

**(Ortsplan)**

Gymnasium

Hahnheide-Schule (Haupt- und Realschule)

Sporthalle Großenseer Straße **bitte stattdessen:** Kindergarten An der Aue

Bürgerhaus

Gemeindeverwaltung (bitte Hintereingang benutzen!)

Campschule

Feuerwehrhaus / DRK-Haus

Wassermühle

P. Parkplatz - bitte nutzen Sie die Parkmöglichkeit an der Großenseer Str. für die Kurse in der Hahnheide-Schule!

Parkplatz Schützenplatz

**Volkshochschule Tritttau****Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung**

Geschäftsstelle:	Rausdorfer Str. 1A, 22946 Tritttau (Campschule, separater Eingang)
	Fax: 04154 / 8079 93 e-Mail: <a href="mailto:vhs@tritttau.de">vhs@tritttau.de</a> Internet: <a href="http://www.vhs-tritttau.de">www.vhs-tritttau.de</a>
Öffnungszeiten	Mo/Do/Fr 09:00 – 12:00 Uhr Di 15.30-18.30 Uhr (während der Schulferien ist die Geschäftsstelle unregelmäßig besetzt) Herbstferien: 12. – 24.10.2009
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:  
15. September

Das nächste Programm erscheint am 06. Januar.

In der Anmeldezeit (27. August – 15. September) erweiterte Öffnungszeiten:	
Mo. - Fr. (außer Mi.):	09.00 – 12.00 Uhr
Di.	15.30 – 18.30 Uhr
Do.	16.00 – 18.00 Uhr

„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!

## Inhaltsverzeichnis

### Allgemeines

Ortsplan  
Teilnahmebedingungen  
kreisweite Angebote  
Nachbarvolkshochschulen

### Gesellschaft und Leben

Das Jahr vor der Schule – Hochbegabung-was ist das? – Konzentrations- und Gedächtnistraining für Berufstätige – Informieren-Argumentieren-Überzeugen – Ziele setzen, Ziele erreichen – Gegen dumme Sprüche wehren – Geologische Arbeitsgruppe – Garten und Pflanze – Unser Garten, unser Paradies – Hunde artgerecht ernähren

### Beruf und Karriere

Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen der EDV am Vormittag – WINDOWS VISTA – Dateimanagement – Kreative Bildbearbeitung / mit GIMP – PowerPoint 2007 – Web-Seiten mit Joomla – e-Mails – Internet – Internetrecherche – Internet (Modul der Zusatzqualifikation Bürgerschaftliches Engagement) – Jugendschutz am PC – EBAY-richtig kaufen und verkaufen – WORD 2007-Grundstufe – WORD spezial – EXCEL 2007-Grundlagen und Aufbaustufe – Pivot-Tabellen mit EXCEL 2007 – Word, Excel, Powerpoint: Bildungsurlaub – Starthilfe für Existenzgründer – Finanzbuchführung am PC – Neue Rechtschreibung – 10-Finger-Tast schreiben

### Sprachen und Verständigung

Dänisch – Deutsch als Fremdsprache – Englisch: für Wiedereinstieg, Bildungsurlaub, Aufbaukurse, Tea-Time Conversation – Conversational English for Teens – Business English – Französisch: Grund-, Mittel- und Oberstufe – Italienisch Grund- und Mittelstufe – Russisch für Anfänger und Mittelstufe – Schwedisch: für Anfänger und mit Vorkenntnissen – Mexiko begegnen: in Kultur, Gastronomie und Sprache – Spanisch für Anfänger und mit Vorkenntnissen

### Gesundheit und Fitness

Weiblich und wild, mit Yoga, Tanzen, Tönen ... – Schlafproblemen entspannt begegnen – Yoga: der Sonnengruß – Yoga bei Verspannungen – Yoga – Progressive Muskelentspannung – Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Tai Chi – Herz-QiGong – Pilates – Fit in den Winter – Skigymnastik – Wirbelsäulengymnastik – Fit von Fuß bis Kopf – Aktiv gegen Osteoporose – Soft Aerobic – Intensiv-Workout für Bauch, Beine, Po – Aero-Fight – Line Dance – Orientalischer Tanz – Orientalischer Tanz für Mädchen – Selbstbehauptung für Mädchen, Grund- und Aufbaukurs – Die homöopathische Hausapotheke – Entspannungsmassage – Klangschalenmassage – Klopf-Akupressur – Coronarsport – Offene Herzgruppe – Fast Food aus dem Glas – Wer lecker kocht, is(s)t besser drauf: Fünf Elemente Ernährung – Kochen mit dem Wok – Mit Gewürzen kochen – Bier selbst brauen

### Kultur und Gestalten

Literarisch-kulturelle Reise nach Wien – Wanderungen durch die Weltliteratur – Franz Kafka I: Erzählungen – Goethegeburtstag – Schreiben: Kreativworkshop – Malen mit Öl oder Acryl – Humor & Cartoon – Ich wollte schon immer gern singen – Liedbegleitung auf der Gitarre – Kreatives Fotografieren: Portrait – Perlenschmuck – Perlenschmuck für Kinder – Naturseife selbst herstellen – Dekoratives Färben von Stoffen – Patchwork – Klöppeln – Nähen

### Spezial

Kurse für Frauen – Kurse für Kids – Zusatzqualifikation Bürgerschaftliches Engagement – Kurse auf Bestellung

## Gesellschaft und Leben

### 10601 K Das Jahr vor der Schule

30 Vormittage

Lesen-, Schreiben- und Rechnenlernen wird 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., 03.09.2009, 19:00-20:30 Uhr in der Campeschule, Raum 2

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2009

Leitung: Monika Krupp

Ort: DRK-Haus

montags 09:00 - 12:00 Uhr

Beginn: 14.09.2009

Gebühren: EUR 369,00, zahlbar in drei Raten von je EUR 123,00

### 10603 K Das Jahr vor der Schule

Kursbeschreibung: siehe Kurs 10601 K

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.09.2009

freitags 09:00 - 12:00 Uhr in der Campeschule

Beginn: 18.09.2009

### 10610 Hochbegabung - was ist das?

- ein Informationsabend -

Viele Kinder zappeln permanent, sind aggressiv oder in sich zurückgezogen. Sie haben dann vermeintlich ADHS, Autismus oder andere Probleme. Oftmals sind sie aber tatsächlich "nur" hochbegabt. Woran merkt man aber, ob ein Kind hochbegabt ist? Was heißt das überhaupt?

Eltern, Lehrer und Erzieher, die sich für dieses Thema interessieren, erfahren, wie man Hochbegabung diagnostizieren kann und was es für den Umgang miteinander, mit Freunden, in der Schule und in der Familie heißt, ein hochbegabtes Kind zu haben. Erziehungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Schulunlust und Leistungsverweigerung lassen sich plötzlich anders erklären und verstehen - und somit auch regulieren.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.11.2009

Leitung: Tomke Müller

Ort: Wassermühle

Termin: Do., 12.11.2009, 19:30-21:00 Uhr

Gebühren: EUR 8,00

### 10651 Konzentrations- und Gedächtnistraining für Berufstätige

1 Samstag

Viele Berufstätige leiden unter Informations- und Anforderungsüberflutung und damit unter permanentem Stress. Das Ziel des Kurses ist eine höhere geistige Effizienz im Berufsalltag und damit mehr Zufriedenheit. Im Kurs werden spielerisch und mit viel Unterhaltungswert Konzentration, Merkfähigkeit, Denkflexibilität und Kreativität verbessert. Schriftliche und mündliche Übungen wechseln mit Bewegungs- und Entspannungsübungen zu Musik. Es gibt sowohl Partner-, Einzel- als auch Gruppenübungen. Die Übungen sind für Anfänger geeignet und setzen keinerlei besonderes Wissen oder Fähigkeiten voraus. Der Spaß soll an erster Stelle stehen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.11.2009

Leitung: Ingeborg Hasenbank

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 14.11.2009 09:30 - 15:30 Uhr

Gebühren: EUR 23,00

### **10710 Informieren - Argumentieren - Überzeugen**

Wochenendseminar

Möchten Sie Ihre Meinung selbstsicherer in Diskussionen vertreten? Dann können Sie hier die ersten Schritte machen, um Hemmungen abzubauen, mit Lampenfieber umzugehen und mehr Sicherheit zu gewinnen. Authentisches Reden ist einfach, wenn Sie wissen, was Sie wollen und ohne zu große Ansprüche oft üben. Ihr eigenes Potential und ein paar Tricks aus der Körpersprache helfen Ihnen, sich Gehör zu verschaffen. Ihr Herzklopfen ist auf jeden Fall nicht zu sehen, dafür aber Ihr ganz persönlicher Charme. Sie üben freies Reden in Diskussionen und proben Auftritt und Vorbereitung. Im Vordergrund stehen praktische Übungen mit selbstgewählten Themen. Wir arbeiten ohne Video.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.01.2010

Leitung: Renate Schröder

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 15.01.2010 17:00 - 21:00 Uhr

Sa., 16.01.2010 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Umlage für Kopien): EUR 49,00

### **10712 Ziele setzen - Ziele erreichen!**

1 Samstagvormittag

Wie oft haben wir uns schon etwas vorgenommen – leider ist es häufig dabei geblieben. Damit Sie in Zukunft Ihre selbst gesteckten Ziele wirklich erreichen, zeigt das Seminar einen systematischen Stufenplan auf, der Sie Ihren Wünschen und Zielen schnell näherbringt - ein Seminar für alle, die in Zukunft mehr erreichen wollen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.10.2009

Leitung: Ingeborg Hasenbank

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 07.11.2009 09:30 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 15,00

### **10715 Gegen dumme Sprüche wehren**

1 Samstagnachmittag

Nichts ist schlimmer, als sprachlos dazustehen und sich machtlos zu fühlen. Übrig bleibt ein Riss im Selbstbewusstsein und ein gutgelaunter Angreifer. Und dann fallen Ihnen die besten Erwiderungen ein, aber die Situation ist längst vorüber - das kann anders werden! Wir erarbeiten 15 erstaunlich einfache Strategien für eine selbstbewusste Ausstrahlung, sowie Anregungen, verbale Angriffe zum Schweigen zu bringen. Das probieren wir auch gleich aus, damit wir in Übung kommen und uns verbal schlagfertig wehren können.

Bitte bringen Sie mit: Schreibutensilien, EUR 3,00 für das Skript

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.11.2009

Leitung: Katrin Meier

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 14.11.2009 13:00 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

### **10716 Gegen dumme Sprüche wehren**

1 Sonntagnachmittag

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 10715

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.01.2010

Leitung: Katrin Meier

Ort: Campeschule

Termin: So., 10.01.2010 13:00 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

## **11001 Geologische Arbeitsgruppe**

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

03.09.: Dr. Uwe Marheinecke: Leben und Evolution - Erforschung, Abläufe und Mechanismen

08.10.: Matthias Bräunlich: Eine geologische Reise durch Nordschweden

05.11.: Dr. Carsten Rhode: Zur Entwicklung der Tintenfische

03.12.: Hans-Jürgen Lierl: Farbmusterhaltung bei Fossilien

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

## **11401 Garten und Pflanze**

7 Vormittage

In diesem Kurs tauschen Garten- und Pflanzenfreunde Erfahrungen aus, bilden sich praktisch und theoretisch weiter und riskieren Blicke über den eigenen Gartenzaun.

Einige Themen sind:

Stauden von A-Z: Acanthus (Akanthus) bis Astrantia (Sterndolde). Herkunft, Verwendung und Nachbarn, Pflege, Vermehrung – Lehrbuch für den Gartenbau von Walafried Strabo (809 - 840 n.C.) – Virtuelle botanische Wanderungen in den Tiroler Alpen – Rückblick auf das Gartenjahr

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 29,00

## **11402 Garten und Pflanze**

7 Vormittage

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 11401

mittwochs 10:30-12:00 Uhr

## **11403 Unser Garten - unser Paradies**

3 Abende

Sie erhalten Anregungen, Vorschläge und wertvolle Tipps, wie Sie einen Garten gestalten bzw. umgestalten können. Leitlinie ist das Aussehen im jahreszeitlichen Wandel unter Berücksichtigung des Pflegeaufwands. Es werden die wichtigsten Eckpfeiler der Gartenplanung und -gestaltung vermittelt. Insbesondere wird es um die fachgerechte Verwendung von Stauden und Gehölzen - und auch Bambus - gehen. Durch einen pflegeleichten, zu jeder Jahreszeit schönen Garten werden Sie sich stets an Ihrem selbsterschaffenen Paradies freuen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Jürgen Klingenberg

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 15,00

## **11420 Hunde artgerecht ernähren**

1 Samstagvormittag

Hundehalter werden durch Angebote und Informationen der Futtermittelindustrie vielfach verunsichert. In diesem Kurs wird Ihnen ein Konzept vorgestellt, wie Sie Ihren Hund mit Biologisch Artgerechter Rohfütterung (B.A.R.F.) ernähren können. Neben Anatomie und Physiologie des Verdauungstraktes sowie

ernährungsbedingten Krankheiten des Hundes beschäftigen wir uns mit der artgerechten Futterzubereitung. Sie erstellen für Ihren Hund einen individuellen Futterplan. Dabei werden Fragen nach Zutaten, Futtermenge und -zubereitung, aber auch nach Kosten und Zeitaufwand beantwortet.

Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial und Taschenrechner

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.11.2009

Leitung: Yvonne Danger

Ort: Feuerwehrhaus

Termin: Sa., 14.11.2009 10:30 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 14,00

## Beruf und Karriere

### Weitere Kursangebote zur beruflichen Bildung:

#### Konzentrations- und Gedächtnistraining

Kurs Nr. 10001, S.

#### Informieren – Argumentieren – Überzeugen

(Grundlagen der Rhetorik)

Kurs Nr. 10710, S.

#### Ziele setzen, Ziele erreichen

Kurs Nr. 10712, S.

#### Gegen dumme Sprüche wehren

Kurs Nr. 10716, S.

## 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!

### 20101 Einstieg in die Arbeit am PC

1 Abend

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

Inhalt: Übungen mit der Tastatur und der Maus - Übungen mit den Windows-Fenstern

- Bildschirmschoner und Hintergrundbild einrichten - Übungsbeispiele anhand von Paint - Dokumente speichern und wieder öffnen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 23.09.2009, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (incl. Material): EUR 21,00

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

6 Vormittage

Voraussetzung: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Kurs werden die allerersten Schritte im Umgang mit dem PC vermittelt.

Inhalt: die Beherrschung der Maus und der Tastatur - der Umgang mit Fenstern unter Windows - der Windows-Explorer: finden, drucken, ordnen und löschen von Daten

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 45,00

## **20121 WINDOWS VISTA**

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 - vermisste Dateien suchen und wiederfinden - Systemsteuerung: Kalender und Uhrzeit einstellen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.09.2009

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 30.09.2009

Gebühren: EUR 30,00

## **20125 Dateimanagement**

1 Abend

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Endlich Ordnung auf dem PC schaffen! Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Einblick in den Umgang mit Dateien und Ordnern auf dem PC verschaffen wollen. Neben Dateien speichern und wiederfinden, löschen, verschieben und kopieren mit dem Windows-Explorer geht es auch um sinnvolle Ordnerstrukturen und Organisation, u.a. um die Datensicherung zu erleichtern.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.11.2009

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termin: Mo., 23.11.2009, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 15,00

## **20161 Verwalten und Bearbeiten von Bildern - am Vormittag**

5 Vormittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Inhalt: Umgang mit digitalen Fotoapparaten - Übertragen der Bilder in den Computer - Ordnen - Speichern auf Medien wie CD und DVD - Optimierung der Bilder, Korrektur von Belichtung und Auflösung - Drucken der Bilder - Fotoindex

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.09.2009

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 28.09.2009

Gebühren: EUR 38,00

**20162 Kreative Bildbearbeitung mit GIMP**

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Fotos nachträglich verbessern und kreativ verändern können. Wir besprechen Bildformate und Auflösungen, importieren Fotos von CD, Kamera oder Internet nach GIMP, nehmen Farb- und Helligkeitskorrekturen vor, lernen das Arbeiten mit Ebenen kennen und wenden Filter an.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.10.2009

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 26.10.2009

Gebühren: EUR 60,00

**20172 POWERPOINT 2007 am Vormittag**

3 Vormittage

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit Windows, Grundkenntnisse in Word oder Excel sowie Surfen im Internet.

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte, die Powerpoint zur Präsentationsunterstützung nutzen wollen. Dies kann zur Darstellung von Geschäftszahlen, Vorführungen von Hobbythemen oder einer Diashow sein. Nach einer kurzen Einführung werden wir innerhalb von nur 10 Min. unsere erste Präsentation erstellen. Anschließend werden wir in die Tiefen von Powerpoint vorstoßen und interessante, ansprechende Präsentationen erstellen.

Tipps und Training zur Durchführung einer Präsentation runden den Kurs ab.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.09.2009

Leitung: Wolfgang Beyersdorf

Ort: Campeschule

donnerstags 09:00-12:00 Uhr

Beginn: 24.09.2009

Gebühren (incl. Material): EUR 50,00

**20175 Präsentationen mit POWERPOINT 2007**

2 Abende

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: 04.11.2009

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 11.11.2009

Gebühren (incl. Material): EUR 36,00

**20181 Web-Seiten erstellen mit Joomla**

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

Sie möchten professionelle Webseiten erstellen, haben aber keine Lust, dafür erst eine Programmiersprache wie HTML oder PHP zu lernen? Nutzen Sie die Möglichkeiten von Joomla, einem kostenlosen Content-Management-System, das Ihnen die Möglichkeit gibt, in sehr kurzer Zeit professionelle Seiten mit Diashow, Newsletter, Forum, Chat und vielen weiteren Komponenten zu erstellen.

Inhalt: Installation von Joomla - Templates - Einrichten einer Website - Veröffentlichung von Texten (auch zeitgesteuert) - Erweiterungen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.01.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 11.01.2010  
Gebühren: EUR 60,00

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

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Inhalt: 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: 21.10.2009

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 28.10.2009

Gebühren (incl. Material): EUR 39,00

## **20192 Internet am Vormittag**

3 Vormittage

Wir erlernen das "Googeln", den Zugang an die Informationen in der Welt der Netze: Funktion und Bedienung von Suchmaschinen, Surfen und Suchen, z.B. Auskünfte über Fahrpläne

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.11.2009

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 23.11.2009

Gebühren: EUR 23,00

## **20194 E-Mails - am Vormittag**

1 Vormittag

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

In diesem Kurs wird der Umgang mit der elektronischen Post geübt.

Inhalt: Senden und Empfangen von Mails - Antworten und Weiterleiten - Anfügen von Anlagen - Schutz vor Viren & Co.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.11.2009

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

Termin: Mo., 16.11.2009, 09:00-12:00 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

## **20196 Internet-Recherche**

1 Abend

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Das Internet bietet ungeahnte Möglichkeiten, aber wissen Sie auch, wie Sie das "Netz der Netze" effektiv nutzen können? In diesem Workshop erarbeiten wir Möglichkeiten, um gezielt Informationen aus dem Internet abzurufen, Suchmaschinen richtig zu bedienen und Preisvergleiche durchzuführen. Mit Aufgabenstellungen aus der Praxis wird gezeigt, wie Internet-Recherchen den Alltag erleichtern und den Geldbeutel schonen können.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.11.2009

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termin: Mo., 30.11.2009, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

**20197 Internet**

1 Samstag

- ein Modul der Zusatzqualifizierung Bürgerschaftliches Engagement - siehe Seite XXXX

Sie können sich schon jetzt anmelden!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Das Internet unterstützt Sie dabei, schnell und unkompliziert zu kommunizieren, stets aktuell informiert zu sein und Ihr eigenes, ehrenamtliches Anliegen mit einer professionellen Website zu präsentieren. Dieses Seminar bietet einen Einstieg in folgende Themen: Werkzeuge für die Internetnutzung: Browser und Mailclient - Suchmaschinen und Internet-Recherche - Präsentation im Internet: Aufbau und Inhalt einer Internetseite - erste Schritte der eMail-Kommunikation

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.02.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 20.02.2010, 09:30-15:30 Uhr

Gebühren (incl. Skript): EUR 38,00

**20198 Jugendschutz am PC - leicht gemacht**

1 Samstagvormittag

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Inhalt: Mit dem Jugendschutzprogramm haben Sie die Kontrolle darüber, wie lange ihre Kinder den Computer verwenden, welche Internetseiten sie durchstöbern und wie lange sie den Computer täglich nutzen dürfen. All dies legen sie selbst in den Einstellungen fest. Ihrem Kind ist es somit nicht mehr möglich, den Computer zu verstellen oder Programme und Spiele ohne Ihre Zustimmung zu installieren. Sie selbst haben jedoch die volle Kontrolle über den Computer.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.09.2009

Leitung: André Stock

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 26.09.2009 09:00 - 12:30 Uhr

Gebühren: EUR 20,00

**20199 EBAY - richtig kaufen und verkaufen**

3 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

"Verkauf es doch bei EBAY" - hören Sie diesen Satz auch immer, wenn es darum geht, sich von alten Sachen zu trennen? Aber wie geht das? Wie sicher ist das Handeln auf dieser Plattform? Und was muss ich alles beachten? Mit vielen praktischen Beispielen lernen Sie an 3 Abenden, wie man sich bei EBAY anmeldet, wie man Waren bei EBAY kauft und wie man Waren bei EBAY verkauft. Mit einer eigenen Versteigerung beobachten wir die spannenden letzten Minuten, sprechen über Tipps und Tücken und lassen auch die rechtliche Situation nicht außer Acht.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 45,00

**20210 WORD 2007: Grundlagen**

1 Samstagvormittag

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Inhalt: Gestaltungsmöglichkeiten mit Zeichen- und Absatzformatierungen - Hervorheben mit Aufzählungszeichen, Nummerierung - Rahmen und Schattierung - komfortabel und schnell: AutoKorrektur und AutoText - ... und weitere individuelle Fragen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.10.2009

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule  
 Termin: Sa., 31.10.2009 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühren: EUR 15,00

### **20211 WORD *spezial*: Briefvorlagen - privat und nach DIN 5008**

1 Samstagvormittag

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD  
 Inhalt: Briefkopf - Absender und Falzmarke für einen Fenster-Briefumschlag - automatisches Erstellungsdatum -  
 Formularfelder - Abschnittsumbruch - Einrichten von Folgeseiten mit Folgeseitenvermerk  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.11.2009  
 Leitung: Klaus Rosenkranz  
 Ort: Campeschule  
 Termin: Sa., 14.11.2009 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühren: EUR 15,00

### **20212 WORD *spezial*: Rechnungsvorlagen mit integrierter EXCEL-Tabelle**

1 Samstagvormittag

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD  
 Inhalte: Stärken von WORD und EXCEL effektiv nutzen - Kopf- und Fußzeile - Formularfelder - Falzmarke -  
 Kontrollkästchen - Drop-Down-Auswahlfeld  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.11.2009  
 Leitung: Klaus Rosenkranz  
 Ort: Campeschule  
 Termin: Sa., 28.11.2009 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühren: EUR 15,00

### **20222 EXCEL 2007 - 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: 22.09.2009  
 Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
 Ort: Campeschule  
 dienstags 18:30-21:30 Uhr  
 Beginn: 29.09.2009  
 Gebühren (incl. Material): EUR 65,00

### **20223 EXCEL 2007 - praxisorientierter Einstieg am Vormittag**

4 Vormittage

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows  
 Wir gehen Schritt für Schritt durch die Grundlagen von Excel. Dabei wird jeder einzelne Abschnitt anhand von  
 konkreten Beispielen wie zum Beispiel Haushaltskasse, Sportstatistik, Umsatzdiagramm, Einnahme-Überschuss-  
 Rechnung u.v.m. trainiert. Ziel des Kurses ist es, dass Sie eigene Tabellen erstellen, formatieren und darstellen  
 können.  
 Inhalt: Einfaches Arbeiten mit Excel (Grundrechenarten, Formeleingaben); Formatierungen von Zellen, Zahlen  
 und Texten; Fortgeschrittenes Rechnen (Listen und Bezüge); Einfache Excel-Funktionen (WENN, ODER,  
 UND); Flotte Diagramme erstellen (Säulen, Kreise, Fieberkurven)  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.10.2009  
 Leitung: Wolfgang Beyersdorf

Ort: Campeschule  
 donnerstags 09:00-12:00 Uhr  
 Beginn: 29.10.2009  
 Gebühren (incl. Material): EUR 65,00

### **20225 EXCEL 2007 - 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 SVVERWEIS - 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  
 Bitte bringen Sie mit: einen USB-Stick zum Abspeichern der Übungsdateien  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.11.2009  
 Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
 Ort: Campeschule  
 dienstags 18:30-21:30 Uhr  
 Beginn: 10.11.2009  
 Gebühren: EUR 60,00

### **20228 Pivot-Tabellen mit EXCEL 2007**

1 Abend

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Excel  
 Die Pivot-Tabelle (französisch = drehen) wird zur übersichtlichen Darstellung komplexer Datenbestände verwendet, um Daten anzuzeigen, zusammenzuführen, auszuwerten und aus anderen Tabellen zu filtern. Zeilen und Spalten in einer Pivot-Tabelle können gedreht und beliebig umgestellt und positioniert werden. Dadurch werden auf einfache und schnelle Art unterschiedliche Darstellungen und Analyseansichten möglich. Auf die Verwendung von Formeln kann verzichtet werden, denn sie werden automatisch erstellt, und die komplizierte Verknüpfung mit den Quelldaten wird überflüssig.  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.11.2009  
 Leitung: Hans-Dieter Kannenberg  
 Ort: Campeschule  
 Termin: Mi., 25.11.2009, 18:30-21:30 Uhr  
 Gebühren: EUR 15,00

### **20230 Word, Excel, Powerpoint 2007 - starke Partner am Arbeitsplatz**

#### **Bildungsurlaub: 4 Tage kompakt: 06. - 09.04.2010**

Sie können sich schon jetzt anmelden!

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.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in Hamburg und Schleswig-Holstein anerkannt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.03.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termine: Dienstag, 06.04.2010 bis Freitag, 09.04.2010

jeweils 09:00-16:00 Uhr

Gebühren: EUR 139,00

## **20250 Starthilfe für Existenzgründer**

6 Abende

Der Kurs ist eine komprimierte Praxishilfe für Gründungswillige mit dem Ziel der optimalen Vorbereitung in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Fragen. Eine gute Vorbereitung ist Grundlage für eine erfolgreiche Selbständigkeit: Hat meine Idee Aussicht auf Erfolg? Wie komme ich an Aufträge? Wie teuer darf meine Leistung oder Ware sein? Wie hoch ist mein Kreditbedarf und wie finanziere ich diesen?

Unsere Themen: persönliche und fachliche Voraussetzungen - von der Gründungsidee zum tragfähigen Konzept (Businessplan) - Investitionsplanung und Unternehmenskalkulation - allgemeine Grundlagen des Gewerbe-, Handels-, und Steuerrechts - Marktanalyse und Markterschließung - Banken, Finanzierung und Fördermöglichkeiten - Krisenfrüherkennung und -vermeidung

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2009

Leitung: Siegfried Altmann

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 28.10.2009

Gebühren: EUR 58,00

## **20255 Finanzbuchführung am PC - mit LEXWARE-BUCHHALTER**

Wochenendseminar

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Tastatur und Maus, Grundlagen der Office-Anwendungen

Sie verfügen bereits über grundlegende Kenntnisse in der Buchführung oder über praktische Erfahrungen im Geschäftsalltag. Anhand von Beispielen üben Sie die Abwicklung der laufenden Buchführung mit LEXWARE und erhalten praxisnahe Tipps für Ihr späteres Tagesgeschäft. In praktischen Übungen am PC setzen Sie das erlernte Wissen direkt um.

Inhalte: 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: 27.11.2009

Leitung: Manfred August

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 05.12.2009 10:00 - 16:00 Uhr

So., 06.12.2009 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 50,00

## **20401 Neue deutsche Rechtschreibung und Zeichensetzung**

1 Samstag

Nach zahlreichen Änderungen ist nun seit August 2006 die letzte Version der Rechtschreibreform gültig. Wenn Sie wissen möchten - sei es aus beruflichem Interesse oder privater Neugier -, wie man nach den neuen Regeln korrekt schreibt, sind Sie hier genau richtig! Sie werden systematisch mit den neuen Regeln für Orthografie und Zeichensetzung vertraut gemacht und erhalten viele Gelegenheiten, sie anzuwenden.

Bitte bringen Sie mit: Schreibmaterial, einen aktuellen DUDEN, sofern vorhanden

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.10.2009

Leitung: Heike Gundermann

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 31.10.2009 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 25,00

## **20403 10-Finger-Tastschreiben am PC**

10 Nachmittage

Nie wieder kreisende und suchende Finger? Erleichtern Sie sich Schreibarbeiten aller Art in Schule, Studium und Beruf.

Dieser Kurs richtet sich an Schüler und Erwachsene, die in einem abwechslungsreichen Kursprogramm lernen wollen, mit allen Fingern blind zu schreiben.

Das Mindestalter beträgt 10 Jahre.

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, ein Zertifikat zu erwerben.

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: 17.09.2009

Leitung: Christina Henning

Ort: Campeschule

donnerstags 15:00-16:30 Uhr

Beginn: 24.09.2009

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 54,00

## 20404 10-Finger-Tastschreiben am PC

10 Nachmittage

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 20403

donnerstags 16:30-18:00 Uhr

## 20405 10-Finger-Tastschreiben am PC

10 Abende

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 20403

donnerstags 18:15-19:45 Uhr

## Sprachen und Verständigung

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen		
<b>C2</b>	Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	
<b>C1</b>	Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Goethe Zentrale Mittelstufenprüfung	Gute Sprachkenntnisse
	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
<b>B2</b>	Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachenzertifikat B2	
	Sie können sich privat und im beruflichen Umfeld problemlos mit Muttersprachler/innen verständigen.	

	<p><i>Cambridge Preliminary English Test; Cambridge Business English Preliminary; Europäisches Sprachenzertifikat B1</i></p>	
<b>B1</b>	<p>Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.</p>	
	<p><i>Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachenzertifikat A2</i></p>	
<b>A2</b>	<p>Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.</p>	<b>Grundkenntnisse</b>
	<p><i>Europäisches Sprachenzertifikat A1</i></p>	
<b>A1</b>	<p>Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.</p>	
<b>Einstufungsberatung für alle Stufen</b>		

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

## bitte als „Füller“ in Lücken einfügen (mit Rahmen):

Das Programmangebot der VHS Trittau 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)

### **Welcher Kurs ist für Sie richtig?**

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

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

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

## **Dänisch**

### **30302 Dänisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen**

10 Abende

Lehrbuch: Vi snakkes ved! ab Lektion 5  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
Leitung: Else-Marie Lundin  
Ort: Hahnheide-Schule  
mittwochs 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 23.09.2009  
Gebühren: EUR 41,00

### **30305 Dänisch Grundstufe IV - A1**

10 Abende

Lehrbuch: Vi snakkes ved! ab Lektion 8  
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
Leitung: Else-Marie Lundin  
Ort: Hahnheide-Schule  
montags 19:40-21:10 Uhr  
Beginn: 21.09.2009  
Gebühren: EUR 41,00

## **Deutsch als Fremdsprache**

### **30410 Deutsch als Fremdsprache - mit Einstufung am ersten Abend**

10 Abende

Der erste Abend ist ein kostenloser Probeabend. Je nach Vorkenntnissen der Teilnehmer wird der Kurs fortgesetzt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
Leitung: Susanne Vella  
Ort: Hahnheide-Schule  
dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Beginn: 22.09.2009  
Gebühren: EUR 37,00

## **Englisch**

### **30603 Englisch für Wiedereinsteiger I - A1**

10 Vormittage

"Use it or lose it" - nutze es oder verliere es. Damit Sie Ihr Englisch nicht vergessen: Mit Hilfe von freiem Sprechen, Lehrbuch, Grammatik und Spielen werden Ihre Sprachkenntnisse wieder aufgefrischt und erweitert.

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Bettina Gruber

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **30604 A New Start with English I - A1**

10 Abende

Sie haben vor längerer Zeit ein paar Jahre Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder aktivieren und systematisch erweitern? Wir beginnen (fast) von vorn und werden zügig voranschreiten. Ein buntes Programm rund um das Lehrbuch gibt Ihnen viel Gelegenheit zum Sprechen.

Lehrbuch wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **30606 Englisch Grundstufe II - A1**

10 Abende

Lehrbuch: First Choice A1 mit Extra Language Trainer, ab Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Christian Dennert

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **30610 Englisch für Wiedereinsteiger III - A1**

10 Abende

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse zügig und effektiv auffrischen. Dabei helfen abwechslungsreiche Elemente wie freie Materialien, Lehrbuch, Rollenspiele, Sprechübungen, Grammatiktraining, etc., dass der Spaß auch nicht zu kurz kommt. Wenn Sie zusätzlich noch dazu bereit sind, zwischen den Stunden das Gelernte zu wiederholen, umso besser!

Lehrbuch: First Choice fast A1, ab Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Christiane Fürst

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **30613 Englisch Mittelstufe I - A2**

10 Vormittage

Der Kurs beginnt mit einer Auffrischung: bearbeitet werden die letzten Lektionen des ersten Kursbuchs. Danach ist das Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Bettina Gruber

Ort: Campeschule  
 montags 10:30-12:00 Uhr  
 Beginn: 21.09.2009  
 Gebühren: EUR 41,00

### **30616 Englisch Mittelstufe I - A2**

10 Abende

Der Kurs beginnt mit einer Auffrischung: bearbeitet werden die letzten Lektionen des ersten Kursbuchs. Danach ist das Lehrbuch: First Choice A2 mit Extra Language Trainer

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Christian Dennert

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

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.

Die Anerkennung als Bildungsurlaub in Hamburg und Schleswig-Holstein ist beantragt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.03.2010

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campeschule

Termine: Montag, 12.04.2010 bis Freitag, 16.04.2010

jeweils 09:00-16:30 Uhr

Gebühren (incl. Material): EUR 124,00

### **30622 Englisch Mittelstufe II - A2**

10 Abende

Englischkenntnisse spielerisch anwenden und erweitern: In einem abwechslungsreichen Unterricht mit viel Gelegenheit zum Sprechen lernen Sie, Alltagssituationen sprachlich zu meistern.

Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **30625 Morning Refresher VIII - B1**

10 Vormittage

It's been years since you've last used English. You understand a lot but you worry that you don't have enough vocabulary and that your grammar is 'rusty'. We'll refresh your English with reading and writing exercises as well as use part of every lesson to refresh our spoken English. The themes are both interesting and fun as we learn together in a stress free classroom - before you know it you will be fluent in English again.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

**30630 Conversational English for Teens - B1/B2**

10 Nachmittage

If you are a teen between 15 and 18 and you want to improve your spoken English or if you just like to speak the language, then why not join us for some friendly conversation. We'll chat about themes that are interesting and fun and we'll read texts, debate hot topics and sometimes we'll even play some games. This course will improve your spoken English in a fun way.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 36,00

**30633 Teatime Conversation - A2/B1**

10 Nachmittage

What is typically British for you? Five-o'clock tea? Reading the newspaper or a nice short story? Chatting and enjoying biscuits in front of the fireplace while it's raining cats and dogs outside? I can promise you all of it, only the fireplace will have to be replaced by candles. If you want to find out how British you can feel - join our Teatime Conversation and discuss current issues, read short texts, play games, ...

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Christiane Fürst

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

**30641 Chat Time: English Conversation - B1/B2**

10 Abende

Do you like to speak English but feel you need more practise? If so, this is the course for you. We will discuss a variety of interesting themes, play some games, read texts, and enjoy a number of fun activities - all in English! This is your chance to brush up your grammar and refresh your vocabulary by speaking the language with others who are interested in doing the same. We invite you to join in our lively conversations and look forward to seeing you there.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

**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: 15.09.2009

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Bürgerhaus

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

**30663 Business English IV - A2/B1**

10 Abende

Sie verfügen über gute englische Grundkenntnisse, was Ihnen bei Ihrer Arbeit mit ausländischen Kunden hilft. Ihnen fehlt aber häufig das richtige Business Vokabular und Sie würden gern flüssiger sprechen. In diesem Kurs werden wir Geschäftstelefonate, Emails, Memos, Hör- und Textverständnis, Präsentationen, persönlichen Umgang mit Kunden, Redewendungen etc. üben. Bei Bedarf werden wir etwas Grammatik auffrischen, und mit Rollenspielen versetzen wir uns in unterschiedliche Kulturen und Mentalitäten, denn häufig ist das Gespür für den richtigen Ton ausschlaggebend.

Lehrbuch: ProFile 2 Student's Book und Workbook, ab Lektion 7/8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Christiane Fürst

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:45-21:15 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

**Französisch****30801 Französisch Grundstufe III - A1**

10 Abende

Neue Teilnehmer/innen sind willkommen!

Lehrbuch: Couleurs de France 1 neu, ab Ende Lektion 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

**30820 Französisch Mittelstufe - A2**

10 Abende

Für alle, die viel Freude an der französischen Sprache haben und ihre Vorkenntnisse wiederbeleben und auffrischen möchten.

Lehrbuch: Couleurs de France 2 neu, ab Lektion 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

**30830 Französisch Oberstufe - B1**

10 Abende

Pour des participants qui souhaitent approfondir ses connaissances. Nous lisons des textes actuels et des petites lectures. Nous accueillons avec plaisir de nouveaux participants. Soyez les bienvenus!

Lehrbuch: Couleurs de France 3 neu, ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

## Italienisch

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

10 Abende

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, mit ersten Grundkenntnissen in der italienischen Sprache, die mit viel Spaß weiterlernen möchten.

Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 5

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **30905 Italiano (corso avanzato) - A2/B1**

10 Nachmittage

Questo corso è rivolto a corsisti con già solide basi di conoscenza della lingua italiana. Nel nostro gruppo troverete nuovi stimoli e motivazioni per poter continuare il Vostro cammino linguistico. Non esitate a venire, Vi aspettiamo.

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

## Russisch

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

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **31903 Russisch Grundstufe VIII - A1**

10 Abende

Für alle, die ihre Russischkenntnisse auffrischen möchten: Wenn Sie nach Russland reisen oder dort freundschaftliche Kontakte haben, finden Sie in diesem Kurs Hilfe und Unterstützung. Dialoge, gespielte Situationen und kurze Inszenierungen bringen viel Spaß und erweitern zugleich den Wortschatz. Als Basis wird das Lehrbuch Kljutschki 1 verwendet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Nadja Philipp

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

## Schwedisch

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

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
 Leitung: Else-Marie Lundin  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 mittwochs 19:40-21:10 Uhr  
 Beginn: 23.09.2009  
 Gebühren: EUR 41,00

### **32005 Schwedisch Grundstufe IV - A1**

10 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska, ab Lektion 12  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
 Leitung: Else-Marie Lundin  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 montags 18:00-19:30 Uhr  
 Beginn: 21.09.2009  
 Gebühren: EUR 41,00

## Spanisch

### **32200 Mexico mit allen Sinnen in Kultur, Gastronomie und Sprache**

2 Sonntagvormittage

In einem ungewöhnlichen Mix erfahren Sie viel über Urkultur, Entdeckung und Mythos Mexikos, die Zeit der Spanier und die moderne kulturelle Entwicklung. Sie kochen Gerichte sowohl aus der Zeit des Kolonialismus als auch aus der modernen Küche Mexikos. Auf der Speisekarte stehen Antojitos mexicanos: Enchiladas, Burritos, Salsas, Chiles, Tortillas, Tacos, Sopas, Picadillo, Tinga de pollo, Tamales. Und das auf Spanisch, egal, ob Sie über Vorkenntnisse verfügen oder nicht - begleitet von mexikanischer Musik: Ganz nebenher werden Sie beim gemeinsamen Kochen den Einstieg in die Sprache finden oder Ihre Kenntnisse auffrischen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.11.2009  
 Leitung: Mariana Fiolka  
 Ort: Campeschule – Treffpunkt: Raum 1  
 Termin: So., 15.11.2009 10:00 - 14:00 Uhr  
 So., 29.11.2009 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 31,00

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

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
 Leitung: Gisela Junkereit  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 montags 18:00-19:30 Uhr  
 Beginn: 21.09.2009  
 Gebühren: EUR 41,00

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

10 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1, ab Lektion 4  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
 Leitung: Patricia Vigoya Velasco  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 montags 17:30-19:00 Uhr  
 Beginn: 21.09.2009  
 Gebühren: EUR 41,00

**32204 Spanisch - A1: fit für den Kursbeginn**

1 Samstagvormittag

Nach der Sommerpause wiederholen wir in einem Intensivtraining die ersten 7 Lektionen des Lehrbuchs Caminos neu A1.  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.09.2009  
 Leitung: Patricia Vigoya Velasco  
 Ort: Campeschule  
 Termin: Sa., 12.09.2009 10:00 - 12:30 Uhr  
 Gebühren: EUR 9,00

**32205 Spanisch Grundstufe IV - A1:**

10 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos neu A1 und Lern- und Übungsbuch, ab Lektion 7  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
 Leitung: Patricia Vigoya Velasco  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 dienstags 16:30-18:00 Uhr  
 Beginn: 22.09.2009  
 Gebühren: EUR 41,00

**32206 Spanisch Grundstufe V - A1:**

10 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1, ab Lektion 9  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
 Leitung: Patricia Vigoya Velasco  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 dienstags 18:00-19:30 Uhr  
 Beginn: 22.09.2009  
 Gebühren: EUR 41,00

**Gesundheit und Fitness****40070 Weiblich und wild - mit Yoga, Tönen, Tanzen und mehr ...**

Wochenendseminar

... wirst du die unterschiedlichen Facetten deines Selbst zum Vorschein bringen: die sinnliche, sanfte und auch die wilde, heftige Seite. Das schafft Motivation, Selbstbewusstsein, körperliche und geistige Anregung. Wenn du gerade an einem Wendepunkt stehst, deinen Träumen bewusst nachgehen oder dich selbst besser verstehen möchtest, dann ist dieser Wochenend-Kurs für dich genau der richtige.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.11.2009  
 Leitung: Gudrun Herzig  
 Ort: Campeschule  
 Termin(e): Sa., 05.12.2009 10:00 - 17:00 Uhr  
 So., 06.12.2009 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühren: EUR 42,00

### **40111 Gute Nacht! Schlafproblemen entspannt begegnen**

10 Abende

Zur Ruhe kommen, aus dem Gedankenkarussell aussteigen, Anspannung loslassen und Entspannung geschehen lassen - das sind wichtige Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Um diesen Prozess zu unterstützen, werden Sie im Kurs hilfreiche Übungen aus den Bereichen Atementspannung, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training kennenlernen und üben. Informationen und praktische Tipps helfen Ihnen, Ein- und Durchschlafproblemen frühzeitig zu begegnen.

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Simone Tuguntke  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 mittwochs 19:00-20:30 Uhr  
 Beginn: 23.09.2009  
 Gebühren: EUR 54,00

### **40115 Yoga - der Sonnengruß**

1 Samstagvormittag

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von 12 klassischen Yoga-Übungen, die nach einer alten Tradition von zwei Yoga-Meistern zusammengestellt wurde. Das Einhalten der Reihenfolge verspricht die bestmöglichen Wirkungen für Körper, Geist und Seele. Wir werden alle 12 Asanas (Yoga-Stellungen) von Anfang an üben, die einzelnen Stellungen langsam zusammenfügen und zum Ende des Kurses eine flüssige Abfolge der 12 klassischen Yoga-Übungen praktizieren können. Der Kurs ist geeignet für jede Altersklasse, ohne Vorkenntnisse. Bitte 1,5 Std. vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen.

Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, warme Socken, eine Matte, EUR 1,00 für den Übungsplan für zu Hause

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.11.2009

Leitung: Katrin Meier  
 Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang  
 Termin: Sa., 14.11.2009 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühren: EUR 13,00

### **40117 Yoga bei Verspannungen in Schulter und Nacken**

1 Sonntagvormittag

Spezielle Yogaübungen helfen, die verspannte Schulter- und Nackenregion zu entkrampfen, Blockaden zu lösen, zu entspannen und zu stärken. Wir gehen in diesem Seminar verständlich und aktiv sanfte Yogaübungen durch, die einfach in den Alltag integriert werden können. Bei regelmäßiger Anwendung wird zukünftigen Verspannungen durch Muskelaufbau vorgebeugt.

Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, Decke/Matte, EUR 1,50 für das Skript.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.01.2010

Leitung: Katrin Meier  
 Ort: Campeschule  
 Termin: So., 10.01.2010 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühren: EUR 13,00

### **40120 Yoga, Atem und Entspannung**

10 Abende

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Körperhaltungen, Bewegungsfolgen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Socken, 2 Decken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Gudrun Herzig

Ort: Campeschule

mittwochs 18:00-19:15 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 41,00

### **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: 15.09.2009

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 49,00

### **40122 Yoga**

10 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40121

dienstags 19:20-20:50 Uhr

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

9 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: 17.09.2009

Leitung: Renate Perten

Ort: Campeschule

donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 24.09.2009

Gebühren: EUR 44,00

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

9 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: 18.09.2009

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus  
 freitags 09:00-10:30 Uhr  
 Beginn: 25.09.2009  
 Gebühren: EUR 44,00

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

9 Vormittage

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

### **40128 Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

10 Abende

Bestimmte Muskelpartien schrittweise aktiv anspannen, wieder loslassen und die Entspannung bewusst spüren und geschehen lassen: das ist das Prinzip dieser relativ leicht zu erlernenden Entspannungstechnik. Sie üben diese Methode zur tieferen Entspannung im Liegen und im Sitzen. Außerdem können Sie bestimmte Varianten ausprobieren, die Sie in vielen Alltagssituationen fast unauffällig anwenden können.

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

Bitte bequeme Kleidung tragen und Decke und Handtuch mitbringen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Simone Tuguntke

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 54,00

### **40200 Mittelalterlicher Schwertschaukampf**

Wochenendseminar

Das Mittelalter fasziniert mit seinen bunten Märkten und Ritterspielen. Hier können Sie einen ersten, aktiven Einblick in die Kunst des Schaukampfes erhalten. Gekämpft wird mit Übungsschwertern, wobei die Sicherheit neben dem Spaß im Vordergrund steht. Es werden keine Fechtchoreographien einstudiert, sondern der freie Kampf mit dem Schwert unterrichtet. Unterschiedliche Schrittfolgen, Attacken und Paraden, Kraft, Geschicklichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Reaktion werden besonders trainiert.

Mindestalter: 14 Jahre. Bitte bringen Sie mit: weite, bequeme Kleidung, leichte Handschuhe, Turnschuhe mit weißer Sohle, viel zu trinken. 10,00 EUR Materialkosten bitte direkt an den Kursleitenden zahlen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 06.11.2009

Leitung: Jan-Claas Böhmke

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa., 14.11.2009 10:00 - 16:30 Uhr

So., 15.11.2009 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühren: EUR 50,00

### **40204 Herz-QiGong**

Wochenendseminar

Für die Chinesen ist das Herz der Herrscher über alle Organe. Man geht davon aus, dass eine Störung des Herzens oft Ursache chronischer und psychosomatischer Krankheiten ist. Dem Herzen entspringt das so genannte Shen, das Klarheit im Denken, Begeisterungsfähigkeit, Offenheit und Mitgefühl fördert. Die helle, lebensbejahende Ausstrahlung eines Menschen lässt einen ungestörten Energiefluß des Herzens erkennen. Die angebotene QiGong Form kann bei regelmäßigem Üben den Energiefluß fördern und die Herzqualität auf körperlicher, psychischer und seelisch-geistiger Ebene stärken. Voraussetzung: Der Kurs richtet sich an gesunde Personen, im Zweifel bitte vorher den Arzt fragen.

Wir üben in leichter, bequemer Kleidung. Die Übungen werden im Stehen, bzw. Sitzen ausgeführt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.10.2009

Leitung: Renate Röske

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Fr., 09.10.2009 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 10.10.2009 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 35,00

### **40205 Tai Chi**

10 Abende

Unser Ziel: Wohlfühlen, Entspannen und das gute Gefühl, etwas für sich getan zu haben. Aber zuerst kommt das Üben: Mit flachen Schuhen und bequemer Kleidung führen wir harmonische Bewegungsübungen aus und arbeiten an Beweglichkeit und Standfestigkeit. Tai Chi ist eine sanfte Methode, Körper, Geist und Seele nach den Prinzipien einer alten, aber lebendigen chinesischen Tradition zu aktivieren.

Auch Neueinsteiger erhalten durch den differenzierten Ansatz einen angemessenen Einstieg. Das Erlernen der Form erfolgt dann im individuellen Tempo ohne Druck.

Bitte tragen Sie leichte, bequeme Kleidung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Bernd Marzi

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 49,00

### **40231 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: 15.09.2009

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

dienstags 11:00-12:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 36,00

### **40232 Pilates**

10 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40231

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

montags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 36,00

### **40233 Pilates**

10 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40231

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Maren Goihl

Ort: Hahnheide-Schule  
 dienstags 18:30-19:30 Uhr  
 Beginn: 22.09.2009  
 Gebühren: EUR 36,00

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

10 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: 18.09.2009

Leitung: Volker Wünkhaus

Ort: Sporthalle des Gymnasiums

freitags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 25.09.2009 (nicht in den Herbstferien: 16. u. 23.10.)

Gebühren: EUR 29,00

### **40236 Skigymnastik im Winter 2010**

8 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: 04.01.2010

Leitung: Volker Wünkhaus

Ort: Sporthalle des Gymnasiums

freitags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 08.01.2010

Gebühren: EUR 24,00

### **40243 Wirbelsäulengymnastik**

14 Abende

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist Lebensqualität - hier können Sie etwas dafür tun mit einem speziell auf den Rücken abgestimmten Training, das Übungen sowohl 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.

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

Bitte bringen Sie mit: eine Matte und ein Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeschule

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 50,00

### **40247 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 Beckenboden, 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: 15.09.2009

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule  
 dienstags 08:30-09:30 Uhr  
 Beginn: 22.09.2009  
 Gebühren: EUR 31,00

### **40248 Starker Halt durch starke Knochen: aktiv kontra Osteoporose**

8 Vormittage

Wenn zum normalen altersbedingten Knochenabbau noch eine krankhafte Verminderung der Knochensubstanz kommt, spricht man von Osteoporose. Gezielte Bewegung ist nach heutigem Stand der Medizin der Schlüssel! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, selbst aktiv gegen Osteoporose vorzubeugen - durch ein Übungsprogramm mit viel Spaß und Musik, das auch Wirbelsäule, Koordination und Körperbewusstsein trainiert und eine gezielte Sturzprophylaxe beinhaltet.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Katrin Krafft

Ort: Campeschule

dienstags 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 31,00

### **40252 Soft Aerobic**

9 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.

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Gymnastikmatte

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.09.2009

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 24.09.2009

Gebühren: EUR 29,00

### **40253 Intensiv-Workout für Bauch, Beine, Po**

10 Abende

Straffung und Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht

Bitte bringen Sie mit: Matte, wenn vorhanden, oder großes Handtuch; Getränk, Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 37,00

### **40254 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.

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren: EUR 37,00

### **40255 Line Dance: Schnupperkurs**

1 Samstagvormittag

Wollen Sie mal wieder das Tanzbein schwingen? Dann auf zum Line Dance. Dieser Tanztrend stammt wie der Square Dance aus Amerika. Anders als beim Square Dance tanzt jeder für sich allein - und doch wieder gemeinsam in der Gruppe, nach Country Musik, aber auch zu aktuellen Hits aus den Charts. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber jede Menge Spaß am Tanzen ist mitzubringen.

Bitte bringen Sie mit: Sportschuhe mit heller Sohle

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.09.2009

Leitung: Gabriele Weber-Bleck

Ort: Campeturnhalle

Termin: Sa., 26.09.2009 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 12,00

### **40256 Line Dance**

5 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40255

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.10.2009

Leitung: Gabriele Weber-Bleck

Ort: Kindergarten An der Aue

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 29.10.2009

Gebühren: EUR 25,00

### **40257 Orientalischer Tanz**

Wochenendseminar

Einführung in den faszinierenden und geheimnisvollen Tanz. Wir wollen erste Techniken mit dem Schleier erlernen und im zweiten Teil des Wochenendes zu einer kleinen Choreografie verbinden. Auch Anfängerinnen mit wenig Vorkenntnissen im Orientalischen Tanz können hier einsteigen. Einige wenige Schleier sind vor Ort zu verleihen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.10.2009

Leitung: Christiane Beskales

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa., 31.10.2009 11:00 - 14:00 Uhr

So., 01.11.2009 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 23,00

### **40258 Orientalischer Tanz II**

Wochenendseminar

Dieser Workshop richtet sich an Frauen mit Vorkenntnissen. Wir wollen weiterführende Techniken des Orientalischen Tanzes erlernen, neue Schrittkombinationen, die frau wunderbar in ihren Tanz einbauen kann.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.11.2009

Leitung: Christiane Beskales

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa., 28.11.2009 11:00 - 14:00 Uhr

So., 29.11.2009 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 23,00

**40259 K Orientalischer Tanz für Mädchen (8-11 J.)**

8 Nachmittage

Orientalischer Tanz/Bauchtanz ist eine der schönsten Formen, Lust an Bewegung und am eigenen Körper auszudrücken – es macht Spaß und hält fit! Dieser Kurs ist für Mädchen im Alter von 8-11 Jahren gedacht und benötigt keinerlei Vorkenntnisse. Wir wollen die Basisbewegungen des orientalischen Tanzes erlernen und dadurch unseren Körper neu entdecken. Unsere Themen: Einführung in Grundhaltung und Isolationstechnik, einfache Schrittkombinationen.

Bitte bringe mit: Socken, Gymnastikkleidung, ein großes Handtuch und, falls vorhanden, ein Tuch für die Hüften

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Sabine Lembke

Ort: Campeschule

dienstags 16:00-17:00 Uhr

Beginn: 22.09.2009

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 27,00

**40261 K "Jedes Mädchen kann sich wehren" (6-9 J.)**

5 Nachmittage

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

- 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., 15.09.2009, 19:00 Uhr, Campeschule, Raum 2

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.09.2009

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 15:00-16:30 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 35,00

**40262 K Selbstbehauptung für Mädchen (6-9 J.) - Aufbaukurs**

5 Nachmittage

- in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten -

Voraussetzung: Teilnahme an einem Anfängerkurs

Inhalte: Wiederholung aus Kurs I, Erfahrungsaustausch, Verteidigung gegen Angriffe von hinten,

Selbstbehauptung in der Schule und in bekanntem Umfeld

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.09.2009

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 23.09.2009

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 35,00

**40405 Die homöopathische Hausapotheke**

6 Abende

Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Nach diesem Prinzip arbeitet die Homöopathie: Die heilende Arznei ist die, die bei der Prüfung am Gesunden Beschwerden hervorgerufen hat, die denen des Kranken am ähnlichsten sind. Bei Halsschmerzen z.B. werden die näheren Umstände wie Schmerzqualität, Appetit und Durst näher betrachtet, um die passende Homöopathie zu finden. Anhand von 30 homöopathischen Mitteln möchte ich Ihnen die Wirkungsweise, die Anwendung und das Finden des richtigen Mittels für Ihren Familienalltag vorstellen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2009  
 Leitung: Hilke Soltau  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 mittwochs 19:30-21:00 Uhr  
 Beginn: 28.10.2009  
 Gebühren: EUR 32,00

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

Wochenendseminar

Eine Wellnessmassage, wie wir sie in unserem Massagekurs anbieten, ist eine wohltuende Massage, um bei sich selbst anzukommen. Wir werden einfache, aber wirkungsvolle Massagegriffe erlernen und am Massagepartner üben. An diesen 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, dicke Socken, eine Decke, 1 Laken, Massageöl

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.10.2009

Leitung: Hilke Soltau und Gudrun Herzig

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 30.10.2009 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 31.10.2009 11:00 - 16:30 Uhr

Gebühren (incl. Material): 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: 30.10.2009

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 06.11.2009 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 07.11.2009 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

### **40417 Einfach wegklopfen: Klopf-Akupressur bei Stress, Angst und Wut**

1 Sonntagvormittag

Wer kennt es nicht? Negative Gefühle nagen an unserer Energie und rauben uns die Kraft. Eine einfache und effektive Methode, sich von diesen Blockaden zu befreien, ist die Klopf-Akupressur, auch EFT (Emotional Freedom Techniques) genannt. Ängste, Sorgen und Unmut werden mit dieser leicht erlernbaren Technik reduziert, so dass Sie Ihren Alltag besser meistern können. Alles, was Sie dazu brauchen, sind Ihre Hände. Während man an ein spezifisches Problem denkt, werden ausgewählte Akupunkturpunkte geklopft. Dadurch werden die betroffenen Energiebahnen entstört, was zu einer spürbaren Erleichterung bis hin zur Lösung des Problems führt. Zunächst werden die theoretischen Grundlagen erklärt, und dann üben wir gemeinsam die Vorgehensweise der Klopf-Akupressur.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.10.2009

Leitung: Sonja Moessner-Höppner

Ort: Campeschule

Termin: So., 01.11.2009 10:00 - 14:30 Uhr

Gebühren (incl. Skript): EUR 19,00

### **40420 Coronarsport**

Fortlaufender 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. Miriam Radzko, Dr. Karen Hartwich, 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

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: auf Anfrage

**Mexikanisch kochen: Conoce México - begegne Mexico  
siehe Kurs Nr. 32200, Seite**

### **40702 Fast Food aus dem Glas**

1 Abend

Wussten Sie, dass sich eine Bolognese und Suppen monatelang im Glas aufbewahren lassen? Füllen Sie sich den Keller mit selbst gekochten Speisen, die dann sogar schneller als Fast Food zubereitet sind... und das alles ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe. Natur und Produkt pur ist das Motto. Zusammen bereiten wir die Gerichte nach den Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung zu, wobei Kräuter und Gewürze eine entscheidende Rolle für Genuss und Bekömmlichkeit spielen. Im Handumdrehen sind die Gerichte abgefüllt, und Sie bekommen Kostproben mit nach Hause.

Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch und große und kleine Schraubgläser, sauber und mit unversehrtem Deckel

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.09.2009

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Di., 06.10.2009, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 11,00

### **40703 Wer lecker kocht, is(s)t besser drauf**

1 Abend

Bekömmlichkeit einer Mahlzeit ist das Wichtigste, damit das, was wir essen, nicht schwer im Magen liegt oder gar auf denselben schlägt. Nach einem bekömmlichen Essen entsteht das wohlige Gefühl im Bauch, und der ganze Körper fühlt sich mit frischer Energie aufgeladen. Wir kochen mit Fisch, Hülsenfrüchten und Gemüse in Kombination mit Getreide und Obst. Und natürlich gibt es auch ein Dessert. Durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen nach den Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung werden die Gerichte wohlschmeckend und sind leicht zu verdauen.

Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.10.2009

Leitung: Wiebke Maibom  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 Termin: Di., 27.10.2009, 18:30-21:30 Uhr  
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 11,00

### **40705 Kochen mit dem Wok: Kreationen aus der schnellen Pfanne**

1 Abend

Die Möglichkeiten sind schier unendlich: Ein WOK-Menü ist blitzschnell auf dem Tisch und dazu noch vitaminreich und gesund. An diesem Abend wokken wir vegetarisch! Der Kurs bringt viele neue Ideen aus unterschiedlichen Ländern, mit Kombinationen aus Exotischem und Altbekanntem und lässt Raum zum Experimentieren. Dazu gibt es jede Menge Tipps und Wissenswertes auch für das Wokken mit Fleisch, Fisch & Co.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2009  
 Leitung: Konstanze Moos  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 Termin: Mi., 28.10.2009, 18:30-21:30 Uhr  
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 11,00

### **40706 Mit Gewürzen kochen ist wie Leib und Seele streicheln**

2 Abende

Pfeffer und Salz ... – ansonsten nicht viel los im Gewürzregal? Möchten Sie gern mehr als Paprika auf Hähnchen streuen und Muskatnuss über Rosenkohl geben? Trauen Sie sich an Ihr eigenes Curry. Erfahren Sie, dass Zimt nicht nur mit Zucker schmeckt und Pfeffer auch mal grün sein darf! Erfahren Sie mit allen Sinnen mehr über die Wirk- und Würzkraft von Samen, Früchten, Blättern, Wurzeln: unseren Gewürzen. An zwei Abenden werden wir mit wenigen Handgriffen und vielen Aromen aus aller Welt kleine Gerichte, Fingerfood und Aufstriche zubereiten.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.11.2009  
 Leitung: Konstanze Moos  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 mittwochs 18:30-21:30 Uhr  
 Beginn: 11.11.2009  
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 22,00

### **40721 Bier selbst brauen**

1 Samstag

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 Haushaltsgeschirren 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. Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.09.2009

Leitung: Torsten Schumacher  
 Ort: Campeschule  
 Termin: Sa., 26.09.2009 09:30 - 17:30 Uhr  
 Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage: EUR 5,00, bitte im Kurs zahlen!): EUR 29,00

## **Kultur und Gestalten**

### **50100 Literarisch-kulturelle Reise nach Wien (13. - 17.10.2009)**

Einige Semester lang hat sich der Literatur-Abendkurs mit österreichischer Literatur beschäftigt und ist dabei auch auf Wien, seine Geschichte und Kultur neugierig geworden. Im Oktober ist es endlich soweit: Die Donau-Metropole soll erkundet werden. Auf dem Programm stehen eine große Stadtrundfahrt mit Besuch von Schloss Schönbrunn, thematische Rundgänge durch das musikalische und literarische Wien sowie eine Führung im Sigmund-Freud-Museum. Reisepreis (incl. Flug, Transfer in Wien, Übernachtung/Frühstück im DZ, Führungen, Eintritt, Reiserücktrittversicherung): EUR 570,00

- Es sind nur noch wenige Plätze frei! -

Reiseleitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey, Dr. Gudrun Perrey

### **50101 Wanderungen durch die Weltliteratur III**

5 Abende, vierzehntäglich

Über viele Jahre hat sich dieser Literaturkurs mit der deutschen Literatur beschäftigt. Jetzt beschreiten wir neue Pfade und lernen die großen Romane der Weltliteratur kennen. Nach Defoes "Robinson Crusoe", Melvilles "Moby Dick", Ernest Hemingways "Der alte Mann und das Meer" und Flauberts "Madame Bovary" werden wir in diesem Semester Lew Tolstois bedeutendes Werk "Anna Karenina" lesen und in gewohnter Weise lebhaft, sachkundig und auch kontrovers diskutieren. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen! Bitte besorgen Sie sich: Tolstoi, Lew: Anna Karenina (Aufbau TB) ISBN: 978-3-7466-6111-7. Am 1. Abend sprechen wir über den Text bis S. 245.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr, vierzehntäglich

Beginn: 23.09.2009

Gebühren: EUR 21,00

### **50103 Franz Kafka I: Erzählungen**

5 Vormittage, vierzehntäglich

Dieser Herbstkurs ist dem Einstieg in das Werk Franz Kafkas gewidmet. Wir beginnen mit seinen Erzählungen, um uns einem der bedeutendsten Schriftsteller des 20sten Jahrhunderts anzunähern – und wir erfahren auch einiges über die Biographie einer schwierigen Persönlichkeit. Da wir uns mehrere Semester mit Kafka beschäftigen werden, ist die Ausgabe "Romane und Erzählungen" (Fischer-Verlag, ISBN 3-596-16455-9) verbindliche Grundlage für den Kurs. Bitte lesen Sie zum ersten Termin die Erzählung "Die Verwandlung".

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.09.2009

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr, vierzehntäglich

Beginn: 30.09.2009

Gebühren: EUR 21,00

### **50105 Schreiben: ein Kreativ-Workshop am Wochenende**

1 Samstag

Haben Sie Spaß am Formulieren? Fehlen Ihnen nur manchmal die richtigen Worte, wie z. B. beim Briefeschreiben? Möchten Sie gerne Texte unterschiedlicher Gattungen auf phantasievolle Weise schreiben? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir wollen Gedichte, Reportagen, humorvolle Texte, Interpretationen, Märchen, Portraits, eine Kurzgeschichte etc. zusammen verfassen und kreativ gestalten. Dabei soll auch ein sicheres Gespür für verschiedene Textarten entwickelt und das Vokabular vergrößert werden. Bei praktischen Übungen, Assoziationsspielen und Schreib-Anleitungen können Sie Ihr eigenes kreatives Potential kennenlernen und einsetzen. Moderne Hilfsmittel wie Brainstorming und Clustering sollen dabei Ihren Ideenreichtum freisetzen und Schreibblockaden abbauen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.09.2009

Leitung: Christiane Fürst

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 26.09.2009 10:00 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 21,00

**50106 Schreiben: Kreativ-Workshop II**

1 Samstag

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 50105

als Fortsetzungskurs - Neu-Einsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.10.2009

Termin: Sa., 07.11.2009 10:00 - 17:30 Uhr

**50107 28. August: Goethe-Geburtstag - 250 Jahre Friedrich Schiller (1759-1805)**

Vortrag von Dr. Gudrun Perrey

Der diesjährige Goethegeburtstag wird ganz im Zeichen des Schillerjahres stehen. Ein Vortrag mit Bild-Präsentation läßt Schillers Biographie Revue passieren. Dabei wird das Augenmerk vor allem auf die Frauen gelegt, die in Schillers Leben ebenso wie in seinem Werk eine Rolle gespielt haben. Und bei der anschließenden Geburtstagsfeier kann gemeinsam auch auf Schiller angestoßen werden.

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

**50501 Malerei mit Acryl- oder Ölfarben**

10 Vormittage

Durch verschiedene Themen und Aufgaben, die vom Kursleiter gestellt werden, haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Die Aspekte der Bild- und Farbgestaltung stehen bei unseren Arbeiten im Vordergrund.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Feuerwehrhaus

montags 09:15-11:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 67,00

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

9 Abende

Anhand der vom Kursleiter gestellten Aufgaben und Themen werden Anfänger/innen behutsam an die einfachen Grundlagen der Öl- oder Acrylmalerei herangeführt. Neben der Maltechnik steht die Farb- und Bildgestaltung im Mittelpunkt unserer Arbeit. Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, weiteres Material kann nach Absprache vom Kursleiter besorgt werden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 54,00

**50505 Humor & Cartoon**

5 Abende

Von der ersten skizzenhaften Idee bis zum fertigen Bild: Cartoons zeichnen kann jeder, und es bringt Spaß. Ein Profi-Illustrator gibt viele Tipps beim Zeichnen von humoristischen Figuren, Bildkomposition, Hintergründen und Text. Jeder findet seinen eigenen Zeichenstil, von "weniger ist mehr" bis zu "aufwendig und genau". Wir arbeiten mit Strich, Farbe und Text, die Bilder können bei Bedarf kopiert und gescannt werden. So entstehen

Cartoons&Comics, die man als Bild, für eine Grußkarte oder einen Kalender mit nach Hause nimmt.  
 Bitte bringen Sie mit: Papier (A3 u. A4), weiche Bleistifte 2B-4B, hellblauen Buntstift, schwarze Filzstifte, Geodreieck, Radiergummi sowie Comics und Cartoons, wenn vorhanden.  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.10.2009  
 Leitung: Torsten Schaefer  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 dienstags 19:00-21:00 Uhr  
 Beginn: 27.10.2009  
 Gebühren: EUR 33,00

### **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: 15.09.2009  
 Leitung: Gabriele Westenberger und Thomas Behrendt  
 Ort: Campeschule  
 montags 20:00-21:30 Uhr  
 Beginn: 21.09.2009  
 Gebühren: EUR 57,00

### **50810 Liedbegleitung auf der Gitarre für Anfänger/innen - ohne Noten und Tabulatoren**

10 Abende

Dieser Workshop soll helfen, sich und anderen mit Gitarre und Gesang Freude zu vermitteln, Stimmungen und Gefühlen Ausdruck zu geben und die eigene Musikalität zu fördern. Ziel ist die Liedbegleitung mit Akkorden. Wir üben gemeinsam die Grundlagen der Liedbegleitung an populären Liedbeispielen und erarbeiten uns in kleinen und großen Schritten verschiedene Spielarten und Spieltechniken sowie die Interpretation und Präsentation von Liedern & Songs.  
 Der erste Abend ist zum "Schnuppern": Sie melden sich jetzt für den Kurs an - erst am Ende des Probeabends entscheiden Sie über Ihre Teilnahme. Sollten Sie sich dann abmelden, wird nur eine Gebühr in Höhe von EUR 6,00 fällig.  
 Bitte bringen Sie mit: Gitarre und einen Satz Ersatzsaiten  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009  
 Leitung: Hans Keller  
 Ort: Hahnheide-Schule  
 montags 17:00-18:30 Uhr  
 Beginn: 21.09.2009  
 Gebühren: EUR 60,00

### **51105 Kreatives Fotografieren: Portrait-Workshop**

2 Samstage

Sie möchten gern Menschen fotografieren oder auch ein Selbstportrait erstellen? An zwei Samstagen erhalten Anfänger und Fortgeschrittene viele Tipps, wie sie ihre Ideen umsetzen können. In einer Einführung sprechen wir u. a. über Selbstbild, Ausdruck, Gestaltung und Licht. Dabei werden alle technischen Fragen verständlich erklärt. Im Praxisteil fotografieren wir uns gegenseitig vor neutralem Hintergrund, überwinden die Scheu vor der Kamera und lernen spielerisch, in lockerer Runde technische Hürden zu nehmen. Die entstandenen Bilder werden wir am zweiten Termin besprechen, unsere Ideen weiterentwickeln und fotografisch umsetzen. Und auch der Spaß am gemeinsamen Erarbeiten ausdrucksstarker Bilder soll nicht zu kurz kommen.  
 Bitte bringen Sie mit: eine analoge oder digitale Kamera, evtl. mit Bedienungsanleitung sowie, wenn vorhanden, einen Laptop. Accessoires wie Hüte, Tücher, Lieblingsjacke etc. sind willkommen!  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.10.2009

Leitung: Sonja Klimaschka  
 Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang  
 Termine: Sa., 31.10.2009 09:30 - 15:30 Uhr  
 Sa., 21.11.2009 09:30 - 15:30 Uhr  
 Gebühren: EUR 46,00

### **51203 Perlenschmuck**

1 Samstag

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

Bitte bringen Sie mit: Stift, Papier, Schere.  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.10.2009  
 Leitung: Stephanie Büttner  
 Ort: Feuerwehrhaus  
 Termin: Sa., 24.10.2009 10:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühren (zuzügl. Material): EUR 24,00

### **51204 K Perlenschmuck für Kinder (7-9 J.)**

1 Samstagvormittag

Anhand von verschiedenen Fädeltechniken zaubern die Kinder aus Swarovski- und Glasschliffperlen Schmuckstücke wie Ringe, Ketten- und Schlüsselanhänger. Der Farbkombinationen sind keine Grenzen gesetzt, so dass jeder am Ende seine ganz individuellen Werke mit nach Hause nehmen kann.

Bitte bringe mit: eine Schere.  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.10.2009  
 Leitung: Stephanie Büttner  
 Ort: Feuerwehrhaus  
 Termin: Sa., 07.11.2009 10:00 - 13:00 Uhr  
 Gebühren (bereits ermäßigt, incl. Material): EUR 26,00

### **51205 Naturseife selbst rühren**

1 Samstagvormittag

Das Handwerk der Seifensiederei: schon fast vergessen, doch im Zeitalter der Hautallergien und Neurodermitis umso wertvoller, denn handgemachte Naturseife unterstützt die Harmonisierung und Selbstregulierungsprozesse der Haut. In diesem Kurs erlernen Sie die Möglichkeit, aus natürlichen Rohstoffen - Pflanzenölen, ätherischen Ölen und pflanzlichen Zusätzen Ihre eigene Naturseife zu rühren. Bitte setzen Sie sich vor Beginn des Kurses mit der Kursleiterin in Verbindung (Tel. 04101/204935).

Bitte bringen Sie mit, sofern vorhanden: 1 Edelstahl- oder Emaille-Topf für ca. 3 l, 1 Augenschutzbrille, 1 Paar Gummihandschuhe, 2 Plastik Kochlöffel, 1 gr. u. 1 kl. Plastikrührschüssel, 1 digitale Küchenwaage, 1 Schnellmixstab, 1 Schürze, Plastikgefäße für ca. 1,5 kg Seife, Geschirrtuch und für die Pause Getränke und Imbiss  
 Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.10.2009  
 Leitung: Birgit Christensen  
 Ort: Campeschule  
 Termin: Sa., 24.10.2009 10:00 - 13:30 Uhr  
 Gebühren (zuzügl. Material): EUR 15,00

### **51311 Aus weiß mach bunt: dekoratives Färben von Stoffen**

Wochenendseminar

Außergewöhnliche Stoffe mit ungewöhnlichen Färbemethoden zaubern - in diesem Kurs wird sich Ihnen durch Abbinden, Knoten oder Falten eine neue Welt der Farben auftun. Mit Tie-Dye und Shibori lernen Sie weitere Techniken kennen, mit denen Sie weiße Kleidungsstücke neu gestalten. Oder Sie färben reinweißen

Baumwollstoff, den Sie im Patchwork-Kurs (siehe Kurs Nr. 51312) weiterverarbeiten. Staunen Sie am Sonntag, welche Ergebnisse durch wenige Handgriffe erzielt werden.

Für die Materialabsprache wird sich die Kursleiterin, Regina Weber, mit Ihnen in Verbindung setzen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.10.2009

Leitung: Regina Weber

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 07.11.2009 10:00 - 16:00 Uhr

So., 08.11.2009 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Material): EUR 39,00

## **51312 Patchwork: alte und neue Schätze verarbeiten**

Wochenendseminar

In diesem Kurs gestalten Sie die Ergebnisse des Färbe-Kurses (siehe Kurs Nr. 51311) oder Sie verarbeiten Schätze aus Ihrer Restekiste. Alles wird in einfachen Techniken zu wunderschönen Wandbehängen, Decken, Taschen, Tischsets etc. gestaltet - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der Kurs ist für Anfänger mit Grundkenntnissen im Umgang mit der Nähmaschine geeignet, aber auch Fortgeschrittene erhalten viele Tipps und Tricks.

Bitte bringen Sie mit: Nähmaschine, Schneidmatte und Rollschneider. Für weitere Absprachen wird sich die Kursleiterin, Regina Weber, mit Ihnen in Verbindung setzen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.11.2009

Leitung: Regina Weber

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 21.11.2009 10:00 - 16:00 Uhr

So., 22.11.2009 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 43,00

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

8 Abende

In diesem Kurs können Anfänger/innen die Kunst des Klöppelns erlernen. Fortgeschrittene können in traditioneller oder moderner Technik mit weißen oder farbigen Garnen Motive oder Teile für verschiedene Verwendungszwecke herstellen - je nach Geschmack und Können.

Bitte bringen Sie mit: einfache Stecknadeln und Schere

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2009

Leitung: Maria Marx

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 21.09.2009

Gebühren: EUR 57,00

## **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: 29.09.2009

Leitung: Gerhild May

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 06.10.2009 (auch in den Herbstferien - 13. u. 20.10.: in der Campeschule)

Gebühren: EUR 60,00

## **Spezial**

**Kurse für Frauen:**

Weiblich und wild, mit Yoga, Tanzen, Tönen ... : Kurs Nr. 40070, S.  
 Orientalischer Tanz: Kurs Nr. 40257 und 40258, S.

**Kurse für Kids**

Das Jahr vor der Schule: Kurs Nr. 10602 K und 10603 K, S.  
 10-Finger-Tastschreiben: Kurs Nr. 20403, 20404 und 20405, S.  
 Conversational English for Teens: Kurs Nr. 30630, S.  
 Orientalischer Tanz für Mädchen: Kurs Nr. 40259 K, S.  
 Selbstbehauptung für Mädchen, Grundkurs: Kurs Nr. 40261 K, S.  
 Selbstbehauptung für Mädchen, Aufbaukurs: Kurs Nr. 40262 K, S.  
 Perlenschmuck für Kinder: Kurs Nr. 51204 K, S.

**„Bildungsurlaub“ an Volkshochschulen im Kreis Stormarn**

Die Kurse dauern fünf Tage, sofern nicht anders angegeben

VHS Name	Kurstitel	Beginndatum
Ahrensburg	Photoshop	30.11.2009
	MS-Office 2007: Word, Excel und PowerPoint im Zusammenspiel	07.12.2009
	Datenbanken mit Access	18.01.2010
Bad Oldesloe	Business English B1.1	18.01.2010
	Word und Excel 2003, Auffrischung	12.10.2009
Bargteheide	MS Office XP – Crashkurs für den Büroalltag	23.11.2009
	Office XP – Vom Einsteiger zum Anwender in 5 Tagen	25.01.2010
	Englisch Intensiv A1 Eingangsstufe 2/3	19.10.2009
	Italienisch Intensiv A2 Grundstufe 1/2	14.09.2009
	Italienisch Intensiv A2 Grundstufe 3/4	25.01.2009
Sachsenwald	EDV Orientierungskurs Windows XP / MS Office 2007	12.10.2009
	Brush up your English A2	19.10.2009
	Italienisch A1.1	18.01.2010
	Italienisch Konversation B2	11.01.2010
Trittau	Word, Excel, Powerpoint am Arbeitsplatz (4 Tage)	06.04.2010
	Brush up your English – A2	12.04.2010

**Xpert – Zertifikatskurse**

VHS Name	Kurstitel	Beginndatum
Ahrensburg	Finanzbuchführung Aufbaukurs	25.09.09
Bad Oldesloe	Finanzbuchführung (1) Grundlagen	15.09.09
	Finanzbuchführung (2)	21.09.09
	Lohn und Gehalt (1) Grundlagen	16.09.09
	Finanzbuchführung (3) EDV mit Lexware	25.09.09
	Lohn und Gehalt (3) EDV mit Lexware	12.11.09

**Sprachenzertifikatskurse**

Kurstitel	VHS Name	ggf. Beginndatum oder auf Anfrage
Englisch		
Preliminary English Test	Ahrensburg	15.09.2009
PET (B1)	Bad Oldesloe	22.09.2009
Preparation for	Ahrensburg	16.09.2009
Cambridge First Certificate FCE (B2)	Sachsenwald	23.09.2009
Preparation for	Bad Oldesloe	24.09.2009

Cambridge Advanced and Proficiency Exams CAE / CPE (C1/C2)	Sachsenwald	21.09.2009
Preparation for Cambridge Business English Certificate (BEC) Preliminary B1	Bad Oldesloe Sachsenwald	22.09.2009 28.09.2009
Preparation for Cambridge <b>Deutsch</b>	Ahrensburg	16.09.2009
Deutsch Integrations Sprachkurse und Alphabetisierungskurse nach dem Zuwanderungsgesetz (A1.1 bis B1)	Bad Oldesloe	fortlaufend, Beginn auf Anfrage
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) B1 B1	Bad Oldesloe Sachsenwald	fortlaufend, Beginn auf Anfrage 25.10.2009
B2	Bad Oldesloe	15.09.2009
Zertifikat Goethe-Institut C1	Bad Oldesloe Sachsenwald	16.09.2009 24.09.2009
<b>Andere Prüfungen:</b>		
Einbürgerungstest	Bad Oldesloe	08.12.2009 u. 16.03.2010
TELC Russisch A1/A2	Ahrensburg	25./26.09.2009

### Anfänger-Sprachkurse im Kreis Stormarn

Chinesisch	Ahrensburg, Sachsenwald
Dänisch	Ahrensburg, Bargteheide, Glinde
Deutsch als Fremdsprache	Ahrensburg, Bad Oldesloe
Alphabetisierung	Bad Oldesloe, Sachsenwald
Englisch	Ahrensburg, Bargteheide, Glinde, Sachsenwald
Italienisch	Ahrensburg, Barsbüttel, Sachsenwald
Japanisch	Bad Oldesloe
Norwegisch	Ahrensburg
Russisch	Ahrensburg, Bad Oldesloe, Reinfeld, Trittau
Schwedisch	Ahrensburg, Sachsenwald, Trittau
Spanisch	Barsbüttel, Glinde, Sachsenwald, Trittau
Türkisch	Ahrensburg
Ungarisch	Glinde

### Studienfahrten/Studienreisen

VHS Name	Kurstitel	Zeitraum
<b>Bad Oldesloe</b>	Moderne Landschaftsfotografie auf Sylt Vorbesprechung: 18.05.2010	04.-06.06.2010
<b>Glinde</b>	Kunstreise nach München: Die drei Pinakotheken Rundreise Andalusien Wohlfühlwochenende für Frauen – Fitness- und Entspannungsprogramm	12.-16.04.2010 2. Hälfte April 2010 05. – 07.03.2010 In St. Peter Ording 13.09.2009
<b>Sachsenwald</b>	Fischerhude und Worpsswede Energie tanken auf Sylt – Yoga und meditatives Wandern	13.09.2009 24. – 28.04.2010
<b>Trittau</b>	Literarisch-kulturelle Reise nach Wien	13.-17.10.2009

### 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 / 2001-40 o. -41	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 / 5142	Fax: 04109/5155

## Teilnahmebedingungen – Kurzform

**Die vollständige Fassung dieser Teilnahmebedingungen hängt in der Geschäftsstelle der VHS aus und ist auf unserer Homepage abrufbar.**

### 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. Bitte teilen Sie der Geschäftsstelle mit, falls Sie wider Erwarten keine Mitteilung von der VHS erhalten haben.

### „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 Herbstferien (12.-24.10.2009) 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 Trittau 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!