

(Ortsplan)
Gymnasium
Hahnheide-Schule (Haupt- und Realschule)
Sporthalle Großenseer Straße
Bürgerhaus
Gemeindeverwaltung (bitte Hintereingang benutzen!)
Campeschule
Feuerwehrhaus / DRK-Haus
Wassermühle
P. Parkplatz - bitte nutzen Sie diese Parkmöglichkeit für die Kurse in der Hahnheide-Schule!
Parkplatz Schützenplatz
Parkplatz Hirschbrücke

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:
30. Januar

In der Anmeldezeit (11. – 30. Januar) 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 18. August.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Ortsplan
Teilnahmebedingungen
Bildungsurlaub im Kreis Stormarn

Anfänger-Sprachkurse im Kreis Stormarn
Nachbarvolkshochschulen

Gesellschaft und Leben

ORFEUS: fit für den Wiedereinstieg – Grundqualifizierung für Tagesmütter – Pommernreise – Reise ins politische Berlin – Das neue Unterhaltsrecht – Fingerspiele – Rhetorik – Geologische Arbeitsgruppe – Garten und Pflanze

Beruf und Karriere

Erfolgreich telefonieren – Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen am PC und mit Muße – WINDOWS XP – Bildbearbeitung mit Muße – Kreative Bildbearbeitung – PowerPoint – Organisiert mit Outlook – Internet – Private Homepage – WORD-Grundkurs – WORD: letzter Schliff – EXCEL I und II – EXCEL mit Muße – Finanzbuchführung am PC – Neue deutsche Rechtschreibung – Maschinenschreiben

Sprachen und Verständigung

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

Gesundheit und Fitness

Kurzentspannung – Yoga – Meditation – Progressive Muskelentspannung – Nacken, Schultern & Co. – Tai Chi – Qi Gong – Pilates – Pilates am Vormittag – Rückenschule – Fit von Fuß bis Kopf – Orientalischer Tanz I und II – Soft Aerobic – Aero-Fight – Pétanque-Boule – Walking / Nordic Walking – Skigymnastik – Selbstbehauptung für Mädchen I und II – Klangschalenmassage – Krebs: und plötzlich ist alles anders! – Schlafstörungen bewältigen – Coronarsport – Offene Herzgruppe – Abnehmen und bewegen – Fünf-Elemente-Kochen – Kochen mit dem Wok – Rezepte mit Bärlauch und Rucola – Eltern-Kind-Kochworkshop: Schwedisch und Griechisch

Kultur und Gestalten

Neuer Pep für alte Möbel – Literatur: Schnitzler, „Joseph und seine Brüder“ – Goethegeburtstag – Aquarellmalen – Singen – Didgeridoo – Digital fotografieren – Perlenschmuck – Patchwork – Klöppeln – Nähen

Spezial

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

Gesellschaft und Leben

10001 ORFEUS: Fit für den Wiedereinstieg - dreiwöchiger Orientierungskurs (19.02-08.03.2007)

- 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 Selbstständigkeit. 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

Unterrichtszeiten (9 Vormittage):

Mo. - Do., 8.30 - 12.30 Uhr im Verwaltungsgebäude

im Anschluss: ein zweiwöchiges Praktikum

Info-Abend: Mi., 07.02. um 20:00 Uhr im Verwaltungsgebäude, Hintereingang

Abmeldeschluss: 12.02.2007

Eigenanteil (ohne Ermäßigung!): EUR 120,00

10002 Grundqualifizierung für Tagesmütter und -väter (19.04 - 15.12.2007)

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

Lehrgangsinhalte:

- Rechte und Pflichten in der Kindertagespflege, Kindeswohlgefährdung
- Entwicklungspsychologie, Wahrnehmung
- Familiendynamik, Erziehung und Kommunikation
- Stressbewältigung, gesunde Ernährung
- Kinderkrankheiten und Hygiene
- das Spiel des Kindes, Basteln und Entspannen mit Kindern, Medienpädagogik
- Perspektiven in der Kindertagespflege, Konzeptentwicklung
- es besteht die Möglichkeit, an einem Kurs "Erste Hilfe am Kind" teilzunehmen

Die Durchführung erfolgt in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Ahrensburg und Sachsenwald sowie dem Verein Tagesmütter&-väter Stormarn e.V. - dort bitte anmelden: Petra Niquet, Mo., u. Do., 17.30-19.30 Uhr, Tel. 04102/8249812, eMail: info@tagesmuetter-stormarn.de. Infos gibt es auch im Internet (www.vhs-tritttau.de) oder fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 04154/8079-86).

Beginn: 19.04.2006

31 Tage (am Wochenende), 164 Unt.Std. (ohne Erste Hilfe)

Eigenanteil (ohne Ermäßigung): EUR 195,00 zuzügl. 25,00 Prüfungsgebühr

10501 Das neue Unterhaltsrecht

Vortrag von Thomas Scherwath, Fachanwalt für Familienrecht

Am 1. April treten die gesetzlichen Neuregelungen des Unterhaltsrechts in Kraft. Damit ergeben sich sowohl für den Kindes-, aber erst recht für den Ehegattenunterhalt weitgehende Änderungen. Der Vortrag zeigt anhand von Beispielen, wo sich Unterhaltsansprüche zukünftig erhöhen, ermäßigen oder ganz wegfallen. Es wird weiter dargestellt, inwieweit ältere Unterhaltsregelungen abgeändert und der neuen Rechtslage angepasst werden können. Wenn im Rahmen des Vortrags auch keine Einzelfälle gelöst werden, haben Unterhaltsberechtigte ebenso wie Unterhaltsverpflichtete die Möglichkeit, sich hier zeitnah auf die finanziellen Auswirkungen einzustellen.

Am Donnerstag, dem 15.02., um 19.30 Uhr in der Wassermühle. Eintritt: EUR 4,-

Die Gleichstellungsbeauftragte, Alexia Glaveris, lädt ein:

Vortrag: Teilzeitarbeit – Tipps und Rechte

Bärbel Wendt, Fachanwältin für Arbeits- und Sozialrecht

Teilzeitarbeit ist für viele die einzige Möglichkeit, Beruf und Familie miteinander vereinbaren zu können. Als Teilzeitarbeit werden Arbeitsverhältnisse bezeichnet, deren Arbeitszeit den gesetzlichen und/oder tarifvertraglich festgelegten Standard der Normal- oder Regelarbeitszeit unterschreitet. Welche Formen der Teilzeitarbeit es gibt, welche arbeitsrechtlichen Grundlagen bestehen, wie Arbeitszeit verkürzt oder wieder verlängert werden kann, sind Fragen, die an diesem Abend beantwortet werden.

Mo., 22.1.07 ab 19.00 Uhr, in der Trittau Wasser-mühle. Eintritt EUR 4,00 an der Abendkasse

Workshop: „Start Up“ für werdende Väter!

Der Crash-Kurs - von und mit erfahrenen Vätern – vermittelt praktische Tipps und Erfahrungen – damit Sie noch vor der Geburt alles klar haben. Bald werde ich Vater - dazu möchte ich als Mann einiges wissen: Ganz ehrlich: Was erwartet mich bei einer Geburt? Und wie kann sich so eine Geburt auf meine Partnerschaft auswirken? Ganz praktisch: Wie wickel ich ein Baby, wie fasse ich es an, und wie gehe ich überhaupt damit um? Ganz nüchtern: Ich brauche Infos über Vaterschaftsanerkennung, Erziehungsgeld und Kindergeld.

Referenten: Volker Baisch und Martin Kalmbach

Sa., 2.6.07, 10:00-15:00 Uhr, in der Gemeindeverwaltung, Kostenbeitrag EUR 30,00

Anmeldung: bis zum 16.05. bei der Gleichstellungsbeauftragten Alexia Glaveris (04154- 80 79 41)

10

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)

Die Gebühr gilt für Mutter/Vater und 1 Kind

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2007

Leitung: Monika Krupp

Ort: DRK-Haus

donnerstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 08.02.2007

Gebühren: EUR 43,00

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: 23.02.2007

Leitung: Elisabeth Trampert

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 02.03.2007 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 03.03.2007 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 44,00

11001 Geologische Arbeitsgruppe

Treffpunkt: an jedem 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Wassermühle. 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!

04.01.: Dirk Pittermann: Eine geologische Exkursion durch Estland

01.02.: Gisela Lentz: Die Entstehung von Farben in Achaten

01.03.: Dr. Uwe Marheinecke: Weichtiere - Aufbau und Entwicklung

03.05.: Prof. Schmiedel: Vergangene Klimaänderungen und deren Auswirkungen auf Hochkulturen im Mittelmeerraum

07.06.: Prof. Dr. Christian Spaeth: Geologisch-naturwissenschaftliche Reisebeobachtungen in Patagonien, Feuerland und am Nordwestende der Antarktischen Halbinsel

05.07.: Dr. Frank Rudolph: Auf Trilobiten-Suche im Baltikum

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

11002 Sportbootführerschein See

10 Abende

Jeder, der an europäischen Stränden oder Häfen ein Sportboot chartern möchte, muss dort den international gültigen (amtlichen) Sportbootführerschein See vorlegen. Dieser Kurs bereitet an 10 Abenden auf die theoretische Prüfung vor und umfasst die Theorie mit vielen praktischen Beispielen und Übungen. Unsere Themen setzen sich zusammen aus den Bereichen internationales Schifffahrtsrecht, Navigation, Seemannschaft (incl. Knoten), Wetterkunde und Gezeiten.

Voraussetzungen: 16 Jahre, ärztliches Attest (Hören, Sehen, Farbunterscheidungsvermögen).

Übungsfahrten auf einem Motorboot können vermittelt werden (mind. 2, Kosten: ca. 40,- EUR je UStd.). Die Prüfungsfahrt wird direkt mit der Prüfungskommission abgerechnet. Das Lehrmaterial (Lehrbuch, Kursdreiecke, Zirkel, Übungs-Seekarten, Prüfungsbogen - ca. 70,- EUR) kann individuell oder gemeinsam über den Kursleiter beschafft werden.

Für den Kurs kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Klaus Rohde

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-21:30 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 82,00

11401 Garten und Pflanze

8 Vormittage

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

Unsere Themen:

- Eigenschaften und Bedeutung von Holzgewächsen
- Bestimmung von Holzgewächsen anhand ihrer Winterknospen
- Beerensträucher mit Heimat in Mitteleuropa: ihr Nutz- und Zierwert
- Blütenpracht im Spätsommer mit einjährigen Sommerblumen
- die Jahrhunderte währende Lust an Pomeranzen, Orangen, Zitronen und anderen Zitrusfrüchten
- Unsterblichkeit - durch Vergabe von Botanischen Namen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 29,00

11402 Garten und Pflanze

8 Vormittage

Siehe Kurs Nr. 11401

mittwochs 10:30-12:00 Uhr

Beruf und Karriere

<p>ORFEUS: Fit für den Wiedereinstieg – siehe Kurs Nr. 10001, S. Grundlagen der Rhetorik siehe Kurs Nr. 10710, S.</p>
--

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

20010 Das Lächeln am Telefon - erfolgreich telefonieren

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: 02.03.2007

Leitung: Gabriela Nolte
Ort: Campeschule
Termin: Sa., 10.03.2007 09:00 - 13:00 Uhr
Gebühren: EUR 15,00

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: 01.03.2007

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 08.03.2007

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: 01.02.2007

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 08.02.2007

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 geebnet.

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: 01.02.2007

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 08.02.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 71,00

20121 WINDOWS XP

3 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung

Inhalt:

- Installieren und Konfigurieren von WINDOWS
- Grundlagen und Bedienung
- Systemsteuerung
- Drucken und Druckmanagement
- Arbeiten mit Anwendungen
- Ordner- und Dateienverwaltung
- Suchfunktion als "Detektiv"

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2007

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 19.04.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 48,00

20161 Bildbearbeitung - mit Muße

5 Vormittage am PC, eine Exkursion nach Verabredung

Alte Fotoalben, lose Papierbilder, Diapositive, Negativstreifen, vielleicht auch APS-Filme und jetzt noch Digitalbilder? Der Kurs zeigt nicht nur einfache Möglichkeiten der Übertragung "historischer" Bilder in das digitale Zeitalter, 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: 30.01.2007

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 05.02.2007

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: 09.02.2007

Leitung: Walter Domscheit

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 16.02.2007 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 17.02.2007 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: 02.03.2007
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
Ort: Campeschule
Termin(e): Fr., 09.03.2007 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 10.03.2007 09:00 - 16:00 Uhr
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 53,00

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: 12.03.2007
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
Ort: Campeschule
Termin: Mo., 19.03.2007 18:30-21:30 Uhr
Gebühren: EUR 15,00

20191 Einstieg in die Welt des Internets

2 Abende

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

Inhalte:

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.02.2007

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 05.03.2007

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: 30.01.2007

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 54,00

20195 Die private Homepage: mit WORD - ohne Programmierkenntnisse

4 Abende

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

Voraussetzung: sicherer Umgang mit WORD

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Klaus Witte

Ort: Campeschule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 33,00

20211 WORD 2002 - Grundstufe

3 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Inhalt:

- WORD Bildschirmaufbau
- Texte erfassen, gestalten und formatieren
- Texte öffnen, speichern und drucken
- Rechtschreibkontrolle
- Ändern der Grundeinstellungen
- Einbinden von Grafiken
- Einrichten und Arbeiten mit Tabellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.02.2007

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 15.02.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 57,00

20212 WORD - der letzte Schliff

2 Samstagvormittage

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. Der Abstand zwischen den Kursterminen gibt Ihnen Gelegenheit, das Erlernete auszuprobieren und neue Fragen zu sammeln.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.02.2007

Leitung: Monika Arndt-Burchard

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 03.03.2007 09:00 - 13:30 Uhr

Sa., 17.03.2007 09:00 - 13:30 Uhr

Gebühren: EUR 43,00

20222 EXCEL 2002 - Grundlagen am Vormittag

4 Vormittage

Mit Excel können Sie nicht nur exzellent rechnen, sondern das Ergebnis auch ansprechend darstellen! In diesem Kurs werden einfache und für den Hausgebrauch nützliche Tabellen erstellt:

- Einnahme-Ausgabe-Übersichtsblatt
- einfache Übersichtsbuchung für das eigene Konto
- Gruppierungen
- Sortieren mit Excel
- Festlegen des Druckbereichs, Beschriftung von Ausdrucken
- grafische Auswertungen
- Hyperlinks zu anderen Seiten
- Einbindung von Excel-Tabellen in Word und Powerpoint

Grundkenntnisse im sicheren Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2007
Leitung: Wolfgang Krüger
Ort: Campeschule
donnerstags 09:00-10:30 Uhr
Beginn: 19.04.2007
Gebühren (incl. Kursmaterial): 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: 30.01.2007
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
Ort: Campeschule
mittwochs 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 07.02.2007
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: 28.02.2007
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
Ort: Campeschule
mittwochs 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 07.03.2007
Gebühren: EUR 57,00

20251 Finanzbuchführung am PC - mit LEXWARE-BUCHHALTER

Wochenendseminar

Sie verfügen bereits über grundlegende Kenntnisse in der Buchführung und möchten Ihre Arbeiten in Zukunft mit "Lexware" erledigen. In diesem Kurs werden die gesetzlichen Vorschriften und die Zielsetzungen der Finanzbuchführung besprochen. Anhand von Beispielen üben Sie die Abwicklung der laufenden Buchführung und erhalten praxisnahe Tipps für Ihr späteres Tagesgeschäft. In praktischen Übungen am PC setzen Sie das erlernte Wissen direkt um.

Seminarinhalte:

- Einführung in die Lexware-Buchungsgrundlagen
- Anlage und Bearbeitung der Stammdaten
- Buchen von Geschäftsvorfällen
- Datenimport (z. B. aus Fakturierungen)
- Abstimmungsarbeiten und Korrekturmöglichkeiten
- Druck von Auswertungen
- Steuermeldungen im Elster-Verfahren
- Abschluss der Buchungsperioden und Jahreswechsel
- Datenaustausch mit Ihrem Steuerberater (DATEV)

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus; spezielle Programmkenntnisse sind nicht erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.02.2007

Leitung: Manfred August

Ort: Campeschule
Termin(e): Sa., 24.02.2007 10:00 - 16:00 Uhr
So., 25.02.2007 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühren: EUR 47,00

20401 Die neue deutsche Rechtschreibung

1 Samstagvormittag

Seit August 2006 gelten in den deutschsprachigen Ländern für Schulen und Behörden verbindliche Rechtschreibregeln. Die Übergangsfrist von einem Jahr endet für alle Bundesländer Ende Juli 2007. So ist es endgültig erforderlich, sich mit der Thematik zu befassen.

Dieses Seminar bietet Übungen zu folgenden Themen:

- grundlegende Laut-Buchstaben-Zuordnung
- Getrennt- und Zusammenschreibung
- Schreibung mit Bindestrich
- Groß- und Kleinschreibung
- Zeichensetzung
- Worttrennung am Zeilenende

Bitte bringen Sie mit: Papier und Stift für Notizen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2007

Leitung: Edda Gerlach

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 21.04.2007 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 23,00

20404 Maschinenschreiben am PC

12 Nachmittage

Für Teilnehmer/innen ab 11 J. - fit für die Arbeit am PC: Sie erlernen das Zehn-Finger-Schreiben mit dem gesamten Tastenfeld und bereiten sich damit auf die Textverarbeitung am PC vor.

Bitte mitbringen: das Lehrbuch "Schnell und sicher Maschinenschreiben am PC" von Margot Kempkes,

Bassermann-Verlag, ISBN-Nr. 3-8094-1652-5.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Edda Gerlach

Ort: Campeschule

dienstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 59,00

20405 Maschinenschreiben am PC

12 Abende

Siehe Kurs Nr. 20401

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Ort: Campeschule

dienstags 18:15-19:45 Uhr

<p>Der VHS Qualitätsring Sprachen ist ein Zusammenschluß schleswig-olsteinischer 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>
--

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

	<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>Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachenzertifikat 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 Sprachenzertifikat B1</i></p>	<p>Gute Sprachkenntnisse</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 Sprachenzertifikat 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><i>Europäisches Sprachenzertifikat A1</i></p>	<p>Grundkenntnisse</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 Abchlußprüfungen bieten einige der größeren Nachbarvolkshochschulen an.

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

Welcher Kurs ist für Sie richtig?

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

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)

Deutsch als Fremdsprache

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

12 Abende

Lehrbuch: Themen aktuell 1, Teil 2, ab Lektion 6
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Birgit Elbers
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 18:30-20:45 Uhr
Beginn: 07.02.2007
Gebühren: EUR 65,00

30423 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe - B1

12 Abende

Lehrbuch: Themen aktuell 2, Teil 1, ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Birgit Elbers
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

Englisch

30601 Englisch Grundstufe II- A1: für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

12 Abende

Lehrbuch: First Choice A1 ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Friedrun Reiß
Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

30615 Englisch für Wiedereinsteiger - A1 10 Abende

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern: Dieser Kurs ist geeignet für alle, die vor längerer Zeit mehrere Jahre Englisch gelernt haben. Wir beginnen (fast) von vorn, werden jedoch zügig voranschreiten. Wenn es mal schwieriger wird oder das Thema besonders interessant ist, nehmen wir uns aber genügend Zeit. In einem abwechslungsreichen Unterricht werden wir üben, Alltagssituationen sprachlich zu meistern, und dabei die Grundkenntnisse systematisch wiederholen und ergänzen.

Lehrbuch: wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Nicola Hinz
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 05.02.2007
Gebühren: EUR 40,00

30620 Englisch Mittelstufe I - A2 11 Vormittage

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

Lehrbuch: First Choice A2
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Carina Varain
Ort: Campeschule
montags 10:30-12:00 Uhr
Beginn: 05.02.2007
Gebühren: EUR 40,00

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.

Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.
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: EUR 116,00

30622 Englisch Mittelstufe II - A2 12 Abende

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 20:00-21:30 Uhr
Beginn: 07.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

30623 Englisch Mittelstufe III - A2

12 Abende

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate in Lektion 6
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 07.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

30625 Morning Refresher III

12 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 5/6
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
Ort: Campeschule
mittwochs 09:00-10:30 Uhr
Beginn: 07.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

30626 Englisch Mittelstufe - A2

10 Abende

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern!
Lehrbuch: English Elements, Refresher B1, ab Lektion 10
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Nicola Hinz
Ort: Hahnheide-Schule
montags 20:00-21:30 Uhr
Beginn: 05.02.2007
Gebühren: EUR 37,00

30641 Englisch Oberstufe - B1

10 Abende

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Dr. Gudrun Perrey
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:15-21:15 Uhr
Beginn: 05.02.2007
Gebühren: EUR 49,00

30644 English Conversation: Intermediate

11 Vormittage

Participants should be able to keep up a conversation about everyday topics. We will read, listen to and discuss articles from various newspapers and magazines. According to the needs we will do some exercises to practice expression, vocabulary or grammar.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Carina Varain
Ort: Campeschule
montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 05.02.2007
Gebühren: EUR 40,00

30645 English Conversation in the Morning: Upper-Intermediate

11 Vormittage

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Bürgerhaus

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 40,00

30647 English Conversation: Advanced

12 Abende

This course is designed for advanced learners who would like to discuss about a broad variety of current topics and want to re-activate/extend their vocabulary as well as improve their fluency.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 44,00

30653 Business English - Pre-Intermediate III: 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, in Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 37,00

30655 Business English: Upper-Intermediate - B2

10 Abende

This course is suitable for people with a good base of business English who require more hands on training. Themes in the book are centred around modern business situations including: negotiating, making presentations, globalization, marketing etc.

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 37,00

Französisch

30820 Französisch für Wiedereinsteiger/innen - A2

12 Abende

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

Lehrbuch: Pont Neuf 1, ab Lektion 6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 44,00

30830 Französisch Oberstufe - B1

12 Abende

Lehrbuch: Pont Neuf 2 ab Lektion 11

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 44,00

Italienisch

30901 Italienisch Grundstufe III - A1

12 Abende

Lehrbuch: Linea diretta 1A ab Lektion 6/7

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Angelika Striewski-Giordano

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 44,00

30905 Italienisch Grundstufe IV - A1

12 Abende

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die schon solide Grundkenntnisse in der italienischen Sprache haben. In diesem Kurs legen wir viel Wert auf das Sprechen, Verstehen und Lesen, wobei wir auch die Grammatik nicht vernachlässigen. Neue Kursteilnehmer/-innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Linea diretta 1A ab Lektion 7

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 44,00

Russisch

31901 K Russisch für Kinder (7 – 12 J.)

10 Nachmittage

Der Kurs bietet Kindern aus zweisprachigen Familien eine Möglichkeit, erste Schritte in der Welt der russischen Grammatik zu machen. Sie lernen, richtig zu schreiben, sie erweitern ihren Wortschatz, und sie lernen schöne Werke der Kinderliteratur Russlands kennen.

Die Postkarte, die Ihr Kind selbst geschrieben hat, kann den Verwandten im Ausland viel Freude bringen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

montags 16:00-17:00 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 39,00

31903 Russisch Grundstufe V - A1

12 Abende

Lehrbuch: Kljutschki 1 ab Lektion 9

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 44,00

Schwedisch

32001 Schwedisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

10 Abende

Lehrbuch: Tala svenska ab Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Else-Marie Lundin

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 37,00

32005 Schwedisch Grundstufe III - A1

10 Abende

Lehrbuch: Tala svenska ab Lektion 7

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Else-Marie Lundin

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 37,00

32012 Schwedisch Grundstufe IV - A1

12 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 11

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Else-Marie Lundin

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 44,00

32025 Schwedisch Mittelstufe I - A2

12 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 18
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

Spanisch

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

12 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Ivan Allende
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:15-19:45 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

32205 Spanisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

12 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 3
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Gisela Junkereit
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:45-21:15 Uhr
Beginn: 07.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

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

12 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Gisela Junkereit
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 07.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

32208 Spanisch Grundstufe IV - A1

12 Abende

Lehrbuch: Caminos 1 Neu ab Lektion 8
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Ivan Allende
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 20:00-21:30 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren: EUR 44,00

32213 Spanisch Grundstufe VI - A1

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1, ab Lektion 12
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Ivan Allende
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:15-19:45 Uhr
Beginn: 05.02.2007
Gebühren: EUR 37,00

32225 Spanisch Mittelstufe V - A2

10 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos 2 (alte Ausgabe), ab Lektion 7
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Ivan Allende
Ort: Hahnheide-Schule
montags 16:30-18:00 Uhr
Beginn: 05.02.2007
Gebühren: EUR 37,00

Gesundheit und Fitness

40119 Die 10-Minuten-Pause: Kurzentspannung für den Arbeitsplatz, zu Hause und unterwegs

6 Abende

Kurzentspannungsphasen von ca. 10 Minuten Dauer lassen sich gut im Laufe des Arbeits-Alltags "einbauen". Sie helfen, Verspannungen entgegenzuwirken, Ruhe und Abstand zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen. Außerdem unterstützen sie einen gesundheits-bewussten Umgang mit sich selbst. Sie lernen verschiedene Übungen und Möglichkeiten für die Kurzentspannung kennen, mit denen Sie sich innerhalb Ihres Alltags bewusst und aktiv entspannen können.

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.03.2007

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 14.03.2007

Gebühren: EUR 30,00

40120 Yoga

10 Nachmittage

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: 30.01.2007

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 16:25-17:55 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren: EUR 45,00

40121 Yoga

10 Abende

Siehe Kurs Nr. 40120
dienstags 18:00-19:30 Uhr

40122 Yoga

10 Abende

Siehe Kurs Nr. 40120
dienstags 19:35-21:05 Uhr

40124 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

12 Vormittage

Sanfte und kraftvolle Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wirken kräftigend und heilend auf den ganzen Organismus und stärken Rücken und Wirbelsäule. Konzentrationsübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden, die praktische Anwendbarkeit für das tägliche Leben steht dabei im Mittelpunkt.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2007

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 09.02.2007

Gebühren: EUR 53,00

40125 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

12 Vormittage

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

40126 Meditation

9 Abende

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Gabriela Jochens

Ort: Campeschule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 40,00

40128 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

7 Abende

Durch das schrittweise Anspannen, Loslassen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie eine Methode, die Sie auch in akuten Belastungssituationen anwenden können. Progressiv bedeutet, dass sich die Entspannungswirkung von der körperlichen auf die gedankliche und dann auf die emotionale Ebene fortschreitend immer weiter ausbreitet. Diese Muskelentspannung hat sich bewährt z.B. bei starker Anspannung und innerer Unruhe, Ängsten, Bluthochdruck und Schlafstörungen.

Da es vielen schwerfällt, täglich eine gewisse Zeit für sich und für das Üben der Entspannung einzuplanen, beinhaltet dieser Kurs zudem Elemente aus der Stressbewältigung und dem Selbstmanagement.

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

Bitte ziehen Sie sich bequem und warm an.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Gesa Kaspar-Sickermann

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 40,00

40137 Aufmerksam werden: Nacken, Schultern & Co entspannen

5 Abende

Zeitdruck und Überlastung sitzen oft im Nacken und lasten auf den Schultern. Verspannungen und Verhärtungen sind die Folge. Bewegungsmangel und ungünstige Körperhaltungen kommen noch erschwerend hinzu. Durch das achtsame Miteinander von Atem-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen können sich Blockaden und Verspannungen lösen. Sie lernen Übungen kennen, die Ihre Körperwahrnehmung verfeinern, so dass Sie aufmerksam werden für wohltuende Bewegung und Haltung. So wird es auch im Alltag eher möglich, Verspannungen von Nacken, Schultern & Co. vorzubeugen oder rechtzeitig auf unangenehme Spannungen einzugehen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Isomatte, Decke, Nackenkissen, Socken und Handtuch mitbringen.

Die Anerkennung dieses Kurses als präventive Maßnahme ist beantragt, so dass die Krankenkassen möglicherweise einen Teil der Kursgebühren erstatten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 25,00

40202 Tai Chi für Anfänger/innen

12 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: 30.01.2007

Leitung: Renate Röske

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 59,00

40203 Tai Chi für Fortgeschrittene

12 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: 30.01.2007

Leitung: Renate Röske
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren: EUR 59,00

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. Bei schönem Wetter kann evtl. draußen geübt werden!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit biegsamer Sohle oder Socken und Pausensnack.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.04.2007

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 04.05.2007 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 05.05.2007 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

40210 Pilates am Vormittag

8 Vormittage

Mit Pilates trainieren wir den ganzen Körper. Vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, Handtuch und Decke.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

dienstags 10:30-11:30 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 27,00

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: 01.03.2007

Leitung: Inka Leopold

Ort: Campeschule

Termin: Do., 08.03.2007 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: 15.03.2007

Leitung: Inka Leopold
Ort: Campeschule
Termin: Do., 22.03.2007 14:00 - 19:00 Uhr
Gebühren: EUR 19,00

40214 Rückenschule - ein Training rund um die Wirbelsäule

12 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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 40,00

40215 Fit von Fuß bis Kopf

12 Vormittage

Mix aus gesundheitssportlichen Übungen, die mit 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: 30.01.2007

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 40,00

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, Woldecke.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.02.2007

Leitung: Martina Prasse

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 24.02.2007 14:00 - 17:00 Uhr

So., 25.02.2007 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

40218 Orientalischer Tanz - für Frauen mit Tanzerfahrung

Wochenendseminar

Für alle, die Spaß hatten beim Erlernen der Grundbewegungen und nun mehr wollen. Im Zentrum des Kurses stehen die Schimmys, diese faszinierenden Vibrationen unseres Körpers, die wir solo oder in Kombinationen mit den Grundbewegungen tanzen können. Und, wenn gewünscht, studieren wir eine kleine Choreographie ein. Bitte bringen Sie mit: Gymnastikleidung und ein Tuch für die Hüften, Wolldecke.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.03.2007

Leitung: Martina Prasse

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 24.03.2007 14:00 - 17:00 Uhr

So., 25.03.2007 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

40221 Soft Aerobic

13 Abende

Für alle, die ohne Stress die Problemzonen BBP (Bauch, Beine, Po) mit einem "Fatburner" bearbeiten wollen.

Ein leichtes Konditionstraining macht Sie fit für den Alltag.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2007

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2007

Gebühren: EUR 34,00

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: 30.01.2007

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Dance & Fun, Rausdorfer Str. 4

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 33,00

40223 Aero-Fight: Kick-Box-Workout

10 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40222

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2007

Gebühren: EUR 33,00

40229 Pétanque - Boule für Einsteiger/innen

6 Nachmittage

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über das weltweit verbreitete französische Spiel mit den Stahlkugeln, das häufig mit dem italienischen Boccia verwechselt wird. Mit ein wenig Geschicklichkeit und Spaß lernen Sie die Regeln, Techniken und Taktiken dieses Spiels kennen, das in frischer Luft auf Sportplätzen, öffentlichen Plätzen oder in Parkanlagen gespielt wird. Es ist eine der wenigen Sportarten, die bis ins hohe Alter von nahezu jedem ausgeführt werden kann.

Sie benötigen: einen Satz Stahlkugeln (3 Boule-Kugeln), ein "Schweinchen" (kleine Holz- oder Kunststoffkugel, gibt es meist zusammen mit den Kugeln), ein Tuch (ca. 20 x 20 cm) und dem Wetter angemessene

Freizeitkleidung. Es steht ein begrenztes Kontingent an Kugeln zu Verfügung - bitte rufen Sie uns bei Bedarf an!
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.03.2007
Leitung: Klaus Witte
Ort: Parkpl. vor der Disco, Großenseer Str.
freitags 16:00-17:30 Uhr
Beginn: 16.03.2007
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 25,00

40230-40233 Walking / Nordic Walking

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

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

40230 Walking und Nordic Walking

11 Abende

- Gesunder Outdoor-Sport am Abend -
Kursbeschreibung s.o.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2007
Leitung: Maren Goihl
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Beginn: 19.04.2007
Gebühren: EUR 42,00

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!

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.04.2007
Leitung: Susanne Rosenhagen
Ort: Treffen: Parkpl. oberh. d. Hirschbrücke
mittwochs 09:30-10:30 Uhr
Beginn: 18.04.2007
Gebühren: EUR 19,00

40232 Walking und Nordic Walking am Vormittag

8 Vormittage

- ein gesunder Outdoor-Sport
Kursbeschreibung s.o.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2007
Leitung: Maren Goihl
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz
freitags 09:00-10:00 Uhr
Beginn: 09.02.2007
Gebühren: EUR 30,00

40233 Walking und Nordic Walking am Vormittag - für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene -

11 Vormittage

- ein gesunder Outdoor-Sport
Kursbeschreibung s.o.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2007
Leitung: Maren Goihl
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz
freitags 09:00-10:00 Uhr
Beginn: 20.04.2007
Gebühren: EUR 42,00

40236 Skigymnastik

10 Abende

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

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

5 Nachmittage

- in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten -
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen
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, 14.02., um 19:00 Uhr in der Hahnheideschule
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.02.2007
Leitung: Ulrike Kraus
Ort: Campeschule
freitags 14:30-16:00 Uhr
Beginn: 23.02.2007
Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 33,00

40241 K Selbstbehauptung für Mädchen (6-9 J.) - Aufbaukurs

5 Nachmittage

Voraussetzung: Teilnahme an einem Anfängerkurs
Inhalte: Wiederholung aus Kurs I, Erfahrungsaustausch, Verteidigung gegen Angriffe von hinten, Selbstbehauptung in der Schule und in bekanntem Umfeld
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.02.2007
Leitung: Ulrike Kraus
Ort: Feuerwehrhaus
freitags 16:00-17:30 Uhr
Beginn: 23.02.2007
Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 33,00

40410 Klangschaalenmassage

Wochenendseminar

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2007

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 16.02.2007 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 17.02.2007 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 30,00

40414 Krebs - und plötzlich ist alles anders!

Themenabend

Die Diagnose Krebs ist für die meisten Betroffenen erst einmal ein Schock. Allein schon das Wort "Krebs" löst fast immer - auch bei einer guten Prognose - Assoziationen zu Tod und Sterben aus. Häufig kommt es zu einem emotionalen Ausnahmezustand, der mit starken Stimmungsschwankungen, depressiven Phasen und Angstzuständen einhergehen kann. Wie kann ich mit dieser Situation und den z.T. sehr belastenden Behandlungen umgehen? Angst bei einer Krebserkrankung ist keine neurotische, sondern eine normale Reaktion auf eine bedrohliche Situation. Wie kann ich mit meiner Angst umgehen, damit diese nicht zur Panik wird? Patentrezepte gibt es nicht, dafür aber Möglichkeiten zur Verbesserung z.B. der Krankheitsverarbeitung, des Selbstwertgefühls und der Kommunikation innerhalb der Partnerschaft und der Familie. Welche psychosoziale Unterstützung ist hilfreich, welche eher nicht?

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.03.2007

Leitung: Gesa Kaspar-Sickermann

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Mi., 28.03.2007, 19:00-20:30 Uhr

Gebühren: EUR 6,00

40415 Schlafstörungen bewältigen

Themenabend am Samstag

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 Schlaftraining (Kurs 40416) profitieren können, oder ob für Sie eine andere Form der Behandlung notwendig sein könnte.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2007

Leitung: Gesa Kaspar-Sickermann

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 10.02.2007, 17:00-18:30 Uhr

Gebühren: EUR 6,00

40416 Schlafstörungen bewältigen: ein Schlaftraining

5 Samstagnachmittage

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

An fünf Abenden werden die Elemente des Schlaftrainings 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 Schlafrtraining 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 Schlafrtrainings 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: 16.02.2007

Leitung: Gesa Kaspar-Sickermann

Ort: Campeschule

samstags 17:00-18:30 Uhr

Beginn: 24.02.2007

Gebühren: EUR 25,00

40420 Coronarsport

fortlaufender Kurs, jeweils 10 Abende

Kurs unter fachlicher und ärztlicher Leitung: Bewegungstherapie für Herzpatienten mit ärztlicher Verordnung.

Sie können jederzeit nach Absprache mit der Kursleiterin Susanne Rosenhagen beginnen (Tel. 04534/336). Viele Krankenkassen übernehmen 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

40700 Abnehmen und bewegen

10 Vormittage

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.04.2007

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

dienstags 09:30-11:00 Uhr

Beginn: 17.04.2007

Gebühren: EUR 50,00

40703 Sie kochen und Sie genießen - an einem Wochenende mit den Fünf Elementen

Wochenendseminar

Warum ist ein Rohkostsalat als Beilage gut für Sie, schwächt als Hauptgericht aber Ihre Verdauung? Wollen Sie spüren, wie ein warmes Frühstück aus Getreide und Obst Sie angenehm wärmt und für den Tag stärkt? Wissen

Sie schon, warum Ihnen ein gekochtes Essen meist viel besser bekommt als Brot oder Rohkost? An einem Wochenende erfahren Sie in Theorie und Praxis die wichtigen Grundlagen der Fünf Elemente Ernährung, Ganz nebenbei bereiten Sie zum Mittagessen Fleisch, Fisch und Linsen bekömmlich zu - und leisten sich zum Abschluss eine süße Sünde. Frische Kräuter und kräftige Gewürze geben Ihren Gerichten das Aroma.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2007

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 16.02.2007 17:00 - 21:00 Uhr

Sa., 17.02.2007 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 36,00

40705 Kochen mit dem Wok

1 Abend

Asiatische Spezialitäten sind auch bei uns sehr beliebt. Frisches Gemüse kann im Wok abwechslungsreich und gesund zubereitet werden, weil es nur kurz gegart wird. Fleisch wird in der asiatischen Küche auch gern gegessen, aber dient eher als Beilage. Fisch spielt eine wichtige Rolle. Da der Wok stark erhitzbar ist, sind alle Gerichte im Nu fertig.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.01.2007

Leitung: Rita Steffens-Sedat

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 31.01.2007, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 11,00

40706 Trendige Rezepte mit Bärlauch und Rucola

1 Abend

Diese beiden Gemüsearten sind die Boten des Frühlings und bringen Frische in die Küche. Mit Bärlauch und Rucola bereitem wir leckere Vorspeisen, Suppen, Quiche und Hauptgerichte zu und stellen uns daraus ein Bufett zusammen.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.05.2007

Leitung: Rita Steffens-Sedat

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 09.05.2007, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 11,00

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

40707 Schwedische Gerichte für Kinder

Kursbeschreibung: s.o.

Die schwedische Küche ist bei uns wenig bekannt. Sie ist sehr einfach und ländlich geprägt. Gern werden Fisch- und Meeresfrüchte, aber auch Hackfleisch und Kartoffeln - mit und ohne Gemüse - gegessen. Wir bereiten uns daraus ein typisches schwedisches Essen..

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2007

Termin: 03.02.2007

40708 Wir kochen Griechisch!

Kursbeschreibung: s.o.

Die Griechen kochen sehr schmackhaftes Essen, das stets beliebt ist. Wir bereiten einige leckere Kleinigkeiten zu, aber Tzaziki, Gyros und Bauernsalat fehlen natürlich nicht.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.04.2007

Termin: 05.05.2007

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: 21.02.2007

Leitung: Anna Anderson

Ort: Anderson Art, Luerberg 1, Schönberg

Termin(e): Mi., 28.02.2007 17:00 - 19:00 Uhr

Fr., 09.03.2007 17:00 - 20:00 Uhr

Sa., 10.03.2007 10:00 - 17:30 Uhr

So., 11.03.2007 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 80,00

50101 Arthur Schnitzler: Erzählungen II

5 Abende, vierzehntäglich

Der Arzt und Schriftsteller Arthur Schnitzler ist der schonungslose Diagnostiker der morbiden Epoche vor dem Ersten Weltkrieg. Unser Lesekurs beschäftigt sich weiter mit seinem erzählerischen Werk. Bitte lesen Sie zum 1. Abend die Erzählungen "Der Mörder", "Doktor Gräsler, Badearzt" und "Casanovas Heimfahrt".

Empfohlene Buchausgabe: Arthur Schnitzler, Erzählungen. Artemis&Winkler. ISBN 3-538-06935-2.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 07.02.2007

Gebühren: EUR 19,00

50103 Literatur am Vormittag - Thomas Mann: Joseph und seine Brüder. Der junge Joseph

5 Vormittage, vierzehntäglich

Im Herbst sind wir gemeinsam in den "Brunnen der Vergangenheit" gestiegen und haben den "Geschichten Jaakobs" nachgespürt. Nun wollen wir einen weiteren Teil der Josefs-Tetralogie lesen - bitte lesen Sie zum ersten Termin die ersten drei Kapitel (bis S. 83 – Fischer TB 9436).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.02.2007

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 14.02.2007

Gebühren: EUR 19,00

50107 28. August: Goethe-Geburtstag - Anna Amalia (1739-1807)

Der diesjährige Vortrag zum Goethe-Geburtstag widmet sich der Herzogin von Sachsen - Weimar - Eisenach. Ihr Todestag jährt sich in diesem Jahr zum 200. Mal und ist für uns Anlass, Leben und Wirken einer Frau nachzuzeichnen, deren Bedeutung nicht zuletzt darin liegt, dass sie Goethe nach Weimar geholt hat - und wie

immer rundet der gemütliche Teil des Abends die alljährliche Geburtstagsfeier ab.

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

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: 30.01.2007

Leitung: Brigitte Werner-Dück

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 39,00

50506 Aquarellmalen und Zeichnen - und andere Techniken

10 Abende

Siehe Kurs Nr. 50505

montags 20:00-21:30 Uhr

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

10 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 am Boden, im Sitzen und in Bewegung tönen und auch kurze Kanons und kleine mehrstimmige Lieder singen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Gabriele Westenberger

Ort: Hahnheide-Schule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 05.02.2007

Gebühren: EUR 45,00

50805 Didgeridoo für Einsteiger/innen

1 Sonntagnachmittag

Weltmusik 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. Der Schwerpunkt liegt auf dem klaren Spielen und dem Einsatz von Lufteffekten und Lauten durch die Stimmbänder.

Didgeridoos für die Teilnehmer sind vorhanden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.02.2007

Leitung: Norbert Jäger

Ort: Campeschule

Termin: So., 11.02.2007 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

51101 Digital fotografieren - ein Workshop

1 Freitagabend und 2 Samstage - mit Exkursion

Digitales Fotografieren ist heute eine selbstverständliche Nebensache. Selbst mit Handys wird schon fotografiert, und jeder, der möchte, kann damit Reporter spielen. Damit Ideen sinnvoll und gekonnt zum Foto umgesetzt werden, erhalten Sie am Freitagabend eine kleine Einführung mit Tipps und Tricks für das Fotografieren mit ihrer Digitalen - bitte die Kamera mitbringen! Falls Sie sich erst eine zulegen möchten, erhalten Sie die wichtigsten Informationen, worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Am ersten Samstag geht es dann in Hagenbeck's Tierpark zum "Fotoshooting". Am zweiten Samstag arbeiten wir am Computer und Sie werden lernen, wie Sie Ihre Fotos schneiden, korrigieren, beschriften und umwandeln können. Ihre kreativen Ergebnisse können Sie zum Schluss auf CD brennen und mit nach Hause nehmen (bitte CD-Rohling mitbringen).

Für den Workshop sind Grundkenntnisse in Windows erforderlich, ein digitaler Fotoapparat ist empfehlenswert.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.05.2007

Leitung: Walter Domscheit

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 01.06.2007 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 02.06.2007 10:00 - 17:00 Uhr

Sa., 09.06.2007 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Eintritt): EUR 58,00

51204 Perlenschmuck

1 Samstag

Zu jedem Anlass das passende Schmuckstück herstellen: Sie erhalten Modellvorschläge und Anleitungen und können am Ende stolz das eine oder andere, eigenhändig aus Swarovski- und Glasschliffperlen hergestellte Schmuckstück mit nach Hause nehmen. Anhand von Fädeltechniken zaubern wir Ringe, Anhänger oder Armbänder, die ganz nach Ihrer individuellen Farbkombination hergestellt werden.

Bitte bringen Sie mit: Stift, Papier, Schere.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.03.2007

Leitung: Stephanie Büttner

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 17.03.2007 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 22,00

51312 Patchwork am Wochenende - für Neueinsteiger und zur Fertigstellung von "Ufos"

Wochenendseminar

Der Kurs vermittelt Anfängerinnen die ersten Grundkenntnisse und viele praktische Erfahrungen. Tipps und Ratschläge helfen Ihnen, erste fertige Blöcke herzustellen, die für Kissen verarbeitet oder als Anfang einer Patchworkdecke genutzt werden können. Geübte Patchworkerinnen erhalten die Gelegenheit, ihre angefangenen Arbeiten (= "Ufos") zum glücklichen Ende zu bringen. Nach der Anmeldung wird die Kursleiterin mit jeder Teilnehmerin das geplante Projekt absprechen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.03.2007

Leitung: Gertrud Schilling

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 17.03.2007 10:00 - 17:00 Uhr

So., 18.03.2007 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren: EUR 46,00

51315 Klöppeln - Sommer am Meer ist Spitze!

8 Abende

Es werden Fische und andere Meeresbewohner geklöppelt und als Collage zu einem Bild zusammengefügt. Mit geklöppelten Schiffen, Leuchttürmen und Vögeln können Sie eine Landschaft formen, die einzelnen Motive werden mit Papier, Stoff (z.T. bemalt) oder geklöppelten Netzen sowie "Strandgut" verarbeitet - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, um ein farbenfrohes Gesamtkunstwerk zu erstellen. Wer will kann auch nach

diversen Arbeitsmappen klöppeln.
Bitte bringen Sie mit: einfache Stecknadeln und Schere.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.02.2007
Leitung: Maria Marx
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:30-21:30 Uhr
Beginn: 26.02.2007
Gebühren (zuzügl. Material): EUR 53,00

51402 Nähen am Vormittag

11 Vormittage

Spaß am gemeinsamen Nähen! Vielleicht kommen Sie endlich an Ihr Wunschkleid, -Kostüm o.ä. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: Stoff, evtl. Schnitt, Nähutensilien
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.01.2007
Leitung: Gerhild May
Ort: Campeschule
donnerstags 09:15-11:45 Uhr
Beginn: 01.02.2007
Gebühren: EUR 75,00

51404 Nähen für Fortgeschrittene

11 Abende

Nähen, wozu Sie Lust haben, und dabei viele Kniffe lernen - sofern Ihnen der Umgang mit der Nähmaschine nicht fremd ist, finden Sie auch Ihren Einstieg!
Bitte bringen Sie mit: Schnitt, Stoff, Nähutensilien
Am ersten Termin in der Campeschule!
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.01.2007
Leitung: Gerhild May
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:30 Uhr
Beginn: 30.01.2007
Gebühren: EUR 60,00

Spezial

60701 Lesen und Schreiben für Erwachsene: Grundkurs

24 Abende

Bitte weitersagen:
Dieser Kurs ist für Erwachsene, die nicht lesen und schreiben gelernt haben. In einer kleinen Gruppe mit höchstens 6 Teilnehmern können sie individuell die Lese- und Schreibtechnik erarbeiten, ohne Angst üben und ihre Fähigkeiten verbessern. Bitte nutzen Sie eine persönliche Beratung, sie ist kostenlos, unverbindlich und vertraulich.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007
Leitung: Rezia Bücklers
Ort: Campeschule
dienstags und donnerstags 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 06.02.2007
Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 98,00

Kurse für Frauen

10001 Orfeus: Fit für den Wiedereinstieg (19.02.-08.03.2007) – siehe Seite

40217 Orientalischer Tanz: Schnupperkurs: siehe Seite

40218 Orientalischer Tanz – für Frauen mit Tanzerfahrung: siehe Seite

Kurse für Kids

10601 Fingerspiele: siehe Seite

31901 K Russisch für Kinder (7 – 12 J.): siehe Seite

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

40241 K Selbstbehauptung für Mädchen – Aufbaukurs: siehe Seite

40707 – 40708 Eltern-Kind-Kochworkshop: siehe Seite

Einzelveranstaltungen

10501 Das neue Unterhaltsrecht: Do., 15.02.2007, 19.30 Uhr: s. Seite

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

Studienreisen

10101 Pommernreise (23.-27.07.2007): s. Seite

10102 Reise ins historisch-politische Berlin (25. – 27.10.2007): 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!

Thema: Familie & Erwerbsarbeit

Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschule und der Gleichstellungsbeauftragten

Ab Januar 2007 bieten die VHS Tritttau und die Gleichstellungsbeauftragte Vorträge und Seminare an, die sich den Fragen von „Familie und Erwerbsarbeit“ widmen, Hilfestellungen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie anbieten und Veränderungen im Familienalltag aufgreifen.

Teilzeitarbeit – Tipps und Rechte	Bärbel Wendt, Fachanwältin	Mo., 22.01., 19:00 Uhr, Wassermühle Eintritt: 4,-	Gleichstellungs- beauftragte (siehe S.)
Das neue Unterhaltsrecht	Thomas Scherwath, Fachanwalt	Do., 15.02., 19:30 Uhr, Wassermühle Eintritt: 4,-	VHS Tritttau (Kurs Nr. 10501)
ORFEUS: Wiedereinstieg in das Berufsleben	Ulrike Pijl	19.02. – 08.03. Kosten: EUR 120,00 Info-Abend: 07.02., 20:00 Uhr, Gemeindeverwaltung	VHS Tritttau (Kurs Nr. 10001)
Workshop: „Start Up“ für werdende Väter!	Volker Baisch und Martin Kalmbach	Sa., 02.06., 10:00-15:00 Uhr Kosten: EUR 30,00 Gemeindeverwaltung	Gleichstellungs- beauftragte (siehe S.)

Nähere Informationen und Anmeldung bei der Veranstalterin:

Volkshochschule Tritttau:

Tel. 04154/ 8079-86 o. -85

Gleichstellungsbeauftragte Alexia Glaveris:

Tel. 04154/8079-41

„Bildungsurlaub“ an Volkshochschulen im Kreis Stormarn

Die Kurse dauern fünf Tage, sofern nicht anders angegeben

<u>Start</u>	<u>Kurstitel</u>
VHS Tritttau 30.03.2007	Brush up your English (s. Kurs Nr. 30621)
Ahrensburg 07.05.2007 04.06.2007 19.03.2007	Datenbanken mit Access MS-Office Business English B1/B2
Bad Oldesloe 26.03.2007 11.06.2007 18.06.2007 25.06.2007	Word und Excel – Aufbaukurs Brush up your English (A2.3) Brush up your English (B1.1) Windows XP und Einstieg in das Internet
Bargteheide 22.01.2007 05.03.2007 19.03.2007 29.01.2007 23.04.2007	Vom Einsteiger zum Anwender-MS-Office XP MS-Office XP-Crashkurs für den Büroalltag A New Start B2 Refresher Spanisch Intensiv A1.1 Spanisch Intensiv A1.2/3

25.06.2007 Spanisch Intensiv A1 3/4

VHS Sachsenwald

15.01.2007 Italienisch Stufe A1.1

05.03.2007 Business English B1

26.03.2007 EDV Orientierungskurs Windows XP / Office XP

Sprachenzertifikatskurse

Kurstitel	VHS Name	Beginndatum
Cambridge		
Cambridge Business B1	Bad Oldesloe	06.02.2007
Cambridge First Certificate B2	Bad Oldesloe	08.02.2007
	Ahrensburg	Anfang Februar
	Sachsenwald	15.01.2007
Cambridge Advanced Certificate C1	Bad Oldesloe	07.02.2007
	Sachsenwald	15.01.2007
Cambridge Proficiency C2	Bad Oldesloe	07.02.2007
	Sachsenwald	16.01.2007
TELC Englisch		
TELC English B1	Ahrensburg	Mit Semesterbeginn, Prüfung 02.06.07
	Sachsenwald	13.01.2007
TELC Französisch		
TELC Start Französisch A1	Ahrensburg	05.01.2007
TELC Start Spanisch A1	Bargteheide	Auf Anfrage
Deutsch Integrations Sprachkurse (A1.1 - B1)	Bad Oldesloe	fortlaufend, auf Anfrage
Zertifikat Deutsch		
Zertifikat Deutsch B1	Bad Oldesloe	fortlaufend, auf Anfrage
Zertifikat Deutsch B2	Bad Oldesloe	fortlaufend, auf Anfrage
Zentrale Mittelstufen Prüfung	Sachsenwald	29.01.2007

Anfänger-Sprachkurse im Kreis Stormarn

Arabisch	Bad Oldesloe
Chinesisch	Bad Oldesloe
Deutsch als Fremdsprache	Tangstedt
Englisch	Bargteheide, Sachsenwald
Finnisch	Bad Oldesloe
Französisch	Bad Oldesloe, Tangstedt
Italienisch	Ahrensburg, Bad Oldesloe, Bargteheide, Reinfeld
Japanisch	Bad Oldesloe, Sachsenwald
Polnisch	Sachsenwald
Portugiesisch	Bad Oldesloe
Rumänisch	Tangstedt
Russisch	Bad Oldesloe, Tangstedt
Schwedisch	Reinfeld
Spanisch	Ahrensburg, Bad Oldesloe, Reinfeld, Sachsenwald, Tangstedt, Trittau
Türkisch	Ahrensburg

Nachbarvolkshochschulen

VHS Ahrensburg	Tel. 04102 / 80 02-11	Fax: 04102/8002-49
VHS Bad Oldesloe	Tel. 04531 / 504-140	Fax: 04531/504-909
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
VHS Sachsenwald
VHS Schwarzenbek
VHS Tangstedt

Tel. 04533 / 2001-53
Tel. 040 / 7273 24-0
Tel. 04151/53 88
Tel. 04109 / 6175

Fax: 04533/2001-69
Fax: 040/7224017
Fax: 04151/894522
Fax: 04109/5151

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet zur vollständigen Zahlung der Gebühr, wenn nicht bis spätestens zum angegebenen Abmeldetermin eine Abmeldung in der Geschäftsstelle der VHS vorliegt.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit allen wichtigen Kursdaten und einem Überweisungsträger. Sollte der von Ihnen belegte Kurs ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits geleistete Zahlungen.

„Schnupperstunden“

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

Teilnahmegebühr

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

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

Raiffeisenbank Südstormarn Nr. 19 (BLZ 200 691 77)

Volksbank Trittau Nr. 4401160 (BLZ 201 901 09)

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. Ausnahmen sind nur nach vorheriger Absprache mit der Geschäftsstelle möglich.

Materialkosten

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

Mindestteilnehmerzahl

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

Haftung

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

Ferien

In den Osterferien (02.04. – 16.04. und 30.04.2007) und an Feiertagen finden keine Kurse in den Schulen statt.

„Füller“:

Es ist eine schriftliche Anmeldung für alle Kurse erforderlich!

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung – bitte rufen Sie uns an, wenn sie nicht eintrifft oder sich ein Fehler eingeschlichen hat!

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

Wir suchen neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche - bitte senden Sie uns eine Kurzbewerbung!

„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!

Möchten Sie Kursleiter/in an der VHS Tritttau werden?

Wir suchen neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche - bitte senden Sie uns Ihre Kurzbewerbung!

Wir erwarten von Ihnen:

fachliche Qualifikation, Kontaktfähigkeit und Neigung für die Arbeit mit Erwachsenen sowie die Bereitschaft, sich bei der Übernahme eigener Veranstaltungen auf diese Aufgabe vorzubereiten und an Fortbildungsveranstaltungen teilzunehmen.

(Falls irgendwo etwas mehr Platz ist und die anderen „Füller“ nicht passen:)

Sie können auch einen VHS-Kurs verschenken - wir stellen Ihnen gern einen Geschenkgutschein aus!