

Volkshochschule Tritttau

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Frühjahr 2010

Geschäftsstelle:	Rausdorfer Str. 1A, 22946 Tritttau (Campeschule, separater Eingang)
	Fax: 04154 / 8079 93 e-Mail: vhs@tritttau.de Internet: www.vhs-tritttau.de
Öffnungszeiten	Mo u. Fr 09:00 – 12:00 Uhr Di 15.30-18.30 Uhr (während der Schulferien ist die Geschäftsstelle unregelmäßig besetzt) Osterferien: 02.-16.04.2010
Leitung:	Dr. Gudrun Perrey Tel. 04154 / 8079 85
Verwaltung:	Heidrun Heinbockel Tel. 04154 / 8079 86

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Ortsplan
Teilnahmebedingungen
Nachbarvolkshochschulen

Gesellschaft und Leben

Grundqualifizierung für Tagespflegepersonen – Studienreise nach Schlesien – Underachiever – Hochbegabte – Informieren, Argumentieren, Überzeugen – Gegen dumme Sprüche wehren – Grundzüge der Kommunikation I u. II – Standort und Visionen: Ziele finden – Geologische Arbeitsgruppe –Garten und Pflanze – Unser Garten, unser Paradies – Hunde artgerecht ernähren

Beruf und Karriere

Konzentrationstraining – Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen der EDV am Vormittag – WINDOWS VISTA – Dateimanagement – Bildbearbeitung – PowerPoint – Web-Seiten mit Joomla – Internet – Internetrecherche – e-Mails – EBAY – WORD: Grundlagen; Briefvorlagen; Rechnungsvorlagen – EXCEL: Grundlagen; Aufbaustufe – Pivot-Tabellen – Word, Excel, Powerpoint: Bildungsurlaub – Grundlagen der Buchführung – Starthilfe für Existenzgründer – Finanzbuchführung am PC – Einkommensteuererklärung – Steuerliches Grundwissen – Neue Rechtschreibung – 10-Finger-Tast schreiben

Sprachen und Verständigung

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

Gesundheit und Fitness

Sanft und wild: Lebendigkeit (wieder-)entdecken – Yoga: der Sonnengruß – Yoga bei bei Verspannungen in Schulter und Nacken – Yoga für den Stoffwechsel – Yoga – Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Herz- Qi Gong – Pilates – Skigymnastik – Wirbelsäulengymnastik – Brainwalking –Nordic-Walking kompakt – Joggen – Soft Aerobic – Aerobic XL – Body-fit – Intensiv-Workout für Bauch, Beine, Po – Six-Pack – Line Dance:

50plus und Aufbaukurs – Orientalischer Tanz: Grund-, Aufbaukurs; für Mädchen – Selbstverteidigung für Mädchen / für Jungen – Homöopathische Hausapotheke – Entspannungsmassage – Klangschaalenmassage – Kindermassage – Klopf-Akupressur – Phyto-Therapie – Coronarsport – Offene Herzgruppe – Geschenke aus der Küche – Gäste kommen! – Kochen mit dem Wok – Mit Kräutern und Gewürzen kochen – Indische Träume – Coole Salate und scharfe Früchtchen – Bier selbst brauen

Kultur und Gestalten

Skulpturengärten in der Toscana – Wanderungen durch die Weltliteratur – Franz Kafka: „Der Prozeß“ – Schreiben: ein Kreativ-Workshop – Goethegeburtstag – Malerei mit Öl oder Acryl – Dekoratives Gestalten mit Acryl – Humor&Cartoon – Singen – Liedbegleitung auf der Gitarre – Ganz Ohr: Musikworkshop – Fotografieren: Portraits – Perlenschmuck; für Kinder – Naturseife selbst herstellen – Patchwork – Klöppeln – Nähen

Spezial

Kurse für Frauen: Sanft und wild: Lebendigkeit (wieder-) entdecken – Orientalischer Tanz

Kurse für Kids: 10-Finger-Tast schreiben – Conversational English for Teens – Orientalischer Tanz für Mädchen – Selbstverteidigung für Mädchen; für Jungen – Perlenschmuck für Kinder

Gesellschaft und Leben

10002 Grundqualifizierung für Tagespflegepersonen (11.03. - 11.12.2010)

Ein Seminar der VHS Ahrensburg in Zusammenarbeit mit der VHS Trittau und dem Verein Tagesmütter/-väter Stormarn e.V. Der Lehrgang entspricht den Richtlinien über die Grundqualifikation von Tagespflegepersonen des Landes Schleswig Holstein mit bundesweit anerkanntem Zertifikatsabschluss des Bundesverbandes für Kindertagespflege e. V..

Inhalte: Kooperation und Kommunikation mit Eltern in der Tagespflege - Entwicklungsschritte in den ersten Lebensjahren - Förderung durch Musik, Spiel, Bastelideen, Spielorte und Entwicklungsräume in der Natur - altersgemäße Medienerziehung - Bildungsauftrag und Erziehung in der Tagespflege - rechtliche Grundlagen - pädagogisches Konzept - Perspektiven - Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung - Vorsorge, Hygiene, Sicherheit, Ernährung; ergänzend: Erste Hilfe-Kurs (zusätzl. EUR 25,00) und ein 40-stündiges Praktikum
Anmeldung ausschließlich beim Verein Tagesmütter/-väter Stormarn e.V., Petra Niquet: Tel. 04102-8249811, info@tagesmuetter-stormarn.de

Gebühr (incl. Abschlussprüfung): EUR 280,00

10101 Studienreise nach Schlesien: auf den Spuren von Geschichte und Literatur

Bitte rufen Sie uns an - wir senden Ihnen nach Abschluss der Planungen gern Informationen zu!

10610 Underachiever - hochbegabte Minderleister

1 Abend

Viele hochbegabte Kinder schaffen es ohne Probleme durch die Schule. Andere aber werden verhaltensauffällig oder ziehen sich vollständig aus dem sozialen Leben zurück, verweigern sich, so dass sie höchstens noch durchschnittliche Leistungen in der Schule erbringen. Wie kommt es aber zu Underachievement? Wie diagnostiziert man es? Und wie kann man seinem Kind helfen, das vorhandene Potential abzurufen?

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.04.2010

Leitung: Tomke Müller

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Di., 04.05.2010, 19:30-21:00 Uhr

Gebühren: EUR 11,00

10611 Hochbegabte sind unsozial! Oder?

1 Abend

Hochbegabte Kinder werden von ihrer Umgebung oft als dominant, einzelgängerisch oder verschüchtert wahrgenommen. Sind diese Kinder tatsächlich unsozial? Oder reagieren sie "unpassend", weil sie sich selbst als nicht dazugehörig fühlen? Neben einem allgemeinen Überblick über das Phänomen "Hochbegabung" wird das Freundschaftskonzept der Begabungsforscherin M. Gross vorgestellt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 02.06.2010

Leitung: Tomke Müller

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 09.06.2010, 19:30-21:00 Uhr

Gebühren: EUR 11,00

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. 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. Material): EUR 49,00

10716 Gegen dumme Sprüche wehren

1 Sonntagnachmittag

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

- für Kurzentschlossene sind noch einige wenige Plätze frei! -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit:

Leitung: Katrin Meier

Ort: Campeschule

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

Gebühren: EUR 19,00

10720 Grundzüge der Kommunikation I - Kommunikations-Modell:

Transaktionsanalyse

1 Abend

Die Transaktionsanalyse ist eine Methode, um das zwischenmenschliche Verhalten bewusst zu machen und Beziehungen konstruktiver und befriedigender zu gestalten. Sie bietet Unterstützung und Begleitung bei persönlichen Haltungen, klarem Denken und Eigenverantwortung im täglichen Leben - immer bezogen auf das Hier und Jetzt. Das Seminar stellt Ihnen die Grundzüge dieses Kommunikationsmodells vor mit anschließendem Erfahrungsaustausch.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.02.2010

Leitung: Christiane Suhl

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 24.02.2010, 19:00-20:30 Uhr

Gebühren: EUR 10,00

10721 Grundzüge der Kommunikation II - effektiver kommunizieren

1 Abend

Dieses Seminar baut auf Kurs Nr. 10720 auf. An diesem Abend soll das Bewusstsein dafür geschärft werden, wie die Kommunikation in privaten und beruflichen Lebensbereichen effektiver gestaltet werden kann. Auf der Grundlage von drei Kommunikations-Ebenen der Transaktionsanalyse erhalten Sie Anregungen, um zu einer gelingenden Verständigung mit anderen zu kommen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.03.2010

Leitung: Christiane Suhl

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 10.03.2010, 19:00-20:30 Uhr

Gebühren: EUR 10,00

10722 Standort und Visionen: Ziele finden

1 Samstagvormittag

Dieser Vormittag dient der persönlichen und beruflichen Standortbestimmung sowie der Entwicklung von Visionen, die zu konkreten Zielen formuliert werden. "Stolpersteine" auf dem Weg der Umsetzung sollen ausgeräumt werden, indem wir gute Verträge mit uns selbst vereinbaren. Die Grundlage dafür bildet das Vertragskonzept, das aus dem Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse hervorgeht.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.05.2010

Leitung: Christiane Suhl

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 29.05.2010, 09:30 - 12:00 Uhr

Gebühren: EUR 16,00

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!

07.01.: Dr. Wolfgang Zessin -

04.02.: Elsbe Kraeft - Einblicke in die Geologie Nordwest-Schottlands

04.03.: Dr. Frank Rudolph - Geologische Reise durch das Paläozoikum Südost-Schonens

06.05.: Klaus Vöge - Pedicellarien - Waffe und Werkzeug der Seeigel

03.06.: Dr. Uwe Marheinecke - Mächte und Gewalten - die inneren Kräfte der Erde

01.07.: Prof. Dr. Christian Betzler

Leitung: Bernd Haase. Eintritt: EUR 3,50, für Mitglieder: EUR 3,00, 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. Unsere Themen: Gräser als Solitärstauden und in Kombination mit Stauden und Sommerblumen - Frühlings- und Sommerbeete in phantasievollen Mischungen - in Europa heimische Erdorchideenarten - historische Schlossgärten in Holland und Belgien - der "Zander", Handwörterbuch der Pflanzennamen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2010

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 03.03.2010

Gebühren: EUR 31,00

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: 24.02.2010

Leitung: Jürgen Klingenberg

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 03.03.2010

Gebühren: EUR 16,00

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: 13.03.2010

Leitung: Yvonne Danger

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 20.03.2010, 10:30 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 16,00

Beruf und Karriere

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!

20010 Entspannter und erfolgreicher im Beruf durch Konzentrationstraining

1 Samstag

Viele Berufstätige leiden unter Informations- und Anforderungsüberflutung und damit unter permanentem Stress. Dieser Kurs bietet ein Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen wie Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziativem und logischem Denken, Kreativität und Denkflexibilität. Die gleichzeitige Aktivierung des gesamten Organismus hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.03.2010

Leitung: Ingeborg Hasenbank

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: Sa., 13.03.2010, 09:30 - 15:30 Uhr

Gebühren: EUR 26,00

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: 26.01.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 03.02.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 23,00

20103 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: Daten finden, drucken, ordnen und löschen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 48,00

20121 WINDOWS VISTA

2 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse der PC-Bedienung

Inhalt: Windows-Explorer im Überblick - Ordner einrichten - Dateien kopieren, 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: 03.02.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 10.02.2010

Gebühren: EUR 32,00

20122 WINDOWS VISTA

2 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 20121

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2010

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 20.04.2010

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: 18.03.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termin: Do., 25.03.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

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 mit PhotoShop Elements - Korrektur von Belichtung und Auflösung - Drucken der Bilder - Fotoindex

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2010

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 19.04.2010

Gebühren: EUR 40,00

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: 25.05.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 31.05.2010

Gebühren: EUR 63,00

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: 14.04.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 21.04.2010

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 38,00

20181 Web-Seiten erstellen mit Joomla

4 Abende

- ausgebucht, wir setzen Sie gern auf unsere Warteliste -

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 11.01.2010

Gebühren: EUR 60,00

20182 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: 27.05.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 03.06.2010

Gebühren: EUR 62,00

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: 24.02.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 03.03.2010

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 41,00

20192 Einstieg in die Welt des Internets

2 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 20191

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.04.2010

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 04.05.2010

20193 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: 12.04.2010

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 19.04.2010

Gebühren: EUR 25,00

20194 E-Mails - am Vormittag

2 Vormittage

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: 03.05.2010

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 10.05.2010

Gebühren: EUR 19,00

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: 15.04.2010

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

Termin: Do., 22.04.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

20197 Internet: Zusatzqualifikation Bürgerschaftliches Engagement

1 Samstag

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

Das Seminar ist gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.02.2010

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

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

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 15,00

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: 25.02.2010

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 04.03.2010

Gebühren: EUR 48,00

20210 WORD 2007: Grundlagen

1 Samstag

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: 19.02.2010

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 27.02.2010, 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

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

1 Samstag

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: 05.03.2010

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 13.03.2010, 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

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

1 Samstag

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD

Inhalt: Stärken von WORD und EXCEL effektiv nutzen - Kopf- und Fußzeile - Formularfelder - Falzmarke - Kontrollkästchen - Drop-Down-Auswahlfeld

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.04.2010

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 24.04.2010, 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

20222 EXCEL 2007 - Grundlagen

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

An praktischen Beispielen lernen Sie den Aufbau und die Arbeits- und Funktionsweise von Excel kennen. Wir entwerfen und erstellen unsere eigenen Tabellen, formatieren und drucken sie aus. Dabei lernen Sie einfache Formeln und Funktionen kennen. Zum Schluss erstellen wir aus unseren Daten ein Diagramm.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 08.02.2010

Gebühren: EUR 63,00

20225 EXCEL 2007 - Aufbaustufe

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in EXCEL

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit weitergehenden Techniken, um mehr aus unseren Tabellen herauszuholen. Wir lernen Funktionen kennen (wenn-sonst), verknüpfen mehrere Tabellenblätter, fixieren bestimmte Bereiche, um auch große Tabellen übersichtlich zu machen, filtern Daten und betrachten am Schluss den Makrorekorder, um häufig wiederkehrende Arbeitsschritte zu automatisieren.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.03.2010

Leitung: Arne Wempen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 08.03.2010

Gebühren: EUR 63,00

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: 28.04.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 05.05.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

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

Bildungsurlaub: 4 Tage kompakt

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 Wempen

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

Eine komprimierte Praxishilfe für Gründungswillige mit dem Ziel der optimalen Vorbereitung in kaufmännischen und betriebswirtschaftlichen Fragen: 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: 11.02.2010
Leitung: Siegfried Altmann
Ort: Campeschule
donnerstags 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 18.02.2010
Gebühren: EUR 61,00

20254 Grundlagen der Buchführung

6 Abende

Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt, die das Verständnis für das betriebliche Rechnungswesen/Buchführung intensivieren.
Unsere Themen: Aufgaben der Buchführung - Inventur vs. Inventar, Inventarverzeichnis - Abgrenzung einfache und doppelte Buchführung - Einnahmen-/Überschuss-Rechnung für Klein-Unternehmer - Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung - das Kassenbuch - Mehrwertsteuer/Vorsteuer - Break-Even-Point, fixe und variable Kosten - Preisnachlässe, Skonto, praxisrelevante Geschäftsfälle im Zahlungsverkehr - Jahresabschluss, Bilanz - Abschreibungen (AfA), Rückstellungen - Betriebsübersicht, Betriebsprüfungen
Bitte bringen Sie einen Taschenrechner mit.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2010
Leitung: Frank Ulrich
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 16.02.2010
Gebühren: EUR 55,00

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.
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: 12.03.2010
Leitung: Manfred August
Ort: Campeschule
Termin(e): Sa., 20.03.2010, 10:00 - 16:00 Uhr
So., 21.03.2010, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühren: EUR 52,00

20301 Einkommensteuererklärung 2009 - für Arbeitnehmer/innen

1 Abend

Wie werden Kinderbetreuungskosten in diesem Kalenderjahr steuerlich berücksichtigt? Ab dem ersten Euro - wie und vieles andere mehr erfahren Sie in diesem Seminar.
Unsere Themen - mit praktischen Übungen: Überschusseinkünfte, Sonderausgaben und Versicherungen, außergewöhnliche Belastungen, medizinische Kosten. Es werden die Änderungen durch die Abgeltungssteuer und das Konjunkturpaket II erörtert. Es erfolgt keine Einzelberatung. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.02.2010
Leitung: Steffen Talke
Ort: Hahnheide-Schule
Termin: Mi., 03.03.2010, 18:30-21:30 Uhr
Gebühren (incl. Skript): EUR 13,00

20302 Steuerliches Grundwissen für Existenzgründer/innen und Selbständige

1 Abend

Das Seminar wendet sich an alle, die sich selbständig machen wollen oder die es bereits sind, aber noch Unsicherheiten in der Zusammenarbeit mit dem Finanzamt haben.

Unsere Themen: Unterschied gewerblich / freiberuflich selbständig - Umsatzsteuerpflicht, Unterschied Soll- und Istversteuerung - Erarbeitung eines Fragebogens zur Anmeldung einer gewerblichen oder freiberuflichen Tätigkeit (AO 20) - allgemeine Grundlagen der Ermittlung des steuerlichen Gewinns anhand einer Einnahme-/Überschuss-Rechnung. Es erfolgt keine Einzelberatung. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2010

Leitung: Steffen Talke

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mo., 08.02.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (incl. Skript): EUR 14,00

20303 Einkommensteuererklärung 2009 für Senioren

1 Nachmittag

Wussten Sie, dass die vorjährige Rentenerhöhung voll versteuert werden muss - unabhängig vom Rentenbeginn mit 100%? Dieser Kurs beschäftigt sich mit dem ab 2005 geltenden Alterseinkünftegesetz und der Frage, warum Rentner jetzt deutlich mehr Steuern zahlen müssen.

Inhalte - mit praktischen Übungen: Überschusseinkünfte, Sonderausgaben und Versicherungen, außergewöhnliche Belastungen, medizinische Kosten - Änderungen durch die Abgeltungssteuer - das Konjunkturpaket II. Es erfolgt keine Einzelberatung. Bitte bringen Sie Schreibzeug mit.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.02.2010

Leitung: Steffen Talke

Ort: Campeschule

Termin: Do., 04.03.2010, 14:00-17:00 Uhr

Gebühren (incl. Skript): EUR 13,00

20401 Neue deutsche Rechtschreibung und Zeichensetzung

1 Samstag

Nach zahlreichen Änderungen ist nun seit August 2006 die letzte Version der Rechtschreibreform gültig. 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: 05.02.2010

Leitung: Heike Gundermann

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 13.02.2010, 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Kursmaterial): EUR 27,00

20403 10-Finger-Tastschreiben am PC

10 Nachmittage

Sicher und schnell mit allen Fingern blind schreiben: mit Hilfe eines abwechslungsreichen Kursprogramms erlernst Du das Tastschreiben am PC. Für Schüler (ab 10 J.) ist das der ideale Start, um den PC von Anfang an mit der richtigen Schreibtechnik zu bedienen. Wer dann noch regelmäßig übt, ist am Ende des Kurses fit für ein Zertifikat.

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: 01.02.2010

Leitung: Heidrun Heinbockel

Ort: Campeschule

montags 15:00-16:30 Uhr

Beginn: 08.02.2010

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 56,00

20404 10-Finger-Tastschreiben am PC

10 Nachmittage

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 20403

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.02.2010

Leitung: Sabine Wolf

donnerstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 11.02.2010

Sprachen und Verständigung

Deutsch als Fremdsprache

30410 Deutsch als Fremdsprache Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

14 Abende

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch 1a mit Arbeitsbuch ab Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Susanne Vella

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 02.02.2010

Gebühren: EUR 60,00

Englisch

30602 English for Tourists - A1

14 Abende

Sie haben ein wenig Vorkenntnisse und wollen nun für den Urlaub Ihr Englisch auffrischen und erweitern? In einem abwechslungsreichen Unterricht mit viel Gelegenheit zum Sprechen lernen Sie, typische Situationen auf der Reise - im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, ... - sprachlich zu meistern.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 60,00

30603 A New Start with English I - A1

14 Vormittage

Sie haben vor längerer Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre verschütteten Kenntnisse wieder auffrischen und erweitern? Wir wiederholen auf spielerische und abwechslungsreiche Weise sprachliche Grundlagen und werden zügig vorangehen. Dabei gibt es viel Gelegenheit zum Sprechen.

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campeschule
montags 10:30-12:00 Uhr
Beginn: 01.02.2010
Gebühren: EUR 60,00

30604 A New Start with English II - A1

12 Abende

Ein buntes Programm rund um das Lehrbuch aktiviert und erweitert systematisch Ihre Kenntnisse und gibt Ihnen viel Gelegenheit zum Sprechen.

Lehrbuch: First Choice A1 fast ab Lektion 4/5
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Dr. Gudrun Perrey
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 03.02.2010
Gebühren: EUR 52,00

30605 Morning Tea - Englisch für Wiedereinsteiger A1

12 Vormittage

Wenn Sie in netter Runde und gemütlichem Tempo Ihr Englisch auffrischen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie verfügen über Grundkenntnisse, die aber schon ein bisschen "engerostet" sind und darauf warten, wieder aktiviert zu werden. Mit freien Materialien, Sprachspielen, Grammatiktraining und ohne Lehrbuch wollen wir unsere Kenntnisse mit Spaß erweitern und - bei einer Tasse Tee - einfache Texte lesen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.02.2010
Leitung: Christiane Fürst
Ort: Campeschule
donnerstags 10:00-11:30 Uhr
Beginn: 11.02.2010
Gebühren: EUR 52,00

30606 Englisch Grundstufe III - A1

12 Abende

Lehrbuch: First Choice A1 mit Extra Language Trainer ab Lektion 7
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Christian Dennert
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 03.02.2010
Gebühren: EUR 52,00

30615 Englisch für Wiedereinsteiger IV - A1

12 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.

Lehrbuch: First Choice fast A1, ab Lektion 11
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2010
Leitung: Christiane Fürst
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:15-19:45 Uhr
Beginn: 16.02.2010 (nicht am 09.02.!)
Gebühren: EUR 52,00

30616 Englisch für Wiedereinsteiger A1/A2 - Sommerkurs

8 Abende

Im Sommer Englisch zügig und effektiv auffrischen: mit freien Materialien, Sprachspielen, Grammatiktraining etc. - und ohne Lehrbuch - wollen wir unsere Kenntnisse mit Spaß erweitern.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.06.2010

Leitung: Christiane Fürst

Ort: Campeschule

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 08.06.2010

Gebühren: EUR 35,00

30621 Brush up your English - A2

Bildungsurlaub: 5 Tage intensiv

An fünf Tagen können Sie Ihre sprachlichen Grundkenntnisse spielerisch auffrischen und erweitern. Durch ein buntes Programm mit einer Vielzahl verschiedener Übungen und Aktivitäten lernen Sie, Alltagssituationen sprachlich zu meistern. Für Teilnehmer/innen, die vor längerer Zeit ca. 6 Jahre Englisch gelernt haben.

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

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. Kursmaterial): EUR 128,00

30623 Englisch Mittelstufe II - A2

12 Abende

Lehrbuch: First Choice A2 mit Extra Language Trainer ab Lektion 3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Christian Dennert

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 52,00

30624 Englisch Mittelstufe III - A2

14 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 5/6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 60,00

30625 Morning Refresher - B1

14 Vormittage

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: 26.01.2010

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 03.02.2010

Gebühren: EUR 60,00

30630 Conversational English for Teens - B1/B2

14 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: 26.01.2010

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (nicht am 09.02.!))

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 53,00

30641 Chat Time: English Conversation - B1/B2

14 Abende

Do you like to speak English but feel you need more practise? 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. Join in our lively conversations!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 60,00

30645 Keep on Talking: Advanced Conversation in the Morning

14 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: 26.01.2010

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 60,00

30663 Business English V - A2/B1

12 Abende

Sie verfügen über gute englische Grundkenntnisse, aber Ihnen fehlt oft 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 10
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2010
Leitung: Christiane Fürst
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:45-21:15 Uhr
Beginn: 16.02.2010
Gebühren: EUR 52,00

30664 Business English - A2/B1: Sommerkurs

8 Abende

Fehlt Ihnen trotz guter Englischkenntnisse das richtige Business-Vokabular und möchten Sie geschäftlichen E-Mails, Memos, Präsentationen und dem persönlichem Umgang mit englischsprachigen Kunden gewachsen sein, können Sie in diesem Kurs - ohne Lehrbuch - die Basics erlernen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.06.2010
Leitung: Christiane Fürst
Ort: Campeschule
dienstags 19:45-21:15 Uhr
Beginn: 08.06.2010
Gebühren: EUR 35,00

30665 Business Modules A2 / B1: English on the Phone and Emails

Wochenendseminar

Fühlen Sie sich auch manchmal gestresst, wenn das Telefon in Ihrer Firma klingelt und ein ausländischer Geschäftspartner am anderen Ende ist? Wir wollen uns lebendig und in netter Atmosphäre mit dem Vokabular und den Redewendungen beschäftigen, die für erfolgreiches Telefonieren erforderlich sind. Am Sonntag werden wir in die Welt der Geschäftskorrespondenz eintauchen und Sie fit für eMails machen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.03.2010
Leitung: Evelyn Prange-Spittler
Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
Termin(e): Sa., 13.03.2010, 11:00 - 16:00 Uhr
So., 14.03.2010, 11:00 - 16:00 Uhr
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 39,00

Französisch

30801 Französisch Grundstufe IV - A1

14 Abende

Neue Teilnehmer/innen sind willkommen!
Lehrbuch: Couleurs de France 1 neu, ab Ende Lektion 6
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Jacqueline Röseler
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 01.02.2010
Gebühren: EUR 60,00

30820 Französisch Mittelstufe - A2

13 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: 26.01.2010
Leitung: Jacqueline Röseler
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 02.02.2010 (nicht am 09.02.!)
Gebühren: EUR 56,00

30830 Französisch Oberstufe - B1

13 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 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Jacqueline Röseler
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 02.02.2010 (nicht am 09.02.!)
Gebühren: EUR 56,00

Italienisch

30901 Italienisch Grundstufe III - A1

12 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 5/6
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Stefano Conti
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:30-20:00 Uhr
Beginn: 02.02.2010 (nicht am 09.02.!)
Gebühren: EUR 52,00

30905 Italiano (corso avanzato) - A2/B1

12 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: 26.01.2010
Leitung: Stefano Conti
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 16:45-18:15 Uhr
Beginn: 02.02.2010 (nicht am 09.02.!)
Gebühren: EUR 52,00

Russisch

31901 Russisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnisse

13 Abende

Lehrbuch: Kljutschki 1 ab Lektion 3
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Nadja Philipp
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 02.02.2010 (nicht am 09.02.!)
Gebühren: EUR 56,00

31903 Russisch Grundstufe IX - A1

7 Abende, vierzehntäglich

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 ab Lektion 11 verwendet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Nadja Philipp
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 03.02.2010
Gebühren: EUR 31,00

Schwedisch

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

14 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:40-21:10 Uhr
Beginn: 01.02.2010
Gebühren: EUR 60,00

32005 Schwedisch Grundstufe V - A1

14 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska ab Lektion 14
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 01.02.2010
Gebühren: EUR 60,00

Spanisch

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

13 Abende

Lehrbuch wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2010
Leitung: Patricia Vigoya Velasco

Ort: Hahnheide-Schule
montags 16:00-17:30 Uhr
Beginn: 08.02.2010
Gebühren: EUR 56,00

32202 Spanisch Grundstufe II - A1: für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
14 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1 ab Lektion 3
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Gisela Junkereit
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 01.02.2010
Gebühren: EUR 60,00

32203 Spanisch Grundstufe III - A1
13 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1 ab Lektion 5
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2010
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
montags 17:30-19:00 Uhr
Beginn: 08.02.2010
Gebühren: EUR 56,00

32205 Spanisch Grundstufe V - A1
12 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos neu A1 und Lern- und Übungsbuch ab Lektion 9
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2010
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 16:30-18:00 Uhr
Beginn: 16.02.2010
Gebühren: EUR 52,00

32206 Spanisch Grundstufe VI - A1
12 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1 ab Lektion 10
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.02.2010
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 16.02.2010
Gebühren: EUR 52,00

40070 Sanft und wild - Lebendigkeit (wieder-) entdecken
Wochenendseminar für Frauen

Mit Phantasiereisen und Tänzen wirst du die unterschiedlichen Facetten deines Selbst zum Vorschein bringen: die sinnliche, sanfte und die wilde, heftige Seite. Das Anstimmen von Tönen läßt dich deine Stimme erheben, und du kannst spüren, wie sich dein Selbstgefühl erweitert. Yoga-Übungen schaffen eine Balance zwischen Spannung und Entspannung - dieses Seminar gibt viel Raum, sich auszuprobieren. Das schafft körperliche und

geistige Anregung, Motivation und Selbstbewusstsein.
Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, Handtuch, Decke
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.03.2010
Leitung: Gudrun Herzig
Ort: Campeschule
Termin(e): Fr., 19.03.2010, 18:30 - 21:30 Uhr
Sa., 20.03.2010, 10:30 - 18:00 Uhr
Gebühren: EUR 43,00

40115 Yoga - der Sonnengruß

1 Sonntagvormittag

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von 12 klassischen Yoga-Bewegungen, die ineinander übergehen. Zunächst üben wir eine Stellung (Asana) nach der anderen. Dannach werden wir den Atem mit den Bewegungen verbinden. Dein Körper wird gedehnt und gewärmt, hunderte von Muskeln werden dabei eingesetzt. Der Sonnengruß lädt das Sonnengeflecht wieder mit Energie auf und regt das Herz-Kreislauf-System an. 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, eine Decke
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.04.2010
Leitung: Gudrun Herzig
Ort: Campeschule
Termin: So., 25.04.2010, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühren (incl. Übungsplan für zu Hause): EUR 16,00

40117 Yoga bei Verspannungen in Schulter und Nacken

1 Sonntagvormittag

Leitung: Katrin Meier
Ort: Campeschule
Termin: So., 10.01.2010, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühren (zuzügl. EUR 1,50 für das Skript): EUR 13,00
- ausgebucht, wir setzen Sie gern auf unsere Warteliste -

40118 Yoga bei Verspannungen in Schulter und Nacken

1 Samstagvormittag

Spezielle Yogaübungen können helfen, die verspannte Schulter- und Nackenregion zu entkrampfen, Blockaden zu lösen, zu entspannen und zu stärken. Wir führen in diesem Seminar sanfte Yogaübungen durch, die in den Alltag integriert werden können. Durch regelmäßige Anwendung wird zukünftigen Verspannungen durch Muskelaufbau vorgebeugt.
Bitte bringen Sie mit: 1 Isomatte, 1 Wolldecke, 1 Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.01.2010
Leitung: Renate Perten
Ort: Campeschule
Termin(e): Sa., 06.02.2010, 10:00 - 13:00 Uhr
Gebühren: EUR 15,00

40120 Yoga, Atem und Entspannung

12 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: 26.01.2010
Leitung: Gudrun Herzig

Ort: Campeschule
mittwochs 18:00-19:15 Uhr
Beginn: 03.02.2010
Gebühren: EUR 56,00

40121 Yoga

14 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: 26.01.2010

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 02.02.2010

Gebühren: EUR 72,00

40122 Yoga

14 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40121

dienstags 19:20-20:50 Uhr

401221 Yoga

5 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40121

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.05.2010

dienstags 19:20-20:50 Uhr

Beginn: 25.05.2010

Gebühren: EUR 28,00

40123 Hatha-Yoga, Meditation und Entspannung

14 Abende

Sanfte und kraftvolle Körper- und Atemübungen (Asanas) wirken kräftigend und heilend auf den ganzen Organismus. Sonnengruß und kraftvolle Standhaltungen stärken Rücken und Wirbelsäule. Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden, die praktische Anwendbarkeit für das tägliche Leben steht dabei im Mittelpunkt. Bei körperlichen Einschränkungen rufen Sie uns bitte vor Ihrer Anmeldung an!

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.01.2010

Leitung: Renate Perten

Ort: Campeschule

donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 04.02.2010

Gebühren: EUR 72,00

40124 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

14 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: 29.01.2010

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 05.02.2010

Gebühren: EUR 72,00

40125 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

14 Vormittage

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 40124

freitags 10:50-12:20 Uhr

Beginn: 05.02.2010

40126 Yoga für den Stoffwechsel

1 Samstagvormittag

Gezielte Yoga-Übungen harmonisieren den Stoffwechsel: Sie massieren sanft die inneren Organe und das Bindegewebe und verbessern den Lymphfluss. Auf diese Weise wird nicht nur die Verdauung unterstützt, sondern auch die Haut aufgefrischt und das Wohlbefinden gesteigert.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.06.2010

Leitung: Renate Perten

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 19.06.2010, 10:00-13:00 Uhr

Gebühren: EUR 15,00

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.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.04.2010

Leitung: Jan-Claas Böhmke

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa., 24.04.2010, 10:00 - 16:30 Uhr

So., 25.04.2010, 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. 10,00 EUR Materialkosten): EUR 53,00

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: 30.04.2010
Leitung: Renate Röske
Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang
Termin(e): Fr., 07.05.2010, 18:00 - 21:00 Uhr
Sa., 08.05.2010, 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühren: EUR 37,00

40205 Tai Chi

12 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: 26.01.2010

Leitung: Bernd Marzi

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 03.02.2010

Gebühren: EUR 61,00

40230 Pilates am Vormittag

9 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: 26.01.2010

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

dienstags 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2010

Gebühren: EUR 37,00

402301 Pilates am Vormittag II

9 Vormittage

... auch für Neu-Einsteiger/innen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2010

dienstags 09:30-10:30 Uhr

Beginn: 20.04.2010

40231 Pilates am Vormittag

9 Vormittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40230

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

dienstags 11:00-12:00 Uhr

Beginn: 02.02.2010

Gebühren: EUR 37,00

402311 Pilates am Vormittag II

9 Vormittage

... auch für Neu-Einsteiger/innen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2010

Beginn: 20.04.2010

40232 Pilates

9 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40230

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

montags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 37,00

402321 Pilates II

9 Abende

... auch für Neu-Einsteiger/innen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.04.2010

Beginn: 19.04.2010

40233 Pilates

8 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40230

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Maren Goihl

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-19:30 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (nicht am 09.02.!)

Gebühren: EUR 33,00

402331 Pilates II

6 Abende

... auch für Neu-Einsteiger/innen!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2010

Beginn: 20.04.2010

Gebühren: EUR 26,00

40236 Skigymnastik

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 gern noch anmelden.

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: 03.02.2010

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeschule

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 10.02.2010

Gebühren: EUR 57,00

40245 Brainwalking: Walking mit Gedächtnisübungen

1 Samstag

Gedächtnistraining in Kombination mit Bewegung verbessert noch effektiver die Gehirnleistungen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, assoziatives und logisches Denken. In diesem Kurs gibt es beides: Eine kurze theoretische Einführung ins Gedächtnistraining mit schriftlichen und mündlichen Übungen und ein abwechslungsreiches Programm draußen in der Natur. Das Walken kann mit oder ohne Walkingstöcke durchgeführt werden - und am Ende gibt es eine kurze Entspannung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.06.2010

Leitung: Ingeborg Hasenbank

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 12.06.2010, 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 26,00

40246 Nordic Walking kompakt

4 Abende

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

Bitte bringen Sie mit: wetterfeste Kleidung, Laufschuhe, Stöcke (für Nordic Walking) - bei Bedarf erhalten Sie am ersten Termin eine Kaufberatung für die Stöcke.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.06.2010

Leitung: Maren Goihl

Ort: Treffpunkt: Parkplatz Schützenplatz

montags 18:30-19:30 Uhr

Beginn: 05.07.2010

Gebühren: EUR 18,00

40248 Joggen für Einsteiger - am Vormittag

10 Vormittage

Laufen ist sehr gut für das Herz- / Kreislaufsystem und regt den Fettstoffwechsel an, es stärkt die Muskulatur und strafft den Körper. Stress wird abgebaut und innere Ausgeglichenheit tritt ein. Und beim Joggen erleben Sie den Wald intensiver, mit seinen Farben, Gerüchen und Geräuschen. Unter Anleitung werden Sie langsam an ein kontinuierliches Laufen herangeführt. Ziel ist es, eine halbe Stunde zu laufen, ohne eine Pause einlegen zu müssen.

Bitte bringen Sie mit: Laufschuhe, leichte, wetterfeste Kleidung und ein Getränk

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.03.2010
Leitung: Petra Sharp
Ort: Treffen: Parkpl. oberh. d. Hirschbrücke
donnerstags 09:00-10:00 Uhr
Beginn: 18.03.2010
Gebühren: EUR 41,00

40249 Joggen für Einsteiger - am Abend

10 Abende

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40237
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2010
dienstags 17:00-18:00 Uhr
Beginn: 20.04.2010

40250 Soft Aerobic

12 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 bringen Sie mit: Handtuch, Getränk und Gymnastikmatte
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.01.2010
Leitung: Christine Gerken
Ort: Campeturnhalle
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Beginn: 04.02.2010
Gebühren: EUR 42,00

40251 Aerobic XL

6 Abende

Neues Jahr - gute Vorsätze: Workout für alle, die den Sport gezielt zur Gewichtsabnahme nutzen möchten. Mit Stretching und leichtem Fatburning zu fetziger Musik bekommen Sie ein abwechslungsreiches Programm, um Ihre Vorsätze mit Schwung zu verwirklichen! Und wenn Sie mögen, kann der Kurs fortgesetzt werden.
Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Getränk und Gymnastikmatte
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.01.2010
Leitung: Christine Gerken
Ort: Campeturnhalle
samstags 10:00-10:45 Uhr
Beginn: 30.01.2010
Gebühren: EUR 21,00

40252 Body-fit

10 Abende

Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken
Bitte bringen Sie mit: Matte, wenn vorhanden, oder großes Handtuch; Getränk, Handtuch
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe
Ort: Campeturnhalle
montags 10:00-11:00 Uhr
Beginn: 01.02.2010
Gebühren: EUR 38,00

40253 Intensiv-Workout für Bauch, Beine, Po

14 Abende

Straffung und Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht
Bitte bringen Sie mit: Matte, wenn vorhanden, oder großes Handtuch; Getränk, Handtuch
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:00 Uhr
Beginn: 02.02.2010
Gebühren: EUR 53,00

40254 Six-Pack

14 Abende

gezieltes Aufbautraining der Bauchmuskulatur
Bitte bringen Sie mit: Getränk, Handtuch
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010
Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:00-19:30 Uhr
Beginn: 02.02.2010
Gebühren: EUR 28,00

40255 Line Dance 50 plus - Anfängerkurs

5 Vormittage

Wollen Sie mal wieder das Tanzbein schwingen? Dann auf zum Line Dance. Dieser Tanztrend, der seinen Ursprung in Amerika hat, ist nicht nur für junge Menschen geeignet. Jede(r) tanzt für sich allein und doch wieder gemeinsam in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie mit: Sportschuhe mit heller Sohle
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 13.04.2010
Leitung: Gabriele Weber-Bleck
Ort: Campeturnhalle
dienstags 10:30-11:30 Uhr
Beginn: 20.04.2010
Gebühren: EUR 22,00

40256 Line Dance - Aufbaukurs

6 Abende

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, über die erlernten Tänze hinaus neue Choreografien kennenzulernen. Grundkenntnisse des Line Dance sind erforderlich.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.02.2010
Leitung: Gabriele Weber-Bleck
Ort: Gymnasium
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Beginn: 18.02.2010
Gebühren: EUR 26,00

40257 Orientalischer Tanz

Wochenendseminar

Es werden neue Bewegungen erlernt und bekannte gefestigt, die am zweiten Kurstag zu einer kleinen peppigen Choreografie verarbeitet werden. Auch Anfängerinnen mit wenig Vorkenntnissen im Orientalischen Tanz können hier einsteigen. Einige wenige Schleier sind vor Ort zu verleihen.
Bitte bringen Sie mit: Gymnastikleidung und ein Tuch für die Hüften, Wolldecke
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.02.2010
Leitung: Christiane Beskales

Ort: Campeturnhalle
Termin(e): Sa., 27.02.2010, 11:00 - 14:00 Uhr
So., 28.02.2010, 11:00 - 14:00 Uhr
Gebühren: EUR 34,00

40258 Orientalischer Tanz II

Wochenendseminar

Dieser Workshop unterteilt sich in zwei Sequenzen: Am ersten Tag werden wir uns ganz den berühmten Schimmys zuwenden. Am zweiten Kurstag werden wir vorwiegend mit Armen und Händen arbeiten und diese dann harmonisch mit Körperbewegungen verbinden.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.04.2010

Leitung: Christiane Beskales

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin(e): Sa., 24.04.2010, 11:00 - 14:00 Uhr

So., 25.04.2010, 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 34,00

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: 26.01.2010

Leitung: Sabine Lembke

Ort: Campeschule

dienstags 16:00-17:00 Uhr

Beginn: 02.02.2010

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 31,00

40263 K Selbstverteidigung für Mädchen (12-15 J.)

5 Nachmittage

In diesem Kurs lernst Du, wie du Dich mit Worten, mit Deiner Körpersprache und mit einfachen körperlichen Techniken wehren kannst. Du lernst, Dich in grenzüberschreitenden, bedrohlichen und gefährlichen Situationen zu behaupten und effektiv zu verteidigen, egal ob diese in der Öffentlichkeit, in der Schule oder im privaten Alltag stattfinden.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 16:15-17:45 Uhr

Beginn: 03.02.2010

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 48,00

40264 K Selbstverteidigung für Jungen (6-9 J.)

6 Nachmittage

Im Training lernen Jungen, mit Worten und Körperhaltung unterschiedliche Konfliktsituationen zu meistern. Es werden Strategien und Handlungsmöglichkeiten anhand von Rollenspielen vermittelt. Ziel ist es, Alternativen

zur körperlichen Auseinandersetzung zu zeigen, das Gefühl für die eigenen Grenzen zu stärken, die eigenen Grenzen zu verteidigen, aber auch die Grenzen anderer zu akzeptieren. In spielerischen Kämpfen erleben Jungen ihre Kraft und haben die Möglichkeit, vorhandene Aggressionen abzubauen.

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

Info-Abend für die Eltern: Di., 26.01., 19:00 Uhr, Campeschule, Raum 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.01.2010

Leitung: Ulrike Kraus

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 14:45-16:15 Uhr

Beginn: 03.02.2010

Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 48,00

40405 Die homöopathische Hausapotheke

6 Abende

Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Nach diesem Prinzip arbeitet die Homöopathie: Die heilende Arznei ist diejenige, 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: 26.01.2010

Leitung: Hilke Soltau

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 03.02.2010

Gebühren: EUR 35,00

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: 26.02.2010

Leitung: Hilke Soltau u. Gudrun Herzig

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 05.03.2010, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 06.03.2010, 11:00 - 16:30 Uhr

Gebühren (incl. Material): EUR 33,00

40415 Klangschaalenmassage

Wochenendseminar

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.02.2010

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 26.02.2010, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 27.02.2010, 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 35,00

40416 Kindermassage - und mehr für Mutter / Vater und Kind (6-9 J.)

Wochenendseminar

Durch bewusste und liebevolle Berührung stärken Sie das Körperbewusstsein Ihres Kindes und verhelfen ihm zu körperlicher und mentaler Entspannung. Unter anderem werden wir eine ayurvedische Rücken- und Fußmassage durchführen und verschiedene weitere Methoden wie "Entspannungsgeschichten auf dem Körper erzählen" kennenlernen. Ohne großen Aufwand können Sie diese Übungen in den Alltag mit Ihrem Kind integrieren.

Info-Abend: am Do., 11.02., 19.30 Uhr in der Campeschule, Raum 1

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.02.2010

Leitung: Viola Gras

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 20.02.2010, 14:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (f. 1 Erw. + 1 Kind, incl. Material): EUR 18,00

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 die Vorgehensweise der Klopf-Akupressur geübt.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.02.2010

Leitung: Sonja Moessner-Höppner

Ort: Campeschule

Termin: So., 21.02.2010, 10:00 - 15:30 Uhr

Gebühren (incl. Skript): EUR 25,00

40418 Phyto-Therapie: Gesund bleiben durch die Heilkraft der Pflanzen

1 Sonntagvormittag

Die Pflanzenheilkunde - auch Phyto-Therapie genannt - ist die älteste Heilkunst der Menschheit. Seit ihrer Entstehung hat sie eine ständige Weiterentwicklung erfahren und sich so ihre Bedeutung über die Jahrtausende erhalten. Die Phyto-Therapie arbeitet mit feinen Reizen auf den Organismus, die jedoch eine deutliche Wirkung haben können. Heilpflanzen sind oft besser verträglich als synthetische Arzneimittel. Der Erfolg der Präparate hängt maßgeblich von der richtigen Auswahl und Kombination der Pflanzen ab. Wir besprechen empfohlene Heilkräuter bei Erkältung, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen u.a.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.02.2010

Leitung: Sonja Moessner-Höppner

Ort: Campeschule

Termin: So., 28.02.2010, 10:00 - 14:30 Uhr

Gebühren: EUR 20,00

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 Priestestersbach
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

40702 Geschenke aus der Küche

1 Abend

Sie sind eingeladen und möchten etwas Besonderes mitbringen? Wie wäre es mit einer leckeren Köstlichkeit, hergestellt nach den Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung? Süße oder pikante Kleinigkeiten, aus frischen Zutaten, mit aromatischen Gewürzen verfeinert erfreuen Herz und Magen - da ist für jeden etwas dabei.

Mit etwas Geschick kreieren wir wahre Schätze aus der Küche, aus rohen Zutaten, gekocht oder gebacken.

Entdecken Sie das ideale Geschenk zum Naschen und Genießen.

Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch, kleine Schraubgläser (350 ml und kleiner)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.03.2010

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Di. 23.03.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

40703 Gäste kommen!

1 Abend

Besuch ist angekündigt - und nun geht es darum, alles vorzubereiten und trotzdem entspannt Zeit für die Gäste zu haben. Mit tollen Rezept-Ideen und einer guten Vorarbeit gelingt Ihnen dieses Kunststück. Überraschen Sie Ihren Besuch mit wunderbaren Gerichten, nach den Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung gekocht. Aus frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen bester Qualität bereiten wir ein Menü zu, das auch Ihre Gäste begeistern wird.

Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.04.2010

Leitung: Wiebke Maibom

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Di., 27.04.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

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: 28.04.2010
Leitung: Konstanze Moos
Ort: Hahnheide-Schule
Termin: Mi., 05.05.2010, 18:30-21:30 Uhr
Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

40706 Mit Kräutern und Gewürzen kochen ist wie Leib und Seele streicheln

2 Abende

Pfeffer, Salz und Schnittlauch, ein Sträußchen Petersilie im Wasserglas - probieren Sie es einmal mit viel Pepp und Grün in Ihren Töpfen! Erfahren Sie mit allen Sinnen mehr über die Wirk- und Würzkraft von Samen, Früchten, Blättern und Wurzeln: von unseren Kräutern und 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: 01.06.2010
Leitung: Konstanze Moos
Ort: Campeschule
mittwochs 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 09.06.2010
Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 24,00

40707 Indische Träume

1 Samstagvormittag

Lassen Sie sich in eine Zauberwelt von Ingwer, Kardamom, Curry & Co. entführen. Umhüllt von einem Schleier aus Schärfe und Lieblichkeit, der zu einem Tanz der Sinne in die exotische Küche aus 1001 Nacht wird. Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für die Reste
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.05.2010
Leitung: Manuela Moser
Ort: Campeschule
Termin: Sa., 05.06.2010, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 18,00

40708 Coole Salate und scharfe Früchtchen

1 Samstagvormittag

Der Sommer ist (fast) da, und bei der Wärme mag man es gern leicht. Coole Salate werden raffiniert kombiniert mit Fleisch und Fisch, und Erdbeeren einmal ganz anders: mit grünen Pfeffern und Kräutern. Oder auch alles zusammen? Lassen Sie sich überraschen und in eine andere Welt der kalten Küche entführen, die auch heiß werden kann. Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch und Gefäße für die Reste
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.06.2010
Leitung: Manuela Moser
Ort: Campeschule
Termin: Sa., 26.06.2010, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühren: EUR 18,00

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 Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, hergestellt wird. In diesem eintägigen Kurs können Sie lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres,

individuelles Bier gebraut wird. Die Lebensmittelumlage in Höhe von EUR 5,00 wird direkt an den Kursleiter entrichtet.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.02.2010

Leitung: Torsten Schumacher

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 27.02.2010, 09:30 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 33,00

Kultur und Gestalten

50010 Skulpturengärten in der Toscana

In einem farbenfrohen Foto-Vortrag stellt Christa Stephan drei Gärten der Toscana vor: "Il giardino di Daniel Spoerri" liegt in der südlichen Toscana an den Hängen des über 1700m hohen Monte Amiata, der für die Skulpturen eine eindrucksvolle Kulisse bildet. "Il Parco Sculpture del Chianti" ist der zweite und jüngste Garten, der gezeigt wird. Künstler aus allen Erdteilen schaffen ihr Werk für einen bestimmten Ort in dem naturbelassenen Wald. Und für den "Giardino di Tarocchi" hat Niki de Saint-Phalle in einem früheren Steinbruch zwischen Korkeichen, Oliven und Mäusedorn auf der Grundlage von 22 Tarot-Karten einen phantastischen Garten entwickelt.

Am Donnerstag, dem 25. Februar, um 19.30 Uhr in der Wassermühle. Eintritt: EUR 5,00 Es ist keine Anmeldung erforderlich!

50101 Wanderungen durch die Weltliteratur IV

5 Abende, vierzehntäglich

Dieser Kurs beschäftigt sich mit den großen Romanen der Weltliteratur. Nach Defoes "Robinson Crusoe", Melvilles "Moby Dick", Flauberts "Madame Bovary" und Tolstojs "Anna Karenina" beschäftigen wir uns in diesem Semester mit Lew Tolstoj und Iwan Turgenjew. Wie immer werden wir die Texte sachkundig kommentieren und auch kontrovers diskutieren. Wir beginnen am 1. Abend mit Tolstojs "Kreutzer-sonate". Bitte besorgen Sie sich die Buchausgabe des Insel Verlags, ISBN 978-3-458-32463-8.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.02.2010

Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 10.02.2010

Gebühren: EUR 23,00

50103 Franz Kafka II: "Der Proceß"

5 Vormittage, vierzehntäglich

Ein wenig haben wir ihn bereits durch einige Erzählungen kennengelernt: Franz Kafka, einen der bedeutendsten Schriftsteller des 20sten Jahrhunderts. Nun wollen wir uns mit seinem Roman "Der Proceß" beschäftigen. Bitte lesen Sie zum ersten Termin bis S. 117 (ISBN 3-596-16455-9).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Dr. Gudrun Perrey

Ort: Campeschule

mittwochs 10:45-12:15 Uhr

Beginn: 03.02.2010

Gebühren: EUR 23,00

50105 Schreiben: ein Kreativ-Workshop

7 Nachmittage

Haben Sie Spaß am Formulieren? 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: 09.02.2010

Leitung: Christiane Fürst

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:30-18:00 Uhr

Beginn: 16.02.2010

Gebühren: EUR 33,00

50107 28. August: Goethe-Geburtstag - der Fall "Laokoon"

Vortrag von Dr. Hans-Jürgen Perrey - Und bei der anschließenden Geburtstagsfeier kann wie gewohnt gemütlich geklönt werden. Am Samstag, dem 28. August, um 19.30 Uhr in der Trittauer Wassermühle. Eintritt: EUR 5,-. Es ist keine Anmeldung erforderlich!

50501 Malerei mit Acryl- oder Ölfarben

10 Vormittage

Malerei mit Acryl- oder Ölfarben für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Die Farb- und Bildgestaltung steht bei unserer Kursarbeit im Mittelpunkt. Malthemen werden vom Kursleiter vorgeschlagen. Es kann dabei in Öl-, Acryl- oder Mischtechnik gearbeitet werden. - Es sind nur noch wenige Plätze frei -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.02.2010

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Feuerwehrhaus

montags 09:15-11:30 Uhr

Beginn: 15.02.2010

Gebühren: EUR 70,00

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

8 Abende

Anhand von Kursleiter gestellten Themen/Motiven werden Anfänger/innen behutsam an die einfachen Grundlagen der Öl - oder Acrylmalerei herangeführt. Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen. Neben den einfachen Grundlagen der Farb- und Bildgestaltung wird das Mischen mit den 3 Grundfarben angewendet. Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, weiter benötigtes Material nach Absprache mit dem Kursleiter.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.02.2010

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:30 Uhr

Beginn: 08.02.2010

Gebühren: EUR 51,00

50503 Farbtupfer setzen: dekoratives Gestalten mit Acrylfarbe

5 Abende

Gestalten Sie Ihr dekoratives Wunschbild, für das eigene Wohnzimmer oder als Geschenk. Mit Acrylfarbe und phantasievollen Materialien wie Pasten, Schwämmen, Papier, Perlen und Steinen erzielen Sie tolle Effekte, und eingearbeitete Fotos oder Naturalien geben Ihrem Bild die ganz persönliche Note.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 11.02.2010

Leitung: Stefanie Stuke

Ort: Campeschule

donnerstags 19:00-21:00 Uhr (am 1. Termin Info-Abend: 19:00-20:00 Uhr)

Beginn: 18.02.2010

Gebühren (zuzügl. Kursmaterial): EUR 39,00

50505 Von der Idee zum Cartoon

5 Abende

Von der lockeren Vorzeichnung bis zum fertigen Strich: Cartoons zeichnen kann jeder. Ein Profi-Illustrator gibt viele Tipps beim Zeichnen von humoristischen Figuren, Bildkomposition, Hintergründen und Text. Wir entwickeln humoristische Ideen, mal liebevoll, mal satirisch. So entstehen eigene Cartoons, die Sie als Bild, als Grußkarte oder Einladung mit nach Hause nehmen.

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: 03.02.2010

Leitung: Torsten Schaefer

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 10.02.2010

Gebühren: EUR 37,00

50506 Cartoon-Workshop

1 Sonntag

Ein Kurs für alle, die Erfahrung im Bereich Comic&Cartoon haben. Sie erhalten viele Tipps für die Entwicklung von Figuren, Hintergründen, Layout und Perspektive. Wir zeichnen Menschen und Szenen, mal cartoony und mal karikativ: von der einfachen lockeren Vorzeichnung bis zum fertigen Strich.

Bitte bringen Sie mit: siehe Kurs 50505

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.02.2010

Leitung: Torsten Schaefer

Ort: Campeschule

Termin: So., 07.03.2010, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 21,00

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

14 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: 26.01.2010

Leitung: Gabriele Westenberger u. Thomas Behrendt

Ort: Campeschule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 01.02.2010

Gebühren: EUR 84,00

508021 Ich wollte schon immer gern singen lernen, aber ich habe mich nicht getraut - II

6 Abende

- Folgekurs: für die Teilnehmer von Kurs Nr. 50802 -

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.05.2010

Beginn: 31.05.2010

Gebühren: EUR 38,00

50810 Workshop LiedGitarre: Liedbegleitung für Anfänger und Fortgeschrittene

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: 01.02.2010

Leitung: Hans Keller

Ort: Hahnheide-Schule

montags 17:00-18:30 Uhr

Beginn: 08.02.2010

Gebühren: EUR 65,00

50822 ! Ganz Ohr ! - Musik erleben und verstehen

1 Samstagvormittag

Wir hören jeden Tag irgendwo Musik, und so begleitet sie uns durch unser Leben. Wer nun aber mehr über Musik wissen möchte, der wird in diesem Kurs einen Überblick über die wichtigsten Komponisten, die musikalischen Formen, Stile und historischen Zusammenhänge erhalten. Durch verschiedene musikalische Beispiele erleben Sie die Wirkung von Rhythmus und Harmonie.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.05.2010

Leitung: Jenny Li Ouw

Ort: Musikschule Concertino, Poststr. 26

Termin: Sa., 05.06.2010, 10:30 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 24,00

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.

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: 12.02.2010

Leitung: Sonja Klimaschka

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

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

Sa., 27.02.2010, 09:30 - 15:30 Uhr

Gebühren: EUR 50,00

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: 12.03.2010

Leitung: Stephanie Büttner

Ort: Feuerwehrhaus

Termin: Sa., 20.03.2010, 10:00 - 16:00 Uhr
Gebühren (zuzügl. Kursmaterial): EUR 26,00

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: 12.02.2010

Leitung: Stephanie Büttner

Ort: Feuerwehrhaus

Termin: Sa., 20.02.2010, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren (bereits ermäßigt, incl. Kursmaterial): EUR 27,00

51205 Naturseife selbst rühren

1 Abend

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: 02.06.2010

Leitung: Birgit Christensen

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 09.06.2010, 17:00-20:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Kursmaterial): EUR 17,00

51312 Patchwork: Phantasien aus Stoff

5 Abende

Mit einfachen Techniken werden wunderschöne Wandbehänge, Decken, Taschen, Tischsets etc. gestaltet - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Dabei verarbeiten Sie die Schätze aus Ihrer Restekiste, oder Sie lassen sich einfach überraschen! Die Kursleiterin, Regina Weber, wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen, um alles abzusprechen. 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.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.01.2010

Leitung: Regina Weber

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:00-21:00 Uhr

Beginn: 03.02.2010

Gebühren: EUR 56,00

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. Ein Thema des Kurses ist das Klöppeln von

zarten, dreidimensionalen Blumen, die uns in Rendsburg begeistert haben.
Bitte bringen Sie mit: einfache Stecknadeln und Schere
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.02.2010
Leitung: Maria Marx
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:30-21:30 Uhr
Beginn: 22.02.2010
Gebühren: EUR 60,00

51402 Nähen am Vormittag

11 Vormittage

Spaß am gemeinsamen Nähen! Vielleicht kommen Sie endlich an Ihr Wunschkleid, -kostüm o.ä.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. – Es sind nur noch wenige Plätze frei! –
Bitte bringen Sie mit: Stoff, evtl. Schnitt, Nähutensilien
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.01.2010
Leitung: Gerhild May
Ort: Campeschule
donnerstags 09:15-11:45 Uhr
Beginn: 28.01.2010
Gebühren: EUR 86,00

51404 Nähen für Fortgeschrittene

11 Abende

Nähen, wozu Sie Lust haben, und dabei viele Kniffe lernen - sofern Ihnen der Umgang mit der Nähmaschine nicht fremd ist, finden auch Sie Ihren Einstieg!
Bitte bringen Sie mit: Schnitt, Stoff, Nähutensilien.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.01.2010
Leitung: Gerhild May
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:30 Uhr
Beginn: 26.01.2010 (am 1. Termin in der Campeschule; am 09.02. fällt aus!)
Gebühren: EUR 70,00

Spezial

Kurse für Frauen:

Sanft und wild: Lebendigkeit (wieder-) entdecken: Kurs Nr. 40070, Seite
Orientalischer Tanz: Kurs Nr. 40257 und 40258, Seite

Kurse für Kids:

10-Finger-Tastschreiben: Kurs Nr. 20403 und 20404, Seite
Conversational English for Teens: Kurs Nr. 30630 K, Seite
Orientalischer Tanz für Mädchen: Kurs Nr. 40259 K,
Selbstverteidigung für Mädchen; für Jungen: Kurs Nr.40263 K und 40264 K, Seite
Perlenschmuck für Kinder: Kurs Nr.51204 K, Seite

Vorträge und Studienreise:

Studienreise nach Schlesien: Info-Material auf Anfrage
Skulpturengärten in der Toscana: Kurs Nr. 50010
Goethegeburtstag 28. August 2010: Kurs Nr. 50105, Seite

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 72 140	Fax: 040/67072101
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.