschen!

Bitte bringen Sie mit: Gefäße für Reste und ein Geschirrtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2006

Leitung: Susanne Rosenhagen
 Ort: Campeschule
 Termin: Sa., 16.09.2006 15:00 - 18:30 Uhr
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

40702 Ayurvedisches Kochen II

Tagesseminar

Siehe Kurs Nr. 40701
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.10.2006
 Termin: Sa., 14.10.2006 15:00 - 18:30 Uhr
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

40703 Essen Sie wirklich Orangen gegen Erkältung? Einführung in die Fünf Elemente Ernährung

2 Abende

Können Sie sich vorstellen, daß Orange und Kiwi eine Erkältung fördern? Und eine Kartoffel Ihren Vitamin C-Haushalt viel besser ausgleicht? Warum helfen uns Rettich, Lauch und selbstgekochte Brühe besser durch die Erkältungszeit als Orange, Mandarine und heiße Zitrone? Unser Essen ist mehr als nur die Summe seiner Einzelbestandteile - wie es tatsächlich in unserem Körper wirkt und warum uns manche Sachen gut tun und andere nicht, mit diesen Fragen wollen wir uns an zwei Abenden beschäftigen. Die Fünf Elemente Ernährung beruht auf den Erkenntnissen der traditionellen chinesischen Medizin und verbindet diese mit Traditionen unserer Küche und der Mittelmeerkost, aber auch mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2006

Leitung: Wiebke Maibom
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 19:00-20:30 Uhr
 Beginn: 20.09.2006
 Gebühren: EUR 10,00

40704 Frisch und einfach - Gerichte für jeden Tag

2 Abende

An zwei Abenden erfahren wir, wie wir mit einfachen Mitteln die Fünf Elemente Ernährung in die Praxis umsetzen. Wir stärken uns mit selbstgekochter Brühe, spüren, wie gut uns ein warmes Frühstück aus Getreide und Obst schmeckt und genießen die Aromen von frischen Kräutern und kräftigen Gewürzen, die die Gerichte verfeinern. Mit wenig Aufwand stellen wir eine Gemüsebrühe her, die uns den Geschmack des Sommers für kalte Wintertage bewahrt. Für Teilnehmer ohne Kenntnisse aus der Fünf Elemente Ernährung empfiehlt sich der Besuch des Kurses Nr. 40703.

Bitte bringen Sie mit: Gefäße für Reste, Schraubgläser, ein Geschirrtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.09.2006

Leitung: Wiebke Maibom
 Ort: Hahnheide-Schule
 mittwochs 18:30-21:30 Uhr
 Beginn: 04.10.2006
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 20,00

40705 Tex-Mex Kochworkshop

1 Abend

Entdecken Sie die kulinarische Welt der TexMex-Küche, in der die Tradition der Südstaatenküche mit den typischen Gerichten Mexikos verschmelzen, scharf gewürzt mit Chilischoten in allen Varianten.

Bitte bringen Sie mit: Behälter für Reste und ein Küchenhandtuch.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.10.2006

Leitung: Maren Goihl
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 07.11.2006

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 10,00

40706 Orientalisches Kochen

5 Abende, vierzehntäglich

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: 08.09.2006

Leitung: Rezia Bücklers

Ort: Campeschule

freitags 18:00-21:00 Uhr

Beginn: 15.09.2006

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 50,00

40707-40708 Eltern-Kind-Kochworkshop am Samstagvormittag

Zusammen mit einem Eltern- oder Großeltern teil kochen Kinder (5-9 J.) leckere Gerichte aus fremden Ländern. Alle Rezepte sind kindgerecht und einfach zuzubereiten. Bitte Geschirrtuch und Gefäße für Reste mitbringen!

Leitung: Rita Steffens-Sedat

Ort: Campeschule

samstags 11:00-14:00 Uhr

Gebühren (für 1 Erw. u. 1 Kind – zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 20,00 je Termin

40707 Wir kochen Portugiesisch!

Kursbeschreibung s. oben - Die portugiesische Küche ist einfach und schmackhaft. Wir bereiten aus Kartoffeln, Reis mit Gemüse oder Fleisch ein leckeres Gericht zu. Zur Mahlzeit kommt auch Brot dazu. Die Nachspeisen sind immer große Klasse!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2006

Termin: Sa., 23.09.2006

40708 Eine Pizza schmeckt immer!

Kursbeschreibung s. oben - Sie ist für viele Gelegenheiten das richtige, und man kann sie immer wieder ein bißchen anders belegen, je nachdem ob man es scharf liebt oder den milden Geschmack bevorzugt. Schritt für Schritt zubereitet werden verlockende Rezepte wie Pizza mit Peperoni, Gemüsepizza mit Schinken oder Tomatenspizza auf Vollkornboden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.09.2006

Termin: Sa., 07.10.2006

40709 Kochen mit dem Wok - leicht gemacht!

Kursbeschreibung s. oben - Mit diesem exotischen Kochgeschirr zaubern wir raffinierte und unkomplizierte Gerichte. Alle Zutaten werden vorher fix und fertig geputzt und kleingeschnitten, würzige Saucen gemixt und Gewürze gemischt. Dann sind die Gerichte im Nu servierfertig.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.11.2006

Termin: Sa., 18.11.2006

Kultur und Gestalten

50010 Neuer Pep für alte Möbel

Wochenendseminar

Alte (Klein-)Möbel werden stilgerecht restauriert oder mit Farben und Phantasie aufgearbeitet. 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! Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2006

Leitung: Anna Anderson

Ort: Anderson Art, Luerberg 1, Schönberg

Termin(e): Fr., 22.09.2006 17:00 - 19:00 Uhr

Fr., 29.09.2006 17:00 - 20:00 Uhr

Sa., 30.09.2006 10:00 - 17:00 Uhr

So., 01.10.2006 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 78,00

50101 Arthur Schnitzler: Erzählungen

5 Abende, vierzehntäglich

Wie der alte Fontane der Porträtist der preußischen Gesellschaft ist, so kommt Arthur Schnitzler (1862-1931) diese Rolle für Wiens Belle Époque und die glanzvollen Jahre der österreichischen K.u.K.-Monarchie zu. Wien in den drei Jahrzehnten vor dem Ersten Weltkrieg - das ist Fin de siècle und bürgerliche Dekadenz erster Klasse, und der Arzt und Schriftsteller Schnitzler ist der schonungslose Diagnostiker dieser morbiden Epoche.

Unser Lesekurs wird sich über zwei, drei Semester mit dem Künstler und Menschen Arthur Schnitzler beschäftigen. Dabei soll zunächst das erzählerische Werk im Mittelpunkt stehen. Und am Ende dieses Projekts - das ist zumindest angedacht - könnte dann eine Reise nach Wien ins Auge gefaßt werden.

Wir besprechen am 1. Abend die Erzählungen "Frühlingsnacht im Sezierraum" und "Reichtum". (Empfohlene Buchausgabe: Arthur Schnitzler, Erzählungen. ISBN 3-538-06935-2)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 19,00

50103 Literatur am Vormittag - Thomas Mann: Joseph und seine Brüder. Die Geschichten Jaakobs

5 Vormittage, vierzehntäglich

In "Dichtung und Wahrheit" schreibt Goethe über die biblische Erzählung der Genesis: "Höchst anmutig ist diese natürliche Erzählung, nur erscheint sie zu kurz, und man fühlt sich berufen, sie ins einzelne auszumalen." Thomas Mann greift diese Anregung auf, als er 1926 beginnt, "Die Geschichten Jaakobs" novellenhaft auszuformulieren. Es entsteht der erste Band seiner Tetralogie "Joseph und seine Brüder", von dem wir uns in diesem Herbst in die Vorgeschichte entführen lassen, denn: "Tief ist der Brunnen der Vergangenheit...". Wenn dann genügend Neugierde geweckt ist, werden wir weitere Teile der Josephsgeschichte gemeinsam bearbeiten. Bitte lesen Sie zum ersten Termin das Erste Hauptstück, bis S. 118 (Fischer TB 9435).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2006

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 20.09.2006

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: € 180,- (incl. Bus,

Übernachtung im DZ, drei Mahlzeiten, Führungen, Eintritt, Reiserücktrittversicherung), Leitung Dr. Gudrun Perrey und Dr. Hans-Jürgen Perrey – es sind noch Plätze frei!

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

Vortrag von Dr. Hans-Jürgen Perrey

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 Tritttau? 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!

50201 Improvisationstheater

10 Abende

In diesem Kurs wollen wir vor allem eins: Spaß haben ohne öffentlichen Auftritt! Hier gibt es keine Schranken des Alltags, gutes Benehmen darf zu Hause bleiben, wir schlüpfen in andere Rollen! Basis des Kurses sind Übungen und Spiele aus dem Improvisationstheater nach Keith Johnstone. Es gibt kein festes Stück, alles entsteht aus dem Stegreif, als Quelle der Inspiration dient der Zufall. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Mitzubringen sind lediglich die Freude am Spiel und die Lust, etwas Neues auszuprobieren.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Andrea Gritzke

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren: EUR 45,00

50401 EinBlick in den Kunstmarkt

1 Abend

Kunst ist in und trendy! Aber wer bestimmt, was Kunst ist und was nicht? Dieser Themenabend für Künstler/innen und Kunstinteressierte beschäftigt sich damit, worin sich bildende Kunst von Laienkunst unterscheidet und welche Regeln und Gesetze der Kunstmarkt hat. Gibt es noch klassische Kunstförderer, wie z.B. Kommunen, Mäzene, Stiftungen, und welche Bedeutung hat ein Museum, ein Kurator oder Kunsthistoriker in der bildenden Kunst? Und welchen Einfluß nimmt die Wirtschaft auf die Kunst: Künstler im Marktcheck, Galerie-Ranking, Ups and Downs, Kunstkompaß?

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Petra Jäger

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 13.09.2006

Gebühren: EUR 6,00

50402 Kulturmanagement für KünstlerInnen I: Wege zum freischaffenden Künstler

1 Sonntag

Was muß ich als KünstlerIn beachten, wenn ich mich selbständig mache?

In diesem Basis-Seminar werden alle rechtlichen, versicherungstechnischen und kaufmännischen Grundlagen vermittelt, die in einem Künstlerleben vorkommen. Es ist für Kunstschaffende entwickelt worden, die mit ihren Arbeiten nach außen treten möchten und einen Leitfadens hierzu suchen. Literaturhinweise, Adreß- und Arbeitsmaterial werden den Teilnehmern gestellt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2006
 Leitung: Petra Jäger
 Ort: Campeschule
 Termin: So., 24.09.2006 10:00 - 17:00 Uhr
 Gebühren: EUR 25,00

50403 Kulturmanagement für KünstlerInnen II: Visionen, Chancen und Marketing

1 Sonntag

Hat meine berufliche Vision eine Zukunft und wenn ja, wie könnte sie aussehen? In diesem Seminar wird im Team und anhand der mitgebrachten Kunstwerke und / oder Kulturprodukten der IST-Zustand der einzelnen Teilnehmer/innen herausgearbeitet. Es werden konkrete Fragen geklärt, wie z.B. wo stehe ich mit meinem "Kunst-/Kulturangebot" und wo möchte ich hin? Welche Wege und Möglichkeiten gibt es für mich? Es werden Einblicke in die Vermarktung - vom Marketing-Konzept bis hin zur Umsetzung - und in die Medienarbeit gegeben.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.09.2006
 Leitung: Petra Jäger
 Ort: Campeschule
 Termin: So., 01.10.2006 10:00 - 17:00 Uhr
 Gebühren: EUR 25,00

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

9 Vormittage

Anhand eines vom Kursleiter gestellten Themas/Motivs werden Anfänger/innen behutsam an die einfachen Grundlagen der Öl- und Acrylmalerei herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Die Farb- und Bildgestaltung soll bei unseren Arbeiten im Mittelpunkt stehen.
 Bitte bringen Sie mit: vorhandenes Zeichen- und Malmaterial, weiteres Material nach Absprache. - Es sind leider nur noch Wartelistenplätze vorhanden! -
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2006
 Leitung: Thomas Römhild
 Ort: Feuerwehrhaus
 montags 09:15-11:30 Uhr
 Beginn: 18.09.2006
 Gebühren: EUR 55,00

50505 Aquarellmalen und Zeichnen - und andere Techniken

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: 05.09.2006
 Leitung: Brigitte Werner-Dück
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 18:30-20:00 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 39,00

50506 Aquarellmalen und Zeichnen - und andere Techniken

10 Abende

Siehe Kurs Nr. 50505
 montags 20:00-21:30 Uhr

50601 Holz-Bildhauerei

Wochenendseminar

Holzquader werden zur Skulptur gearbeitet. Wo liegen die Grenzen zwischen geometrischen, organischen und figürlichen Formen, und wie lassen sie sich verbinden und gegenüberstellen? Das Holz-Bildhauer-Wochenende gibt Einblicke und Möglichkeiten zur abstrakten und realistischen Skulpturengestaltung. Das Werkzeug wird gestellt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.11.2006

Leitung: Norbert Jäger

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 11.11.2006 11:00 - 18:00 Uhr

So., 12.11.2006 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 48,00

50701 Meisterwerke der Musik I

Wochenendseminar

Unsere Zeit blickt über Jahrhunderte zurück auf große Entwicklungen in der Musik. Und oft prägen nur wenige Komponisten eine ganze Epoche. Populäre und auch weniger bekannte, kleine und epochale Meisterwerke näher kennenzulernen ist das Ziel des Seminars. Auch eine kurze Analyse, was eine Ouvertüre ist, und Interpretierungsvergleiche helfen zum Verständnis, es sind aber keine Notenkenntnisse erforderlich. Der Künstler in seiner Zeit - eine neue Welt erschließt sich für die Teilnehmer. Diesmal sind Kompositionen u.a. von Vivaldi, Beethoven, Brahms, Messiaen, Britten, Händel, Mahler, Schubert im Programm. Wie immer: eine sehr gute Wiedergabeanlage und die bekannte Diskussionsfreude machen das Beisammensein zum Vergnügen für die Teilnehmer.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.11.2006

Leitung: Gerhard Kaiser

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 25.11.2006 10:00 - 17:00 Uhr

So., 26.11.2006 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 46,00

50802 „Ich wollte schon immer gern singen lernen, aber ich habe mich nicht getraut“

4 Abende

Haben Sie das auch schon manchmal gedacht? Vielleicht hat man Ihnen in der Schule gesagt, daß Sie "brummen" oder "die Melodie nicht halten können". Ich lade Sie ein, sich vom Gegenteil überzeugen zu lassen. Singen muß man nicht lernen, man muß es wiederfinden. Man findet es nicht im Kopf, denkend, sondern im Körper, spürend. Denn unser Körper ist unser Instrument. Wir werden noch keine Lieder singen, sondern nur am Boden, im Sitzen und in Bewegung tönen.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Isomatte, Wolldecke und warme Socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Gabriele Westenberger

Ort: Hahnheide-Schule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 11.09.2006

Gebühren: EUR 18,00

50803 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: 05.09.2006
 Leitung: Hans Keller
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 18:00-19:30 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 52,00

50804 Liedbegleitung auf der Gitarre für fortgeschrittene Anfänger

10 Abende

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006
 Leitung: Hans Keller
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 19:30-21:00 Uhr
 Beginn: 11.09.2006
 Gebühren: EUR 52,00

50805 Didgeridoo für Einsteiger/innen

1 Samstagnachmittag

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. Über das Spielen hinaus wird auf die Kunst und Kultur der Aborigines eingegangen. Didgeridoos für die Teilnehmer sind vorhanden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.09.2006
 Leitung: Norbert Jäger
 Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
 Termin: Sa., 07.10.2006 13:00 - 18:00 Uhr
 Gebühren: EUR 19,00

50806 Didgeridoo für Anfänger mit Vorkenntnissen

1 Samstagnachmittag

Kursbeschreibung s. 50805 - Didgeridoo lernen und erweitern: Alle Fortgeschrittenen lernen das klare Spielen der neu erlernten Laute. Didgeridoos für die Teilnehmer sind vorhanden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.12.2006
 Leitung: Norbert Jäger
 Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
 Termin: So., 10.12.2006 13:00 - 18:00 Uhr
 Gebühren: EUR 19,00

50810 Lust auf Trommeln: Samba-Percussion für Anfänger

Wochenendseminar

Mit rhythmischen Klatschübungen starten wir unseren Ausflug in die Welt des Trommelns, und schon bald können unterschiedliche Instrumente wie z. B. Timbals (Handtrommeln), Surdos (große Baßtrommeln), Snares und Shaker ausprobiert und gespielt werden. Dazu lernen wir verschiedene Spielfiguren, Breaks und ein peppiges Intro, und am Ende des Workshops erwartet uns ein echter Samba-Reggae.

Musikalische Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich. Wichtig ist die Lust auf's Trommeln und die Energie, die beim Zusammenspiel einer Samba-Gruppe freigesetzt wird. Der Spielspaß steht bei diesem Workshop im Vordergrund.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.09.2006
 Leitung: Gunther Wandschneider und Holger Stüve

Ort: Campeschule
 Termin(e): Fr., 08.09.2006 18:30 - 21:30 Uhr
 Sa., 09.09.2006 09:30 - 12:30 Uhr u. 14:30 - 17:30 Uhr
 Gebühren: EUR 30,00

51204 Perlenschmuck

1 Samstag

Zu jedem Objekt und Anlaß das passende Schmuckstück herstellen: Sie erhalten eine Vielzahl von Modellvorschlägen und Anleitungen und können am Ende stolz eine kleine, eigenhändig aus Swarovski- und Glasschliffperlen hergestellte Schmuckkollektion mit nach Hause nehmen. Anhand von Fädeltechniken zaubern wir Ringe, Anhänger, Ketten und Armbänder, die ganz nach Ihrer individuellen Farbkombination hergestellt werden.

Bitte bringen Sie mit: Stift, Papier, Schere.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.10.2006
 Leitung: Stephanie Büttner
 Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
 Termin(e): Sa., 04.11.2006 10:00 - 16:00 Uhr
 Gebühren (zuzügl. Material): EUR 19,00

51205 Scrappen auf Keilrahmen - Urlaubsfotos in Szene setzen

1 Abend

Haben Sie aus Ihrem Urlaub ein besonders schönes Foto mitgebracht, das viel zu schade ist, um in einem Karton zu verschwinden? Dieser Kursabend zeigt Ihnen, wie Sie es auf einem Keilrahmen in Szene setzen können. Sie brauchen dafür Ihre Fotos (nicht mehr als drei) und etwas Kreativität.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.10.2006
 Leitung: Anja Pfarr
 Ort: Hahnheide-Schule
 dienstags 19:00-21:00 Uhr
 Beginn: 07.11.2006
 Gebühren (zuzügl. Material): EUR 8,00

51315 Klöppeln - weihnachtlicher Kerzenschein

8 Abende

Wir klöppeln weihnachtliche Motive mit dem Schwerpunkt "Kerzen", als Anhänger oder als Bild. Daneben Dekorationen für Kerzenständer, Gläser, "Ufos" und "U-Boote". Wer will kann auch nach diversen Arbeitsmappen klöppeln.

Bitte bringen Sie mit: einfache Stecknadeln und Schere.
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2006
 Leitung: Maria Marx
 Ort: Hahnheide-Schule
 montags 19:30-21:30 Uhr
 Beginn: 18.09.2006
 Gebühren (zuzügl. Material): EUR 53,00

51402 Nähen am Vormittag

10 Vormittage

Spaß am gemeinsamen Nähen! Vielleicht kommen Sie endlich an Ihr Wunschkleid, -Kostüm o.ä. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Bitte bringen Sie mit: Stoff, evtl. Schnitt, Nähutensilien
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.09.2006
 Leitung: Gerhild May
 Ort: Campeschule
 donnerstags 09:15-11:45 Uhr

Beginn: 28.09.2006
Gebühren: EUR 68,00

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! Der Kurs findet auch in den Herbstferien (in der Campeschule) statt.

Bitte bringen Sie mit: Schnitt, Stoff, Nähutensilien

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.09.2006

Leitung: Gerhild May

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 26.09.2006

Gebühren: EUR 55,00

Spezial

60701 Lesen und Schreiben für Erwachsene: Grundkurs

22 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.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.09.2006

Leitung: Rezia Bücklers

Ort: Campeschule

dienstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 12.09.2006

Gebühren (ermäßigt): EUR 90,00

Kurse für Frauen

10001 Orfeus: Fit für den Wiedereinstieg (19.02.-15.03.2007) – siehe Seite

40217 Orientalischer Tanz: Schnupperkurs – siehe Seite

Kurse für Kids

10601 Fingerspiele – siehe Seite

10602 K Das Jahr vor der Schule – siehe Seite

20011 - 20014 K Berufsorientierung – siehe Seite

20501 / 20402 Maschinenschreiben – siehe Seite

40240 K Selbstbehauptung für Mädchen (6-9 J.) – siehe Seite

40241 K „Jungen selbstbewußt und fair“ (6-9 J.) – siehe Seite

40707 – 40709 Eltern-Kind-Kochworkshop – siehe Seite

Einzelveranstaltungen

41415 Schlafstörungen bewältigen: Mi., 11.10., 19:00 Uhr – s. Seite

50107 Goethegeburtstag: Joachim Heinrich Campe So., 28.08., 19:30 Uhr – s. Seite

Studienfahrt

50104 Campe, Raabe, Münchhausen: 14./15. Oktober – s. Seite

„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	
30.03.2007	Brush up your English

VHS Ahrensburg	
VHS Bad Oldesloe	
VHS Bargteheide	
VHS Sachsenwald	

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 Teilnehmernamen 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)

SparkasseHolstein, Trittau Nr. 120 240 015 (BLZ 213 522 40)

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 Herbstferien (02.10. und 16. – 30.10.) und an Feiertagen finden keine Kurse in den Schulen statt.