

(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  
(Campeschule, separater Eingang)

Fax: 04154 / 8079 93  
e-Mail: [vhs@trittau.de](mailto:vhs@trittau.de)  
Internet: [www.vhs-trittau.de](http://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)

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

Verwaltung: Christina Henning  
Tel. 04154 / 8079 86

Für alle Kurse ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich -  
Anmeldeschluss für die meisten Kurse:  
11. September

In der Anmeldezeit (23.08. – 11.09.) 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  
kreisweite Angebote  
Nachbarvolkshochschulen

### Gesellschaft und Leben

Wiedereinstieg von Frauen – Fingerspiele – Das Jahr vor der Schule – Rhetorik – Zusatzqualifikation  
Bürgerschaftliches Engagement: Management – Benimm und Stil – Geologische Arbeitsgruppe – Garten und Pflanze – Die Gärten der Maler Liebermann, Monet und Nolde

### **Beruf und Karriere**

Fit für die ersten Arbeitstage – PC-Kauf für Einsteiger – Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen am PC am Vormittag – WINDOWS XP – Bildbearbeitung / mit Muße – PowerPoint – Organisiert mit Outlook – Internet – Internetrecherche für Frauen – EBAY: richtig kaufen und einkaufen – WORD-Grundkurs – Word: letzter Schliff – EXCEL I und II – EXCEL mit Muße EXCEL, Tipps und Tricks – Word, Excel, Powerpoint: Bildungsurlaub – Finanzbuchführung am PC – 10-Finger-Tast schreiben – Starthilfe für Existenzgründer

### **Sprachen und Verständigung**

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

### **Gesundheit und Fitness**

Entspannungstechniken kennenlernen – Kurzentspannung – Yoga – Meditation – Progressive Muskelentspannung – Nacken, Schultern & Co. – Bewegungsmeditation – Qi Gong – Pilates – Beckenbodentraining – Rückenschule – Wirbelsäulengymnastik – Fit von Fuß bis Kopf – Aktiv gegen Osteoporose – Orientalischer Tanz – Soft Aerobic – Aero-Fight – Walking / Nordic Walking – Nordic-Walking bewegt Diabetiker – Vom Walken zum Laufen – Fit in den Winter – Skigymnastik – Selbstbehauptung für Mädchen / für Jungen – multisensorisches Bewegungstraining für Kinder – Entspannungsmassage – Klangschalenmassage – Jin Shin Jyutsu – Coronarsport – Offene Herzgruppe – Erste Hilfe an Kindern – Fünf-Elemente-Ernährung – Kochen mit dem Wok – Alte Gemüsearten – Eltern-Kind-Kochworkshop: Türkisch – Bier selbst brauen

### **Kultur und Gestalten**

Alte Möbel wie neu – Literatur: Stifter, „Joseph und seine Brüder“ – Goethegeburtstag – Gebärdenspiel – Improvisationstheater – Malerei mit Öl oder Acryl – Aquarellmalerei – Ateliertag – Intuitives Zeichnen und Malen – Opern – Singen – Kreistänze für Kinder – Tanz in den Winter – Perlenschmuck – Patchwork – Klöppeln – Nähen

### **Spezial**

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

## **Gesellschaft und Leben**

### **10001 ORFEUS: Wiedereinstieg von Frauen - eine berufliche Zukunftswerkstatt**

**07. – 24.04.2008**

- in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten -

Das Seminar spricht Frauen an, die nach einer längeren Unterbrechungszeit Unterstützung bei der arbeitsmarktlichen Orientierung und bei der Selbsteinschätzung ihrer vorhandenen Fähigkeiten benötigen. Das Seminar ist ebenso vielseitig wie die Herausforderung, die vor Ihnen steht: Sie erhalten im Frontalunterricht mit Moderation viele Informationen, im Gruppen-Coaching eröffnen Sie sich neue Perspektiven, und in Rollenspielen und videounterstützten Übungen trainieren Sie neue Situationen – mit viel Spaß am Lernen und gemeinsamen Austausch. Daneben bieten wir Ihnen Einzel-Coaching und EDV-Kurse, die Sie zusätzlich buchen können.

Ziele:

- Sie entdecken Ihre individuellen Fähigkeiten und stärken Ihr Selbstwertgefühl, das Sie durch kompetentes und überzeugendes Auftreten zum Ausdruck bringen.
- Sie erstellen Ihre individuelle Bewerbung mit den aktuellen Standards und Anforderungen. Sie stellen sich im Bewerbungsgespräch authentisch dar.
- Sie verstehen den Status der Berufsrückkehrerin als Markenzeichen und können das, wofür er steht, in Ihrer Bewerbung kommunizieren: Kreativität in der Umsetzung Ihrer Ziele, Erfahrung und Qualitäten, Motivation und Durchsetzungskraft, Ausdauer und Teamfähigkeit, Kompetenz und Authentizität.

Inhalte:

- Klärung der individuellen Ziele
- Stärken- und Schwächenanalyse
- Wie soll mein Arbeitsplatz aussehen?
- die innere Haltung, Wertesysteme
- Zugang zu versteckten Potentialen und persönlichen Fähigkeiten
- Entwickeln von Bewerbungsstrategien
- Erstellung der Bewerbungsunterlagen
- Ausstrahlung und sicheres Auftreten
- die häufigsten Fragen im Bewerbungsgespräch
- Bewerbungsgespräche
- Gehaltsverhandlungen

Unterrichtszeiten (12 Vormittage):

Mo. – Do., 08:30 – 12:30 Uhr

im Verwaltungsgebäude

im Anschluss: zweiwöchiges Praktikum

Abmeldeschluss: 31.03.2008

Eigenanteil (ohne Ermäßigung): EUR 125,00

## **10600 Fingerspiele und andere Kinkerlitzchen I - für Mutter (Vater) mit Kind (2-3 J.)**

4 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 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: 13.09.2007

Leitung: Monika Krupp

Ort: DRK-Haus

donnerstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 20.09.2007

Gebühren: EUR 23,00

## **10601 Fingerspiele und andere Kinkerlitzchen II**

6 Vormittage

Kursbeschreibung: s. Kurs Nr. 10600

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2007

Leitung: Monika Krupp

Ort: DRK-Haus

donnerstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 01.11.2007

Gebühren: EUR 34,00

## **10601 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., 06.09.2007, 19:00-20:00 Uhr in der Campeschule, Raum 2**

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

begrenzte Teilnehmerzahl: max. 11

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2007

Leitung: Monika Krupp

Beginn: 14.09.2007

Gebühren: EUR 360,00, zahlbar in drei Raten von je EUR 120,00

**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 mit den Volkshochschulen Ahrensburg und Sachsenwald 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](mailto:info@tagesmuetter-stormarn.de)  
Neue Termine: Beginn am 30.08.2007 in Reinbek und im Januar 2008 in Ahrensburg

**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: 26.10.2007

Leitung: Elisabeth Trampert

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 02.11.2007 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 03.11.2007 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 47,00

Verein der Volkshochschulen im Kreis Stormarn e.V.

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

Die Zusatzqualifikation Bürgerschaftliches Engagement richtet sich zum Beispiel an Vereine, Einzelpersonen, politisch Tätige, öffentliche Verwaltungen, Sozial- und Wohlfahrtsverbände, Seniorenbeiräte. Die einzelnen Bausteine können unabhängig voneinander gebucht werden. Pro Baustein erhalten Sie das Material und abschließend ein Zertifikat.

Dieser Lehrgang wurde vom Landesverband der Volkshochschulen und der Landeszentrale für Politische Bildung entwickelt. Mehr Information bei Ihrer VHS vor Ort oder: [www.ehrenamt-sh.de](http://www.ehrenamt-sh.de)

**Soziale Kompetenzen**

Kommunikationsfähigkeit ist eine wichtige Grundlage zeitgemäßer Mitarbeiterführung und erfolgreicher Präsentationen.

30. September / 01. Oktober 2007

VHS Reinbek (Tel. 040 /72 73 24-0)

Elisabeth Trampert

(16 UE) 46,40 €

**Rechts-, Finanz- und Steuerfragen**

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

06./07. Oktober 2007

VHS Tangstedt (04109/5142)

Felix Wollten

(16 UE) 46,40 €

**Management**

Die Grundlagen zeitgemäßer Managementmethoden sowie Qualitätsentwicklung und Projektmanagement werden vorgestellt.

03./04. Oktober 2007

VHS Trittau (Tel. 0 41 54 /80 79-86)

Susanne Dahncke

(16 UE) 46,40 €

**Veranstaltungsmanagement**

Im Mittelpunkt stehen Konzeptionierung, Organisation und rechtliche Aspekte von Veranstaltungen.

23./24. Februar 2008

VHS Bad Oldesloe (Tel. 0 45 31/17 13-0)

Petra Jäger

(16 UE) 46,40 €

**Internet**

EDV-gestützte Kommunikation, Informationsbeschaffung und Präsentation werden vermittelt und angewandt.

15. März 2008

VHS Ahrensburg (Tel. 0 41 02/80 02-11)

Dorothee Sommer

(8 UE) 25,70 €

**Marketing / Öffentlichkeitsarbeit**

Es werden die Grundlagen des Marketings, die Theorie und Praxis der Pressearbeit sowie einführende Grundlagen der Werbung vermittelt.

12./13. April 2008

VHS Bargteheide (Tel. 0 45 32 /28 52-13)

Susanne Dahncke

(16 UE) 46,40 €

Dieses Seminar vermittelt Ihnen die Grundlagen zeitgemäßer Managementmethoden wie

- Projektmanagement
- Motivierungstechniken
- Qualitätsentwicklung und -sicherung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.10.2007

Leitung: Susanne Dahncke

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 03.11.2007 09:30 - 15:45 Uhr

So., 04.11.2007 09:30 - 15:45 Uhr

Gebühren: EUR 46,40

## **10720 Benimm und Stil - vom Umgang mit der äußeren Form**

Wochenendseminar

Benimmregeln sind so alt wie die Menschheit und ein Spiegel der Zeit. Durch angemessenes Verhalten bringen Sie sich positiv ins Spiel: Wer zur rechten Zeit erscheint, sich bei Tisch gut zu benehmen weiß und passend zum Anlass gekleidet ist, verschafft sich beim Chef und bei Kollegen eine gute Startposition. Denn egal, ob beruflich oder privat - nach wie vor ist es der erste Eindruck, der zählt und sich im Nachhinein nur mit Mühe revidieren lässt.

Im Seminar wollen wir Verhaltensweisen und Regeln aufzeigen, die Ihnen helfen, in ungewohnten und kritischen Situationen den "guten Ton" zu treffen und souverän aufzutreten. Höflichkeit und Rücksichtnahme heißen die Zauberworte für gute Umgangsformen, mit denen Sie beruflich (und auch privat) punkten können.

Einige unserer Themen:

- der erste Eindruck: Mimik, Gestik, Stimme
- Begrüßung und Vorstellung von Mitarbeitern und Kunden
- Kunst des *Small Talk*
- Business Lunch oder Essen - wichtiger Teil unserer Beziehungskultur
- Rund um den Tisch
- Einladungen (schriftlich), Zu- und Absagen, Danken
- *Dress Code* für *Sie* und *Ihn* im Beruf und auf gesellschaftlichem Parkett

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.11.2007

Leitung: Kristina-Maria Schulz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 16.11.2007 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 17.11.2007 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 36,00

## **11001 Geologische Arbeitsgruppe**

Treffpunkt: an jedem 1. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr in der Wassermühle (am 4. 10.: 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!

06.09.: Anke Vöge - Schwämme

04.10. (im Bürgerhaus!): Matthias Bräunlich - Rapakiwis im Geschiebe

01.11.: Ingo Herkstroeter - Meteorite: Kosmische Informationsträger

13.12.: Hans-Jürgen Lierl - Fressen und gefressen werden: Fossile Räuber und ihre Beute

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.

Einige unserer Themen:

- Möglichkeiten der Pflanzenvermehrung: Aussaat, Stecklinge, Steckholz, Teilung, Ableger, Absenker
- Biologischer Pflanzenschutz: Probleme und Prognosen

- Die Kartoffel: eine Pflanze, die unsere Welt veränderte
- Orangerien und Palmenhäuser - Pflanzensammlungen und Prestigeobjekte
- Gärten in Sevilla

Die **1. Kursstunde findet für beide Kurse am Di., 02.10.** im Studio 203 im Schulzentrum in Großhansdorf, Sieker Landstr. 203 **um wahlweise 16:00-17:30 Uhr oder um 18:00-19.30 Uhr** statt. Als Gast zeigt Frau Loginowski Dias zum Thema "Alte Rosen". **Ab Mittwoch, 10.10. in Trittau, Feuerwehrhaus**

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2007

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: Di., 02.10.2007 (Termine: s.o.)

Gebühren: EUR 29,00

## **11402 Garten und Pflanze**

7 Vormittage

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 11401

mittwochs 10:30-12:00 Uhr

## **11403 Die Gärten der Maler Liebermann, Monet und Nolde**

Diavortrag von Christa Stephan

Einen Garten mit der Mannigfaltigkeit seiner Farben und Formen zu malen - das hat schon immer einen großen Reiz auf viele Maler ausgeübt. Im Werk von Liebermann, Monet und Nolde finden wir eine Vielzahl von Bildern, deren Themen die Gärten oder die Vielfältigkeit der dort wachsenden Pflanzen sind. Schon bei der Anlage ihrer Gärten muss es eine Herausforderung gewesen sein, dem "genius loci" gerecht zu werden: für Liebermann am Wannsee genauso wie für Monet im Tal der Seine zwischen Rouen und Paris oder für Nolde in Nordfriesland. Und für den Betrachter der Gemälde ist es eine Bereicherung, die Gärten kennenzulernen, die Modell gestanden haben.

Am Donnerstag, dem 15. November, um 19.30 Uhr in der Wassermühle. Eintritt: EUR 4,00 Es ist keine Anmeldung erforderlich!

## **Beruf und Karriere**

**ORFEUS: Fit für den Wiedereinstieg – siehe Kurs Nr. 10001, S.  
Grundlagen der Rhetorik siehe Kurs Nr. 107101, S.**

## **20010 Fit für die ersten Arbeitstage – ein Workshop für Frauen**

Wochenendseminar

Sie haben einen neuen Job! Der erste Arbeitstag steht bevor, und Ihnen ist schon mulmig im Bauch?! Keine Sorge, dieses Seminar hilft Ihnen, die ersten Hürden zu nehmen.

Wir beschäftigen uns u.a. mit den Themen:

- Kommunikation - damit Sie aufmerksamer für Ihre Ansprechpartner werden
- Teambildung - um Ihre Sensibilität für den Gruppenprozess zu schulen
- Zeitmanagement - damit Ihnen nicht gleich alles über den Kopf wächst

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.11.2007

Leitung: Petra Reinhold

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 23.11.2007 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 24.11.2007 09:30 - 14:30 Uhr

Gebühren: EUR 29,00

## **EDV**

Für die EDV-Kurse steht allen Teilnehmer/innen ein eigener PC-Platz zur Verfügung - die Teilnehmerzahl ist daher begrenzt! Wenn Ihnen zu Übungszwecken zu Hause kein PC zur Verfügung steht, nehmen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung unsere Beratung in Anspruch!

### **20100 PC-Kauf für Einsteiger/innen**

1 Abend

Voraussetzung: Keine PC-Kenntnisse erforderlich

Dieser Workshop soll Ihnen eine Hilfestellung durch das Fachchinesisch der Verkäufer geben, damit Sie gezielt Ihr Wunschgerät finden und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis erzielen.

Inhalt:

- Welches Gerät brauche ich?
- Welches passt zu mir?
- Was brauche ich noch, um meine Anforderungen zu erfüllen?

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.10.2007

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termin: Mo., 08.10.2007, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 15,00

### **20101 Einstieg in die Arbeit am PC**

1 Abend

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - an diesem Kursabend machen Sie die ersten Schritte am PC.

Inhalt:

- Übungen mit der Tastatur und der Maus
- Übungen mit den Windows-Fenstern
- Bildschirmschoner und Hintergrundbild einrichten
- Dokumente speichern und wieder öffnen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 19.09.2007, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 15,00

### **20102 Grundlagen der EDV am Vormittag**

8 Vormittage

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2007

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 20.09.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 74,00

### **20121 WINDOWS XP**

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung

Inhalt:

- Windows-Explorer im Überblick
- Ordner einrichten
- Dateien kopieren und verschieben und löschen
- PC aufräumen
- mit Dateien und Ordnern arbeiten
- auf USB-Stick oder Diskette speichern
- Übungsbeispiele anhand von Wordpad und Paint
- vermisste Dateien suchen und wiederfinden
- Systemsteuerung: Kalender und Uhrzeit einstellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.09.2007

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Termine: 26.09. u. 10.10.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 36,00

## **20161 Bildbearbeitung - mit Muße**

5 Vormittage am PC, eine Exkursion nach Verabredung

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

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.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.10.2007

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 29.10.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 47,00

## **20162 Bildbearbeitung mit PhotoShop Elements**

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Ziel: Vom Motiv zum Ausdruck - das perfekte Foto

Inhalt:

Mit Hilfe der Bildbearbeitungssoftware Photoshop Elements lernen die Teilnehmer, ihre Fotos nachträglich zu verbessern und kreativ zu verändern. Wir besprechen Bildformate und Auflösungen, importieren Fotos von CD, Kamera oder Internet nach Photoshop Elements, nehmen Farb- und Helligkeitskorrekturen vor, lernen das Arbeiten mit Ebenen kennen und wenden Filter an.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2007

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 01.11.2007

Gebühren: EUR 60,00

## **20171 Präsentationen mit POWERPOINT 2002**

Tagesseminar

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

Bitte bringen Sie vorhandene Bilddateien mit, um sie in die Präsentation einzubinden!  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.10.2007  
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
Ort: Campeschule  
Termin: Sa., 03.11.2007 09:00 - 16:00 Uhr  
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 41,00

## **20182 Gut organisiert mit Outlook 2002**

1 Abend

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows  
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.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.11.2007  
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
Ort: Campeschule  
Termin: Mo., 26.11.2007, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 21,00

## **20191 Einstieg in die Welt des Internets**

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows  
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: 21.11.2007  
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
Ort: Campeschule  
mittwochs 18:30-21:30 Uhr  
Beginn: 28.11.2007  
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 39,00

## **20193 Internet am Vormittag**

5 Vormittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD.  
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.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.10.2007  
Leitung: Wolfgang Krüger  
Ort: Campeschule  
montags 09:00-10:30 Uhr  
Beginn: 29.10.2007  
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 56,00

## **20194 Neustart in den Beruf - Internetrecherche für Frauen**

1 Samstagvormittag

Außer dem Umgang mit Maus und Tastatur sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sie möchten in den Beruf zurückkehren oder sich einfach neu orientieren? Dazu sollten Sie die Möglichkeiten des Internets nutzen, denn immer mehr Firmen schreiben dort ihre Stellenangebote aus und verweisen auf ihre Homepage. Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie recherchieren, Stellenportale/Job-Börsen nutzen und auch, wie Sie Ihr Stellengesuch einstellen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.10.2007

Leitung: Monika Arndt-Burchard

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 13.10.2007 09:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 22,00

## **20195 EBAY - richtig kaufen und verkaufen**

3 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

Ziel: In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, EBAY richtig zu nutzen

Inhalt:

An drei Abenden wird ausführlich der Weg vom Anmelden bei Ebay über das Kaufen bis zum Verkaufen gezeigt:

- Wie werde ich Mitglied bei Ebay?
- Wann und wie biete ich beim Kaufen?
- Was muß ich beim Verkaufen beachten?
- Wie präsentiere ich meine Waren?
- Welche Tipps und Tücken gibt es?
- Wie sieht es rechtlich aus?

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 17.09.2007

Gebühren: EUR 45,00

## **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 Bearbeiten von Tabellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.10.2007

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 05.11.2007

Gebühren: EUR 45,00

## **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: 09.11.2007

Leitung: Monika Arndt-Burchard

Ort: Campeschule

Termine: Sa., 17.11.2007 09:00 - 13:30 Uhr

Sa., 01.12.2007 09:00 - 13:30 Uhr

Gebühren: EUR 45,00

## **2022 EXCEL 2002 - Grundlagen am Vormittag**

4 Vormittage

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.11.2007

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

donnerstags 10:45 -12:15 Uhr

Beginn: 22.11.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 45,00

## **2023 EXCEL 2002 - Grundlagen**

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

An einem praktischen Beispiel wird ein anwendungsorientierter Überblick über das Tabellenkalkulationsprogramm vermittelt, so dass Sie in der Lage sind, eigene Tabellen zu erstellen und Berechnungen von Excel erledigen zu lassen.

Inhalt:

- Tabellen erstellen, formatieren, und sichern
- Mit einfachen Formeln Daten berechnen: addieren, multiplizieren
- eine Präsentationsgrafik erstellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2007

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 20.09.2007

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 74,00

## **2025 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, usw) - Suchfunktion SVERWEIS - Namen als Adresse für Zellen und Bereiche (zur besseren Übersicht in Formeln) - Rechnen mit Datum und Zeit - fremde Dateiformate importieren und aufbereiten - Excel als Datenbank: Sortieren, Filtern usw. - Vorstellung des Makrorekorders - Grafiken erstellen - Steuerelemente: Kombinationsfeld, Optionsfeld, Drehfeld

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.10.2007

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
Ort: Campeschule  
mittwochs 18:30-21:30 Uhr  
Beginn: 31.10.2007  
Gebühren: EUR 60,00

## **20226 EXCEL - Tipps 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: 02.11.2007

Leitung: Monika Arndt-Burchard

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 10.11.2007 09:00 - 13:30 Uhr

Gebühren: EUR 23,00

## **20250 Word, Excel, Powerpoint - starke Partner am Arbeitsplatz**

5 Tage kompakt: 31.03. - 04.04.2008

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word (Zeichenformate: fett, kursiv, Schriftarten sowie Absatzformate:

Block, zentriert, Einzüge) und Excel (einfache Formeln, relativer und absoluter Bezug)

Möchten Sie Ihre Office-Kenntnisse für den Arbeitsalltag verbessern, um die Programme einfacher und effektiver handhaben zu können? Die Office-Programme Word, Excel und PowerPoint bieten ungeahnte Möglichkeiten - wir wollen sie kennenlernen und ihre Anwendung üben.

Unsere Themen:

- Serienbriefe
- Autotext
- Dokumentvorlagen
- Statistik- und Logik-Funktionen
- Verknüpfen von Dateien
- Einbinden von Grafiken aus dem Internet

... und den Abschluss bildet eine Präsentation mit Layout, Hyperlinks und Animation.

Die Anerkennung als Bildungsurlaub in Hamburg und Schleswig-Holstein ist beantragt. Sie können sich schon jetzt anmelden!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.03.2008

Leitung: Monika Arndt-Burchard

Ort: Campeschule

Termine: Montag, 31.03.2008 bis Freitag, 04.04.2008

jeweils 08:30-15:30 Uhr

Gebühren: EUR 149,00

## **20251 Finanzbuchführung am PC - mit LEXWARE-BUCHHALTER**

Wochenendseminar

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

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)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.09.2007  
Leitung: Manfred August  
Ort: Campeschule  
Termin(e): Sa., 06.10.2007 10:00 - 16:00 Uhr  
So., 07.10.2007 10:00 - 14:00 Uhr  
Gebühren: EUR 50,00

## **20404 10-Finger-Tast schreiben 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: 04.09.2007

Leitung: Edda Gerlach

Ort: Campeschule

dienstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 11.09.2007

Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 64,00

## **20405 10-Finger-Tast schreiben am PC**

12 Abende

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 20404

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.09.2007

Leitung: Edda Gerlach

Ort: Campeschule

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 11.09.2007

Gebühren (ohne Ermäßigung): EUR 64,00

## **20915 Starthilfe für Existenzgründer**

10 Abende

Der Kurs gibt eine praxisorientierte Hilfestellung und vermittelt das Grundwissen, das für eine Existenzgründung erforderlich ist. Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten Sie Ihr persönliches Gründungskonzept, gleichzeitig unterstützt von einer speziellen Software, die Sie kostenlos beziehen können.

Unsere Themen:

- Gründungsidee und Weg in die Selbständigkeit, Gründungsformalitäten
- Rechtsform und Organisation - Buchführung und Steuern
- Versicherungen, Vertrags- und Arbeitsrecht
- Einkauf, Lagerhaltung und Absatzplanung
- Preiskalkulation, Marketing und Werbung
- Markt- und Wettbewerbsanalyse
- Businessplan (Struktur und Inhalt sowie Planzahlen, Softwaretools)
- Banken und Finanzierung
- Fördermittel
- Krisenmanagement

Der Kurs wird nach einer Weihnachtspause im Januar fortgesetzt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.10.2007

Leitung: Siegfried Altmann

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-21:30 Uhr  
Beginn: 29.10.2007  
Gebühren: EUR 97,00

Die Gleichstellungsbeauftragte, Alexia Glaveris, lädt ein:

**Seminar: Den Laden schmeißen  
Existenzgründungsseminar für Frauen**

Die Idee ist da: Ich mache mich selbstständig! – Reift die Idee zum Vorhaben, so wächst auch das Informationsbedürfnis. Die zukünftige Unternehmerin braucht wirtschaftliches und rechtliches Wissen und sie muss lernen, realistisch zu planen. In diesem Seminar lernt jede Frau so viel Gründungswissen, dass sie selbst herausfinden kann, ob ihre Idee tragfähig ist und welche Schritte sie vor der Gründung unternehmen muss.

Themen: Was ist der Unterschied zwischen Gewerbe und Freiem Beruf; wie errechne ich den Finanzmittelbedarf; welche Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten gibt es; was gehört in einen Businessplan, u.v.m.

Brigitte Siegel, Gesellschafterin der Unternehmensberatung „Geld & Rosen“ und Mitautorin des Buches „Den Laden schmeißen - Handbuch für Existenzgründerinnen“, wird dieses Wochenendseminar leiten. Dieses Angebot richtet sich speziell an Frauen, da sie häufig andere Voraussetzungen und Fragen an sie Existenzgründung haben und in diesem Rahmen besser klären können.

Termine: Sa 22.09.2007 von 10.00- 18.00h und So 23.09.2007 von 10.00-15.00 h

Anmeldung: über die Gleichstellungsbeauftragten Alexia Glaveris (04154-80 79 41) und

Das Programmangebot der VHS Tritttau umfasst Kurse der Stufen A1 bis B2. Darüber hinausgehende Kurse und Abschlussprüfungen bieten einige der größeren Nachbarvolkshochschulen an.

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

**Vortrag: Alles unter einen Hut – Unternehmen, Familie, Freizeit**

Frauen, die selbständig sind, managen oft auch noch den Haushalt und das soziale Leben der Familie. Mit der selbständigen Tätigkeit verbinden Frauen oft die Vorstellung, Privates und Berufliches gut miteinander vereinbaren zu können. In diesem Vortrag geht es um

Das Programmangebot der VHS Tritttau umfasst Kurse der Stufen A1 bis B2. Darüber hinausgehende Kurse und Abschlussprüfungen bieten einige der größeren Nachbarvolkshochschulen an.

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

Freiräume  
Männern  
Brigitte Siegel, Mitautorin des Buches „Den Laden schmeißen - Handbuch für Existenzgründerinnen“,

Termin: 21.09.2006, 19.00 bis 21.00 Uhr

Anmeldung (dringend erforderlich): über die Gleichstellungsbeauftragten Alexia Glaveris (04154-80 79 41) und Claudia Riegler (040-710 02540) bis zum 07.09.2007

Ort: Trittauer Wassermühle, Am Mühlenteich 3, 22946 Tritttau

Eintritt: 5 € an der Abendkasse

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 ohne Vorkenntnisse**

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Else-Marie Lundin  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 18.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **Deutsch als Fremdsprache**

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

10 Abende

Lehrbuch: Themen aktuell 1A, ab Lektion: nach Vereinbarung und Eingangstest  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Birgit Elbers  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: 19.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **30423 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe - A2/B1**

10 Abende

Lehrbuch: "Zur Orientierung" (Hueber Verlag)  
Für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse im Deutschen vertiefen und zugleich ihr Wissen über die Geschichte, Politik und Kultur Deutschlands erweitern möchten. Das Lehrbuch liefert uns das Basiswissen, das die Teilnehmer/innen durch eigene Beiträge ergänzen.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Birgit Elbers  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 19:30-21:00 Uhr  
Beginn: 18.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **Englisch**

### **30601 Englisch Grundstufe I - A1: Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

10 Abende

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Christian Dennert  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **30605 Englisch Grundstufe III - A1**

10 Abende

Lehrbuch: First Choice A1 ab Lektion 7/8  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Christian Dennert

Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: 18.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **30614 Englisch für Wiedereinsteiger I - A1** 10 Vormittage

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Carina Varain  
Ort: Campeschule  
montags 09:00-10:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **30615 Englisch für Wiedereinsteiger II - A1** 10 Abende

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern: Im vergangenen Semester haben wir (fast) von vorn begonnen und werden nun weiter 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: First Choice A1 Fast ab Lektion 4  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Andrea Stendel  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **30620 Englisch Mittelstufe II - A2** 10 Vormittage

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

Lehrbuch: First Choice A2 ab Lektion 1  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Carina Varain  
Ort: Campeschule  
montags 10:30-12:00 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **30621 Brush up your English - A2: Bildungsurlaub - 5 Tage intensiv**

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. Dieses Seminar ist als Bildungsurlaub in Hamburg und Schleswig-Holstein beantragt. Sie können sich schon jetzt anmelden!

Das Kursmaterial ist in der Gebühr enthalten.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.03.2008  
Leitung: Andrea Stendel  
Ort: Campeschule  
Termine: Montag, 31.03.2008 bis Freitag, 04.04.2008  
jeweils 09:00-16:30 Uhr  
Gebühren: EUR 124,00

### **30622 Englisch Mittelstufe III - A2**

10 Abende

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate ab Lektion 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 17:00-18:30 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

### **30623 Englisch Mittelstufe IV - A2**

10 Abende

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate ab Lektion 7

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

### **30625 Morning Refresher IV**

10 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: 11.09.2007

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

### **30626 Englisch Mittelstufe - A2**

10 Abende

Englischkenntnisse auffrischen und erweitern! Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die gute Grundkenntnisse haben, denen aber die Praxis fehlt. Wir werden das Programm flexibel gestalten und mit vielen verschiedenen Aktivitäten daran arbeiten, die Hemmschwelle, Englisch zu sprechen, abzubauen. Wo nötig, werden wir außerdem einzelne Aspekte der Grammatik auffrischen und vertiefen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Nicola Hinz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 17.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

### **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: 11.09.2007

Leitung: Dr. Gudrun Perrey  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:15-21:15 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 54,00

### **30645 Keep on Talking: Advanced Conversation in the Morning**

10 Vormittage

You want to improve your fluency and develop more confidence in speaking English - then come along to this course! We will talk about topics of general and special interest, read and discuss a short story and revise some grammar.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Bürgerhaus

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 17.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

### **30653 Business English - Pre-Intermediate IV: 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 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: N.N.

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 17.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

## **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 ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

### **30830 Französisch Oberstufe - B1**

10 Abende

Lehrbuch: Pont Neuf 2 ab Lektion 12

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

## **Italienisch**

### **30905 Italienisch Grundstufe V - A1**

10 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 1B ab Lektion 2

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

## **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: 11.09.2007

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

montags 16:00-17:00 Uhr

Beginn: 17.09.2007

Gebühren: EUR 42,00

### **31902 Russisch Grundstufe I - A1: Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

### **31903 Russisch Grundstufe VI - A1**

10 Abende

Lehrbuch: Kljutschki 1 ab Lektion 11

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 41,00

## **Schwedisch**

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

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Else-Marie Lundin  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **32005 Schwedisch Grundstufe III - A1**

10 Abende

Lehrbuch: Tala svenska ab Lektion 9  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Else-Marie Lundin  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:30-21:00 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **32025 Schwedisch Mittelstufe II - A2**

10 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 22  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.01.2007  
Leitung: Else-Marie Lundin  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 19:30-21:00 Uhr  
Beginn: 18.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

## **Spanisch**

### **32201 Spanisch Grundstufe I - A1: Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Patricia Vigoya Velasco  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 18.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **32204 Spanisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 5A  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Ivan Allende  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: 18.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **32205 Spanisch Grundstufe III - A1**

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 5b  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Gisela Junkereit  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 19:45-21:15 Uhr  
Beginn: 19.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **32206 Spanisch Grundstufe IV - A1**

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 1 ab Lektion 6  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Gisela Junkereit  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 19.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **32223 Spanisch Mittelstufe I - A2**

10 Abende

Lehrbuch: Caminos Neu 2 ab Lektion 2A  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Ivan Allende  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 18:15-19:45 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

### **32225 Spanisch Mittelstufe VI - A2**

10 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos 2 (alte Ausgabe), ab Lektion 7C  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Ivan Allende  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 16:30-18:00 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 41,00

## **Gesundheit und Fitness**

### **40110 Entspannungstechniken kennenlernen - Ruhepunkte im Alltag finden**

Tagesseminar

"Welche Form der Entspannung und Stressbewältigung ist für mich am besten geeignet?" - das ist unsere Leitfrage. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung, Meditation etc. kennen. Zugleich erhalten Sie Tipps für die bewusste Gestaltung des Tagesablaufes, um so ausgleichende Ruhepunkte im Alltag setzen zu können.  
Die Anerkennung dieses Kurses als präventive Maßnahme ist beantragt, so dass die Krankenkassen möglicherweise einen Teil der Kursgebühren erstatten.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.11.2007

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 10.11.2007 10:00 - 16:45 Uhr

Gebühren: EUR 26,00

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

5 Abende

Kurzentspannungsphasen von 5 - 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.

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.11.2007

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 14.11.2007

Gebühren: EUR 27,00

### **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: 11.09.2007

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 49,00

### **40122 Yoga**

10 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40121

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 19:20-20:50 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 49,00

### **40123 Hatha-Yoga, Meditation und Entspannung**

10 Abende

Sanfte und kraftvolle Körper- und Atemübungen (Asanas) wirken kräftigend und heilend auf den ganzen Organismus und stärken Rücken und Wirbelsäule. 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: 13.09.2007

Leitung: Renate Perten

Ort: Campeschule

donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 20.09.2007

Gebühren: EUR 49,00

### **40124 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung**

10 Vormittage

Sanfte und kraftvolle Körper- und Atemübungen (Asanas) werden ergänzt durch die klassischen Handgesten (Mudras), Konzentrationsübungen und Tiefenentspannung. 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: 21.09.2007

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 28.09.2007

Gebühren: EUR 49,00

### **40125 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung**

10 Vormittage

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 40124

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.09.2007

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 10:50-12:20 Uhr

Beginn: 28.09.2007

Gebühren: EUR 49,00

### **40126 Meditation**

9 Abende

Meditation ist eine Übung, um den Geist still werden zu lassen. Sie macht uns ruhiger und gelassener. Regelmäßiges Meditieren hilft, Spiritualität im Alltag zu leben. Es entsteht Raum für Ruhe, Vitalität und Lebensfreude. In geführten Meditationen bringen wir unsere Aufmerksamkeit in unseren Körper, verbinden uns mit den Chakren und den vier Elementen, und wir lassen unser Bewusstsein in nicht gesehene Aspekte unseres Seins fließen. Durch dieses Hinsehen entsteht dann Entspannung auf allen Ebenen, und Widerstand wird verringert. Wie innen so außen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Gabriela Jochens

Ort: Campeschule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 17.09.2007

Gebühren: EUR 44,00

### **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.

Bitte ziehen Sie sich bequem und warm an.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.10.2007

Leitung: Gesa Kaspar-Sickermann

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 31.10.2007

Gebühren: EUR 43,00

### **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.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 27,00

### **40191 Bewegungsmeditation**

1 Samstagnachmittag

Manchen Menschen fällt es leichter, sich ihrer inneren Stille zu öffnen, wenn sie in Bewegung bleiben können.

Um diesem Ziel näher zu kommen, lernen Sie einfache, zentrierend wirkende Bewegungsfolgen als Variationen der Meditation der Himmelsrichtungen kennen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.11.2007

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 08.12.2007 14:00 - 17:45 Uhr

Gebühren: EUR 15,00

### **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: 02.11.2007  
Leitung: Renate Röske  
Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang  
Termin(e): Fr., 09.11.2007 18:00 - 21:00 Uhr  
Sa., 10.11.2007 10:00 - 16:00 Uhr  
Gebühren: EUR 35,00

### **40210 Pilates am Vormittag**

10 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: 11.09.2007  
Leitung: Maren Goihl  
Ort: Campeschule  
dienstags 11:00-12:00 Uhr  
Beginn: 18.09.2007  
Gebühren: EUR 36,00

### **40211 Pilates**

10 Abende

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 40210  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Maren Goihl  
Ort: Campeschule  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 36,00

### **40213 Beckenbodentraining**

6 Abende

Den "Schatz im Schritt", so nennt ihn Benita Cantieni, eine Expertin in Sachen Beckenboden. Der Beckenboden ist eine der wichtigsten Muskelgruppen des ganzen Körpers, doch den meisten Menschen ist er gar nicht oder nur wenig bewusst. Wenn wir diese Region aktivieren und trainieren, können wir Blasen- und Gebärmutterensenkungen verhindern bzw. lindern, ebenso Harn- und Stuhl-Inkontinenz, Hämorrhoiden und die Begleitbeschwerden. Mit diesem Training können wir außerdem diffuse Kreuz-/Rückenschmerzen beeinflussen, denn als untere Begrenzung des Rumpfes ist der Beckenboden ja sozusagen die Basis für unsere Aufrichtung.

In den Übungsstunden machen wir Bekanntschaft mit dieser "terra incognita", dem unbekanntem Terrain unseres Körpers, lernen ihn in seinen verschiedenen Schichten kennen und erarbeiten uns Übungen, die wir mit in unseren Alltag nehmen.

Bitte bringen Sie mit: leichte, bequeme Sportkleidung, dicke Socken, Wolldecke

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2007  
Leitung: Dr. Birgit Petrick  
Ort: Campeschule  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Beginn: 01.11.2007  
Gebühren: EUR 22,00

### **40214 Rückenschule - ein Training rund um die Wirbelsäule**

12 Abende

"Wie bekomme ich meine Rückenschmerzen endlich in den Griff?" In diesem Kurs lernen Sie, achtsam mit Ihrem Rücken umzugehen. Wir beschäftigen uns zum einen mit rückengerechtem Bewegungsverhalten in allen Lebenssituationen, und Sie erfahren Wissenswertes rund um die Wirbelsäule. Zum anderen erarbeiten wir

Übungen zur Kräftigung und Entspannung des Rückens.

Der Kurs wird nach einer Weihnachtspause im Januar zu Ende geführt.

Viele Krankenkassen erkennen diesen Kurs als präventive Maßnahme an und erstatten einen Teil der Kursgebühren. Bei akuten Beschwerden sprechen Sie vor der Anmeldung bitte mit Ihrem Arzt.

Bitte bringen Sie mit: eine Matte und ein Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeschule

mittwochs 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 43,00

## **40215 Wirbelsäulengymnastik**

12 Abende

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist Lebensqualität - hier können Sie etwas dafür tun mit einem speziell auf den Rücken abgestimmten Training, das sowohl Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur als auch zur Mobilisation der Wirbelsäule enthält. Körperwahrnehmung und Entspannung sorgen für ein gutes "Rückengefühl", Übungen aus Yoga, Pilates und Feldenkrais runden das Training ab.

Der Kurs wird nach einer Weihnachtspause im Januar zu Ende geführt.

Die Anerkennung dieses Kurses als präventive Maßnahme ist beantragt, so dass die Krankenkassen möglicherweise einen Teil der Kursgebühren erstatten. Bei akuten Beschwerden sprechen Sie vor der Anmeldung bitte mit Ihrem Arzt.

Bitte bringen Sie mit: eine Matte und ein Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeschule

mittwochs 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 43,00

## **40216 Fit von Fuß bis Kopf**

8 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: 11.09.2007

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 08:30-09:30 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 29,00

## **40218 Aktiv kontra Osteoporose**

8 Vormittage

Wenn zum normalen altersbedingten Knochenabbau noch eine krankhafte Verminderung der Knochensubstanz kommt, spricht man von Osteoporose. Doch was kann man tun? Gezielte Bewegung ist nach heutigem Stand der Medizin der Schlüssel! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, selbst aktiv gegen Osteoporose vorzubeugen - durch ein ganz gezieltes Übungsprogramm mit speziellen Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen, so dass auch Koordination und Körperbewusstsein trainiert werden.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 09:40-10:40 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 29,00

### **40219 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: 21.09.2007

Leitung: Martina Prasse

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 29.09.2007 14:00 - 17:00 Uhr

So., 30.09.2007 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 23,00

### **40221 Soft Aerobic**

10 Abende

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2007

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 20.09.2007

Gebühren: EUR 27,00

### **40223 Aero-Fight: Kick-Box-Workout**

10 Abende

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: 11.09.2007

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 36,00

### **40231-40233 Walking / Nordic Walking**

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

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

### **40231 Nordic Walking am Vormittag**

8 Vormittage

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: 20.09.2007

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Treffen: Parkpl. oberh. d. Hirschbrücke

donnerstags 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 27.09.2007

Gebühren: EUR 33,00

### **40232 Walking und Nordic Walking**

5 Abende

- Gesunder Outdoor-Sport am Abend -

Kursbeschreibung s.o.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.09.2007

Leitung: Maren Goihl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

Beginn: 13.09.2007

Gebühren: EUR 21,00

### **40233 Nordic Walking bewegt Diabetiker**

6 Abende

Sportlich aktive Diabetiker brauchen weniger Insulin - die weltweite Kampagne "Changing Diabetes" wirbt für mehr Bewegung. In diesem Kurs werden Diabetes-Patienten von einer spezialisierten Trainerin angeleitet, den Verlauf ihrer Zuckerkrankheit selbst aktiv zu beeinflussen. Das Übungsprogramm wird auf die besonderen Bedürfnisse abgestimmt, das Tempo angepasst und Pausen mit speziellen Übungen eingeplant. Dieses besonders schonende Nordic Walking ist auch für Gesunde geeignet, für mehr Spaß an der Bewegung und zur Prävention. Die Anerkennung dieses Kurses als präventive Maßnahme ist beantragt, so dass die Krankenkassen möglicherweise einen Teil der Kursgebühren erstatten.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.09.2007

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Treffen: Parkpl. oberh. d. Hirschbrücke

montags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 24.09.2007

Gebühren: EUR 25,00

### **40234 Vom Walken zum Laufen**

10 Vormittage

Ist Ihnen das Walken oder Nordic Walken doch noch nicht genug? Dann lernen Sie in diesem Kurs das Laufen:

In moderaten Schritten erweitern wir die Ausdauerfähigkeit.

Bitte bringen Sie mit: Laufschuhe und dem Wetter angepasste Kleidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2007

Leitung: Maren Goihl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

freitags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 21.09.2007

Gebühren: EUR 40,00

### **40235 Fit in den Winter**

9 Abende

In dieser Stunde werden Sie immer in Bewegung sein. Dabei wechselt die Intensität der Anforderung, aber keine Sorge: Sie bestimmen, wie groß die Belastung wird, und die Übungen werden Ihrem Leistungsstand angepasst!

Auch Dehnungsübungen gehören dazu - ein Muskelkater ist fast ausgeschlossen. Zum Schluss sollen Sie mittels einer Yoga-Figur einfach nur stehen und sich wohlfühlen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.09.2007

Leitung: Volker Wümkhaus

Ort: Sporthalle des Gymnasiums, Eingang hinten

freitags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 28.09.2007

Gebühren: EUR 26,00

### **40236 Skigymnastik im Winter 2008**

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: 04.01.2008

Leitung: Volker Wümkhaus

Ort: Sporthalle des Gymnasiums, Eingang hinten

freitags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 11.01.2008

Gebühren: EUR 29,00

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

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

5 Nachmittage

- in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten -

Du lernst:

- deinen 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

- deine Stärken und Kräfte kennen.

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

**Info-Abend für die Eltern: Di, 11.09., um 19:30 Uhr in der Campeschule, Raum 2**

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2007

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

freitags 14:30-16:00 Uhr

Beginn: 21.09.2007

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 mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Essen und Trinken für die Pausen.

**Info-Abend für die Eltern: Di, 11.09., um 19:30 Uhr in der Campeschule, Raum 2**

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2007

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

freitags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 21.09.2007

Gebühren (ermäßigt): EUR 33,00

### **40243 K Lernen mit allen Sinnen - ein multisensorisches Bewegungstraining**

für Kinder von 6-7 J.

10 Nachmittage

Eine spannende, altersgemäße Bewegungsgeschichte steht immer im Mittelpunkt und wird vielfältig mit speziell abgestimmten Sinnesreizen und leichten neurophysiologischen Übungen kombiniert. Die Kinder lernen dabei Bewegungsübungen kennen, die sie positiv im Lernen unterstützen, die ihre Konzentration und Wahrnehmung steigern und sie in Gleichgewicht, Bewegungsabläufen und Koordinationsfähigkeit schulen.

Die Persönlichkeit der Kinder wird dadurch gestärkt, eventuelle Lernblockaden, Stress und Ängste sowie "Unruhe" abgebaut.

**Info-Abend für die Eltern: Dienstag, 18.09., 20:00 Uhr in der Hahnheide-Schule**

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Gabriela Wichmann

Ort: Campeschule

dienstags 15:00-16:15 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 55,00

### **40244 K Lernen mit allen Sinnen - ein multisensorisches Bewegungstraining**

für Kinder von 8-9 J.

10 Nachmittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40243 K

**Info-Abend für die Eltern: Dienstag, 18.09., 20:00 Uhr in der Hahnheide-Schule**

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Gabriela Wichmann

Ort: Campeschule

dienstags 16:15-17:30 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 55,00

### **40410 Entspannungsmassage - eine Einführung**

Wochenendseminar

In diesem Kurs werden einfache, aber wirkungsvolle Handgriffe und etwas Hintergrundwissen vermittelt, um eine wohltuende Entspannungsmassage geben zu können. An zwei Tagen werden wir Rücken, Kopf, Arme, Hände, Beine und Füße durchmassieren. Bitte melden Sie sich zu zweit an, damit Sie sich gegenseitig massieren können!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Decke, 2 Laken, Massageöl

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.09.2007

Leitung: Hilke Soltau und Gudrun Herzig

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 05.10.2007 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 06.10.2007 11:00 - 16:30 Uhr

Gebühren: EUR 31,00

### **40415 Klangschalenmassage**

Wochenendseminar

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.10.2007

Leitung: Petra Mallwitz  
Ort: Campeschule  
Termin(e): Sa., 27.10.2007 10:00 - 14:00 Uhr  
So., 28.10.2007 10:00 - 14:00 Uhr  
Gebühren: EUR 29,00

### **40417 Jin Shin Jyutsu Anwendungen in der Familie**

Wochenendseminar

Jin Shin Jyutsu bietet gerade bei Kindern wertvolle Entspannungs- und Regenerationsmöglichkeiten. Körperliche und seelische Beschwerden können durch das sanfte Halten von sogenannten Energieschlössern aufgelöst werden. Der Kurs richtet sich an Eltern und vermittelt ihnen konkrete Anwendungsmöglichkeiten bei typischen Kinderbeschwerden, wie Erkältungen, Nervosität, Aggression, Ängsten, Ohrenschmerzen, Einschlafschwierigkeiten etc.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, 2 Decken, 2 Kissen, Trinken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.11.2007

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 08.12.2007 10:00 - 15:00 Uhr

So., 09.12.2007 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 41,00

### **40420 Coronarsport**

fortlaufender Kurs

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. Peter Fleischmann, Dr. Karen Hartwig, Dr. Maik Pokupic, Dr. Beate Radtke, Dr. Peter Rode, Dr. Ghassan Shakra, Dr. Angela Priestersbach

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

### **40501 Erste Hilfe an Kindern**

3 Abende

Ein Praxis-Seminar für alle, die beruflich mit Kindern umgehen, wie Tagespflegepersonen, Erzieher und Lehrer. Aber auch Eltern, Babysitter und Großeltern erhalten viele Tipps zum schnellen Erkennen von Notfällen und zur Ersten Hilfe mit einfachen Maßnahmen. Übungen zum Umgang mit Verbandmitteln, zur richtigen Lagerung, zur Wiederbelebung von Kindern verschiedener Altersstufen und vieles mehr vervollständigen das Programm.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.09.2007

Leitung: Jürgen Boriß (Sanitas Erste Hilfe)

Ort: Hahnheide-Schule  
Termine: Di., 25.09., Mo., 01. und 08.10., jeweils 17:30-21:00 Uhr  
Beginn: 25.09.2007  
Gebühren: EUR 25,00

### **40703 Was soll, was darf, was muss ich essen? Einführung in die Fünf Elemente Ernährung**

2 Abende

Neue Erkenntnisse der Wissenschaft führen zu immer neuen Ernährungsratschlägen. Doch tun Ihnen rohes Obst und Joghurt zum Frühstück wirklich gut, wenn Sie dazu neigen zu frieren? Und wie sieht es mit Müsli oder Frischkornbrei aus? Kann das der Grund für Blähungen und Verdauungsstörungen sein? Welches Essen stärkt Ihre Verdauung und verwöhnt die Sinne?

In dem Durcheinander von immer neuen Ernährungsmethoden geht die Fünf-Elemente-Ernährung einen anderen Weg. Sie beruft sich auf die jahrhundertealten Erfahrungen aus der chinesischen Diätetik, aus der Mittelmeerküche und aus der guten deutschen Hausmannskost. Wie gut Ihnen Ihr Essen tun kann, erfahren Sie sehr schnell am eigenen Leib. Denn Essen kann Ihre Vitalität steigern, Ihnen Energie zurückgeben und Ihnen eine tiefe Zufriedenheit vermitteln.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007  
Leitung: Wiebke Maibom  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 11,00

### **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  
Die Lebensmittelumlage ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird direkt an die Kursleiterin entrichtet.  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.09.2007  
Leitung: Wiebke Maibom  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 18:30-21:30 Uhr  
Beginn: 01.10.2007  
Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 22,00

### **40705 Kochen mit dem Wok! Rezepte mit Fisch**

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, und auch 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: 02.10.2007  
Leitung: Rita Steffens-Sedat  
Ort: Hahnheide-Schule  
Termin: Mi., 10.10.2007, 18:30-21:30 Uhr  
Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 12,00

### **40706 Kochen mit dem Wok! Rezepte mit viel Gemüse, Reis und Nudeln**

1 Abend

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 40705. In diesem Kurs wird mit viel Gemüse, Reis und Nudeln gekocht. Auch Fleisch wird dabei sein, aber - und das ist typisch für die asiatische Küche - eher als Beilage.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.10.2007

Leitung: Rita Steffens-Sedat

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 07.11.2007, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 12,00

### **40707 Alte Gemüsearten - wiederentdeckt**

1 Abend

In diesem Kurs lernen wir Topinambur, Pastinake, Batate (Süßkartoffel) und Schwarzen Rettich kennen - längst vergessene Gemüsearten, die man über die Gemüsehändler bestellen kann. Zu den köstlichen Gerichten gibt es noch wichtige Vital-Tipps.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.09.2007

Leitung: Rita Steffens-Sedat

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 26.09.2007, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 12,00

### **40708 Wir kochen Türkisch! Eltern-Kind-Workshop**

Ein Samstagvormittag für Kinder (5-9 J.),

die gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternanteil leckere Gerichte kochen wollen. Das Land am Bosphorus kennt in jeder Region andere Spezialitäten, die entweder mediterran oder orientalisch beeinflusst sind. Die wichtigsten typischen Zutaten sind Reis, Bulgur und Hülsenfrüchte. Gekocht wird aber auch gern mit frischen Gemüsen. Alle Rezepte sind kindgerecht und einfach zuzubereiten. Bitte Geschirrtuch und Gefäße für Reste mitbringen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2007

Leitung: Rita Steffens-Sedat

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 22.09.2007 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (für 1 Erw./1 Kind, zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 21,00

### **40710 Bier selbst brauen**

Tagesseminar

Die Biere, die wir normalerweise trinken, unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Geruch kaum noch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Wir bewegen uns leider immer mehr hin zu einem Einheitsbier. Dem können und wollen wir mit ganz einfachen Mitteln vorbeugen, indem wir lernen, wie ein gutes Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, hergestellt wird. In diesem eintägigen Kurs können Sie lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird. Die Lebensmittelumlage in Höhe von EUR 5,00 wird direkt an den Kursleiter entrichtet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.11.2007

Leitung: Torsten Schumacher

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 10.11.2007 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren EUR 29,00

## **Kultur und Gestalten**

### **50010 Alte Möbel wie neu - restauriert oder mit Pep verändert**

Wochenendseminar

Liebevoll restauriert oder mit Farben und Phantasie verwandelt können Klein-Möbel glänzende Lieblingsstücke werden. Wie wackelnde Stühle und Schubladen alter Kommoden wieder benutzbar werden, Schlüssel gefeilt oder kleine Vergoldungen entstehen, können Sie hier lernen.

Bitte bringen Sie Ihr Objekt zur Vorbesprechung mit

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.10.2007

Leitung: Anna Anderson

Ort: Anderson Art, Luerberg 1, Schönberg

Termin(e): Mi., 31.10.2007 18:00 - 19:00 Uhr

Fr., 09.11.2007 17:00 - 20:00 Uhr

Sa., 10.11.2007 10:00 - 16:30 Uhr

So., 11.11.2007 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 89,00

### **50101 Adalbert Stifter: Erzählungen**

5 Abende, vierzehntäglich

Adalbert Stifter (1805-1868) gehört zu den bedeutenden deutsch-österreichischen Schriftstellern, ist aber dennoch ein wenig in Vergessenheit geraten. Zu Unrecht, wie wir meinen, denn wir haben es im Fall dieses großartigen Erzählers mit dem wichtigsten Vertreter der deutschen Bürgerklassik zu tun. Stifters Werk - beeinflusst durch Goethe und Jean Paul - ist geprägt von einer tiefen Humanität und einer starken Naturverbundenheit, womit dieser Autor thematisch sicherlich eine gewisse Aktualität beanspruchen dürfte. Mit Stifter setzen wir die Lektüre österreichischer Autoren fort.

Am 1. Abend besprechen wir die Erzählungen "Der Condor", "Das Haidedorf" und "Feldblumen". (Stifter, : Sämtliche Erzählungen. Nach den Erstdrucken. Dtv 13369)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 19.09.2007

Gebühren: EUR 21,00

### **50103 Thomas Mann – Joseph und seine Brüder: Der junge Joseph**

5 Vormittage, vierzehntäglich

Thomas Mann: Joseph und seine Brüder III - Joseph in Ägypten.

In den ersten beiden Bänden von Thomas Manns Tetralogie sind wir Josephs Vorfahren auf ihren Wegen gefolgt und haben erlebt, wie der Segen des Erwählten auch Jaakobs Liebling lenkt und leitet. Nun sind wir mit ihm in Ägypten eingetroffen und haben den Ort seines Aufenthalts und Wirkens kennengelernt. Wie wird die Geschichte weitergehen? Diese Frage stellt sich, obwohl wir alle den weiteren Verlauf kennen - aber nicht so, wie Thomas Mann es erzählt: Ihm gelingt es, eine intensive Spannung aufzubauen, indem er all das schildert, was in der Bibel ausgespart bleibt.

Zum ersten Termin lesen Sie bitte "Joseph in Ägypten" (Fischer-TB 9437) bis S. 333.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.09.2007

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 26.09.2007

Gebühren: EUR 21,00

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

Vortrag von Dr. Hans-Jürgen Perrey

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 Trittauener Wassermühle. Eintritt: EUR 4. Es ist keine Anmeldung erforderlich!

## **50201 Sich selbst zum Ausdruck bringen Einführung in das Initiatische Gebärdenspiel**

nach Silvia Ostertag®  
Tagesseminar

Gebärden begleiten uns unser Leben lang. Sie bestimmen den Umgang mit unsern Mitmenschen, zeigen oder verbergen unser Wesen.

Das Initiatische Gebärdenspiel ist ein Erkenntnis- und Übungsweg auf der Basis von sechs Ur-Gebärden, die aus der griechischen Antike stammen. Diese sechs archetypischen Gebärden können uns helfen, etwas zu "gebären" - etwas, das von Anfang an in uns lebt, dem wir aber bisher nur wenig oder gar nicht Ausdruck verliehen haben. Im Spiel mit diesen sechs Gebärden, die jeweils ihren ganz eigenen Bewegungscharakter haben, können wir erfahren, welches unsere gewohnten Verhaltensmuster sind und wir können ausprobieren, schmecken, was uns bisher fehlte.

Der Übungstag soll dazu dienen, diese sechs Ur-Gebärden kennen zu lernen und mit ihnen an der Klarheit unseres Ausdrucks zu üben. Vielleicht entdecken wir dabei Gewohnheiten und Mechanismen, mit denen wir uns Lebendigkeit buchstäblich vom Leib halten. Im Spiel mit den sechs Gebärden wollen wir versuchen, neue Erlebnis- und Erkenntnisweisen zu erspüren. So werden in uns Wandlungskräfte angeregt, die uns immer mehr entdecken lassen, wer wir sind, wie wir wirklich gemeint sind.

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikschuhe bzw. dicke Socken, Imbiss für die Mittagspause

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.11.2007

Leitung: Dr. Birgit Petrick

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 24.11.2007 10:00 - 18:00 Uhr

Gebühren: EUR 29,00

## **50202 Improvisationstheater**

Wochenendseminar

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, lediglich die Freude am Spiel und Lust, etwas Neues auszuprobieren.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.11.2007

Leitung: Andrea Gritzke

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 01.12.2007 11:00 - 16:00 Uhr

So., 02.12.2007 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 36,00

## **50502 Ein Einstieg in die Welt der Farben - Malerei mit Öl- oder Acrylfarben**

9 Abende

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: 17.09.2007

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:30 Uhr

Beginn: 24.09.2007

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 54,00

## **50503 Aquarellmalerei I**

4 Abende

Die speziellen Eigenschaften der Aquarellfarbe und die Besonderheit der Technik sollen zu einer kreativen Malweise anregen, bei der die gewohnten Grenzen durchaus auch einmal überschritten und neue Möglichkeiten entdeckt werden können. Begleitend werden Beispiele aus der Kunstgeschichte betrachtet.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Thekla Otte

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 22,00

## **50504 Aquarellmalerei II**

4 Abende

Siehe Kursbeschreibung Kurs Nr. 50503

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.10.2007

Leitung: Thekla Otte

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 30.10.2007

Gebühren: EUR 22,00

## **50505 Atelier-Tag**

Tagesseminar

Ein ganzer Tag im Atelier bietet vielfältige Möglichkeiten, intensiv an einem Thema zu arbeiten oder eine neue Technik kennen zu lernen.

Mit Skizzen und Kompositionsentwürfen nähern wir uns dem Gegenstand. Anschließend wird an der Staffelei großformatig mit Kohle, Kreide und Rötel auf Packpapier gearbeitet.

Das Material sowie Fixiermittel stehen zur Verfügung und werden nach Verbrauch berechnet.

Der Atelier-Tag ist vor allem für Teilnehmer mit Malerfahrung geeignet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.10.2007

Leitung: Thekla Otte

Ort: Schönberg

Termin: Sa., 03.11.2007 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 41,00

## **50508 Intuitives Zeichnen und Malen**

Tagesseminar

Sinneswahrnehmungen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten), Bewegung des eigenen Körpers, Fundstücke aus der Natur, Erinnerungen, Fotos, Fantasiereisen etc. können Ausgangspunkt für kreative Erkundungen sein. Dabei zeichnen und malen wir spontan und spielerisch mit Stiften, Kohle, Kreide, Farben, Pinsel und Pigmenten. So Entstandenes lassen wir auf uns wirken und entwickeln daraus eigene Bildideen und Ausdrucksformen. Neben Wahrnehmung und individueller Ausdruckskraft schulen wir auch Intuition und Kreativität.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Offenheit und Spaß am Gestalten.

Bitte bringen Sie mit: Vorhandenes Zeichen- und/oder Malmaterial, Papier, evtl. Kittel, Imbiss für die Pause

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.11.2007

Leitung: Britta van Hoorn

Ort: Feuerwehrhaus

Termin: Sa., 10.11.2007 10:30 - 18:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 29,00

## **50801 Opern hören, kennenlernen und erleben**

11 Nachmittage

Seit ihrer zufälligen Geburt vor über 400 Jahren hat die Kunstform Oper alle Untergangsprophetieungen überlebt. Wie lebendig, spannend und interessant das Musiktheater Oper heute immer noch ist, will dieser Kurs vermitteln. Durch Tonträger und Videos, Opern- und Probenbesuche, Reisen zu interessanten Inszenierungen an bedeutenden Opernhäusern sowie Treffen mit Künstlern werden die klassischen und modernen Werke der Opernliteratur vorgestellt. Der Kurs wendet sich an Freunde der Oper und an alle, die es noch werden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2007

Leitung: Udo Schwarz

Ort: Campeschule

freitags 15:30-17:00 Uhr

Beginn: 21.09.2007

Gebühren: EUR 48,00

## **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: 10.09.2007

Leitung: Gabriele Westenberger

Ort: Hahnheide-Schule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 17.09.2007

Gebühren: EUR 49,00

## **50803 K Kreistänze für Kinder (7-10 J.)**

8 Nachmittage

Kinder bewegen sich gern! Und wir wissen, wie viel Spaß es macht, sich nach Musik zu bewegen! Wir tanzen hauptsächlich im geschlossenen, manchmal auch im offenen Kreis, oder wir tanzen in eine Spirale hinein und lassen uns dann überraschen, wie wir tanzend wieder herauskommen. Oder wie wäre es mit einer Mandala? Die Musik führt uns in viele Länder, z.B. nach England, Irland, Griechenland, Israel, Russland, Süd- und Nordamerika - und viele mehr. Und es wird es immer wieder spannend sein, wie die Mitte wohl aussehen wird, um die wir tanzen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2007

Leitung: Silke Mombächer

Ort: Campeschule

donnerstags 15:00-16:00 Uhr

Beginn: 20.09.2007

Gebühren: EUR 24,00

## **50804 Tanz in den Winter: Kreistänze in der dunklen Jahreszeit**

Wochenendseminar

Die Sonnenkräfte ziehen sich zurück - wir sind eingeladen, auf die Fülle des Sommers zurückzuschauen, die Ernte zu feiern und uns mit der Kraft und Stille der dunklen Zeit zu verbinden. Wir tun dies im Tanz - mit traditionellen Tänzen aus verschiedenen Kulturen und modernen Choreographien des meditativen Tanzes. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, um teilnehmen zu können. Wir tanzen zu einfachen, vorgegebenen Schrittfolgen. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Tanz im Kreis.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2007

Leitung: Andrea Stendel  
Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang  
Termin(e): Fr., 16.11.2007 18:00 - 20:30 Uhr  
Sa., 17.11.2007 15:30 - 18:00 Uhr  
Gebühren: EUR 18,00

### **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. Weiteres Material erhalten Sie zum Selbstkostenpreis im Kurs.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2007

Leitung: Stephanie Büttner

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang  
Termin: Sa., 22.09.2007 10:00 - 16:00 Uhr  
Gebühren: EUR 24,00

### **51312 Patchwork am Wochenende: Amish-Quilt oder der doppelte Kartentrick**

Wochenendseminar

An diesem Wochenende wird ein besonders wirkungsvoller Quilt zum Nacharbeiten angeboten.

In einem unifarbenen Hintergrundstoff liegen acht farbige ineinandersteckende Quadrate, ähnlich dem traditionellen Kartentrick. Der Quilt wurde ursprünglich von den Amish People in Amerika genäht und ist bei uns kaum bekannt. Dieses Thema eignet sich für geübte Patchworkerinnen - auf Wunsch und nach Absprache mit der Kursleiterin können auch Anfänger/innen teilnehmen, die andere Patchworkarbeiten anfertigen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.09.2007

Leitung: Gertrud Schilling

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang  
Termin(e): Sa., 06.10.2007 10:00 - 17:00 Uhr  
So., 07.10.2007 10:00 - 17:00 Uhr  
Gebühren: EUR 50,00

### **51315 Klöppeln nach Lust und Laune**

8 Abende

Anfänger/-innen können das Klöppeln erlernen, Fortgeschrittene neue Techniken kennenlernen oder einfach klöppeln, worauf Sie Lust haben: Ob weihnachtliche oder herbstliche Motive, Decken oder "freies" Klöppeln. Lassen wir uns inspirieren von "Klöppeln zwischen den Meeren" in Hamburg-Blankenese am 2. September.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.09.2007

Leitung: Maria Marx

Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:30-21:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2007  
Gebühren: EUR 57,00

### **51402 Nähen am Vormittag**

10 Vormittage

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

Bitte bringen Sie mit: Stoff, evtl. Schnitt, Nähutensilien  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.09.2007  
Leitung: Gerhild May

Ort: Campeschule  
donnerstags 09:15-11:45 Uhr  
Beginn: 20.09.2007  
Gebühren: EUR 75,00

## **51404 Nähen für Fortgeschrittene**

10 Abende

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

Bitte bringen Sie mit: Schnitt, Stoff, Nähutensilien.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Gerhild May

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren: EUR 60,00

## **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 können sie individuell die Lese- und Schreibtechnik erarbeiten, ohne Angst üben und ihre Fähigkeiten verbessern. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene konzipiert. Bitte nutzen Sie eine persönliche Beratung, sie ist kostenlos, unverbindlich und vertraulich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2007

Leitung: Rezia Bücklers

Ort: Campeschule

dienstags und donnerstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 18.09.2007

Gebühren (ermäßigt): EUR 98,00

## **Spezial**

### **Kurse für Frauen**

10001 Orfeus: Fit für den Wiedereinstieg (07. – 24.04.2008) – siehe Seite

20010 Fit für die ersten Arbeitstage – siehe Seite

20194 Neustart in den Beruf: Internetrecherche – siehe Seite

40219 Orientalischer Tanz: Schnupperkurs: siehe Seite

### **Kurse für Kids**

10601 Fingerspiele: siehe Seite

10602 K Das Jahr vor der Schule – siehe Seite

20404 10-Finger-Tast schreiben am PC – 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 Jungen (6-9 J.) – siehe Seite

40243 K Multisensorisches Bewegungstraining (6-7 J.) – siehe Seite

40244 K Multisensorisches Bewegungstraining (8-9 J.) – siehe Seite

40708 – 40708 Eltern-Kind-Kochworkshop: Türkisch – siehe Seite

### **Einzelveranstaltungen**

10403 Die Gärten der Maler Liebermann, Monet und Nolde – siehe. Seite

50107 Goethegeburtstag: Di., 28.08., 19:30 Uhr – siehe Seite

## Thema: Familie & Erwerbsarbeit

### Eine Veranstaltungsreihe der Volkshochschule und der Gleichstellungsbeauftragten

Seit Januar 2007 bieten die VHS Trittau 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.

<b>Alles unter einen Hut – Unternehmen, Familie, Freizeit (Vortrag)</b>	Brigitte Siegel	Fr., 21.09., 19:00 Uhr, Wassermühle Eintritt: 5,-	Gleichstellungs- beauftragte
<b>Den Laden schmeißen – Existenzgründungs-seminar</b>	Brigitte Siegel	Sa./So., 22./23.9. 10-15 Uhr, Gemeindezentrum Witzhave. Kosten: 95,-	Gleichstellungs- beauftragte
<b>Neustart in den Beruf: Internetrecherche</b>	Monika Arndt-Burchard	Sa., 13.10., 9-13 Uhr Kosten: 22,00	VHS Trittau (Kurs Nr. 20194, Seite
<b>Fit für die ersten Arbeitstage: Seminar</b>	Petra Reinhold	Fr., 23.11., 18-21 Uhr Sa., 24.11., 9.30-14.30 Kosten: EUR 29,00	VHS Trittau (Kurs Nr. 20010, Seite )
<b>ORFEUS: Wiedereinstieg in das Berufsleben</b>	Ulrike Pijl	04.-24.04.2008 Kosten: EUR 125,00 Gemeindeverwaltung	VHS Trittau (Kurs Nr. 10001, Seite )

#### Nähere Informationen und Anmeldung bei der Veranstalterin:

VHS Trittau: 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

VHS Name	Kurstitel	Beginndatum
<b>Ahrensburg</b>	MS-Office	26.11.2007
	Datenbanken Access	19.11.2007
<b>Bad Oldesloe</b>	PC-Anwendungen für das Büro – Word und Excel 2003 Grundkurs	15.10.2007
	Business English (B1.1)	03.12.2007
	Spanisch für Einsteiger/innen (A1.1)	05.11.2007
<b>Bargtheide</b>	MS Office XP – Vom Einsteiger zum Anwender in 5 Tagen	17.09.2007
	MS Office XP – Vom Einsteiger zum Anwender in 5 Tagen	28.01.2008
	MS Office XP – Crashkurs für den Büroalltag	08.10.2007
	MS Office XP – Crashkurs für den Büroalltag	26.11.2007
	A New Start B2 Refresher	12.11.2007
<b>Sachsenwald</b>	EDV-Orientierungskurs	15.10.2007
	Windows XP / MS Office	
	Brush up your English A2	15.10.2007
	Italienisch A1.1	07.01.2008
<b>Trittau</b>	Word, Excel, Powerpoint am Arbeitsplatz	31.03.2008
	Brush up your English – A2	31.03.2008

## Sprachenzertifikatskurse

Kurstitel	VHS Name	ggf. Beginndatum oder auf Anfrage
-----------	----------	-----------------------------------

### Cambridge

Cambridge First Certificate (B2)	Bad Oldesloe	20.09.2007
	Sachsenwald	17.09.2007
Cambridge Advanced Certificate (C1)	Sachsenwald	20.09.2007
	Ahrensburg	13.09.2007
CAE / CPE (C1/C2)	Bad Oldesloe	19.09.2007
Cambridge Business English Certificate Preliminary (B1)	Bad Oldesloe	18.09.2007
Cambridge Business English Certificate Vantage (B2)	Sachsenwald	17.09.2007

### TELC Englisch

TELC English B1	Sachsenwald	19.09.2007
-----------------	-------------	------------

<b>Deutsch Integrations Sprachkurse nach dem Zuwanderungsgesetz (A1.1 bis B1)</b>	Bad Oldesloe	fortlaufend auf Anfrage
---	--------------	-------------------------

### Zertifikat Deutsch

B1	Ahrensburg	10.09.2007
	Bad Oldesloe	fortlaufend auf Anfrage
B2	Bad Oldesloe	fortlaufend auf Anfrage
C1	Bad Oldesloe	neu, auf Anfrage
Zertifikat Goethe-Institut C1	Sachsenwald	17.09.2007

### Anfänger-Sprachkurse im Kreis Stormarn

Arabisch	Bad Oldesloe
Chinesisch	Bad Oldesloe
Dänisch	Trittau
Deutsch als Fremdsprache	Ahrensburg, Bad Oldesloe, Sachsenwald, Tangstedt
Englisch	Ahrensburg, Bad Oldesloe, Bargteheide, Glinde, Sachsenwald, Trittau
Finnisch	Sachsenwald
Italienisch	Barsbüttel, Glinde, Sachsenwald
Japanisch	Bad Oldesloe
Neugriechisch	Bargteheide, Reinfeld
Portugiesisch	Sachsenwald
Rumänisch	Tangstedt
Russisch	Ahrensburg, Sachsenwald, Tangstedt, Trittau
Schwedisch	Trittau
Spanisch	Ahrensburg, Bad Oldesloe, Bargteheide, Barsbüttel, Reinfeld, Sachsenwald, Tangstedt, Trittau
Türkisch	Ahrensburg, Sachsenwald
Niederdeutsch	Sachsenwald
Ungarisch	Glinde
Gebärdensprache	Sachsenwald
Litauisch	Ahrensburg, Bad Oldesloe

### 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	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. Mündliche oder telefonische Abmeldungen oder schriftliche, telefonische oder mündliche Hinweise an Ihre Kursleitung können wir leider nicht akzeptieren. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

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. Wenn Sie nach der „Schnupperstunde“ nicht weiter am Kurs teilnehmen möchten, ist unmittelbar danach eine Absage in der Geschäftsstelle erforderlich. Anderenfalls wird die volle Gebühr erhoben.

### 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!