

(Ortsplan – bitte Kindergarten An der Aue wieder herausnehmen!)

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

**Volkshochschule Trittau
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung**

Geschäftsstelle:	Rausdorfer Str. 1A, 22946 Trittau (Campeschule, separater Eingang)
	Fax: 04154 / 8079 93 e-Mail: vhs@trittau.de Internet: www.vhs-trittau.de
Öffnungszeiten	Mo u. Fr 09:00 – 12:00 Uhr Di 15.30-18.30 Uhr (während der Schulferien ist die Geschäftsstelle unregelmäßig besetzt) Herbstferien: 11.-23.10.2010
Leitung:	Dr. Gudrun Perrey Tel. 04154 / 8079 85
Verwaltung:	Heidrun Heinbockel Tel. 04154 / 8079 86

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

Das nächste Programm

In der Anmeldezeit (20. August – 07. September) erweiterte Öffnungszeiten:	
Mo., Do, Fr.	09.00 – 12.00 Uhr
Di.	15.30 – 18.30 Uhr
Do.	16.00 – 18.00 Uhr

erscheint am 12. Januar.

„Kurse auf Bestellung“

Sie suchen für eine kleine Gruppe einen Kurs – maßgeschneidert für Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse: Wir bieten „Kurse auf Bestellung“ an, zu Sonderkonditionen, für Firmen wie auch für private Gruppen.

Sprechen Sie uns an!

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines

Ortsplan
Teilnahmebedingungen
Nachbarvolkshochschulen

Gesellschaft und Leben

Ahnen- und Familienforschung – Das Jahr vor der Schule – Informieren, Argumentieren, Überzeugen – Effektiver kommunizieren – Ziele finden und formulieren – andere Kulturen, andere Lebensformen: Alter, Krankheit und Tod im Vergleich – Geologische Arbeitsgruppe – Sportbootführerschein Binnen / See – Garten und Pflanze – Massage beim Hund

Beruf und Karriere

Einstieg in die Arbeit am PC – Grundlagen der EDV am Vormittag – Dateimanagement – Bildbearbeitung – GIMP-Workshop – PowerPoint – Web-Seiten mit Joomla / Workshop – Internet – e-Mails – Facebook, Twitter & Co. – WORD: Grundlagen / Briefvorlagen / Rechnungsvorlagen / Serienbriefe – EXCEL: Grundlagen / Aufbaustufe – Pivot-Tabellen – Word, Excel, Powerpoint: Bildungsurlaub – Finanzbuchführung am PC – 10-Finger-Tast schreiben

Sprachen und Verständigung

Deutsch als Fremdsprache: Grundstufe / Mittelstufe – Englisch: als Wiedereinstieg / Bildungsurlaub / Mittelstufe / Aufbaukurs / für Teens / Business English – Französisch: für Anfänger / Mittelstufe / Oberstufe – Italienisch: für Anfänger / Mittelstufe – Polnisch für Anfänger – Russisch Grundstufe – Schwedisch: Grundstufe / Aufbaukurs – Spanisch: für Anfänger / Grundstufe

Gesundheit und Fitness

Yoga: der Sonnengruß – Yoga bei Verspannungen in Schulter und Nacken – Yoga für die Frau – Yoga am Vormittag / am Abend – Yoga für Kinder – Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Stilles Qi Gong – Tai-Chi am Wochenende / am Abend – Pilates – Fit in den Winter – Skigymnastik – Wirbelsäulengymnastik am Vormittag / am Abend – Softgymnastik – Soft Aerobic – Aerobic XL – Body-fit – Intensiv-Workout für Bauch, Beine, Po – Six-Pack – Beckenbodengymnastik – Die Sprache des Gehens – Atem-Fitness – Line Dance: Schnupperkurs am Wochenende / vormittags: 50plus / Aufbaukurs – Orientalischer Tanz: Grundkurs / Aufbaukurs – Entspannungsmassage – Klangschalenmassage – Kindermassage – Klopf-Akupressur – Naturheilkunde für Senioren – Coronarsport – Offene Herzgruppe – Erste Hilfe am Kind – Indisch kochen nach Ayurveda – Kochen mit dem Wok – Mit Gewürzen kochen – Mediterrane Küche – Iss Dich klug! – Kürbis genial anders – Chocolat – Kochen für Männer – Bier selbst brauen

Kultur und Gestalten

Wanderungen durch die Weltliteratur: Stendhal – Franz Kafka: „Das Schloß“ – Goethegeburtstag: Der Fall Laokoon – Kunstgeschichte: Schnuppertermin / am Vormittag – Zeichnen lernen – Malerei mit Öl oder Acryl – Humor & Cartoon – Dekoratives Gestalten mit Acryl – Singen – Basiswissen der Digitalfotografie – Herbstimpressionen: eine fotografische Exkursion – Perlenschmuck – Stricken – Patchwork – Klöppeln – Nähen

Spezial

Kurse für Frauen: Yoga für die Frau – Orientalischer Tanz – **Kurse für Männer:** Kochen – **Kurse für Kids:** Das Jahr vor der Schule – 10-Finger-Tast schreiben – Conversational English for Teens – Yoga – **Kurse für Senioren:** Naturheilkunde – **Einzelveranstaltungen:** Goethegeburtstag 28.08.

Gesellschaft und Leben

10150 Ahnen- und Familienforschung

5 Abende

Sie suchen Informationen über Ihre Vorfahren und wie sie lebten? Sie haben einen seltenen Familiennamen und möchten wissen, mit wem Sie gemeinsame Ahnen haben? Sie würden gern ein Familiengeheimnis ergründen? Oder Sie möchten eine Familienchronik schreiben?

Unsere Themen: Anleitung zum Einstieg - Ahnenforschung im Internet: Surfen durch die Fülle von Informationen - zurück zu den Quellen am Beispiel des Hamburger Staatsarchivs (mit Exkursion hinter die Kulissen des Archivs) - Sekundärliteratur: was andere schon gefunden haben (mit Exkursion in die Bibliothek der Genealogischen Gesellschaft, Hamburg)

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2010

Leitung: Sabine Paap

Do., 28.10., 04.11., 11.11., 19:00 - 21:00 Uhr, Campeschule

Do., 18.11., 19:00 - 21:00 Uhr, Bibliothek der Genealogischen Gesellschaft, Hamburg

Mi., 10.11., 16:00 - 18:00 Uhr, Hamburger Staatsarchiv

Gebühren: EUR 39,00

10601 K Das Jahr vor der Schule

30 Vormittage

Lesen-, Schreiben- und Rechnenlernen wird als Entwicklungsprozess verstanden, der schon vor dem Eintritt des Kindes in die Schule beginnt. Der Kurs bereitet Kinder im Vorschulalter ein Jahr vor der Einschulung auf vielfältige Weise auf diese Anforderungen der Schule vor. Gezielt, aber spielerisch werden die Grob- und Feinmotorik gefördert, der Grundstein für mathematisches Denken gelegt und der lautliche Aufbau der Sprache vermittelt. Dadurch soll den Kindern der Erwerb der Basiskompetenzen in der Grundschule erleichtert werden.

Info-Abend für die Eltern: Do., 02.09.2010, 19:00-20:30 Uhr in der Campeschule, Raum 2

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 14.09.2010

Leitung: Monika Krupp

Ort: DRK-Haus

montags 09:00 - 12:00 Uhr

Beginn: 27.09.2010

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

10603 K Das Jahr vor der Schule

30 Vormittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 10601 K

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.09.2010

Ort: Campeschule

freitags 09:00 - 12:00 Uhr

Beginn: 24.09.2009

10710 Informieren - Argumentieren - Überzeugen

Wochenendseminar

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

Ziele des Seminars sind: - verständlich erklären und beschreiben - Stimme und Körpersprache einsetzen

- mit Sprechhemmungen umgehen - sachlich und überzeugend argumentieren - Techniken der

Gegenargumentation entwickeln - unfaires Taktieren rechtzeitig erkennen und abwehren

Wir orientieren uns an den Sprechsituationen Ihres Alltags, im Vordergrund stehen praktische Übungen, die wir individuell auswerten. Wir arbeiten ohne Video.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.12.2010

Leitung: Renate Schröder

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 10.12.2010 17:00 - 21:00 Uhr

Sa., 11.12.2010 09:00 - 17:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Umlage für Kopien): EUR 51,00

10720 Effektiver kommunizieren

1 Samstagvormittag

Die Transaktionsanalyse ist eine Methode, um das zwischenmenschliche Verhalten bewusst zu machen. Sie bietet Unterstützung und Begleitung bei unserem täglichen Handeln, Denken und Fühlen. An diesem Vormittag lernen Sie Erklärungsmodelle kennen, die Ihren Blick für die Verständigung mit anderen schärfen. Und Sie erhalten Anregungen, wie Sie Ihre Kommunikation in privaten und beruflichen Lebensbereichen effektiver gestalten können.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.09.2010

Leitung: Christiane Suhl

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 25.09.2010 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

10722 Ziele finden und formulieren

1 Samstagvormittag

Der Jahreswechsel steht bevor, die Zeit der guten Vorsätze. "Ich müsste mehr Sport treiben", "Ich möchte mehr Geld verdienen" oder "Ich will mehr Zeit mit meiner Familie verbringen" - das sind drei typische, aber vage Vorhaben. Wie Sie mit konkreten Zielen und klaren Zielformulierungen Ihre Wünsche besser erreichen können, ist Thema dieses Workshops. Der Vormittag beginnt mit einer kurzen theoretischen Einführung in das Vertragskonzept der Transaktionsanalyse und setzt dann den Schwerpunkt auf praktische Übungen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.10.2010

Leitung: Christiane Suhl

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 06.11.2010 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühren: EUR 13,00

10810 Andere Kulturen – andere Lebensformen:

Alter, Krankheit und Tod im Vergleich

4 Abende

Drei Ethnologen und ein Hamburger Krankenhauseelsorger werden anschaulich aus ihren Spezialgebieten berichten. Deutsche Kultur und fremde Lebensformen werden sich am letzten Abend gegenseitig spiegeln, so dass durch den Vergleich - ein wichtiges Forschungsinstrument der Ethnologie - sich unser Blick um neue Facetten erweitern kann.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 25.10.2010

Moderation: Marianne Lentz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:00-19:30 Uhr

01.11., Marianne Lentz, MA: Islamische Werte und Normen am Beispiel Türkei - dem Alter die Ehre, die Krankheit bekämpfen, Respekt vor dem Tod

08.11., Markus Schwartz, MA: Die Sicht der Buddhisten - Wege zur "Todlosigkeit"

15.11., Dr. Renate Schukies: Bei den Indianern der Plains und der Prärie in Nordamerika - Heilzeremonien und Ahnenkult

22.11., Pastor Heinz Padell: Alter, Krankheit, Tod als Tabu?

Gebühren: EUR 32,00

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!

02.09.: Michael Mende - Unterordovizische Ablagerungen im Prager Becken

07.10.: Hans-Jürgen Lierl - Geologie und Fossilien der Frankenalb

04.11.: Karina Thiede - Geologisch-Paläontologischer Streifzug durch den Steinbruch von Fakse

09.12.: Referent und Thema werden bekanntgegeben

Leitung: Bernd Haase. Eintritt: EUR 3,50, für Mitglieder: EUR 3,00, erm.: EUR 1,50

11005 Segeln lernen - Sportbootführerschein Binnen unter Segel und Maschine

2 Abende, 1 Wochenende

Wieso ist es möglich, unter Segeln gegen die Windrichtung voranzukommen ? Diese und viele andere Fragen aus den Themenkreisen Bootsbau, Manöverkunde, Segelphysik, Sicherheit, Wetter, Verkehrsordnung und Maschinenkunde werden im Kurs prüfungsorientiert beantwortet. Ebenso werden praktische Fertigkeiten im Knoten, Spleißen und Takeln vermittelt. Es ist sinnvoll, einen der Theorie-Prüftermine im Winter zu nutzen, um im Frühjahr mit der Praxis zu beginnen.

Voraussetzungen: 16 Jahre, (ohne Maschine 14 J.), ärztliches Attest (Hören, Sehen, Farbunterscheidungsvermögen).

Zusätzliche Kosten: für Lernmaterial (beim Kursleiter zu zahlen): EUR 5,-; für Praxisausbildung : 6 Std. Intensivsegeltraining auf der Alster mit Trainer an Bord: EUR 110,-; 16 Std. Segeln ohne Trainer: EUR 90,-; Motorboottraining u. Prüffahrt: EUR 85,- (entfällt, wenn der SBF See vorliegt oder innerhalb eines Jahres nachgeholt wird); Gesamtprüfungsgebühr: EUR 65,-

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.11.2010

Leitung: Reinhard Schölz

Termin(e): Mi., 10.11. und 17.11.2010, 19:00 - 21:00 Uhr (Hahnheide-Schule)

Sa./So, 13./14.11.2010 11:00 - 17:00 Uhr 19:00 - 21:00 Uhr (Feuerwehrgerätehaus)

Gebühren: EUR 91,00

11006 Sportbootführerschein See

2 Abende, 1 Wochenende

Dieses Sportpatent ist gesetzliche Voraussetzung, um Segel- oder Motoryachten mit mehr als 5 PS auf Seeschiffahrtsstraßen und Küstengewässern führen zu können.

Schwerpunkte des Kurses: Einführung in die terrestrische Navigation, praktische Kartenarbeit und Prüfungsvorbereitung. Seekarten, Navigationswerkzeug und Prüfungsunterlagen werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Ein Praxistraining auf dem Prüfungsboot kann im Kurs verabredet werden.

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

Zusätzliche Kosten: Lernmaterial (beim Kursleiter zu zahlen): EUR 4,-; Praxistraining und Prüfungsfahrt: EUR 85,-; Prüfungsgebühr: EUR 69,70

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 28.10.2010

Leitung: Reinhard Schölz

Termin(e): Do., 04.11. und 11.11.2010, 19:00 - 21:00 Uhr (Hahnheide-Schule)

Sa./So., 06./7.11.2010 11:00 - 17:00 Uhr (Feuerwehrgerätehaus)

Gebühren: EUR 91,00

11401 Garten und Pflanze

7 Vormittage

Unsere Themen: Stauden von A-Z: Bergenien bis Gunnera (Mammutblatt), Herkunft, Verwendung und Nachbarn, Pflege, Vermehrung - Laubgehölze unserer Gärten näher betrachtet: Heimat, Ansprüche, Gestaltungsmöglichkeiten, Schnitt - chinesische Gärten und Landschaften in Shanghai und in der weiteren Umgebung, z.B. die Städte Suzhou, Hangzhou und das 1800m hohe Huang Shan Gebirge, Heimat vieler unserer Gartenpflanzen - die Kartoffel - eine Pflanze, die die Welt veränderte - ... und nach Möglichkeit soll ein Besuch von chinesischen Gärten in Hamburg stattfinden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.09.2010

Leitung: Christa Stephan

Ort: Feuerwehrhaus

mittwochs 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 29.09.2010

Gebühren: EUR 31,00

11402 Garten und Pflanze

7 Vormittage

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

11430 Massage beim Hund

1 Sonntagnachmittag

Ihr Hund leidet unter Arthrose, Verspannungen, Gelenk- oder postoperativen Beschwerden, und Sie wollen ihm etwas Gutes tun? Dann ist eine Massage genau das Richtige, denn sie trägt zur Wiederherstellung der Mobilität bei. Zugleich führt die Massage vor allem dann, wenn sie vom eigenen Besitzer durchgeführt wird, zur seelischen Entspannung und stärkt das Vertrauensverhältnis zwischen Tier und Mensch. Sie erhalten eine kleine Einführung in die Anatomie des Hundes und erfahren dann, wie Sie mit leichten Massagegriffen Ihrem Hund helfen können. Ihren Hund sollten Sie zu diesem Seminar mitbringen, ebenso wie eine Decke und ein Sitzkissen. Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.10.2010

Leitung: Nadine Fahrenkrog

Ort: Campeschule

Termin: So., 10.10.2010 14:00 - 18:00 Uhr

Gebühren: EUR 24,00

Beruf und Karriere

Weitere Kursangebote für Beruf und EDV:

Informieren – Argumentieren – Überzeugen

(Grundlagen der Rhetorik)

Kurs Nr. 10710, S.

Effektiver kommunizieren

Kurs Nr. 10720, S.

Ziele setzen, Ziele erreichen

Kurs Nr. 10712, S.

Business English A2/B1

Kurs Nr. 30663, S.

Digitales Fotografieren

Kurse Nr. 51101 und 51103, S.

EDV

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

20101 Einstieg in die Arbeit am PC

3 Abende

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - in diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte.

Inhalt: Übungen mit Tastatur und Maus - Übungen mit Desktop und Windows-Fenstern

- Bildschirmschoner und Hintergrundbild einrichten - Ordner einrichten - Dokumente speichern und öffnen -

Dateien kopieren, einfügen, verschieben und löschen - vermisste Dateien wiederfinden - der richtige Umgang

mit dem USB-Stick (bitte mitbringen!) - Grundfunktionen der Systemsteuerung
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Hans-Dieter Kannenberg
Ort: Campeschule
dienstags 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 14.09.2010
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 53,00

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: 07.09.2010
Leitung: Wolfgang Krüger
Ort: Campeschule
montags 09:00-10:30 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 48,00

20125 Dateimanagement

2 Abende

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. Damit wird unser letzter Schritt vorbereitet, die Datensicherung auf Speicherkarte, USB-Stick oder CD.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.10.2010
Leitung: Arne Wempfen
Ort: Campeschule
montags 18:30-21:30 Uhr
Beginn: 25.10.2010
Gebühren: EUR 32,00

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: 18.10.2010
Leitung: Wolfgang Krüger
Ort: Campeschule
montags 10:45-12:15 Uhr
Beginn: 25.10.2010
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: 07.09.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

montags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 63,00

20163 GIMP-Workshop

1 Abend

Dieser Kurs richtet sich an alle ehemaligen Teilnehmer der GIMP-Kurse und Interessierte, die bereits aktiv mit dem Programm arbeiten. Es werden die bisher gesammelten Erfahrungen ausgetauscht, Probleme mit GIMP besprochen, und Sie erhalten viele Tipps und Tricks für die Anwendung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 01.11.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termin: Mo., 08.11.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

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: 02.11.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 09.11.2010

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 38,00

20181 Web-Seiten erstellen mit Joomla

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Internet

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 16.09.2010

Gebühren: EUR 62,00

20182 Joomla-Workshop

1 Abend

Dieser Kurs richtet sich an alle ehemaligen Teilnehmer der Joomla-Kurse und Interessierte, die bereits aktiv mit dem Programm arbeiten. Es werden die bisher gesammelten Erfahrungen ausgetauscht, Probleme mit Joomla besprochen, und Sie erhalten viele Tipps und Tricks zum Grundprogramm und seinen Erweiterungen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.11.2010

Leitung: Arne Wempfen

Ort: Campeschule

Termin: Do., 25.11.2010, 18:30-21:30 Uhr (korrigierter Termin!)

Gebühren: EUR 17,00

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: 19.10.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

dienstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 26.10.2010

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 41,00

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: 15.11.2010

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 22.11.2010

Gebühren: EUR 27,00

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: 01.11.2010

Leitung: Wolfgang Krüger

Ort: Campeschule

montags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 08.11.2010

Gebühren: EUR 19,00

20195 Facebook, Twitter & Co.

2 Abende

Sie wollen alte Schulfreunde wiederfinden? Sie haben schon viel von diesen sogenannten Communities gehört und können nicht recht etwas damit anfangen? Ihr Kind würde sich gern bei "SchülerVZ" anmelden, aber Sie wissen nicht, was dort so geschieht und wie sicher das ist? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie: Sie erfahren, wie Sie sicher und ohne zu viele persönliche Daten preiszugeben an diesen Communities teilnehmen können.

Wir schauen uns die Sicherheit Ihrer Daten bei den verschiedenen Communities an, erstellen ein Beispielpprofil,

versuchen Freunde und Bekannte zu finden und mit ihnen zu kommunizieren und klären sonstige Fragen rund um das Thema Facebook, Twitter & Co.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.11.2010

Leitung: Jessica Wempfen

Ort: Campeschule

donnerstags 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 11.11.2010

Gebühren: EUR 36,00

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: 17.09.2010

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 25.09.2010 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: 29.10.2010

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 06.11.2010 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

20212 WORD *spezial*: Serienbriefe

1 Samstag

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WORD

Inhalt: Grundlagen Serienbrief - Hauptdokument - Datenquelle in Word, Excel oder Access - Empfänger sortieren und filtern - Bedingungsfeld „Wenn-Dann-Sonst“ - Zusammenführung von Hauptdokument und Datensätzen

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.11.2010

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 20.11.2010 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

20213 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: 19.11.2010

Leitung: Klaus Rosenkranz

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 27.11.2010 09:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 32,00

20222 EXCEL 2007 - Grundlagen

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 08.09.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 15.09.2010

Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 68,00

20225 EXCEL 2007 - Aufbaustufe

4 Abende

Voraussetzung: Grundkenntnisse in EXCEL

Inhalt: Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern - Einführung in Funktionen - Funktionsassistent - Anwenden weiterer Funktionen (Wenn, integriertes Wenn, UND, usw) - Suchfunktion SVVERWEIS - Namen als Adresse für Zellen und Bereiche (zur besseren Übersicht in Formeln) - Rechnen mit Datum und Zeit - fremde Dateiformate importieren und aufbereiten - Excel als Datenbank: Sortieren, Filtern usw. - Vorstellung des Makrorekorders - Grafiken erstellen - Steuerelemente: Kombinationsfeld, Optionsfeld, Drehfeld

Bitte bringen Sie mit: einen USB-Stick zum Abspeichern der Übungsdateien

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.10.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 27.10.2010

Gebühren: EUR 62,00

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: 17.11.2010

Leitung: Hans-Dieter Kannenberg

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 24.11.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

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

Bildungsurlaub - 4 Tage kompakt: 18.-21.04.2011

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 beantragt.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 04.04.2011
Leitung: Arne Wempen
Ort: Campeschule
Termine: Montag, 18.04.2011 bis Donnerstag, 21.04.2011
jeweils 09:00-16:00 Uhr
Gebühren: EUR 142,00

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: 05.11.2010
Leitung: Manfred August
Ort: Campeschule
Termin(e): Sa., 13.11.2010 10:00 - 16:00 Uhr
So., 14.11.2010 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühren: EUR 52,00

20403 10-Finger-Tast schreiben am PC

10 Nachmittage

Sicher und schnell mit allen Fingern blind schreiben: mit Hilfe eines abwechslungsreichen Kursprogramms erlernst Du das Tast schreiben 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: 07.09.2010
Leitung: Heidrun Heinbockel
Ort: Campeschule
montags 16:00-17:30 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 56,00

20404 10-Finger-Tast schreiben am PC

10 Nachmittage

Kursbeschreibung s. Kurs Nr. 20403
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2010
Leitung: Sabine Wolf
Ort: Campeschule
donnerstags 16:30-18:00 Uhr
Beginn: 16.09.2010
Gebühren (bereits ermäßigt): EUR 56,00

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

	Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
C2	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	
	Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Goethe Zentrale Mittelstufenprüfung	
C1	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	Gute Sprachkenntnisse
	Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachenzertifikat B2	
B2	Sie können sich privat und im beruflichen Umfeld problemlos mit Muttersprachler/innen verständigen.	
	Cambridge Preliminary English Test; Cambridge Business English Preliminary; Europäisches Sprachenzertifikat B1	Grundkenntnisse
B1	Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.	
	Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachenzertifikat A2	
A2	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.	
	Europäisches Sprachenzertifikat A1	
A1	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	
Einstufungsberatung für alle Stufen		

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

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

Das Programmangebot der VHS Tritttau umfasst Kurse der Stufen A1 bis B2. Darüber hinausgehende Kurse und Abschlussprüfungen bieten einige der größeren Nachbarvolkshochschulen an.
Wir beraten Sie gern – bitte rufen Sie uns an! (Tel. 04154/807985)

Welcher Kurs ist für Sie richtig?

Für eine ausführliche Beratung stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Bitte verabreden Sie unbedingt einen Termin, damit wir genügend Zeit für Sie haben! (Tel. 04154/807985)

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

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

Deutsch als Fremdsprache

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

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Mareike Genz

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30420 Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe - A2

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Mareike Genz

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

Englisch

30601 A New Start with English - A1

10 Abende

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: 07.09.2010
Leitung: Andrea Stendel
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

30603 A New Start with English II - A1 10 Vormittage

Wir wiederholen auf spielerische und abwechslungsreiche Weise sprachliche Grundlagen und werden zügig vorangehen. Dabei gibt es viel Gelegenheit zum Sprechen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: First Choice A1 fast, ab Lektion 6/7
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Andrea Stendel
Ort: Campeschule
montags 10:30-12:00 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

30604 Englisch Grundstufe III - A1 10 Abende

Ein buntes Programm rund um das Lehrbuch aktiviert und erweitert systematisch Ihre Kenntnisse, die Sie in einer netten Gruppe gleich praktisch ausprobieren können. Unser nächstes Thema: "Talking about the Past" - mit einer Auffrischung der Vergangenheit und viel Gelegenheit zum Sprechen.
Lehrbuch: First Choice A1 fast ab Lektion 7
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Dr. Gudrun Perrey
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 15.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

30606 Englisch Grundstufe IV - A1 10 Abende

Wer sein "altes Schulenglisch" in einer angenehmen Atmosphäre wieder auf Vordermann bringen möchte, der ist herzlich eingeladen, mit einzusteigen.
Lehrbuch: First Choice A1 mit Extra Language Trainer ab Lektion 9
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Christian Dennert
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 15.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

30621 Brush up your English - A2: Bildungsurlaub - 5 Tage intensiv (15.-21.04.2011)

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: 01.04.2011
Leitung: Andrea Stendel
Ort: Campeschule

Termine: Freitag, 15.04.2011 bis Donnerstag, 21.04.2011
jeweils 09:00-16:30 Uhr
Gebühren (incl. Kursmaterial): EUR 129,00

30622 Englisch Mittelstufe I - A2

10 Abende

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse zügig und effektiv auffrischen. Dabei helfen abwechslungsreiche Elemente, wie freie Materialien, Lehrbuch, Rollenspiele, Sprechübungen, Grammatiktraining etc., so dass auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch: English Compass A2, ab Lektion 1
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Christiane Fürst
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:15-19:45 Uhr
Beginn: 14.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

30623 Englisch Mittelstufe III - A2

10 Abende

Wir arbeiten nahe am Buch, machen immer wieder themenbezogene Exkurse und ziehen ergänzende Materialien heran.

Lehrbuch: First Choice A2 mit Extra Language Trainer ab Lektion 3
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Christian Dennert
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

30624 Englisch Mittelstufe IV - A2

10 Abende

Ein Kurs für alle, die mehr Sicherheit im freien Sprechen erlangen und ihre Fähigkeiten verbessern möchten, sich in Alltagssituationen zu verständigen. In einer entspannten Lernatmosphäre können Sie Ihre Englischkenntnisse mit abwechslungsreichen Übungen systematisch erweitern, grammatische Strukturen situationsbezogen üben und Ihre Freude am Englischlernen (wieder-) entdecken.

Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 6/7
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Andrea Stendel
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

30625 Morning Refresher - B1

10 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: 07.09.2010
Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz
Ort: Campeschule
mittwochs 09:00-10:30 Uhr
Beginn: 15.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30631 Conversational English for Teens - B1/B2

10 Nachmittage

Has your teacher ever told you that you need to speak up more in class? Are you going on an exchange trip to an English speaking country in the near future or do you just like to speak English and would simply like a chance to speak it with other youths your age? If you have answered yes to any of these questions, then this class is right for you! Our group chats about themes that are interesting and fun and we might even play some popular games in English like 'Taboo' or 'Pictionary'. Whatever we do, we ensure that everyone has a chance to speak besides having a lot of fun improving our spoken English.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Campeschule

montags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren (o. Ermäßigung, incl. Bescheinigung für regelmäßige Teilnahme): EUR 42,00

30632 Conversational English for Teens - B1/B2

10 Nachmittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 30601

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

dienstags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 14.09.2010

30641 Chat Time: English Conversation - B1/B2

10 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 language. Join in our lively conversations!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Michel-Anne Pyle-Schulz

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30645 Keep on Talking: Advanced Conversation in the Morning

10 Vormittage

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Andrea Stendel

Ort: Bürgerhaus

montags 08:50-10:20 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30663 Business English VI - A2/B1

10 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 11

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Christiane Fürst

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:45-21:15 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

Französisch

30801 Französisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

10 Vormittage

Lehrbuch: wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Uta Lehmann

Ort: Campeschule

dienstags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30810 Französisch Grundstufe V - A1

10 Abende

Neue Teilnehmer/innen sind willkommen!

Lehrbuch: Couleurs de France 1 neu, ab Ende Lektion 8

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30820 Französisch Mittelstufe - A2

10 Nachmittage

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 6

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:00-17:30 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30830 Französisch Oberstufe - B1

10 Abende

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

Lehrbuch: Couleurs de France 3 neu, ab Lektion 4

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Jacqueline Röseler

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:30 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

Italienisch

30901 Italienisch Grundstufe IV - A1

10 Abende

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

Lehrbuch: Insieme A1, ab Lektion 7; das neue Buch wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

30905 Italiano (corso avanzato) - A2/B1

10 Nachmittage

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

Lehrbuch: Linea diretta 2 und Arbeitsbuch ab Lektion 2-3

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Stefano Conti

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 16:45-18:15 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

Polnisch

31701 Polnisch Grundstufe I - A1: für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

10 Abende

Lehrbuch: Wird bekanntgegeben

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Renata Domagala-Späth

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 43,00

Russisch

31901 Russisch Grundstufe III - A1

10 Abende

Lehrbuch: Kljutschi 1, ab Lektion 5
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Nadja Philipp
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 14.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

Schwedisch

32001 Schwedisch Grundstufe II - A1

10 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska, ab Lektion 5/6
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
montags 19:40-21:10 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

32005 Schwedisch Grundstufe VI - A1

10 Abende

Lehrbuch: Tala Svenska, ab Lektion 17
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Else-Marie Lundin
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

Spanisch

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

10 Abende

Lehrbuch: wird bekanntgegeben
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Bernadette Kniest-Cambeen
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:00-20:30 Uhr
Beginn: 15.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

32202 Spanisch Grundstufe III - A1

10 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1, ab Lektion 4
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Gisela Junkereit
Ort: Hahnheide-Schule
montags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 43,00

32203 Spanisch Grundstufe IV - A1

7 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1 ab Lektion 7
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
montags 17:30-19:00 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 31,00

32205 Spanisch Grundstufe VI - A1

8 Nachmittage

Lehrbuch: Caminos neu A1 und Lern- und Übungsbuch ab Lektion 10 - wir beenden das Buch und werden viel wiederholen.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 16:30-18:00 Uhr
Beginn: 14.09.2010
Gebühren: EUR 35,00

32206 Spanisch Grundstufe VII - A1

8 Abende

Lehrbuch: Caminos neu A1 ab Lektion 11 - wir beenden das Buch und machen eine gründliche Wiederholung.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Patricia Vigoya Velasco
Ort: Hahnheide-Schule
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Beginn: 14.09.2010
Gebühren: EUR 35,00

Gesundheit und Fitness

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: 01.10.2010

Leitung: Gudrun Herzig

Ort: Campeschule

Termin: So., 10.10.2010 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühren (incl. Übungsplan für zu Hause): EUR 16,00

40116 Yoga - der Sonnengruß

1 Sonntagvormittag

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40115

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.11.2010

Termin: So., 21.11.2010 10:00 - 13:00 Uhr

40118 Yoga bei Verspannungen in Schulter und Nacken

1 Sonntagvormittag

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: 24.09.2010

Leitung: Renate Perten

Ort: Campeschule

Termin(e): So., 03.10.2010 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

40119 Yoga für die Frau

1 Sonntagvormittag

Sanftes und kräftiges Üben, Meditation und Entspannung - an diesem Sonntagvormittag geht es um Yoga-Übungen, die sich an den unterschiedlichen Bedürfnissen in den Lebensabschnitten der Frau orientieren.

Während der Menstruation wird eine beruhigende Wirkung angestrebt, und in den Wechseljahren sollen die Übungen den gesamten Stoffwechsel anregen. Tipps, wie Sie Ihrem Körper über Ernährung Gutes tun können, runden das Programm ab.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.11.2010

Leitung: Renate Perten

Ort: Campeschule

Termin: So., 14.11.2010 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 19,00

40120 Yoga, Atem und Entspannung

10 Abende

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Körperhaltungen, Bewegungsfolgen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Anfänger/innen, Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Gudrun Herzig

Ort: Campeschule

montags 18:00-19:15 Uhr
Beginn: 13.09.2010
Gebühren: EUR 48,00

40121 Yoga

10 Abende

Ein Weg zu Selbsterfahrung und innerer Ruhe über Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Dieser Kurs bietet eine Mischung aus leichten und schwierigen Asanas, die den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst werden. Die Übungen stellen sicher, dass der ganze Körper in jeder Stunde harmonisch "durchgearbeitet" wird, ergänzt durch verschiedene Atemtechniken. Zum Abschluss versuchen wir, Gedankenstillstand in der Meditation zu erreichen.

Bitte bringen Sie mit: Sportzeug, 2 Wolldecken, Wolljacke und -socken

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Rosemarie Toschek

Ort: Campeschule

dienstags 17:45-19:15 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 57,00

40122 Yoga

10 Abende

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40121

dienstags 19:20-20:50 Uhr

40123 Hatha-Yoga, Meditation und Entspannung

10 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: 09.09.2010

Leitung: Renate Perten

Ort: Campeschule

donnerstags 19:30-21:00 Uhr

Beginn: 16.09.2010

Gebühren: EUR 56,00

40124 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

10 Vormittage

Sanfte und kraftvolle Körper- und Atemübungen (Asanas) werden ergänzt durch die klassischen Handgesten (Mudras), Konzentrationsübungen und Tiefenentspannung. Die praktische Anwendbarkeit für das tägliche Leben steht dabei im Mittelpunkt.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.09.2010

Leitung: Renate Perten

Ort: Feuerwehrhaus

freitags 09:00-10:30 Uhr

Beginn: 17.09.2010

Gebühren: EUR 52,00

40125 Hatha-Yoga, Mudras, Atem und Entspannung

10 Vormittage

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

40130 K Yoga für Kinder (10-12 J.)

10 Nachmittage

Wir laden Schulkinder im Alter von 10 bis 12 Jahren ein, Yoga - eine alte indische Lehre - kennenzulernen. Durch verschiedene Übungen, die wir im eigenen Atemrhythmus durchführen, werden die Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung geschult und der Geist beruhigt. Yoga soll zum eigenen Wohlbefinden beitragen und Spaß machen.

Bitte tragt bequeme Sportkleidung und bringt für die Schlussspannung eine Decke mit.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Dagmar Martens

Ort: Campeschule

mittwochs 16:30-17:30 Uhr

Beginn: 15.09.2010

Gebühren (ermäßigt): EUR 35,00

40200 Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Wochenendseminar

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 26.11.2010

Leitung: Jan-Claas Böhmke

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa./So., 04./5.12.2010 10:00 - 16:30 Uhr

Gebühren: EUR 53,00

40201 Stilles Qigong am Vormittag - Schnupperkurs

4 Vormittage

Die Qigong-Methode Yang Sheng Tong Mai - Lebenspflege durch freie Meridiane - wurde von dem chinesischen Arzt und Qigong-Meister Dean Li entwickelt. Sie ist für alle Menschen leicht erlernbar und arbeitet nicht mit vorgegebenen Bewegungen, sondern aus der Ruhe heraus, daher "Stilles Qigong". Dean Li sagt dazu: "Wir sind über unseren Lebensgeist, das Bewusstsein des Herzens, mit den Energien des Himmels, dem großen Ganzen (Tao) verbunden. Mit diesem Kontakt bekommen wir genau das, was wir auf unserem Lebensweg brauchen. Ein dankbares Herz, lebendige Ruhe und ein inneres Strahlen begleiten uns, wenn wir lernen, dieser Verbindung ein energetisch gutes Zuhause einzurichten."

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Gabriele Westenberger

Ort: Campeturnhalle

montags 10:30-12:00 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 24,00

40202 Stilles Qigong am Vormittag

6 Vormittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40201
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.10.2010
Beginn: 25.10.2010
Gebühren: EUR 35,00

40204 Tai Chi - ein Wochenende zum Kennenlernen

Wochenendseminar

Durch sanfte, harmonische Bewegungen stabilisieren und kräftigen wir den Körper, gleichen Gefühle aus, beruhigen und klären den Geist. Es kann sich schon nach kurzer Zeit ein Wohlbefinden einstellen, das uns auf völlig neue Weise in unsere Mitte bringt. Ein oft zitiertes chinesisches Sprichwort sagt: Wer Tai Chi regelmäßig übt, erlangt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die Gelassenheit eines Weisen. Mit Sorgfalt, aber auch viel Spaß werden wir einige Figuren lernen, so dass uns am Ende ein etwa ein zehnmütiges Programm für den Alltag zur Verfügung steht.

Mitmachen können alle: Neugierige, Anfänger, aber auch Teilnehmer, die frühere Kenntnisse auffrischen wollen. Wir üben nur im Stehen und Gehen, nicht im Liegen.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Schuhe mit biegsamen Sohlen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.10.2010

Leitung: Renate Röske

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa./So., 06./07.11.2010 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühren: EUR 41,00

40205 Tai Chi

10 Abende

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

Auch Neueinsteiger erhalten durch den differenzierten Ansatz einen individuellen Einstieg. Zuerst wird eine kurze daoistische Form gelernt - diese Form mit Inhalt zu füllen geschieht dann in vielen Jahren des Übens. Aber schon Lao-Tze sagte: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt!

Bitte tragen Sie leichte, bequeme Kleidung.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2010

Leitung: Bernd Marzi

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 22.09.2010

Gebühren: EUR 51,00

40232 Pilates

12 Abende

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: 07.09.2010

Leitung: Maren Goihl

Ort: Campeschule

montags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 49,00

40235 Fit in den Winter

9 Abende

Eine Stunde für sich selbst aktiv Zeit nehmen: Gemeinsam trainieren wir das Herz-Kreislauf-System, unterstützen die Muskeltätigkeit und fördern durch Gymnastik die Beweglichkeit. Gezielte Atemübungen führen zu Entspannung und Ausgeglichenheit. Und zuletzt schließen wir mit einer kleinen Yoga-Übung ab.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 18.09.2009

Leitung: Volker Wünkhaus

Ort: Sporthalle des Gymnasiums

freitags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 24.09.2010 (jede Woche außer am 8. u. 15.10.)

Gebühren: EUR 29,00

40236 Skigymnastik - im Winter 2011

9 Abende

Dieser Kurs führt "Fit in den Winter" weiter, ist also nicht nur für Skifahrer. Durch verschiedene sportmotorische Schwerpunkte der Abende werden Sie rundherum fit gemacht. "Zusteiger" sind herzlich willkommen - Sie können sich schon jetzt anmelden!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 30.12.2010

Leitung: Volker Wünkhaus

Ort: Sporthalle des Gymnasiums

freitags 20:00-21:00 Uhr

Beginn: 07.01.2011

Gebühren: EUR 29,00

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: 07.09.2010

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeschule

mittwochs 19:30-20:30 Uhr

Beginn: 15.09.2010

Gebühren: EUR 57,00

40244 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

10 Vormittage

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 40243

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeturnhalle

dienstags 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 41,00

40245 Softgymnastik am Vormittag

10 Vormittage

Softgymnastik ist schonende Gymnastik für jedes Alter. Gemeinsam und mit viel Spaß wollen wir unseren Körper beweglich und geschmeidig halten. Mit sanften Kräftigungsübungen bauen wir die Muskulatur auf, Gleichgewichtsübungen sorgen für Standfestigkeit, und auch die Kondition verbessert sich. So wird der ganze Körper vitalisiert.

Bitte bringen Sie mit: eine Matte und ein Handtuch sowie sportliche Kleidung und Schuhe

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 19.10.2010

Leitung: Olga Detels

Ort: Campeturnhalle

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Beginn: 26.10.2010

Gebühren: EUR 41,00

40250 Soft Aerobic

10 Abende

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

Ein leichtes Konditionstraining macht Sie fit für den Alltag.

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Getränk und Gymnastikmatte

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 09.09.2010

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 16.09.2010

Gebühren: EUR 35,00

40251 Aerobic XL

6 Vormittage

6 Samstagvormittage

Workout für alle Molligen, 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: 10.09.2010

Leitung: Christine Gerken

Ort: Campeturnhalle

samstags 10:00-10:45 Uhr

Beginn: 18.09.2010 (am 02.10. nicht, dafür auch in den Herbstferien)

Gebühren: EUR 21,00

40253 Intensiv-Workout für Bauch, Beine, Po

11 Abende

Straffung und Muskelaufbau mit eigenem Körpergewicht - für alle, die ein intensives Training suchen.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 18:00-19:00 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 42,00

40254 Six-Pack

11 Abende

Ein gezieltes Aufbautraining der Bauchmuskulatur. Mindestalter: 16 J. (bis 18 J. mit elterlicher Einwilligung)

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Handtuch

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Kathrin Zielinski-Hoppe

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:00-19:30 Uhr

Beginn: 14.09.2010

Gebühren: EUR 22,00

40256 Mehr Schwung für Ihren Beckenboden

8 Vormittage

Ein gekräftigter Beckenboden hilft gegen die größeren und kleineren Beschwerden des alltäglichen Lebens, aber auch bei Rücken-, Knie- und Hüftschmerzen. In unserem Kurs stehen Beckenboden-, Muskel- und Entspannungsübungen auf dem Programm, die Sie jederzeit leicht zu Hause und im Alltag wiederholen können. Denn: Im Beckenboden liegt die Kraft.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Kerstin Kähler

Ort: Campeschule

mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Beginn: 15.09.2010

Gebühren: EUR 33,00

40257 Wie geht's?! Die Sprache des Gehens

8 Vormittage

Wenn in unserem Knie-, Hüft-, Fuß- oder Wirbelsäulenbereich etwas nicht stimmt, wirkt sich das auf die Art aus, wie wir uns bewegen. Unsere Körperhaltung und unser Gang verraten, wo wir ansetzen müssen, um Gesundheit und Wohlbefinden so zu steigern, dass wir mit jedem Schritt besser durchs Leben gehen können. Dieser Kurs bietet ein differenziertes Training, das auf die individuellen Bedürfnisse der einzelnen Kursteilnehmer eingeht - der ganze Körper wird sichtbar gestärkt.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Kerstin Kähler

Ort: Campeschule

mittwochs 09:00-10:00 Uhr

Beginn: 15.09.2010

Gebühren: EUR 33,00

40258 Atem-Fitness

8 Vormittage

Atmen bedeutet Leben. So können wir mit einer verbesserten Atmung auch eine neue Lebensqualität erreichen.

Wenn wir lernen, unserer Atmung mehr Aufmerksamkeit zu schenken, fördern wir damit unsere

Entspannungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden: Stoffwechsel und Lymphsystem werden angeregt, das Immunsystem gestärkt und Stress abgebaut. In diesem Kurs werden wir unseren Atem erfahren und verschiedene Atemübungen und -techniken kennenlernen. Wir atmen leichter und kommen zur Ruhe.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Kerstin Kähler

Ort: Campeschule

mittwochs 11:00-12:00 Uhr

Beginn: 15.09.2010

Gebühren: EUR 33,00

40259 Einatmen, ausatmen... entspannen!

1 Sonntagnachmittag

Ein Nachmittag nur für uns: Stress abbauen, Körper und Seele in Einklang bringen, die innere Ruhe finden... Ein Atem- und Entspannungsworkshop für alle, die mal richtig "durchatmen" wollen. Unterschiedliche Atemtechniken und -übungen helfen uns, unsere Kräfte zu sammeln und uns wieder ganz auf uns selbst zu besinnen. Das Ziel: mehr geistige und körperliche Ausgeglichenheit mit jedem Atemzug.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen und ein Snack für die Pause

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.10.2010

Leitung: Kerstin Kähler

Ort: Campeschule

Termin: So., 07.11.2010 14:00 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 17,00

40264 Line Dance: Schnupperkurs

1 Samstagvormittag

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

Bitte bringen Sie mit: Sportschuhe mit heller Sohle

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 03.09.2010

Leitung: Gabriele Weber-Bleck

Ort: Campeturnhalle

Termin: Sa., 11.09.2010 15:00 - 18:00 Uhr

Gebühren: EUR 14,00

40265 Line Dance 50 plus - Anfängerkurs

5 Vormittage

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 40255

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 31.08.2010

dienstags 10:30-11:30 Uhr

Beginn: 07.09.2010

Gebühren: EUR 22,00

40266 Line Dance - Aufbaukurs

5 Abende

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, über die erlernten Tänze hinaus neue Choreografien kennenzulernen.

Grundkenntnisse des Line Dance sind erforderlich.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2010

Leitung: Gabriele Weber-Bleck

Ort: Hahnheide-Schule

donnerstags 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 28.10.2010

Gebühren: EUR 31,00

40267 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: Gymnastikkleidung und ein Tuch für die Hüften

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.09.2010

Leitung: Christiane Beskales
Ort: Campeturnhalle
Termin(e): Sa./So., 25./26.09.2010 11:00 - 14:00 Uhr
Gebühren: EUR 34,00

40268 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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.10.2010

Leitung: Christiane Beskales

Ort: Campeturnhalle

Termin(e): Sa./So., 23./24.10.2010 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühren: EUR 34,00

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: 29.10.2010

Leitung: Hilke Soltau u. Gudrun Herzig

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 05.11.2010 18:30 - 21:00 Uhr

Sa., 06.11.2010 11:00 - 16:30 Uhr

Gebühren (incl. Material): EUR 34,00

40415 Klangschalenmassage

Wochenendseminar

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.11.2010

Leitung: Petra Mallwitz

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 19.11.2010 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 20.11.2010 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 35,00

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

1 Samstagnachmittag

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.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.09.2010

Leitung: Viola Gras

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 02.10.2010 14:00 - 16:30 Uhr

Gebühren (für 1 Erw. + 1 Kind, incl. Kursmaterial): EUR 20,00

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

1 Sonntag

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: 22.10.2010

Leitung: Sonja Moessner-Höppner

Ort: Gemeindeverwaltung, Hintereingang

Termin: So., 31.10.2010 10:00 - 15:30 Uhr

Gebühren (incl. Skript): EUR 25,00

40418 Naturheilkunde für Senioren - gesund und fit im Alter

1 Vormittag

Mit gesunder Lebensführung kann man den typischen Alterserscheinungen wie Konzentrationsstörungen, Arthrose, Bluthochdruck und Osteoporose vorbeugen. Vorgestellt werden geeignete Mittel aus dem gesamten Repertoire der Naturheilkunde wie Heilkräuter, Schüßler-Salze, Orthomolekulare Medizin, Homöopathie und Spagyrik nach Paracelsus. Allgemeine Tipps zum Thema gesunde Ernährung und Bewegung runden das Programm ab.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.10.2010

Leitung: Sonja Moessner-Höppner

Ort: Campeschule

Termin: Mi., 27.10.2010, 09:00-12:00 Uhr

Gebühren: EUR 14,00

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. Karen Hartwich, Dr. Beate Radtke, Dr. Peter Rode, Dr. Angela Spriestersbach

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

40501 Erste Hilfe am Kind

Wochenendseminar

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

Dieser Kurs ist Bestandteil der Tagespflegequalifizierung. Ab 15.09. werden die noch freien Plätze auch an andere Interessierte vergeben - wir setzen Sie gern auf unsere Warteliste!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.10.2010

Leitung: Jürgen Boriß (Sanitas Erste Hilfe)

Ort: Campeschule

Termin(e): Fr., 29.10.2010 18:30 - 21:30 Uhr

und Sa./So., 30./31.10.2010 10:00 - 14:30 Uhr

Gebühren: EUR 27,00

40700 Indisch kochen nach Ayurveda

1 Samstagvormittag

Wir kochen ein umfangreiches und für alle drei Doshas bekömmliches, vegetarisches Menü nach den Richtlinien des Ayurveda - eine Freude für Gaumen und Magen!

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtücher und Gefäße für Reste.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.09.2010

Leitung: Susanne Rosenhagen

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 02.10.2010 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 19,00

40701 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: 26.10.2010

Leitung: Konstanze Moos

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Di., 02.11.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

40702 Mit 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. Überraschen Sie Ihre Freunde zu Weihnachten mit einem selbstgemachten Curry!

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.11.2010

Leitung: Konstanze Moos

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 18:30-21:30 Uhr

Beginn: 24.11.2010

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 24,00

40703 Kleine Urlaubsverlängerung: mediterrane Küche im Alltag

1 Abend

Kaum eine Küche vereint so viele positive Eigenschaften in sich wie die mediterrane: Die aromatischen Gerichte sind meist sinnlicher Genuss pur und fix zubereitet! Viele kommen ohne Fleisch aus, und Olivenöl, Knoblauch, frische Gemüse und Kräuter machen sie so gesund und unkompliziert. An einem unterhaltsamen Küchenabend gibt es Tipps für die schnelle Alltagsküche. Kochen, reden und schlemmen im Küchendunst von Tapas, Saganaki und Pesto.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 29.09.2010

Leitung: Konstanze Moos

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 06.10.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

40704 Iss Dich klug!

1 Abend

Klar, auch die Klugheit hat keiner mit dem Löffel gefressen! Aber es gibt überraschende Erkenntnisse darüber, wie man mit bestimmten Nahrungsmitteln einen gewissen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns nehmen kann. Natürlich nicht im Sinne von: "Camembert mit Baguette für ein gutes Französisch im nächsten Urlaub". - Wie wär's zum Beispiel mit einem Avocado-Mango-Tatar auf Cevice oder einem Bananen-Nusschaum zum Dessert? Erfahren und probieren Sie selbst, wie Sie Ihren Alltag für sich und Ihre Lieben mit gehirngerechten Gerichten aufpeppen können. Gemeinsam kochen und essen wir uns noch ein bisschen klüger.

Bitte bringen Sie mit: Geschirrtuch und Gefäße für Reste

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.10.2010

Leitung: Konstanze Moos

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 27.10.2010, 18:30-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 13,00

40706 Kürbis genial anders

1 Abend

Sie sind eingeladen, das Beste aus der verblüffenden Vielfalt eines völlig verkannten Gemüses kennenzulernen. Köstliche internationale Rezepte und allerlei Wissenswertes rund um den Kürbis werden Sie überraschen. Anschließendes Schmausen mit Anregungen zu herbstlichen Tischdekorationen.

Bitte bringen Sie mit: kleine leere Marmeladengläser (bis 250ml) für Chutney und Marmelade, Handtücher

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 27.10.2010

Leitung: Katrin Ewald

Ort: Hahnheide-Schule

Termin: Mi., 03.11.2010, 18:15-21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 14,00

40707 Chocolat

1 Samstag

Kochkurs mit leckeren und ungewöhnlichen Schokoladenergebnissen: Schokolade ist nicht nur eine leckere Süßspeise, sondern auch ein Glücksspender, aphrodisierend und sogar gesundheitsfördernd! Selbstverständlich lernen Sie in diesem Kurs neue pfiffige Kuchenrezepte und Desserts sowie einfach nachzuarbeitende Pralinen kennen. Darüber hinaus kochen wir auch pikante Gerichte mit schokoladiger Verfeinerung, wie sie in Asien und Lateinamerika schon lange Tradition sind. Machen Sie sich auf ungewöhnliche und völlig neue Geschmackserlebnisse gefasst!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 05.11.2010

Leitung: Katrin Ewald

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 13.11.2010 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 27,00

40708 Kochen für Männer

4x am letzten Dienstag im Monat

Männer kochen auch nur mit Wasser - aber anders! Kochbegeisterte jeden Alters mit großen oder kleinen Vorkenntnissen treffen sich einmal im Monat, um in lockerer Atmosphäre zu kochen und zu kosten. Einzige Voraussetzung: Sie sind ein Kerl! Wir kochen "mal was Richtiges" - Männer lieben es handfest, und es muss gut schmecken!

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.09.2010

Leitung: Katrin Ewald

Ort: Hahnheide-Schule

Termin(e): Di., 28.09., 26.10., 23.11.2010 und 25.01.2011, 18:15 - 21:30 Uhr

Gebühren (zuzügl. Lebensmittelumlage): EUR 49,00

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: 29.10.2010

Leitung: Torsten Schumacher

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 06.11.2010 09:30 - 17:30 Uhr

Gebühren: EUR 33,00

Kultur und Gestalten

50101 Wanderungen durch die Weltliteratur V

5 Abende, vierzehntäglich

Dieser Kurs liest einige der großen Romane der Weltliteratur. Nach Tolstojs "Anna Karenina" und Turgenjews "Väter und Söhne" kehren wir nun zu den bedeutenden Erzählern Frankreichs zurück. In diesem Semester wird uns Stendhals Roman "Rot und Schwarz" beschäftigen und sicherlich auch begeistern. Das faszinierende Werk entführt seine Leser in die Zeit nach Napoleon I. und vor der 1830er Juli-Revolution. Es ist eine schonungslose Abrechnung mit der bürgerlichen Gesellschaft dieser Restaurationsepoche, wobei auch das Thema "Liebe" nicht zu kurz kommt. Wie immer werden wir die Texte sachkundig kommentieren, kontrovers und lebhaft diskutieren. Wir besprechen am ersten Abend die Kap. 1-19. Bitte besorgen Sie sich die Ausgabe in der Übersetzung von Elisabeth Edl (Dtv, ISBN 978-3-423-13525-2).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 15.09.2010
Leitung: Dr. Hans-Jürgen Perrey
Ort: Hahnheide-Schule
mittwochs 19:30-21:00 Uhr
Beginn: 22.09.2010
Gebühren: EUR 23,00

50103 Franz Kafka: "Das Schloß"

5 Vormittage, vierzehntäglich

Ein wenig sind wir schon in die kafkaeske Welt eingetaucht, als wir Josef K. durch das Labyrinth seines Prozesses begleitet haben. Im Herbst lesen wir "Das Schloß", einen weiteren unvollendeten Roman Franz Kafkas. Wer diesen bedeutenden Schriftsteller des 20sten Jahrhunderts und sein Werk mit uns gemeinsam noch näher kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Bitte lesen Sie zum ersten Termin bis Ende 5. Kap. in der Fischer-Sonderausgabe (ISBN 3-596-16455-9, S. 95).

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010
Leitung: Dr. Gudrun Perrey
Ort: Campeschule
mittwochs 10:45-12:15 Uhr
Beginn: 15.09.2010
Gebühren: EUR 23,00

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

Vortrag von Dr. Hans-Jürgen Perrey

Als im Januar 1506 die antike Laokoon-Gruppe in Rom wiederentdeckt wird, ist das eine kunsthistorische Sensation, die seitdem in den Vatikanischen Museen bewundert werden kann. Vor allem das 18. Jahrhundert erlebt eine regelrechte Laokoon-Konjunktur. Winckelmann, Lessing, Herder, Goethe und viele andere deutsche Klassiker haben sich mit ihr kunsttheoretisch auseinandergesetzt. Doch wer war Laokoon eigentlich? Welche Bedeutung kommt ihm innerhalb der griechisch-römischen Mythologie zu? Der Vortrag zum diesjährigen Goethe-Geburtstag wird versuchen, Antworten auf diese und andere Fragen zu geben. Und im Anschluss 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!

50301 „Kann mal hier jemand aufräumen?!“ Ein Schnuppertermin zur Kunstgeschichte

1 Sonntagvormittag

Bilder können ganz schön unaufgeräumt - unordentlich - chaotisch sein. Oder geordnet, gradlinig, akkurat. Haben Sie Lust, Bilder einmal anders wahrzunehmen? Wir beschäftigen uns an einem Samstagvormittag mit Kunst und ihren Ordnungsprinzipien, also der Komposition, und was sie im Bild bewirkt. Wir betrachten und diskutieren Dias, lassen uns durch Experimente anregen und spielen mit Formen und Farben - aber ohne Pinsel. Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 10.09.2010

Leitung: Corinna König
Ort: Campeschule
Termin: So., 19.09.2010 10:00 - 13:30 Uhr
Gebühren: EUR 15,00

50302 Lust auf Kunst?! Eine Schule des Sehens

5 Vormittage + ein Besuch der Hamburger Kunsthalle

Wir betrachten und diskutieren im Kurs unterschiedliche Gemälde der "großen Kunst" und weniger bekannte Werke unterschiedlicher Epochen. Ohne Scheu vor den Werken geht es darum, das Sehen zu schulen. Wir versuchen, das Bildgeschehen, die Geschichte im Bild, nachzuvollziehen. Was sagen uns die Komposition und Farbigkeit? Wie arbeitet der Künstler mit dem Bildraum? Und was macht das mit uns als Betrachter? Warum finden wir ein Bild schön und reagieren ablehnend auf ein anderes?

Kunst bewegt uns! Im Kurs beschäftigen wir uns mit dem Warum. Unsere neugewonnenen Fähigkeiten erproben wir bei einem gemeinsamen Besuch der Hamburger Kunsthalle. Der Eintritt ist nicht in der Gebühr enthalten.
Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 16.09.2010
Leitung: Corinna König
Ort: Campeschule
donnerstags 10:00-11:30 Uhr
Beginn: 23.09.2010
Gebühren (incl. Handout): EUR 38,00

50505 Zeichnerische Grundlagen - Zeichnen lernen

10 Abende

Zeichnen ist das kleine Einmaleins der Kunst - und genauso kann man zeichnen lernen. In diesem praktischen Grundlagenkurs soll es - gern auch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse - um systematische Grundlagen gehen: vom zeichnerischen Erfassen einfacher Gegenstände bis hin zur räumlichen Wiedergabe komplexerer bildnerischer Zusammenhänge wie Stillleben oder Landschaft. Wir werden mit Bleistiftzeichnungen beginnen und im Verlauf des Kurses mit unterschiedlichen gestalterischen Mitteln wie Kohle, Kreiden, Zeichenfeder und Buntstiften arbeiten. Im Mittelpunkt des Kurses sollen die Freude am kreativen Gestalten und die konstruktive Auseinandersetzung mit den entstandenen Arbeiten stehen.

Vorhandenes Zeichenmaterial bitte mitbringen, weiteres Material nach Absprache mit dem Kursleiter.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Rüdiger Heyn

Ort: Gymnasium

mittwochs 19:00-20:30 Uhr

Beginn: 15.09.2010

Gebühren: EUR 53,00

50510 Malerei mit Acryl- oder Ölfarben

10 Vormittage

Malerei mit Acryl- oder Ölfarben für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Die Aspekte der Bild- und Farbgestaltung stehen bei unseren Arbeiten im Mittelpunkt. Durch verschiedene Themen und Aufgaben, die vom Kursleiter gestellt werden, haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ihre bereits erlernten Fähigkeiten zu vertiefen und auszubauen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Feuerwehrhaus

montags 09:15-11:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 70,00

50511 Ein Einstieg in die Welt der Farben - Malerei mit Öl oder Acryl

9 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 drei Grundfarben angewendet. Vorhandenes Malmaterial bitte mitbringen, weiter benötigtes Material nach Absprache mit dem Kursleiter.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Thomas Römhild

Ort: Hahnheide-Schule

montags 18:30-20:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 57,00

50520 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. Anfänger/innen sind ebenso willkommen wie Fortgeschrittene!

Bitte bringen Sie mit: Papier (A3 u. A4), weiche Bleistifte 2B-4B, hellblauen Buntstift, schwarze Filzstifte, Geodreieck, Radiergummi sowie Comics und Cartoons, wenn vorhanden.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.10.2010

Leitung: Torsten Schaefer

Ort: Hahnheide-Schule

mittwochs 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 27.10.2010

Gebühren: EUR 37,00

50530 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: 23.09.2010

Leitung: Stefanie Stuke

Ort: Campeschule

donnerstags 19:00-21:00 Uhr (am 30.9. Info-Abend: 19-20 Uhr)

Beginn: 30.09.2010

Gebühren (zuzügl. Kursmaterial): EUR 39,00

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

10 Abende

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

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Gabriele Westenberger und Thomas Behrendt

Ort: Campeschule

montags 20:00-21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 62,00

50803 „Weißt du wieviel Sternlein stehen“ - und wie geht es weiter?

Wochenendseminar

Möchten Sie Ihre Erinnerung an die alten Kinder- und Schlaflieder auffrischen, vielleicht um sie dann an Kinder, Enkel oder Patenkinder weiterzugeben? Eine bunte Mischung aus Liedern singen, Texte lernen und Stimmtraining erwartet Sie an diesem Wochenende. Niemand muss "schön" singen, um hier mitmachen zu können - Freude am Singen reicht vollkommen aus.

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

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 12.11.2010

Leitung: Gabriele Westenberger und Thomas Behrendt

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., 20.11.2010 11:00 - 16:30 Uhr

So., 21.11.2010 11:00 - 13:30 Uhr

Gebühren: EUR 35,00

51101 Digitale Kamera - und jetzt? Basiswissen der Digitalfotografie

1 Samstag

Lernen Sie die Technik Ihrer Digitalkamera kennen: Begriffe wie Auflösung, Weißabgleich, Belichtungsmessarten, Blende und Verschlusszeit werden erklärt. Sie lernen auch, die Fotos von der Kamera auf den Computer zu laden und die Bilder mit einem frei zugänglichen Bildbearbeitungsprogramm zu optimieren.

Voraussetzung: EDV-Grundlagen

Bitte bringen Sie mit: Digitalkamera, USB-Kabel zur Übertragung der Daten auf den PC

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 22.10.2010

Leitung: Sonja Klimaschka

Ort: Campeschule

Termin: Sa., 30.10.2010 09:00 - 15:30 Uhr

Gebühren: EUR 31,00

51103 Herbstimpressionen am Mühlenteich - eine fotografische Exkursion

Wochenendseminar

Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit, um den Zauber des Herbstes mit der Kamera festzuhalten: von Landschafts- und Makroaufnahmen bis zu abstrakten Stimmungsbildern. Am Samstag geht es nach einer Theorieeinheit zum Trittauer Mühlenteich. Am frühen Sonntagmorgen (Sonnenaufgang ist um 7:25 Uhr) können freiwillige Teilnehmer die Morgenstimmung einfangen. Um 9:00 Uhr treffen wir uns wieder im EDV-Raum und optimieren unsere Fotos (Ausschnitt, Kontrast, Farbe) mit einem Bildbearbeitungsprogramm.

Voraussetzung: EDV-Grundlagen

Bitte bringen Sie mit: Digitalkamera, Stativ, evtl. Blitzgerät, wenn vorhanden, USB-Kabel zur Übertragung der Daten auf den PC

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 24.09.2010

Leitung: Sonja Klimaschka

Ort: Campeschule

Termin(e): Sa., So., 02./03.10.2010 09:00 - 15:30 Uhr

Gebühren: EUR 57,00

51203 Perlenschmuck

Tagesseminar

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

Bitte bringen Sie mit: Stift, Papier, Schere. Weiteres Material erhalten Sie zum Selbstkostenpreis im Kurs.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 17.09.2010

Leitung: Stephanie Büttner

Ort: Feuerwehrhaus

Termin: Sa., 25.09.2010 10:00 - 16:00 Uhr

Gebühren: EUR 26,00

51305 Stricken für Anfänger und Noch-nicht-Profis - Schnupperkurs -

4 Abende

Maschen anschlagen, kraus rechts, glatt links - alles Fremdwörter für Sie? Sie haben ein angefangenes Projekt und stecken fest? Bringen Sie es mit, und wir bringen Sie zurück auf die Spur. Sie sehen die aufwendigen Modelle in den Zeitschriften und denken sich: "Das schaffe ich nie" - doch, das schaffen Sie! Sie brauchen nur ein bisschen Übung und ein wenig Anleitung, dann steht dem ersten Paar Socken, einem wunderschönen Pullover oder kuscheligen Schal nichts im Wege, und Sie werden viel Freude daran haben. Selbstgestricktes fühlt sich einfach schöner an! Erfahren Sie, wieviel Spaß und vor allem Entspannung das Stricken in der Gruppe

bringt. Wir lernen Grundlagen wie Anschlag und Musterstrick, und auch Tricks und Kniffe (inklusive einer kleinen Wollekunde).

Bitte bringen Sie mit: Strickgarn, Nadeln, evtl. angefangene Strickstücke

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 07.09.2010

Leitung: Katrin Ewald

Ort: Hahnheide-Schule

donnerstags 19:00-21:00 Uhr

Beginn: 16.09.2010

Gebühren: EUR 26,00

51306 Stricken für Anfänger und Noch-nicht-Profis - im Rausch der Maschen

10 Abende

als Fortsetzung oder Neu-Einstieg - Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 51305

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.10.2010

Beginn: 28.10.2010

Gebühren: EUR 68,00

51312 Patchwork: Winners' Bouquet - gewagte Formen ohne Angst vor Kurven

4 Abende

Dieser Kurs wendet sich an Patcherinnen mit guten Grundkenntnissen. Genäht wird in einer faszinierenden Arbeitsweise ohne Angst vor Kurven. Sie lernen, wie mit einem Hintergrundstoff und vielen gleichen Stoffqualitäten von Schätzen aus der Restekiste in wenigen, einfach zu erlernenden Schritten ein interessanter Quilt entsteht.

Bitte bringen Sie mit: Nähmaschine, Schneidmatte und Rollschneider - wegen des übrigen Materials wird sich die Kursleiterin Regina Weber mit Ihnen in Verbindung setzen.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 20.10.2010

Leitung: Regina Weber

Ort: Campeschule

mittwochs 18:00-21:00 Uhr

Beginn: 27.10.2010

Gebühren: EUR 62,00

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: 07.09.2010

Leitung: Maria Marx

Ort: Hahnheide-Schule

montags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2010

Gebühren: EUR 60,00

51402 Nähen am Vormittag

10 Vormittage

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

Bitte bringen Sie mit: Stoff, evtl. Schnitt, Nähutensilien

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 23.09.2010

Leitung: Gerhild May

Ort: Campeschule
donnerstags 09:15-11:45 Uhr
Beginn: 30.09.2010 (auch in den Herbstferien!)
Gebühren: EUR 81,00

51404 Nähen für Fortgeschrittene

10 Abende

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

Bitte bringen Sie mit: Schnitt, Stoff, Nähutensilien.

Letzte An- und Abmeldemöglichkeit: 21.09.2010

Leitung: Gerhild May

Ort: Hahnheide-Schule

dienstags 19:30-21:30 Uhr

Beginn: 28.09.2010 (auch in den Herbstferien: in der Campeschule)

Gebühren: EUR 66,00

Spezial

Kurse für Frauen:

Yoga für die Frau: Kurs Nr. 40119, S.

Orientalischer Tanz: Kurse Nr. 40267 und 40268, S.

Kurse für Kids

Das Jahr vor der Schule: Kurs Nr. 10602 K und 10603 K, S.

10-Finger-Tastschreiben: Kurse Nr. 20403 und 20404, S.

Conversational English for Teens: Kurse Nr. 30631 und 30632, S.

Kurse für Senioren

Naturheilkunde: Kurs Nr. 40418, S.

Einzelveranstaltungen

Goethegeburtstag 28. August: Vortrag – „Der Fall Laokoon“: Kurs Nr. 50107, S.

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 schriftliche 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. Bitte teilen Sie der Geschäftsstelle mit, falls Sie wider Erwarten keine Mitteilung von der VHS erhalten haben. Sollte der von Ihnen belegte Kurs ausfallen, benachrichtigen wir Sie und erstatten Ihnen bereits geleistete Zahlungen.

„Schnupperstunden“

In den Sprachkursen können Sie am ersten Termin eine „Schnupperstunde“ wahrnehmen, sofern Sie dies vorher ausdrücklich mit der Geschäftsstelle verabreden. Wenn Sie nach der „Schnupperstunde“ nicht weiter am Kurs teilnehmen möchten, ist unmittelbar danach eine Absage in der Geschäftsstelle erforderlich. Anderenfalls wird die volle Gebühr erhoben.

Teilnahmegebühr

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr bis zum Kursbeginn unter Angabe von Teilnehmername und Kursnummer auf ein Konto der Amts- und Gemeindekasse Tritttau. Bei Nicht- oder unvollständiger Zahlung wird eine Mahngebühr von EUR 4,- fällig.

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

Raiffeisenbank Südstormarn Nr. 19 (BLZ 200 691 77)

Volksbank Tritttau Nr. 4401160 (BLZ 201 901 09)

SparkasseHolstein, Tritttau 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.

VHS-Unterricht an schulfreien Tagen

In den Herbstferien (12.-24.10.2010) und an Feiertagen finden keine Kurse in den Schulen statt. Von beweglichen Ferientagen und „schneefreien“ Tagen ist der VHS-Unterricht nicht betroffen.

„Füller“:

Es ist eine schriftliche Anmeldung für alle Kurse erforderlich!

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

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

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

„Kurse auf Bestellung“

Sie suchen für eine kleine Gruppe einen Kurs – maßgeschneidert für Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse: Wir bieten „Kurse auf Bestellung“ an, zu Sonderkonditionen, für Firmen wie auch für private Gruppen.

Sprechen Sie uns an!

Möchten Sie Kursleiter/in an der VHS Tittau werden?

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

Wir erwarten von Ihnen:

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

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

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