



Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg

Programm 2/2015

www.allesbildung.de



Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg

www.allesbildung.de

Servicezeiten	Geschäftsstelle Uelzen Veerßer Str. 2 29525 Uelzen Tel. 05 81/9 76 49-0 Fax. 05 81/9 76 49-20 E-Mail: service@allesbildung.de	Geschäftsstelle Lüchow Tarmitzer Str. 7 29439 Lüchow Tel. 0 58 41/ 48 82 Fax. 0 58 41/ 7 02 72 E-Mail: serviceL@allesbildung.de	Fachberatung der Päd. Mitarbeiter/in
Mo.–Fr.	9.00–12.30 Uhr	9.00–12.30 Uhr	9.00–12.30 Uhr
Mo.–Do.	14.30–16.30 Uhr	14.30–16.30 Uhr	14.30–16.30 Uhr

KVHS-Team

Direktorin und Geschäftsführerin:

- **Almke Matzker-Steiner**

Programmbereiche:

Schulabschlüsse, EDV, Berufliche Bildung

- **Jan Philipp Skiba · Tel. 05 81/9 76 49-26**

Sprachen, Deutsch als Fremdsprache

- **Klaus Becker · Tel. 05 81/9 76 49-12**
(vormittags, außer dienstags)

Gesundheit, Ernährung, Kulturelle Bildung

- **Kathrin Marie Arlt · Tel. 05 81/9 76 49-14**
(vormittags, außer mittwochs)

Umwelt und Gesellschaft, Studienreisen

- **Almke Matzker-Steiner · Tel. 05 81/9 76 49-13**

Projekte, Alphabetisierung, Auftragsmaßnahmen

- **Anja Ostermann · Tel. 05 81/9 76 49-15**
(vormittags, außer mittwochs)

Verwaltung u. Kundenservice:

- Tanja Fischer · Tel. 05 81/9 76 49-10 (Uelzen)
- Annedore Zörner · Tel. 05 81/9 76 49-11 (Uelzen)
- Bärbel Fritz · Tel. 0 58 41/48 82 (Lüchow)
- Bianca Demuth · Tel. 05 81/9 76 49-10

Buchhaltung

- Marlies Kahn · Tel. 05 81/9 76 49-16

Geschäftsstellenleitung Lüchow:

- Bärbel Fritz · Tel. 0 58 41/48 82

Außenstellenleitungen:

Bad Bevensen:	Meike Hinrichs
Bad Bodenteich:	Karola Böning
Bienenbüttel:	Dietrich Lichtenberg
Ebstorf:	Peter Zerhusen
Rosche:	Susanne Prehm
Sudenburg:	Sabine Reinefeld
Suhldorf:	Susanne Prehm
Dannenberg:	Gisela Wagener
Clenze/Schnega:	Karin Meyer-Kirstein
Gartow:	Fred Kontschakowsky
Hitzacker:	Martha Harms

Träger der KVHS ist der Zweckverband Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg

Mitglieder der Verbandsversammlung:

Vorsitz:

Landrat Jürgen Schulz (Vorsitzender)
Landrat Dr. Heiko Blume (stellv. Vorsitzender)

Abgeordnete:

Uelzen

Witta Alberternst
Annette Niemann
Hans-Peter Hauschild
Udo Hinrichs
Hans-Heinrich Sackmann

Lüchow-Dannenberg

Heike Bade
Elke Mundhenk
Günter Voß

Beirat der KVHS

Beratendes Gremium der KVHS ist der Beirat, der sich aus politischen Vertretern beider Landkreise und freien Mitarbeitern der KVHS zusammensetzt.

Mitglieder:

Uelzen

Renate Berndt
Hans-Jürgen Drögemüller
Gerd Ebert
Dr. Günther Graf
Jürgen Hemme
Christian Mocek
Dietrich Lichtenberg
Norbert Piepenburg
Simone Strasburger

Lüchow

Landrat Jürgen Schulz
Heike Bade
David Christian Beecken
Bärbel Fritz
Hermann-Dieter Klepper
Karin Meyer-Kirstein
Dieter Sauter
Frank Socha
Jürgen Thiele

Allgemeine Geschäftsbedingungen (S. 81) Anmeldung und Lastschriftmandat siehe letzte Seiten

Bankverbindung: Sparkasse Uelzen/Lüchow-Dannenberg
IBAN: DE97 2585 0110 0000 0272 27 BIC: NOLADE21UEL



Liebe Leserin, lieber Leser!

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“ heißt ein geflügeltes Wort - und tatsächlich kann jeder von uns ein Lied davon singen. Auch die Volkshochschularbeit lebt von Veränderungen, das betrifft nicht nur unser Angebot, unsere Standorte, sondern auch uns, das Team.

In diesem Jahr verabschieden wir unseren langjährigen Kollegen Andreas Quent in den Ruhestand. Viele von Ihnen kennen Herrn Quent. Mehr als 25 Jahre hat er die Volkshochschularbeit in unserer Region mit gestaltet und geprägt. Nach seiner Ausbildung als Gymnasiallehrer begann er 1988 seine Tätigkeit an der KVHS, zunächst als freiberuflicher Dozent im Bereich Deutsch als Fremdsprache, kurz darauf als hauptamtlicher pädagogischer Mitarbeiter und seit 1990 als Fachbereichsleiter für die Bereiche Sprachen und Zweiter Bildungsweg (Schulabschlüsse), die er in Zusammenarbeit mit einem Team zahlreicher freiberuflicher Dozenten und Dozentinnen kontinuierlich weiterentwickelt und ausgebaut hat. In seiner Funktion als stellvertretender Leiter hat er über 20 Jahre lang in der KVHS-Leitung mitgearbeitet, in Zeiten der Leitungsvakanz die Einrichtung geführt und als Qualitätsbeauftragter seit 2002 Testierung und Qualitätsprozess federführend gestaltet. Wir sind dankbar für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit Andreas Quent und wünschen ihm alles Gute für seine Zeit „nach der KVHS“.



Seit März bereichert Jan Philipp Skiba als neuer Mitarbeiter unser Team.



Den Facettenreichtum von Volkshochschulen hat der Diplom-Pädagoge bereits während seines Studiums mit den Schwerpunkten Erwachsenenbildung und Weiterbildungsmanagement in Münster kennen und schätzen gelernt. Während seiner Tätigkeit als Dozent und Verantwortlicher für den Fachbereich EDV und Medien bei der VHS Münster begeisterte ihn die Vielseitigkeit dieser Bildungsarbeit. Da Volkshochschulen immer wieder gefordert sind, sich den wandelnden Ansprüchen und Interessen verschiedener Zielgruppen anzupassen, sieht Jan Philipp Skiba neben seiner Aufgabe als Fachbereichsleiter (EDV, Berufliche Bildung und Zweiter Bildungsweg) gerade auch in der konzeptionellen Weiterentwicklung der Einrichtung einen wichtigen Arbeitsschwerpunkt. In Uelzen hat er sich schnell eingelebt und genießt als passionierter Läufer die

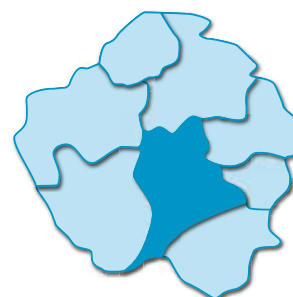
vielen schönen Laufstrecken, die sich ihm rund um Uelzen bieten.

Was erwartet Sie noch an Neuem und vielleicht Überraschendem in diesem Semester? Sehen Sie selbst! Ich freue mich, Sie alle zu begrüßen und wünsche einen guten Start ins Herbstsemester.

Ihre

Almke Matzker-Steiner
Direktorin

Hauptgeschäftsstelle
 Altes Rathaus
 Veerßer Str. 2, 29525 Uelzen
 Tel. (05 81) 9 76 49-0
 Fax. (05 81) 9 76 49-20
 E-Mail: service@allesbildung.de



ab S. 6

KVHS–Service

Das KVHS-Team	2
Öffnungszeiten	2
Gremien.....	2
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	81
Anmeldung Lastschriftmandat (SEPA)	82

Projekte

AlphaKommunal	
Kommunale Strategien für Grundbildung	
Uelzener Tag der Alphabetisierung 2015.....	6

Integration

Ausländische Mitbürger/innen.....	7
Angebote, damit ein Zusammenleben gelingen kann	

INTERMEZZO

Veranstaltungen im Café Samocca.....	8
--------------------------------------	---

Umwelt und Gesellschaft

Gesellschaft.....	8
Land und Leute	8
Kommunikation/Psychologie.....	8ff
Pädagogik.....	10
Ehrenamt.....	7
Recht und Finanzen	10f
Rund um`s Tier.....	11
Natur und Umwelt.....	11f

Studienreisen/Exkursionen

Unsere Region entdecken.....	53
Theaterbus	79
Adventsfahrt Stuttgart	80
Opernfahrt Berlin	80
Madrid & die Königsstädte Kastiliens.....	80

Kulturelle Bildung

China: Schrift & Kultur	12
Literatur	12, 47
Theater/Schauspiel.....	12f
Malen und Zeichnen.....	13f
Kunsthandwerk und Gestalten	14ff, 47,51
Gemüseschnitzen, Stricken, Nähen ...	14f,45,47
Schmieden, Airbrush	15f, 51
Fotografie.....	16f
Farb- und Typberatung	17

Gesundheitsbildung

Vorträge und Workshops zu speziellen Gesundheitsthemen	18
--	----

Gesundheit am Arbeitsplatz	19
Augen- und Sehtraining.....	19,48
Gedächtnistraining.....	19f,52
Kampfkunst & Selbstverteidigung	20,48
Tanzen & Fitness	20f
Fitness & Gymnastik	21f ,49
Bewegung & Entspannung.....	18,22ff,45,48,50ff
Ernährung, Kochen, Genuss.....	24f , 45f,48,52
KVHS Backstube	25,52
Getränkekunde	25

Sprachen

Sprachen lernen mit System.....	26
Alphabetisierung, Grundbildung.....	27
Deutsch als Fremdsprache.....	27, 46
Deutsch für Ärzte.....	27
Einbürgerungstest	27
Plattdeutsch.....	28,48
Englisch (auch Bildungsurlaub)...	28f, 46, 47,48
Wirtschaftsenglisch	29
Englisch für die Generation 50plus	30
Französisch	30, 46,49
Italienisch (auch Bildungsurlaub)	30f,50
Dänisch/Norwegisch/Schwedisch.....	31
Spanisch (auch Bildungsurlaub)....	31f, 46,48f,50
Polnisch/Russisch.....	32
Chinesisch.....	32
Türkisch.....	32

EDV und Medien

Smartphones/Tablets.....	32f,49,50,52
Grundlagen EDV und Computer	33, 46,50f
Heimnetzwerk.....	33
Tastschreiben	33
Internet/Social Media.....	33ff
Arbeitsorganisation.....	34
Textverarbeitung/ Word.....	34
Tabellenkalkulation/Excel	34f
Datenbanken	35
Kommunikationssoftware.....	35
Präsentationssoftware	35
Bildbearbeitung/Digitale Bilder	35f
Bildungsurlaub Photoshop	36
EDV für Kids.....	36
Erste, zweite, dritte Schritte am Computer....	37
Generation 50plus	
Computer-Clubs	36,46,49

Qualifikation und Beruf

Übersicht	
Finanzielle Fördermöglichkeiten und Bildungsurlaube (BU).....	38ff
Rechnungswesen	39
Wirtschaft, Verwaltung, Handwerk.....	39

Stenografie	39f
Kommunikation/Rhetorik/Psychologie	40
Pädagogik.....	40
Gesundheit am Arbeitsplatz	40f
Augen- und Sehtraining	40
Stress- und Burnoutprävention (BU)	40

Sprachen im Beruf

Deutsch für Ärzte	40
Berufsbezogene Sprachförderung	42
Englisch für Anfänger (BU)	40
Englisch für Fortgeschrittene (BU)	41
Italienisch für Anfänger (BU)	41
Spanisch für Anfänger (BU)	41

EDV

Digitale Bildbearbeitung (BU)	41
-------------------------------------	----

Schulabschlüsse 42

Lehrgänge mit Zertifikatsabschluss

Pädagogik

Angebote für pädagogische Fachkräfte

Fachkraft Kleinstkindpädagogik.....	43
Fachwirt/in Kindertagesstätten.....	43
Integrative Erziehung u. Bildung im Kindergarten.....	43
Pädagogischer Mitarbeiter/in an Schulen. 43	
Buchhaltung/Büro- und Rechnungswesen	
Finanzbuchhalter/in	44
Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung.....	44

Außenstellen im Landkreis Uelzen

Bad Bevensen	45f	
---------------------------	------------	---

Bad Bodenteich	47	
-----------------------------	-----------	---

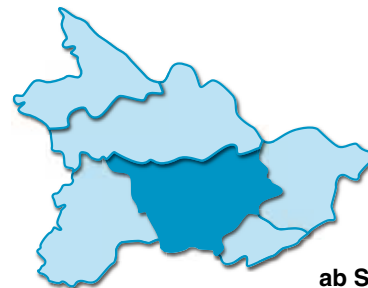
Bienenbüttel	47ff	
---------------------------	-------------	---

Ebstorf	49f	
----------------------	------------	---

Suderburg	50f	
------------------------	------------	---

Rosche/Suhldorf ..	51	
---------------------------	-----------	---

Geschäftsstelle Lüchow
 Tarmitzer Str. 7
 29439 Lüchow
 Tel. 05841/ 48 82
 Fax. 05841/ 7 02 72
 E-Mail: serviceL@allesbildung.de



ab S. 53

KVHS-Service

Das KVHS-Team	2
Öffnungszeiten	2
Gremien	2
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	81
Anmeldung Lastschriftmandat (SEPA)	82

Integration

Ausländische Mitbürger/innen	7
------------------------------------	---

Gesellschaft und Umwelt

Ehrenamt: Seniorenbegleiter	
Sprach- u. Kulturvermittler.....	54
Philosophie.....	54
Religion.....	54
Psychologie/Kommunikation/ Persönlichkeitsbildung	54f
Recht und Finanzen	55
Pädagogik.....	55

Kulturelle Bildung

Theater/Schauspiel.....	56
Künstlerisches Gestalten.....	56,72
Kunsthandwerk und Gestalten	56f,72,77f
Farb- und Typberatung	75

Studienreisen/Exkursionen

Unsere Region entdecken.....	53
Theaterbus	79
Adventsfahrt Stuttgart.....	80
Opernfahrt Berlin.....	80
Madrid & die Königsstädte Kastiliens.....	80

Gesundheitsbildung

Homöopathie, Kinesiologie.....	57f
Vorträge und Workshops zu speziellen Gesundheitsthemen	58,73
Gesundheit am Arbeitsplatz	58
Gedächtnistraining.....	59
Selbstverteidigung.....	59
Tanzen und Fitness	59f,73f,77f
Fitness, Bewegung, Sport	60,73ff
Bewegung und Entspannung	60ff,72f,74,77f

Ernährung/Kochen/Genuss

Kochen, Backen und Getränkerekunde.....	62f,75,77
---	-----------

Sprachen

Europäischer Referenzrahmen	26
Deutsch für AsylbewerberInnen	63
Deutsch als Fremdsprache.....	63

Deutsch für den Beruf	63
Einbürgerungstest Termine.....	63
Englisch	63f,75,77
Französisch	76
Italienisch/Spanisch.....	64,76
Niederländisch/Norwegisch/Schwedisch.....	64f,76
Japanisch	65,78
Russisch	65

EDV und Medien

Smartphone/Tablets.....	65f,76
Grundlagen.....	66,76
Tastat Schreiben	66
Internet/Social Media	66f
Arbeitsorganisation	67
Textverarbeitung/Word.....	67
Tabellenkalkulation/Excel	67
Kommunikationssoftware.....	67
Präsentationssoftware	67
Bildbearbeitung/Digitale Bilder	67f
EDV für Frauen	68
EDV für die Generation 50+	68
EDV für Kinder und Jugendliche	68
Computerclubs	68,76

Qualifikation und Beruf

Finanzielle Fördermöglichkeiten	
Bildungsprämie, Bildungsgutschein.....	38
Bildungsurlaube (BU)	
Gesundheitsvorsorge für Beruf und Alltag	69
Englisch A2	69
Infos Bildungsurlaub	39
Angebote für Erzieher/innen und päd. Fachkräfte	
Sprachförderung in Kitas, Schutzauftrag	70

Lehrgänge mit Zertifikatsabschluss

Buchhaltung/Büro- und Rechnungswesen	
Finanzbuchhalter/in	71
Pflege/Gesundheit	
Qualifikation zur Betreuungskraft	71,73
Pädagogik	
Pädagogischer Mitarbeiter/in an Grundschulen	71

Außenstellen im Landkreis Lüchow-Dannenberg

Dannenberg..... 72ff



Bergen/Schnega .. 77



Gartow 77



Hitzacker..... 78



Impressum

Herausgeber:
 Kreisvolkshochschule
 Uelzen/Lüchow-Dannenberg
 Veerßer Str. 2, 29525 Uelzen
 Tel. (05 81) 9 76 49-0
 Fax (05 81) 9 76 49-20
 E-Mail: service@allesbildung.de

Anzeigen (verantwort.): Heike Köhn
 E-Mail: Heike.Koehn@cbeckers.de

Druck:
 C. Beckers Buchdruckerei GmbH & Co. KG
 Gr. Liederner Straße 45, 29525 Uelzen
 Telefon (05 81) 808 91 100

Bilder:
pixelio.de/creativ collection/pixabag.de

**Kreisvolkshochschule
 Uelzen/ Lüchow-Dannenberg**

LQW®
 Das Lernorientierte Qualitätsmodell für Weiterbildung

LQW © testiert heißt:

- Gewährleistung eines hohen, geprüften und überwachten Qualitätsniveaus
- externe Begutachtung durch ein unabhängiges Institut
- jährliche Überprüfung der Qualitätssicherung und -entwicklung und externe Kontrolle nach vier Jahren

- Garantie für die Kundinnen und Kunden, mit einer hochqualifizierten Erwachsenenbildungsrichtung zusammenzuarbeiten
- Sicherheit, dass die Lernenden im Mittelpunkt stehen

AlphaKommunal

Auch nach Ende des Projektes „AlphaKommunal“ (Kommunale Strategien für Grundbildung) im September 2015 ist die KVHS als Bildungs-Partner für Sie da, wenn Sie ...

- ... Ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben, Rechnen oder am PC in kleinen Lerngruppen mit individueller Lernbegleitung verbessern möchten. Dann ist das Angebot **Kompetenztraining – für Alltag und Beruf** (B4050103, S. 27) das Richtige für Sie.
- ... **Fragen zum Thema** Grundbildung und Grundbildungskompetenz, funktionalen Analphabetismus oder Lernangebote haben. Am **InfoTelefon (05 81) 9 76 49-15** antwortet Ihnen Anja Ostermann, Grundbildungsbeauftragte der KVHS.
- ... sich über funktionalen Analphabetismus **informieren** möchten, als Personalverantwortlicher oder anders beruflich Interessierter, oder weil Sie jemanden kennen, der Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen hat. Die Veranstaltung **Erkennen, Ansprechen und Motivieren von funktionalen Analphabet/innen** (B1030101, S. 8) wendet sich an Interessierte.



Foto: N. Deneke

Die Broschüre „**Mit Lesen und Schreiben am Ball bleiben – Alphabetisierung und Grundbildung im Landkreis Uelzen**“ informiert Sie übersichtlich über die wichtigsten Fakten, die in unserer Region zu dem Thema interessant sind. Und Sie finden darin einen Aufkleber, mit dem Sie ein Zeichen setzen können - als Unterstützer der Idee: Lesen und Schreiben kann man auch als Erwachsener lernen! Sie erhalten das Heft gratis in unseren Geschäftsstellen.



3. Uelzener Tag der Alphabetisierung 2015 – Mittwoch, 2. September 2015



Fotos: Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e. V.



Zwischen **9 und 15 Uhr** wird das ALFA-Mobil auf dem Herzogenplatz in Uelzen Station machen.

Sie sind eingeladen, sich über funktionalen Analphabetismus und Hilfeangebote zu informieren.

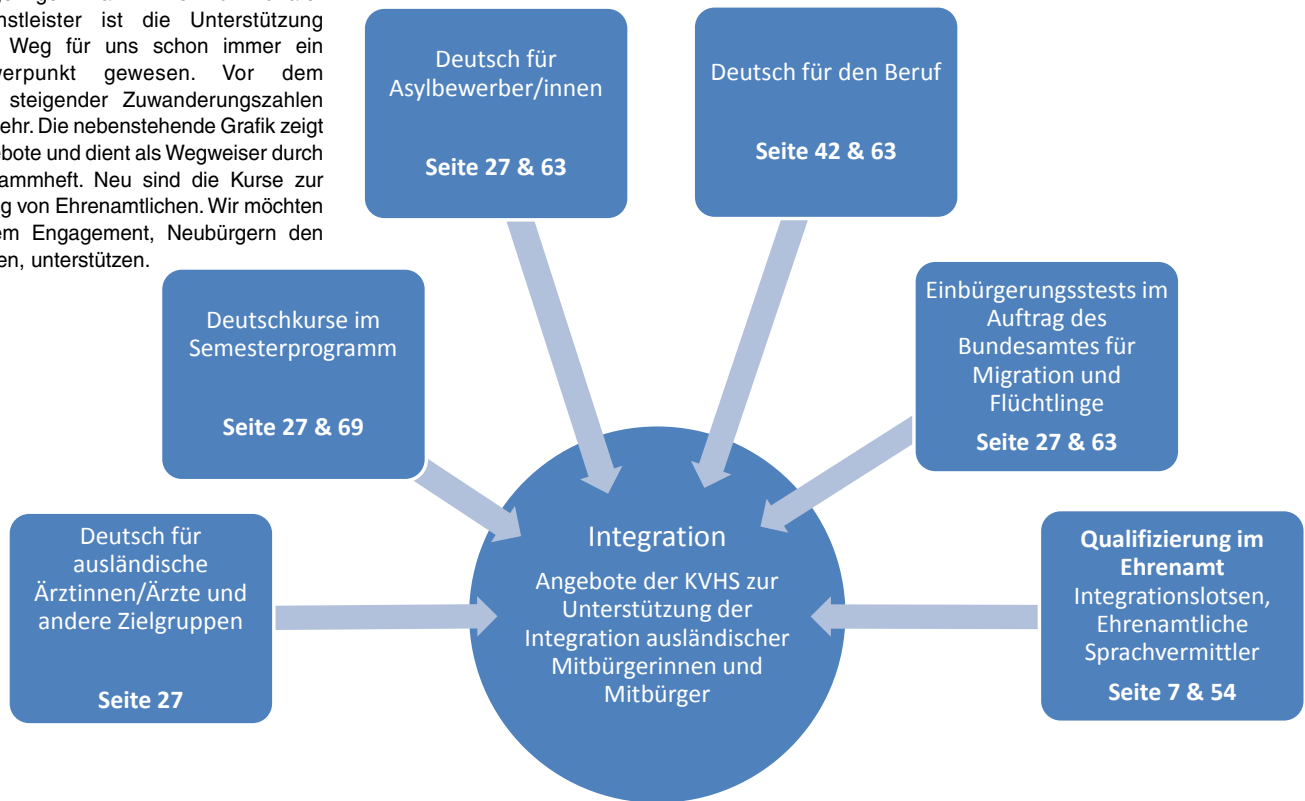
Zwischen **11 und 12 Uhr** werden **Lesepaten der Stadtbücherei Uelzen** „Lieblingstexte“ vorlesen.

Um **17.45 und 20.15 Uhr** wird im **Central Theater Uelzen** (Kino) das Oscar-prämierte schmerzhaft realistische Sozialdrama von Regisseur Lee Daniels „Precious“ mit Gabourey Sidibe als Titelheldin gezeigt. In weiteren Rollen: Mariah Carey und Lenny Kravitz.

Weitere Aktionen sind geplant und werden über unsere **Internetseite** www.allesbildung.de und über die Presse bekannt gegeben.

Angebote zur Unterstützung der Integration ausländischer Mitbürger/innen

Integration ist der Dreh- und Angelpunkt, damit das Zusammenleben mit Menschen, die aus unterschiedlichen Ländern zu uns kommen, gelingen kann. Als kommunaler Bildungsdienstleister ist die Unterstützung auf diesem Weg für uns schon immer ein Arbeitsschwerpunkt gewesen. Vor dem Hintergrund steigender Zuwanderungszahlen jetzt umso mehr. Die nebenstehende Grafik zeigt unsere Angebote und dient als Wegweiser durch unser Programmheft. Neu sind die Kurse zur Qualifizierung von Ehrenamtlichen. Wir möchten Sie bei Ihrem Engagement, Neubürgern den Weg zu ebnen, unterstützen.



Angebote für ehrenamtliche Integrationshelfer/innen

Integrationslotsen

Basislehrgang zur Qualifizierung von Integrationslotsinnen und Integrationslotsen in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Uelzen

Die Qualifizierung zum/r Integrationslotsen/in richtet sich an Interessenten, die ehrenamtlich tätig werden wollen, um ausländische Mitbürger bzw. Menschen mit Migrationshintergrund bei der Eingliederung in ihre neue Heimat zu unterstützen. Angesprochen sind sowohl Einheimische als auch Menschen, die selbst eingewandert sind, den Prozess der Integration erfolgreich bewältigt haben und gerne ihre Erfahrung weitergeben möchten, um Neubürgern den Weg zu ebnen.

Was macht ein/e Integrationslotse/in? Die Einsatzbereiche sind unterschiedlich, in jedem Fall geht es darum, Menschen, die aus anderen Ländern nach Deutschland gekommen sind, dabei zu helfen, sich in der neuen Heimat einzuleben. Das ist nicht immer leicht. Zum einen stellen sprachliche Defizite ein Hindernis dar, zum anderen ist der Umgang mit Ämtern und Behörden häufig eine scheinbar unüberwindliche Hürde. Arbeitslosigkeit und wirtschaftliche Sorgen sowie der Umgang mit der anderen Kultur erschweren die Eingliederung. So wie ein Schiff eines Lotsen bedarf, um den sicheren Weg in den Hafen zu finden, fordert der Integrationsprozess mitmenschliche Unterstützung und Hilfestellung.

Hilfe will gelernt sein. Wer helfen will, muss sich selbst gut auskennen und über die Einrichtungen im Landkreis Bescheid wissen bzw. einfache rechtliche Fragen beantworten können, aber auch über das nötige Einfühlungsvermögen verfügen, damit die Hilfe ankommt.

Der Kurs vermittelt das nötige Wissen und bietet Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch unter fachlicher Anleitung.

Er ist entgeltfrei und wird gefördert vom Land Niedersachsen.

B1000111 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Dozententeam

Termin wird noch bekanntgegeben, 11 Tage, 48 UStd., entgeltfrei

Ehrenamtliche Sprach- und Kulturvermittler/in



Die Integration von Zuwanderern und Flüchtlingen bedarf u. a. auch des starken Engagements von ehrenamtlichen Helfern. Steigende Asylbewerberzahlen stellen unsere Gesellschaft vor große Herausforderungen, die sich ohne ehrenamtliche Unterstützung nicht mehr zufriedenstellend lösen lassen.

Um Ihre ehrenamtliche Arbeit zu unterstützen bietet die KVHS im Rahmen von zielorientierter Flüchtlingsbegleitung eine zweitägige Veranstaltung mit folgenden Schwerpunkten an:

- Bedeutung der Sprachvermittlung
- Unterrichtsmethoden
- Material – und Einsatzideen
- Basiswissen Grammatik und Phonetik
- Einsatz neuer Medien
- Hinweis auf Lernprogramme
- Besprechen von Fallbeispielen
- Erwartungen im Umgang mit Flüchtlingen
- Reflexionen über die eigene Kultur und Wertevorstellungen
- Schwierigkeiten und Probleme bei den Flüchtlingen
- Möglichkeiten von Kooperationen
- Erfahrungsaustausch
- Möglichkeiten zur Hospitation in unseren Sprachkursen

Uelzen

B1000105 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Uelzen

**Monika Kirstein-Schuster
Fr./Sa., 13./14. November 2015, 12.00–17.30 Uhr,
2 Tage, 12 UStd., entgeltfrei**

Lüchow

B1001104 Tarmitzer Str. 7 Katharina Dokhani

**Fr./Sa., 9./10. Oktober 2015, 12.00–17.30 Uhr,
2 Tage, 12 UStd., entgeltfrei**

INTERMEZZO

Information – Inspiration – Improvisation

Ein Jahr INTERMEZZO – und weiter geht es. Auch in diesem Semester bietet die Kreisvolkshochschule im Alten Rathaus einmal im Monat eine kleine Auszeit im Café Samocca. Schauen Sie vorbei, lassen Sie sich überraschen, machen Sie mit! Karten bitte vorbestellen. Diese können dann ab 18.15 Uhr an der Abendkasse abgeholt werden.

Dienstag, 13. Oktober 2015, 18.30 – 20.00 Uhr

Der singende, klingende Abend

Schlager und Gassenhauer

Singen Sie mit! Wir haben die Noten, ein Klavier - und wollen gemeinsam mit Ihnen unter der Leitung von Christoph Strieder (Musikschule) Lieder zum Besten geben. So ganz nebenher erfahren wir auch, woher der Gassenhauer seinen lustigen Namen hat.

Donnerstag, 19. November 2015, 18.30 - 20.00 Uhr

Impro-Visionen

Improvisation ist die Fähigkeit, ohne Vorbereitung aus dem Stehgreif etwas heroder darzustellen. The Royal Stage Monkeys beherrschen diese Fähigkeit nicht nur – sie haben eine offensichtliche Leidenschaft dafür entwickelt. Vorab wird nichts, aber auch gar nichts abgesprochen - ohne Netz und doppelten Boden, dafür mit Kreativität und Spielfreude, entstehen die Szenen im Hier und Jetzt.

Dienstag, 8. Dezember 2015, 18:30–20.00 Uhr

Weihnachten aus aller Welt

Alle Jahre wieder? Ja. Aber nicht immer am 24. Dezember und vor allem ist nicht immer das Christkind dabei. Merry Christmas! Joyeux Noel! Buon Natale! God Jul! Wesolych Swiat! Feliz Navidad! Menschen aus verschiedenen Ländern werden über verschiedene Bräuche und Traditionen zum Weihnachtsfest berichten.

Dienstag, 19. Januar 2016, 18.30 – 20.00 Uhr

Uelzen – Uhl – Krimi

Wenn Carsten Schlüter seinen Privatdetektiv Holger Hammer in die Uelzener Unterwelt schickt, kommt früher oder später alles ans Licht. Was der Journalist und sein Ermittler gemeinsam haben: Sie blicken ganz gerne mal hinter die Fassade - auch beim Alten Rathaus der Stadt Uelzen. Und tatsächlich, das Gebäude birgt so manch' dunkles Geheimnis. Exklusiv für das INTERMEZZO entstand diese Geschichte im und um das Rathaus. Sie können „Ihre“ Stadt einmal etwas anders kennenlernen - in der Lesezeit im Samocca.

Eintritt 5,- €

Getränke und schmackhafte Überraschungen bietet das Café Samocca zum kleinen Preis.

Wenn Sie sich einen Platz sichern möchten, melden Sie sich bitte telefonisch an unter 05 81/9 76 49-0.
Weitere Informationen: www.allesbildung.de

Gesellschaft

Was ist Freimaurerei?

Seit 150 Jahren arbeitet in Uelzen von der Öffentlichkeit kaum bemerkt eine Freimaurerloge. Freimaurer bilden seit alters her einen weltweit existierenden Bruderbund. Dieser Bund gehört weder zu den zahlreichen Service-Klubs noch zu den allgemein wohlthätigen bzw. den sozialen Einrichtungen. Das Lehrsystem der Freimaurerei ermöglicht den Suchenden, sich selbst zu erkennen sowie ruhig und gelassen den Anforderungen des Alltags gegenüber zu stehen. Der Bruderbund lehnt Dogmen jeglicher Art ab, belässt jedem seinen Glauben und hält Verschwiegenheit für eine Meistertugend, die es zu üben gilt. Politische und religiöse Angelegenheiten haben keinen Platz in der Loge. An fünf Abenden soll die Geschichte der Freimaurerei behandelt und erste Einblicke in ihr Wesen gegeben werden.

B1000104 Uelzen Freimaurerloge,
Veerßer Str. 15
Manfred Hoppe
Mi., 9. September 2015, 20.00–21.30 Uhr,
5 Abende, 10 UStd., 31,50 €

Ländern werden über verschiedene Bräuche und Traditionen zum Weihnachtsfest berichten.

B1000100 Altes Rathaus,
Samocca, Veerßer Str. 2
Di., 8. Dezember 2015, 18.30–20.00 Uhr
2 UStd., 5,00 €

Informationsveranstaltung: Erkennen, Ansprechen und Motivieren von funktionalen Analphabet/innen

Sie können diese Ankündigung lesen und kennen jemanden, der/dem Sie hin und wieder in alltäglichen Situationen helfen beim Lesen, Schreiben oder Rechnen? Dann unterstützen Sie den Nachbarn, die Kollegin oder den Bekannten auf dem Weg, selbst lesen, schreiben oder rechnen zu lernen!

Bei dieser Informationsveranstaltung lernen Sie die Hintergründe zum Thema „Funktionaler Analphabetismus“ kennen und sprechen über Möglichkeiten der Unterstützung Betroffener.

B1030101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Anja Ostermann
Mi., 4. November 2015, 18.30–20.00 Uhr
2 UStd., entgeltfrei

anbietet. Faszinierende Baulichkeiten bezeugen die Glanzzeiten der spanischen Geschichte. Der Vortrag richtet sich an alle, die mehr erfahren möchten über die spanische Hauptstadt und die nahe gelegenen Königsstädte Kastiliens als auch an Interessenten der Reise. Der Referent und Reiseleiter, Rainer Kollin, stellt im Kontext des Vortrages den Reiseablaufplan vor und beantwortet Fragen.

B1100101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Reiner Kollin
Mi., 4. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
3 UStd., entgeltfrei

Studienreise Madrid
s. S. 80



Kommunikation und Psychologie

Business-Smalltalk

„Schönes Wetter heute...“
Persönlicher und beruflicher Erfolg werden stark beeinflusst durch die Art, wie wir reden. Small Talk ist eine gute Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und alte zu vertiefen. Doch häufig kommt es stattdessen zu peinlichen Pausen und Floskeln. In diesem Seminar erlernen Sie Techniken, wie Sie eine Unterhaltung anfangen und in Gang halten. Kommunikationsfähigkeit nimmt harten Verhandlungen das Unpersönliche, sie ermöglicht, auf die Eigenheiten des Gesprächspartners einzugehen und erlaubt, auch Konflikte auf einer sachlichen Ebene zu bewältigen. Erfahren Sie mit viel Spaß in Theorie und Praxis, dass es ganz einfach ist, die Spielregeln des zwanglosen Plauderns zu beherrschen.

Land und Leute

Vortrag: Madrid & die Königsstädte Kastiliens

Der Lichtbildervortrag stellt neben Madrid die Städte Toledo, Avila, Segovia und das Kloster El Escorial vor. Dies alles sind Besichtigungsstationen einer Reise nach Spanien, die die KVHS im April nächsten Jahres

INTERMEZZO

Weihnachten aus aller Welt

Alle Jahre wieder? Ja. Aber nicht immer am 24. Dezember und vor allem ist nicht immer das Christkind dabei. Merry Christmas! Joyeux Noel! Buon Natale! God Jul! Wesolych Swiat! Feliz Navidad! Menschen aus verschiedenen

B1070116 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ina Freiwald
Sa., 28. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
8 UStd., 30,60 €

Schlagfertigkeit

Der passende Satz im richtigen Moment? Viele kennen diese unangenehme Situation: Sie fühlen sich angegriffen, wollen kontern, doch der Kopf ist leer. Erst zwei Tage später die Eingebung: „Hätte ich doch dieses oder jenes gesagt!“. In diesem Kurs lernen Sie:

- Techniken zur Abwehr von Verbal-Attacken
- auf unangemessene Kritik angemessen zu reagieren
- Nein-Sagen, Grenzen setzen
- innere Blockaden zu überwinden
- entspannte Gesprächs-Einstiege und geeignete Themen
- Erkennen und Überwinden individueller Schwächen
- und auch: gepflegten Smalltalk ohne Längen und angemessenes Beenden

B1070115 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ina Freiwald
Sa., 5. September 2015, 10.00–17.00 Uhr
8 UStd., 30,60 €

Wie stehe ich denn da? -

Körpersprache gekonnt einsetzen

Sie sprechen Bände - auch wenn Sie nichts sagen! Wir Menschen kommunizieren über die Körpersprache miteinander. Auch Sie geben Ihrem Gegenüber unbeabsichtigt viele Informationen mit Ihrer Haltung, Ihrem Gesichtsausdruck und Ihren Bewegungen. Ob beim Vortrag, im Gespräch oder einfach nur beim Irgendwo-Rumstehen. Sie sollten sich mit Ihrem Körper und seiner Außenwirkung auf jeden Fall wohl fühlen.

C1070117 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ina Freiwald
Fr., 8. Januar 2016, 10.00–17.00 Uhr
8 UStd., 30,60 €

Bildungsurlaub: Rhetorik

Vor Publikum sicher überzeugen: Ob Elternabend, Ansprache oder Präsentation – immer wieder sind wir herausgefordert, vor einer Gruppe zu sprechen. Wir wollen die Situation gestalten, unsere Meinung sagen und unsere Ziele erreichen. Dieses Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Vortragsverhalten zu überprüfen und weiter zu entwickeln. In Übungen erhalten Sie Rückmeldung von den Zuhörenden und professionelles Trainer- und Videofeedback. Sie erfahren, wie Sie auf Ihr Publikum wirken. Sie bändigen und nutzen Ihre Aufregung. Sie erkennen Ihre Stärken. Sie verbessern Ihre Ausstrahlung und Überzeugungskraft. Wir behandeln Ihre Schwerpunkte aus folgende Themen:

- Argumentationen geschickt aufbauen;
- Systematische Vorbereitung einer Rede;
- Professionelle Stichwortzettel erstellen und sicher handhaben;
- Positiver Umgang mit Lampenfieber;
- Sympathische und kompetente Selbstpräsentation;
- Dialog mit dem Publikum;
- Umgang mit Störungen;
- Spontane Redebeiträge;
- theoretische Hintergründe soweit sie nützlich sind.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B1070111 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Markus Holtermann
Di. – Do., 24. – 26. November 2015,
9.00–16.15 Uhr
24 UStd., 97,40 €
Zzgl. 5,- € Materialkosten
(zu zahlen beim Dozenten)

Bildungsurlaub: Erfolgreich kommunizieren mit NLP

Beim Neurolinguistischen Programmieren (NLP) geht es darum, zwischenmenschliche Kommunikation zu optimieren. Dazu werden sowohl eigene Verhaltensmuster analysiert und neu „programmiert“ als auch die des Gesprächspartners reflektiert mit dem Ziel, beiderseits eine erfolgsorientierte Kommunikation zu realisieren.

Inhalte:

- Entstehung und Geschichte des NLP
- Philosophie des NLP
- Aufbau einer guten Beziehung zum Gegenüber
- Das NLP-Kommunikationsmodell
- Trainieren der Sinnesschärfe
- Effektiv Ziele für den beruflichen und privaten Alltag formulieren
- Erkennen von Wahrnehmungstypen
- Gezielter Einsatz von Sprache und Sprachmustern
- Grundlagen des Selbstmanagements, wie z.B. in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu behalten oder sich selbst zu motivieren
- Basis-Techniken zum mentalen Training, d.h. eigene, unerwünschte emotionale Reaktionen durch erwünschte zu ersetzen

Anerkannt nach dem Bildungsurlaubsgesetz der Länder Niedersachsen und Sachsen-Anhalt Infos S. 39.

B1070104 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ute Steinsberger
Mo.–Fr., 23.–27. November 2015,
9.00–17.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 211,00 €

Siehe auch S. 19
Bildungsurlaub:
Stressmanagement mit
achtsamer Kommunikation



Nutzen Sie die Kraft der Gedanken!

NEU

Mangelndes Selbstbewusstsein, Schüchternheit, Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle können einem das Leben schwer machen. Die Angst, sich zu blamieren, zu versagen, abgelehnt zu werden oder etwas falsch zu machen, bremst die Lebensfreude.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken, aufbauen, verbessern? Was kann mir helfen, mir mehr zuzutrauen, mich selber besser akzeptieren zu können und zu mir zu stehen? Wie kann ich meine Stärken entdecken?

Die Teilnehmer/Innen bekommen Anregungen für den Alltag, wie sie jeden Tag etwas für ihr Selbstbewusstsein tun können.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

B1070127 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christiane Gentner, Dipl. Psychologin
So., 11. Oktober 2015, 10.00–17.00 Uhr
8 UStd., 34,50 €
Materialkosten 1,00 € für Kopien
(direkt bei der Dozentin zu zahlen)

Zart besaitet

NEU

Information und Austausch zum Thema Hochsensible Persönlichkeit (HSP)

Gehören auch Sie zu den 20% der Bevölkerung, die sich oft anhören muss, dass sie zu empfindlich sei? Haben Sie das Gefühl, anders zu sein als die meisten Ihrer Mitmenschen? Erleben Sie oft, dass Sie sehr „dünnhäutig“ sind?

Seit Mitte der Neunzigerjahre befasst sich die Forschung mit dem Phänomen der Hochsensibilität, also mit den Menschen, die ein empfindlicheres Nervensystem haben, wodurch sie innere und äußere Reize gründlicher verarbeiten.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum Thema „Highly Sensitive Person“, Tipps wie Sie mit Ihrer empfindsamen Natur besser umgehen können und die Möglichkeit, sich mit Gleichen auszutauschen.

B1070102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Lea Regine Koll
Di., 6. Oktober 2015, 20.00–22.15 Uhr
3 UStd., 10,00 €

Bildungsurlaub: Resilienz

Resilienz : Wie man bei Krisen und schwierigen Situationen zum „Steh-auf-Menschen“ wird.

In dieser Bildungsurlaubsveranstaltung lernen Sie eine Vielzahl von Strategien für innere Stärke, Widerstandsfähigkeit, Energie und Lebensqualität im Alltag kennen. Die Seminarinhalte :

- Der Begriff Resilienz
- Überblick über die Resilienzforschung
- Resilienzfaktoren (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Beziehungen gestalten, Zukunft gestalten)
- Wie stark ich wirkungsvoll meine eigene Resilienz ?

Sie entdecken Ihre Ressourcen im Umgang mit Stress und Belastungen und lernen durch praktische Übungen, wie Sie auf diese bei Bedarf zurückgreifen können

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B1060102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ute Steinsberger
Mo.–Mi., 7. - 9. Dezember 2015,
9.00–17.00 Uhr,
3 Tage, 24 UStd., 125,90 €

Auf den Spuren meiner Ahnen

NEU

Wie unsere Familie unser Leben prägt

Denken und Handeln eines jeden Menschen sind von seinen Wurzeln beeinflusst. Dabei wirken nicht nur die Eltern und die mit ihnen verbundenen Kindheitserlebnisse nach, auch die Großeltern und Urgroßeltern prägen - selbst wenn man sie nie persönlich kennen lernen konnte. Spätestens ab Vierzig drängen Erinnerungen, Schmerzhaftes und auch schöne Erfahrungen, immer stärker aus dem Unterbewusstsein nach oben. Es stellen sich Fragen: Was erkenne ich in meinem Familiensystem? Welche Einflüsse und Personen haben mein Leben bisher besonders

geprägt? Wie nehme ich Last von den Schultern späterer Generationen?

Wer mehr über sich und seine Familie erfahren möchte, kann durch diesen Vortrag wertvolle Anregungen erhalten, um die Rollen, Mythen, Geheimnisse und positiven Kräfte seiner Familie zu entschlüsseln, um die unsichtbaren Bindungen, wie auch sich selbst, besser verstehen zu lernen.

B1070114 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ina Freiwald
Mi., 11. November 2015, 18.00–20.15 Uhr
3 UStd., 11,60 €

Familien-Stellen kennenlernen



Einführung und Praxis

Ein Wochenende, um mehr über sich und die Familie herauszufinden, mögliche Antworten auf bisher unbeantwortbare Fragen zu erhalten, im geschützten Rahmen Belastendes ansprechen zu können. Das Seminar bietet einerseits den theoretischen Hintergrund des Aufstellens nach Bert Hellinger, zeigt Alternativen, wie Skulpturen nach Virginia Satir und Familienbrett und gibt Einblicke in die praktische Anwendung.

B1070117 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ina Freiwald
Sa., 31. Oktober 2015, 9.00–17.00 Uhr
So., 1. November 2015, 9.00–13.00 Uhr
14 UStd., 49,80 €

Schluss mit „Verschieberitis“

- So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund- Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe ruhig auf morgen... Wir alle kennen das: Aufgaben und Projekte werden so lange hinausgezögert, bis ihre Erfüllung unmöglich wird oder sie sich von selbst erledigt haben. In diesem Kurs werden Typen und Motive von Aufschiebern sowie ihre Denk- und Verhaltensweisen analysiert und verhaltenstherapeutische Strategien aufgezeigt, mit denen eine bessere Selbstkontrolle und Zeiteinteilung erreicht werden kann.

B1070113 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ina Freiwald
So., 11. Oktober 2015, 10.00–17.00 Uhr
8 UStd., 30,60 €

Managen Sie Ihre Zeit!

Machen Sie mehr aus sich und steuern Sie Ihr Leben selbstbestimmt! Seien Sie nicht der Spielball der Arbeits- und Lebensverhältnisse anderer Menschen! Die Verbesserung des eigenen Arbeitsverhaltens muss von jedem einzelnen selbst ausgehen. Zeitmanagement bedeutet, die eigene Zeit und die eigene Arbeit zu beherrschen, statt sich von ihr beherrschen zu lassen. Es geht nicht darum, durch Zeitmanagement noch mehr Zeit für weitere Aufgaben zu schaffen! Vielmehr sollte Zeitmanagement Zeit für Erholung schaffen und Möglichkeiten bieten, neue Energie freizusetzen, um Zufriedenheit zu erlangen. Die Voraussetzung dafür, an dem eigenen persönlichen Arbeitsstil etwas zu verändern, ist zunächst die Kenntnis darüber, was man im Einzelnen tut und wie man es tut. Inhalte des Seminars: Tätigkeits- und Zeitanalyse, Tagesstörblatt, Planung, Prioritäten setzen, Realisation und Kontrolle.

C1070101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dr. Dorothea Töter
Mo., 18. Januar 2016, 19.00–20.30 Uhr,
5 Abende, 10 UStd., 31,50 €

Blütezeit statt Ruhestand

In diesem inspirierenden Wochenend-Seminar werden wir uns mit einer kreativen und positiven Vision der reifen älteren Lebensphase beschäftigen. Folgende 7 Themen werden uns beschäftigen: 1. Schätze der Vergangenheit, 2. Quellen von Gesundheit und Lebensfreude, 3. Bewegung und Veränderung, 4. ArbeitsFreude, 5. Interessen, 6. Beziehungen, 7. Meditation.

Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte - ergänzt um förderliche Übungen - erschaffen eine individuelle Vision. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

C1070110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Cord Cordes
Sa., 23. Januar 2016, 9.00–17.00 Uhr
So., 24. Januar 2016, 9.00–13.30 Uhr
16 UStd., 60,60 €

Selbsthypnose I für Anfänger/Innen

Ein Einstieg in das Thema mit praktischen Übungen: Die Selbsthypnose kann u.a. zur Entspannung, Überwindung von Müdigkeit, bei Schlafstörungen, Hemmungen, Kummer, Lebensangst, Depression oder auch Schmerz positiv unterstützend wirken. Wie das möglich ist? Probieren Sie es aus. Sie können nach dem Kurs das Wissen und die erlernten Techniken als praktische Lebenshilfe im Alltag anwenden.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke, Kissen, Verpflegung

B1070120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Manfred Wilhelm Stolz
Sa./So., 12. u. 13. September 2015,
10.00–18.00 Uhr,
2 Tage, 19 UStd., 59,65 €
Materialkosten ca 4,00 € für Kopien
(direkt bei dem Dozenten zu zahlen)

B1070121 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Manfred Wilhelm Stolz
Sa./So., 7. u. 8. November 2015,
10.00–18.00 Uhr,
2 Tage, 19 UStd., 59,65 €
Materialkosten ca 4,00 € für Kopien
(direkt bei dem Dozenten zu zahlen)

Pädagogik

Bildungsurlaub: JuLeiCa - Ausbildung Jugendleitercard

Ihr nehmt eine Woche lang an einem Seminar für Jugendgruppenleiter teil, in dem neben Theorie Praxiserfahrungen, Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen. In den insgesamt 50 Stunden Ausbildung geht es um Gruppenpädagogik, rechtliche Aspekte in Bezug auf Kinder und Jugendliche, Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und vieles mehr. Während der Seminarwoche übernachtet Ihr in der Jugendbildungsstätte Oldenstadt (Uelzen). Die Erfahrung des Gruppenprozesses während dieser Zeit ist Teil der Ausbildung, insofern ist die Bereitschaft, am Veranstaltungsort zu übernachten, Teilnahmebedingung.

Ihr erwerbt durch die Teilnahme die Voraussetzung zum Erhalt der Jugendleitercard (JuLeiCa) und könnt dann selbstständig Gruppen leiten. Das Seminar wird in Kooperation mit den Landkreisen Uelzen und Lüchow-Dannenberg

durchgeführt. Teilnahmevoraussetzung ist der Wohnsitz in einem der beiden Landkreise.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

A1060104-A Oldenstadt Jugendbildungsstätte
André Bockelmann/Yana Krenitz
Mo., 24.–Fr. 28. August 2015, 9.00–21.00 Uhr,
5 Tage, 50 UStd., 40,00 €
Inkl. Übernachtung und Verpflegung,
gefördert von den Landkreisen Uelzen und
Lüchow-Dannenberg,

s. S. 43 Lehrgang
Pädagogischer
Mitarbeiter/in an Schulen



Informationsveranstaltung: Grundkurs Pflegeeltern

in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt des Landkreises Uelzen

Pflegeeltern brauchen eine spezielle Vorbereitung und Fortbildung, um den Erziehungsanforderungen entsprechen zu können. Das Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) sieht im Vorfeld einer Fremdunterbringung von Kindern eine Fülle von familienunterstützenden Maßnahmen vor.

Für all diejenigen, die mit dem Gedanken spielen, sich als Pflegeeltern zu engagieren, ist diese Informationsveranstaltung gedacht.

Der anschließende Grundkurs umfasst 4 Einzelveranstaltungen.

Die genauen Termine werden noch bekannt gegeben.

B1060123 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Gerd Härig-Lindenthal
Do., 10. September 2015, 18.00–20.15 Uhr
entgeltfrei

Recht und Finanzen

Risikoloser Zins oder zinsloses Risiko? Finanzkrise und die Folgen für unser Geld

Der Vortrag beleuchtet, wie es zu dieser weltweiten Finanzkrise kommen konnte und wie sich die durch die Zentralbanken ausgelöste Geldschwemme auch auf den normalen Sparer auswirkt. Gefahren dieser Geldpolitik kommen dabei genauso zur Sprache wie mögliche Strategien für Privatanleger. Es gibt ausreichend Gelegenheit für Fragen und zur Diskussion.

B1040109 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dorothee Drögemüller
Sa., 17. Oktober 2015, 10.00–12.30 Uhr
3 UStd., 12,00 €

Vorsicht Falle! Unseriöse Anlageprodukte erkennen Fehler vermeiden

Gerade ältere Menschen werden immer wieder Opfer von dubiosen Anlageberatern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie unseriöse Versprechen entlarven können und sich so vor Betrugern und Enttäuschungen schützen. Gelegenheiten für Fragen und zur Diskussion stehen ausreichend zur Verfügung.

B1040108 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dorothee Drögemüller
Sa., 24. Oktober 2015, 10.00–12.30 Uhr
3 UStd., 12,00 €

Finanzplanung und Ruhestand

NEU

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie beispielhaft Fragen zur Finanzplanung im Ruhestand geklärt werden, die auf die ältere Generation zukommen:

- Wie viel Pflege kann ich mir leisten?
- Brauche ich eine Vorsorgevollmacht?
- Was ist ein Notfallordner?
- Chancen und Risiken einzelner Spar- und Anlageformen

Gelegenheiten für Fragen und zur Diskussion stehen ausreichend zur Verfügung.

B1040107 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dorothee Drögemüller
Sa., 28. November 2015, 10.00–12.30 Uhr
3 UStd., 12,00 €

Erbrecht und Nachlassplanung

Es ist ein Irrglaube, am Tag nach der Errichtung des eigenen Testaments sterben zu müssen.

Vielen fällt die Beschäftigung mit dem eigenen Tod und dessen Folgen schwer. Führt man sich aber vor Augen, für wen man seinen letzten Willen verfasst, erleichtert dies den Zugang zu diesem unangenehmen Thema. Es sind nämlich unsere Erben, denen durch einen klar geäußerten letzten Willen viel Unsicherheit genommen werden kann.

Unsicherheit und Angst entstehen aus fehlenden, unvollständigen oder falschen Informationen. Diese Ängste können durch Aufklärung überwunden werden.

Jeder hat es selbst in der Hand, klare Regelungen zu schaffen und damit den Familienfrieden zu bewahren.

Folgende Themen werden behandelt:

Wer erbt und wer erbt nicht? Warum brauche ich ein Testament, (gerade) wenn ich verheiratet bin und keine Kinder habe? Wie vermeide ich Streit unter den Erben? Welchen Anteil bekommt das Finanzamt? Wie hoch sind die Pflichtteilsansprüche? Was tut ein Testamentsvollstrecker und was kostet das? Welche Regelung sieht das Erbrecht vor, wenn ich nichts regle?

B1050101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Axel Jäger
Sa., 10. Oktober 2015, 10.00–14.00 Uhr
5 UStd., 18,25 €

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder kann durch Unfall oder Krankheit in die Situation geraten, nicht mehr selbst handeln zu können. Selbst Familienangehörige können nach deutschem Recht nur dann die Vertretung übernehmen, wenn sie aufgrund einer rechtsgültigen Vollmacht oder einer gerichtlichen Bestellung zum Betreuer handeln. Schon mancher Familie wurde vom Betreuungsgericht ein fremder Betreuer vor die Nase gesetzt, weil weder Vollmacht noch Betreuungsverfügung vorlagen.

Üblicherweise werden Regelungen für den Todesfall getroffen, es werden Bestattungsverträge abgeschlossen und Testamente erstellt. Das Instrument der Vorsorgevollmacht wird immer

noch zu selten genutzt. Neben der Hoffnung, nicht hilfsbedürftig zu werden, dürfte auch die mangelnde Aufklärung über die Vorsorgevollmacht ein Grund sein.

Wer seine künftige Vertretung nicht dem Zufall überlassen will, muss in der Gegenwart Vorsorge treffen für Zeiten einer geistigen oder körperlichen Gebrechlichkeit.

In diesem Kurs lernen Sie, was Sie bei der Errichtung der eigenen Vorsorgedokumente beachten müssen und zu welchen Bereichen Sie Entscheidungen zu treffen haben, um eine vollständige Absicherung sicherzustellen.

B1050106 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Axel Jäger
Sa., 10. Oktober 2015, 14.45–17.00 Uhr
3 UStd., 12,95 €

C1050107 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Axel Jäger
Sa., 23. Januar 2016, 14.45–17.00 Uhr
3 UStd., 12,95 €

Rund ums Tier

Vortrag: Liebe geht auch bei Hund und Katze durch den Magen

Immer mehr Hunde- und Katzenbesitzer/innen machen sich Gedanken über die richtige Ernährung ihrer Schützlinge. In dem undurchsichtigen Dschungel der Alleinfutter für Hunde und Katzen, fühlen sich viele Halter verunsichert und schlecht informiert. Alternativen zum Industriefutter, wie etwa vegane Ernährung oder die Rohfütterung stehen ebenso in der Diskussion. Gleichzeitig erkranken immer mehr Hunde und Katzen aufgrund falscher Fütterung. Futtermittelallergien und Stoffwechselerkrankungen sind die häufige Folge davon.

In dem Vortrag werden Ihnen die Vor- und Nachteile der verschiedenen Fütterungsmöglichkeiten erläutert verbunden mit argerechten Tipps in der Umsetzung der Ernährung.

B1140100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Bärbel Löchel
Sa., 10. Oktober 2015, 15.00–17.30 Uhr
3 UStd., 9,00 €

Natur und Umwelt

Pflanzen und Tiere unter dem Mikroskop

Seit 2000 Jahren kennt man den Vergrößerungseffekt von Linsen, aber erst 1591 wird das erste Mikroskop gebaut, weitere 50 Jahre dauert es, bis es wissenschaftlich zum Einsatz kommt. Mit diesem „Instrument der Neuzeit“ wollen wir zunächst einen neuen Blick auf Pflanzen (am 12.09.) und Tiere (am 19.09. s. Kurs B1140102) werfen und versuchen, unsere Erfahrung festzuhalten: damit beginnt wissenschaftliches Arbeiten. Genießen Sie diese neuen Erfahrungen, die Ihnen in entspannter und ruhiger Atmosphäre des Museumsdorfes Hösseringen angeboten werden - weit weg von jeglichem „Schulmieß“. Vielleicht erinnern Sie sich aber auch an Ihre Schulzeit, wenn Sie mal wieder Lebewesen durch das Mikroskop stu-

dieren dürfen. Lernen Sie neue Aspekte pflanzlichen und tierischen Lebens kennen, indem Sie Zusammenhänge zwischen Licht und Pflanze, Pflanze und Tier, Natur und Mensch studieren.

B1141301 Museumsdorf Hösseringen
Rolf Alpers
Sa., 12. September 2015, 9.00–12.00 Uhr
4 UStd., 15,60 €

B1141302 Museumsdorf Hösseringen
Rolf Alpers
Sa. 19. September 2015, 9.00–12.00 Uhr
4 UStd., 15,60 €



Fachraum im Museumsdorf Hösseringen.

Pflanzen und Tiere aus nicht alltäglichen Perspektiven

An diesem Vormittag werden wir den Blick in Lebewesen hinein richten. Dazu nutzen wir für einfache Experimente nicht nur Mikroskop und Binokular, sondern auch mechanische und chemische Hilfsmittel. So kommen wir ganz nahe an heutige Forschungsgegenstände der Biologie heran. Leben erschließt sich aus nicht alltäglicher Perspektive.

Das Angebot kann als Fortsetzung von „Pflanzen und Tiere unter dem Mikroskop“ (s.o. Kurse B1140101 und B1140102) dienen, ist aber unabhängig davon.

B1141303 Museumsdorf Hösseringen
Dr. Rüdiger Klein
Sa., 10. Oktober 2015, 9.00–12.00 Uhr
4 UStd., 15,60 €

B1141304 Museumsdorf Hösseringen
Dr. Rüdiger Klein
Sa. 17. Oktober 2015, 9.00–12.00 Uhr
4 UStd., 15,60 €

Obstbaumschnitt

An diesem Wochenende erfahren Sie in Theorie und Praxis das fachgerechte Schneiden von Stein-, Kern- und Beerenobst: Am ersten Tag erhalten Sie mit einem Bilder-Vortrag eine Einführung in die Grundlagen. Im Mittelpunkt steht die Frage: Wann ist der beste Zeitpunkt, um einen Baum zu schneiden? Bevorzugt man den Sommer- oder den Winterschnitt? Am zweiten Kurstag werden die praktischen Fähigkeiten am Objekt vermittelt. Vermittlung theoretischer Kenntnisse am Samstagvormittag in Uelzen, Veerßer Str. 2, Praxis am Sonntag von 10:00 - 15:00 Uhr in Bargfeld.

B1140106 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Peter Butzko
Sa./So., 21. u. 22. November 2015,
10.00–15.00 Uhr,
2 Tage, 11 UStd., 34,15 €
Zzgl. 7,- € Materialkosten
(beim Dozenten zu zahlen)

Schnitt von Rosen, Sträuchern und Beerenobst

An diesem Wochenende erfahren Sie in Theorie und Praxis das fachgerechte Schneiden von Rosen, Sträuchern und Beerenobst:

Am ersten Tag erhalten Sie mit einem Bildervortrag eine Einführung in die Grundlagen. Wir bestimmen gemeinsam einen Garten aus dem Kreis der Kursteilnehmer/innen für den folgenden Praxistag. An diesem Tag werden die praktischen Fähigkeiten am Objekt vermittelt. Vermittlung theoretischer Kenntnisse am Samstagvormittag in Uelzen, Veerßer Str. 2, Praxis am Sonntag von 10:00 - 15:00 Uhr in einem Garten der Kursteilnehmer/innen.

B1140107 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Peter Butzko
Sa./So., 28. u. 29. November 2015,
10.00 - 15.00 Uhr,
2 Tage, 11 UStd., 34,15 €
Zzgl. 7,- € Materialkosten
(zu zahlen beim Dozenten).

Kulturelle Bildung

*„Die Kunst ist eine Vermittlerin des
Unausprechlichen“*

Johann Wolfgang von Goethe

Der Begriff „Kultur“ ist nicht leicht zu fassen. Dafür können wir vieles unter diesem Begriff fassen, wenn wir Kultur begreifen als die Art und Weise, wie Menschen ihre Lebenswelt gestalten. Kultur kann eine Orientierungshilfe im kulturellen Wandel sein, in einer sich schnell verändernden Realität und ein guter Impuls zur Sensibilisierung für den Alltag. Nicht zu vergessen: Kultur macht Spaß. Selber kreativ werden – ob beim Malen, Zeichnen, handwerklich, mit der Kamera, im darstellenden Spiel oder der Literatur. In den folgenden KVHS-Kursen geht es nicht in erster Linie um Kunst und Können, sondern auch um Neugierde, Experimentierfreude, es kann etwas Individuelles entstehen, Offenheit gegenüber Neuem erfahren werden, die eigene Urteilsfähigkeit erprobt und Respekt vor dem Fremden entwickelt werden.

INTERMEZZO

Der singende, klingende Abend

Offenes Singen - Schlager und Gassenhauer - Singen Sie mit! Wir haben die Noten, ein Klavier - und wollen gemeinsam mit Ihnen unter der Leitung von Christoph Strieder (Musikschule) Lieder zum Besten geben. So ganz nebenher erfahren wir auch, woher der Gassenhauer seinen lustigen Namen hat.

B2080100 **Altes Rathaus, Samocca,**
Veerßer Str. 2
Christoph Strieder
Di., 13. Oktober 2015, 18.30–20.00 Uhr
2 UStd., 5,00 €

Chinesische Schrift

Lernen Sie eine der ältesten Kulturen der Welt über ihre größte Besonderheit kennen: Chinesische Schriftzeichen sind seit gut 2000 Jahren nahezu unverändert. Sie üben eine eigene

Faszination auf viele aus, die sich mit Kalligraphie, Schriftsystemen oder auch Sprachen gerne beschäftigen. Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie man Japanisch und Chinesisch unterscheiden kann? Und warum schreibt man in China und Japan heute noch mit Schriftzeichen? Wie bekommt man die Zeichen in einen Computer? Was bedeuten Tattoos, die sich viele aus einer Mode heraus stechen lassen? An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte der chinesischen Schrift, ihre Besonderheiten und auch die Kunst der Kalligraphie.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte.

B2030110 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Sabine Heseemann
Mi., 18. November 2015, 19.00–22.00 Uhr
4 UStd., 18,25 €



Interkulturelles Wissen: China - ein Blick hinter die Kulissen NEU

China, das Reich der Mitte - so der alte Name - rückt immer mehr in den Mittelpunkt der Welt: Vom unterentwickelten Land 1980 zur größten Volkswirtschaft 2015. Nur wer etwas weiß, hat keine Angst vor den Veränderungen, die dieser Aufstieg für die ganze Welt mit sich bringt. Wie ist China wirklich, wie leben die Menschen und warum kommt uns vieles so fremd vor?

Eine spannende Frage dabei: Woher kommt eigentlich unser China-Bild? Andere Gestik, andere Mimik, anders Kommunizieren, nie kritisieren, immer lachen - stimmt das wirklich? Als Sinologin hatte die Dozentin das Glück, 35 Jahre des Aufstiegs und Wandels in China zu beobachten, erforschen und bewerten zu können. Dank chinesischer Freunde konnte sie immer hinter die Kulissen blicken. An diesem Abend wird sie einen Eindruck aus der „fremden“ Welt vermitteln.

B2030111 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Sabine Heseemann
Mi., 25. November 2015, 19.30–21.45 Uhr
3 UStd., 15,95 €

Literatur

Besser schreiben - mit Spaß und Stil!

Ein kompakter Wochenendkurs zur Verbesserung der handwerklichen Fähigkeiten und Überwindung so genannter „Schreibblockaden“.

Neben Elementen des Kreativen Schreibens werden an den beiden Tagen folgende Inhalte angedacht und teilweise natürlich auch ausprobiert: Kurze, klare Formulierung journalistischer Texte oder Flyer, Erstellen von Biografien, Gedichte und Prosa-Texte, Verwirklichung von Buchideen, gute Titel und Einstiege in Roman-Handlungen, Figuren, Spannungsbögen, Dramaturgie von Geschichten.

B2010102 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Ina Freiwald
Sa., 19. September 2015, 10.00–17.00 Uhr
So., 20. September 2015, 10.00–17.00 Uhr
16 UStd., 50,60 €

INTERMEZZO

Uelzen – Uhl – Krimi

Wenn Carsten Schlüter seinen Privatdetektiv Holger Hammer in die Uelzener Unterwelt schickt, kommt früher oder später alles ans Licht. Was der Journalist und sein Ermittler gemeinsam haben: Sie blicken ganz gerne mal hinter die Fassade - auch beim Alten Rathaus der Stadt Uelzen. Und tatsächlich, das Gebäude birgt so manch' dunkles Geheimnis. Exklusiv für das INTERMEZZO entstand diese Geschichte im und um das Rathaus. Sie können „Ihre“ Stadt einmal etwas anders kennenlernen - in der Lesezeit im Samocca.

C2010110 **Altes Rathaus, Samocca,**
Carsten Schlüter
Di., 19. Januar 2016, 18.30–20.00 Uhr
2 UStd., 5,00 €

Theater/Schauspiel

Kopf AUS! Bauch AN! Impro Theater-Schnupperkurs NEU

Ein Schnupperkurs für Menschen jeden Alters, die Lust haben, sich ihrer Spontaneität und Kreativität zu widmen. Wir beschäftigen uns mit deiner Offenheit gegenüber deinen eigenen Ideen und denen deiner Mitspieler. Spielend trainierst du deine Präsenz, Kreativität und Teamfähigkeit - Fertigkeiten die man über das Theater hinaus nutzen kann. Improvisationstheater macht nicht nur unheimlich viel Spaß, sondern kann auch deine eigene Entschlusskraft sowie deine Fremd- und Selbstwahrnehmung verbessern. Wir werden gemeinsam: Theater spielen ohne Texte lernen zu müssen, in fremde Rollen schlüpfen, unsere Spontaneität fördern, Spaß in der Gruppe haben, schlagfertiger werden, Hemmungen lockern, Geschichten erfinden, mit Freude scheitern.

B2020102 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Martin Papke
So., 6. September 2015, 11.00–15.30 Uhr
6 UStd., 22,10 €

Impro-Theater: Lass dich überraschen! NEU

Haben Sie Lust am Theaterspielen - ohne Kostüme, Bühnenbild und vorgegebenem Text? Dann sind Sie hier genau richtig. Improvisationstheater ist eine spontane Form des Theaterspiels, d.h. niemand weiß vorher, was auf der Bühne geschehen wird. Im Vordergrund stehen Spaß und Spiellust. Mit Hilfe von einfachen, witzigen Übungen werden wir in verschiedene Rollen schlüpfen, Szenen und Geschichten erfinden, die im Moment entstehen. Hier darf ausprobiert werden, was im „richtigen Leben“ nicht immer möglich ist: actionreiche Szenen im Supermarkt, dramatische Auftritte im Aquarium, Liebesgeschichten im Weltraum... Alles ist möglich! Sie lernen offen für die Ideen der Mitspieler zu sein und ebenso, Ihren eigenen Impulsen zu folgen.

B2020101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Petra Flindt
Sa., 19. September 2015, 14.00–17.30 Uhr
So., 20. September 2015, 11.00–15.30 Uhr
10 UStd., 31,50 €

Gedichte - eine Schauspielwerkstatt

NEU

Gedichte sind langweilig, veraltet und staubtrocken? In dieser kreativ-künstlerischen Werkstatt wollen wir mit Methoden aus der Schauspielpädagogik Gedichte zum Leben erwecken, lassen sie spürbar, spannend, traurig, dramatisch, albern, geheimnisvoll, lustig, verschmitzt, nachdenklich, besinnlich, erotisch, wütend oder heiter werden - und überzeugen bei Bedarf am Ende unser Publikum mit einer kleinen poetischen Darbietung vom Gegenteil: Gedichte sind äußerst unterhaltsam!

Inhalt des Kurses: Schauspieltraining wie Körper-, Atem-, Stimmübungen, Sprechtechnik, Übungen für Spielfreude, Ausdruck, Improvisation, Textarbeit, Präsentation.

B2010100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Julia Knappe
Di., 22. September 2015, 20.00–21.30 Uhr
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

Theatergruppe der KVHS Uelzen: In love - with Shakespeare

In diesem Kurs werden wir eine moderne Verfassung von Shakespeares „Sommernachtstraum“ auf die Bühne bringen. Jede Kurseinheit beginnt mit Körper- und Schauspielübungen. Anschließend tauchen wir ein in die verzauberte Sommernacht und schlüpfen in die Rollen von verirrt Liebepaaren, zarten Elfen und lustigen Kobolden.

B2020100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Petra Flindt
Di., 27. Oktober 2015, 19.00–21.30 Uhr,
16 Abende, 51 UStd., 140,15 €,
je nach Anzahl der TeilnehmerInnen fallen geringere Gebühren an.

Vorhang auf!

Wenn die KVHS- Theatergruppe Premiere feiert, dann ist das Schauspielhaus an der Rosenmauer in Uelzen bis auf den letzten Platz besetzt. Mit unterschiedlichen Stücken, Schauspiel-Novizen, lustigen Einfällen und originellen Inszenierungen wissen sie das Publikum zu begeistern.

Ein knappes Semester ist Zeit zum Ausprobieren, Text lernen, Choreografieren – dann stehen die SchauspielerInnen um Petra Flindt auf der Bühne. Mit ordentlich Lampenfieber und wunderbarer Spielfreude. Im Frühjahr 2016 wird es als Abschluss voraussichtlich wieder 2 Aufführungen geben - Ende Februar im Schauspielhaus an der Rosenmauer. Die genauen Termine werden Anfang des Jahres unter www.allesbildung.de veröffentlicht.

Alles nur Theater? Ein inklusiver Workshop im Alten Rathaus

NEU

Wenn der Schnelle mit dem Langsamen, die Kleine mit der Großen, der Leise mit dem Lauten oder die Schüchterne mit dem Mutigen zusam-

men Spaß haben möchte und etwas unternehmen will, sind sie hier genau richtig!

Theaterpädagogik bietet wie kaum ein anderer Bereich die Möglichkeit, unabhängig von Können und Möglichkeiten etwas zusammen zu machen, etwas gemeinsam zu gestalten, sich gegenseitig zu bereichern, zu inspirieren, in Kontakt zu treten und spielerisch Berührungsängste abzubauen. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam Theater spielen, singen und je nach Gruppenneigung auf eine kleine Präsentation hinarbeiten - oder es bei den Nachmittagen belassen.

B2010101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Julia Knappe
Sa., 7. November 2015, 15.00–17.15 Uhr
4 Nachmittage, 12 UStd., 36,80 €

INTERMEZZO

Impro-Visionen

Improvisation ist die Fähigkeit, ohne Vorbereitung aus dem Stehgreif etwas her- oder darzustellen. The Royal Stage Monkeys beherrschen diese Fähigkeit nicht nur - sie haben eine offensichtliche Leidenschaft dafür entwickelt. Vorab wird nichts, aber auch gar nichts abgesprochen - ohne Netz und doppelten Boden, dafür mit Kreativität und Spielfreude, entstehen die Szenen im Hier und Jetzt.

B2010110 Altes Rathaus, Samocca,
Martin Papke
Do., 19. November 2015, 18.30–20.00 Uhr
2 UStd., 5,00 €

Künstlerisches Gestalten

Ölmalerei

Ölmalerei ist eine tolle Technik: der langsame Trocknungsprozess der Ölfarbe ermöglicht einen kontinuierlichen Veränderungsprozess. Das Mischen der Farben ist auf dem Papier ebenso möglich wie auf der Palette. Das Tollste an Ölfarben ist natürlich der dichte, kräftige Farbauftrag. In diesem Kurs können Sie das Malen mit Ölfarben erleben. Die Bilder können am Kursort trocknen und beim nächsten Kurstermin weiter bearbeitet werden. Neben dem Mischen von Ölfarben geht es um Bildaufbau, Perspektive und Farbenlehre.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Welche Möglichkeiten es gibt und was an Material erforderlich sein könnte, wird am ersten Abend individuell besprochen.

B2050100 Jugendbildungsstätte,
Historisches Zentrum Oldenstadt
Mario Fischer
Do., 3. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
10 Abende, 30 UStd., 98,00 €

Workshop:

Malen am Wochenende

NEU

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, vorsichtiger Herantaster oder experimentierfreudiger Farbenfan - dieses Wochenende bietet Zeit und Raum für Kreativität. Natürlich vermittelt die Dozentin (staatlich anerkanntes Hochschulstudium in Hamburg) einiges an „Handwerkzeug“, ob Perspektive, der Umgang mit Farben oder verschiedene Techniken. Allerdings

darf sich auch ausprobiert werden. Zeichnung, Aquarell oder Acryl: Anhand von Stillleben (Blumen oder Gegenstände) erlernen wir Schritt für Schritt das Sehen und setzen das Gesehene in Bild-Form um.

Bitte mitbringen: Zeichen-, Skizzen- oder Aquarellblock, lose Blätter, Radiergummi, Anspitzer, Bleistifte (2B, 3B, 5B) Graphitstifte, Rötelkreiden oder Buntstifte, Tusch- oder Aquarellkasten, Lappen, Unterlagen für den Arbeitstisch (altes Bettlaken o.ä.), Farben, Pastellkreide - und nicht vergessen: Arbeitskleidung (altes Hemd oder Kittel).

B2050141 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Juliane Helene Berger
Sa., 19. September 2015, 14.00–18.00 Uhr
So., 20. September 2015, 10.00–14.00 Uhr
10 UStd., 31,50 €

B2050142 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Juliane Helene Berger
Sa., 28. November 2015, 14.00–18.00 Uhr
So., 29. November 2015, 10.00–14.00 Uhr
10 UStd., 31,50 €



Malen am Abend - auch für Anfänger

NEU

Wer wagt, hat Spaß: Die Dozentin lädt ein zu einem kreativen Feierabend, zum freien Malen - unter fachkundiger Anleitung (staatlich anerkanntes Hochschulstudium in Hamburg). In diesem Kurs können kleine Kunstwerke entstehen - von der Zeichnung, der leichten Lasur bis hin zum Aquarell oder - wer möchte - dem Acrylbild. Anhand von Stillleben (ob Blumen oder Gegenstände) erlernen wir Schritt für Schritt das Sehen und setzen das Gesehene in Bild-Form um. Ob naturalistisch oder experimentell - hier darf sich ein jeder ausprobieren. Als „Handwerkszeug“ werden Techniken vermittelt, das Mischen von Aquarellfarben und auch die perspektivische Darstellung. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Jung oder Alt - ein kreativer Feierabend mit Raum für Lehrreiches und Experimente.

Bitte mitbringen: Zeichen-, Skizzen- oder Aquarellblock, lose Blätter, Radiergummi, Anspitzer, Bleistifte (2B, 3B, 5B) Graphitstifte, Rötelkreiden oder Buntstifte, Tusch- oder Aquarellkasten, Lappen, Unterlagen für den Arbeitstisch (altes Bettlaken o.ä.), Farben, Pastellkreide - und nicht vergessen: Arbeitskleidung (altes Hemd oder Kittel).

B2050140 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Juliane Helene Berger
Mi., 30. September 2015, 18.30–21.15 Uhr,
10 Abende, 37 UStd., 103,05 €

Malen nach BOB ROSS®

Ein Tag - ein Gemälde

Mit der BOB ROSS® „Nass in Nass Ölmaltechnik“ wird Ihnen an einem Tag ein einzigartiges Bild gelingen. Unter Anleitung entsteht ein Gemälde, das Ihr Bewusstsein für die Schönheit der Natur und Ihre Kreativität voll zur Entfaltung kommen lässt. Mit Stolz werden Sie am Ende des Kurses Ihr Bild mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: „Malkleidung“, Küchenpapier und Baby-Öl-Tücher.

Material wird gestellt. Die Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinsel, Palette- und Staffelei betragen 30,00 € pro TeilnehmerIn und werden direkt vom Kursleiter entgegen genommen.

Ein schöner Herbsttag

B2050130 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Wolf-Rüdiger Wessalowski
Sa., 5. September 2015, 10.00–16.00 Uhr
8 UStd., 26,20 €

Herbstblumen

B2050131 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Wolf-Rüdiger Wessalowski
Sa., 7. November 2015, 10.00–16.00 Uhr
8 UStd., 26,20 €

Aquarellmalen am Freitagnachmittag

Aquarellmalerei bietet durch die verschiedenen Techniken vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten, beispielsweise die Techniken Nass in Nass, Lasieren und der trockene Farbauftrag (Allaprimamalerei).

Dieter Kiesow lädt in diesem Semester in insgesamt 4 Kursen zum Malen ein. In der Regel werden Motive wie Landschaften, Gebäude, Blumen und Stilleben nach Fotovorlagen gemalt. Die TeilnehmerInnen erhalten dabei individuelle Unterstützung - insbesondere im kompositorischen Aufbau eines Bildes, in der Farbwahl und im Gesamteindruck. Die reduzierte und freie Wiedergabe des Motivs soll dem Betrachter zur Interpretation anregen.

Vorhandenes Malmaterial ist mitzubringen. Der Dozent gibt auf Anfrage gerne Auskunft.

B2050110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dieter Kiesow
Fr., 18. September 2015, 13.30–19.30 Uhr
8 UStd., 30,00 €, für die Kopiervorlagen entstehen zusätzliche Ausgaben von 1,60 €.

B2050111 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dieter Kiesow
Fr., 16. Oktober 2015, 13.30–19.30 Uhr
8 UStd., 30,00 €, für die Kopiervorlagen entstehen zusätzliche Ausgaben von 1,60 €.

B2050112 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dieter Kiesow
Fr., 13. November 2015, 13.30–19.30 Uhr
8 UStd., 30,00 €, für die Kopiervorlagen entstehen zusätzliche Ausgaben von 1,60 €.

C2050113 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dieter Kiesow
Fr., 15. Januar 2016, 13.30–19.30 Uhr
8 UStd., 30,00 €, für die Kopiervorlagen entstehen zusätzliche Ausgaben von 1,60 €.

Proportionen & mehr: Zeichnen lernen mit Modell

Wir arbeiten an zwei Nachmittagen intensiv an der künstlerischen Darstellung der menschlichen Figur. Am Freitag stehen Theorie, Technik und Wahrnehmung im Mittelpunkt. Begriffe wie Perspektive, Proportion und Verkürzung werden erklärt. Am Samstag stehen wir uns gegenseitig Modell - und erfahren ganz praktisch verschiedene zeichnerische Techniken. Anfänger sind willkommen. Ein kleiner, intensiver Workshop - und vielleicht der Einstieg in eine neue Leidenschaft. Bitte mitbringen: Papier (mind. DIN A3), Bleistifte (HB, 4B), Kohle, Kreide, Pinsel und bei Bedarf auch Farben (z.B. Acryl- oder Aquarellfarben).

B2050101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Igor Frank
Fr., 25. September 2015, 15.00–18.00 Uhr
Sa., 26. September 2015, 15.00–18.00 Uhr
8 UStd., 30,60 €

Malen und Gestalten wie „berühmte Künstler“

Egal ob interessierter Anfänger oder Malerin mit Lust auf neue Eindrücke: In dem Kurs werden Sie verschiedene Techniken und Farben kennenlernen und ausprobieren - und Sie erstellen beispielsweise eine Landschaft nach dem Vorbild von van Gogh, gestalten den Seerosenteich nach Monet oder eine Collage wie Picasso. Nebenbei vermittelt die Kunsttherapeutin und Künstlerin Wissenswertes über den jeweiligen Künstler und seine Besonderheiten.

Vorkenntnisse sind tatsächlich nicht erforderlich. Herzlich willkommen ist jeder, der Lust dazu hat, seine Kreativität zu entdecken und zu fördern.

Bitte mitbringen: Malkittel oder langes Hemd, Farben und Pinsel (falls bereits vorhanden)

B2050113 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Carola Wahrmann
Mi., 4. November 2015, 9.30–11.00 Uhr,
4 Vormittage, 8 UStd., 26,20 €, Materialkosten:
ca 10 € (direkt bei der Dozentin zu zahlen)

**Das Porträt - intensiv**

Die realistische Darstellung eines Gesichtes steht in diesem Kurs im Mittelpunkt. Am Freitag wird theoretisch - und mit kleinen, praktischen Übungen - in Technik und Theorien der Proportionen eingeführt. Der Samstag steht dann unter dem Zeichen des Übens und Ausprobierens. Diese Übungen werden helfen, freier und sicherer mit

Motiv und auch Material umzugehen. Der Dozent wird individuell auf die einzelnen TeilnehmerInnen eingehen - ganz nach Können und Wollen. eine gute Gelegenheit, sich an die Zeichentechnik heranzutasten. Anfänger sind willkommen.

Bitte Zeichenpapier A3, Bleistifte in HB, B, B2 -Stärken, Anspitzer, einen weichen Radiergummi und gerne auch ein Foto (mindestens Größe DIN A5) mitbringen.

B2050102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Igor Frank
Fr., 20. November 2015, 15.00–18.00 Uhr
Sa., 21. November 2015, 15.00–18.00 Uhr
8 UStd., 30,60 €

Kunsth Handwerk & Gestalten**Kunstvolles Gemüse-Schnitzen**

Es gibt eine alte Weisheit: „Das Auge isst mit“. Irma Oster hat bei einem chinesischen Meister gelernt und will in diesem Kurs in die alte asiatische Kunst des Obst- und Gemüseschnitzens einführen. Theoretisch - und praktisch: Es sollen Kunstwerke entstehen, die jede Tafel schmücken - und hinterher natürlich mit nach Hause genommen und auch verzehrt werden können.

Bitte eine Schale oder einen Korb für den Transport mitbringen. Werkzeug und Material wird gestellt. Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre!

B2060100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Irma Oster
Fr., 4. September 2015, 16.15–20.00 Uhr
5 UStd., 18,25 €, zzgl. maximal 10 € Materialkosten (Lebensmittel, Kopien mit Anleitungen)

Das neue Stricken „Lace“

Lace-Stricken ist der neue Name für eine alte Technik: Lochmuster oder Ajourmusterstricken. Für das Lacestricken sind neuartige Garne entwickelt worden, die eine lange Lauflänge haben und mit dickeren Nadeln verstrickt werden. Wir stricken wunderschöne Schals, Dreiecktücher, Tuniken oder Hand-Stulpen mit leicht zu erlernenden Mustern. Um die schönen Strickstücke werden Sie beneidet! Alle Anleitungen, Vorlagen und Materialien gibt es im Kurs käuflich zu erwerben, Vorhandenes kann aber auch gerne mitgebracht werden. Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit der Kursleiterin auf, Tel. 05822/941 580.

Dieser Kurs ist nicht für absolute AnfängerInnen geeignet!

B2130110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 28. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zusätzlich 1-2 €/Kopien, Anleitungen und Materialkosten bei Bedarf

B2130111 Altes Rathaus, Personalraum
Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 16. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zusätzlich 1-2 €/Kopien, Anleitungen und Materialkosten bei Bedarf

Fair Isle - Strümpfe, Handschuhe, Mützen

Mit der Fair Isle-, Jacquard- oder Buntstricken-Methode ist es möglich, eine Vielfalt von Mustern mit lediglich 2 Farben pro Runde zu kreieren. Wir können wunderbare und durch die Methode dickere (weil zweilagig) Accessoires fertigen. Weil

durch das Stricken in Runden die Vorderseite immer zugewandt ist, fällt es leicht, Fehler zu vermeiden und schneller zu stricken. Die Ergebnisse sind immer erstaunlich!

Alle Anleitungen, Vorlagen und Materialien gibt es im Kurs käuflich zu erwerben, Vorhandenes kann aber auch gerne mitgebracht werden. Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit der Kursleiterin auf: 05822-941 580

B2130116 Altes Rathaus, Personalraum
Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 5. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zusätzlich 1-2 €/Kopien,
Anleitungen und Materialkosten bei Bedarf

B2130112 Altes Rathaus, Personalraum
Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 2. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zusätzlich 1-2 €/Kopien,
Anleitungen und Materialkosten bei Bedarf

Pulswärmer-Variationen

Pulswärmer sind das ideale Accessoire. Für jede Gelegenheit kann man sie anlegen: kurz oder lang, dick oder dünn, mit Perlen, schön verziert mit Mohair-Rändern oder Fell, zarte Lace-Stulpen, gedrehte Zick-Zack-Pulswärmer jeder Länge, verzopft oder gesmokt, kostbar oder rustikal, aus Garnresten oder hochwertiger Wolle - alles ist möglich. Alle Anleitungen, Vorlagen und Materialien gibt es im Kurs käuflich zu erwerben, Vorhandenes kann auch gerne mitgebracht werden. Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit der Kursleiterin auf: 05822-941 580.

Dieser Kurs ist nicht für absolute Strickanfänger geeignet.

B2130113 Altes Rathaus, Personalraum
Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 12. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zusätzlich 1-2 €/Kopien,
Anleitungen und Materialkosten bei Bedarf

Kniffs & Tricks: Strümpfe stricken

Handgestrickte Strümpfe für Groß und Klein stehen für Qualität und Originalität. Sie entstehen aus Strumpfwollen aller Art, dicker oder dünner, in allen möglichen Farben, mit verschiedenen Fersen und Spitzen und Verzierungen, oder auch ganz einfach so wie früher die Großmutter die Strümpfe gestrickt hat. Optimierung des Hackens, bessere Möglichkeiten des Anfangs, Integration von Mustern, Möglichkeiten des Schafftes, Verwendung von Perlen etc.

Alle Anleitungen, Vorlagen und Materialien gibt es im Kurs käuflich zu erwerben, Vorhandenes kann auch gerne mitgebracht werden. Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit der Kursleiterin auf: 05822-941 580.

Dieser Kurs ist nicht für absolute Strickanfänger geeignet.

B2130114 Altes Rathaus, Personalraum
Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 9. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zusätzlich 1-2 €/Kopien,
Anleitungen und Materialkosten bei Bedarf

Technik von A-Z

Zwischen A wie Aufnehmen oder Abnehmen und Z wie Zusammennähen oder Zunehmen kommt an diesem Abend wirklich alles vor. Wie nähe oder stricke ich meinen Pullover zusammen? Wie integriere ich Knöpfe, wie verbessere

ich mein Strickbild? Wie kann ich anstricken? Welche Hilfsmittel gibt es? Wie berechne ich mein Strickstück? Muss die Maschenprobe überhaupt sein?

Alle Anleitungen, Vorlagen und Materialien gibt es im Kurs käuflich zu erwerben, Vorhandenes kann aber gerne mitgebracht werden. Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit der Kursleiterin auf: 05822-941 580.

B2130115 Altes Rathaus, Personalraum
Birgit Sigrun Hagedorn
Mo., 23. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zusätzlich 1-2 €/Kopien,
Anleitungen und Materialkosten bei Bedarf

DiY: Nähen ist cool - und liegt voll im Trend

- Nähkurs für Jugendliche -
Kaufan war gestern - jetzt ist Zeit für eigene Ideen. Hat euch das Nähfieber vielleicht auch erwischt, und seid ihr im Alter zwischen 12 und 20 Jahren? Habt ihr euch schon einmal an der Nähmaschine versucht? Wollt ihr eure Versuche unter Anleitung vertiefen und ausbauen? Auch aus alten Klamotten lassen sich neue und trendige Kleidungsstücke oder Dekoartikel fertigen. Ein erster Schritt dahin ist ein Nähkurs unter Anleitung einer Herrenmaßschneiderin. Neben Material- und Stoffkunde wird intensiv der richtige Umgang mit der Nähmaschine erlernt. Eine eigene Nähmaschine (mit Verlängerungskabel) ist mitzubringen.

Die Einführung für den Wochenendkurs findet am Dienstag, 6. Oktober, von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr im „Das Nadelöhr Uelzen“, Schmiedestraße 15 in Uelzen statt. Stoffe und ggf. auch Nähmaschinen können dort über die Dozentin ermäßigt erworben werden.

Für Rückfragen steht die Dozentin unter 05829/988833 gern zur Verfügung.

B2130100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Urte Stradtman
Di., 6. Oktober 2015, 18.15–19.00 Uhr
Sa., 10. Oktober 2015, 9.00–15.00 Uhr
So., 11. Oktober 2015, 10.00–13.45 Uhr
14 UStd., 42,10 €

DiY: „Das Nähen geht weiter“

- Workshop für Erwachsene -
Es sind alle angesprochen, die bereits nähen können und/oder es noch etwas besser erlernen möchten. Ob enger, weiter, länger oder kürzer - einfach einmal selbst versuchen. Vielleicht ist auch ihr Kleiderschrank voll mit älteren oder ungetragenen Sachen, die aber doch noch zu schade für die Altkleidersammlung sind, dann lassen Sie uns daraus neue Stücke „zaubern“. Auch aus altem Leinen lassen sich schöne Dinge fertigen. Neben Stoff- und Materialkunde wird der Umgang mit der Nähmaschine geschult. Ziel ist es, mit anderen Menschen Spaß am Nähen zu entwickeln und sich dabei auszutauschen. Eigene Nähmaschine (mit Verlängerungskabel) ist mitzubringen. Die Einführung für diesen Wochenendkurs findet am Dienstag, d. 17. November 2015 von 18:15 Uhr bis 19:00 Uhr im „Das Nadelöhr Uelzen“, Schmiedestraße 15 in Uelzen statt. Stoffe und ggf. auch Nähmaschinen können dort über die Dozentin ermäßigt erworben werden.

Für Rückfragen steht die Dozentin unter 05829/988833 gern zur Verfügung.

B2130101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Urte Stradtman
Di., 17. November 2015, 18.15–19.00 Uhr
Sa., 21. November 2015, 9.00–15.00 Uhr
So., 22. November 2015, 10.00–13.45 Uhr
14 UStd., 42,10 €

Kalligrafie und Pinselschrift

Im Mittelpunkt des Kurses steht die »Rustika« der Römer, eine Buchschrift aus dem 4./5. Jhd. Wir empfinden die historischen Schriftformen mit Bandzugfedern und dem Flachpinsel nach und setzen sie kreativ bei der Gestaltung von Textblättern, Karten oder Faltoobjekten in Szene. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block oder Heft DIN A4), Zeichen-/Skizzenblock DIN A3 oder größer, farbige Tinten, Deckfarbenkasten, Bleistift, Lineal, Schere, Küchenrolle, Wasserglas; Bandzugfedern mit Halter sowie Flach- und Spitzpinsel; Federn und Halter auch im Kurs erhältlich.

B2050115 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sabine Pfeiffer
Sa., 26. September 2015, 10.00–16.30 Uhr
So., 27. September 2015, 10.00–15.00 Uhr
14 UStd., 49,80 €, zzgl. Materialkosten (nach Bedarf) ca. 3 € und Kopiergeld 1Euro. (direkt mit der Dozentin abzurechnen).

Airbrush - eine vielfältige Technik

Der Kurs gibt einen Einblick in das Arbeiten mit der Airbrush und ist für Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet. Es ist geplant, ein eigenes Werk auf Airbrush-Karton zu erstellen oder (für Fortgeschrittene) angefangene Arbeiten zu vollenden. Bei Sonderwünschen bittet die Dozentin um vorherige Kontaktaufnahme unter Tel.: 05826/880571.

Airbrush-Werkzeug und Farben stellt die Dozentin zur Verfügung - aus dem Grund ca. 10 € Materialkosten, die direkt bei der Dozentin zu entrichten sind.

B2050120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Meike Schmirrek
Sa., 17. Oktober 2015, 10.00–17.00 Uhr
So., 18. Oktober 2015, 10.00–13.00 Uhr
13 UStd., 39,45 €



Gold- und Silberschmieden

Am Anfang des Kurses erlernen Sie die grundlegenden Werktechniken des Goldschmiedens wie sägen, feilen, biegen oder schmieden. Anschließend entwerfen und schmieden Sie Ihr eigenes Schmuckstück aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer - evtl. in Kombination mit Perlen, Steinen, Glas oder Keramik. Vielfältige Möglichkeiten der Formgebung und der Oberflächengestaltung machen Ihre Arbeit zu

einem edlen und unverwechselbaren Einzelstück. Lassen Sie sich von der Natur, von mitgebrachten Stücken oder Bildmaterial inspirieren und entwickeln Sie Ihr neues Lieblingsstück: z.B. einen Ring, Kettenanhänger, Ohrringe oder Armreifen. Steine, Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich bitte zwecks Materialbestellung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung, Nahsichtbrille (falls sie benötigt wird), Papier, Bleistift, Plastiktüte.

B2120100 **Jugendbildungsstätte, Historisches Zentrum Oldenstadt**
Stefanie Franke-Fischer
Sa., 14. November 2015, 10.00–18.00 Uhr
So., 15. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
20 UStd., 68,00 €, zzgl. 7,- €
Werkzeugpauschale + Materialkosten nach Verbrauch (abzurechnen mit der Dozentin).

C2120100 **Jugendbildungsstätte, Historisches Zentrum Oldenstadt**
Stefanie Franke-Fischer
Sa., 16. Januar 2016, 10.00–18.00 Uhr
So., 17. Januar 2016, 10.00–17.00 Uhr
20 UStd., 68,00 €, zzgl. 7,- €
Werkzeugpauschale + Materialkosten nach Verbrauch (abzurechnen mit der Dozentin).

Fotografie

Sebastian Tramsen



„Ich bin, kurz gesagt, ein 28-jähriger studierter Kartograph mit großem Interesse für Kunst und Kultur. Das Medium Fotografie gibt mir die Möglichkeit meine Kreativität auszuleben – es ist Teil meines Alltags. Ziel ist es, mich irgendwann einen „guten“ Fotografen nennen zu können. Strebsam und niemals zufrieden umgebe ich mich mit Fotobänden, Fachliteratur und verfolge dutzende Fotoblogs. Die Möglichkeiten der digitalen Fotografie faszinieren mich genauso wie das Gefühl, das mir die analoge Fotografie gibt. Die Website www.tramsen.net ist Anlaufpunkt für meine kommerzielle wie auch persönliche Arbeit.“

Fotografie: Auf der Suche nach dem Licht

NEU

Erst wenn ich die Technik beherrsche, wird sie zum Werkzeug. Der nächste Schritt ist die Beherrschung des Lichtes, damit auch dieses

zum Werkzeug wird. Was versteckt sich hinter dem so oft gehörten Begriff Lichtqualität? Wo und wann finde ich Licht von guter Qualität? Muss es immer der Studioaufbau mit Softboxen sein? Wie weit komme ich mit ausschließlich Sonnenlicht in Kombination mit Reflektoren/Diffusoren? Oder reicht gar nur die Kerze?

Nicht allzu selten ergibt sich ein ansprechendes Foto nicht aus einem interessanten Motiv, sondern aus einer guten Lichtsituation. Und nicht allzu selten ist ein potentielles Motiv nicht vorteilhaft fotografierbar, weil keine passende Lichtsituation vorliegt.

Ziel des Kurses ist es, den Blick für das Licht zu schulen und dieses unter Umständen passend modifizieren zu können.

Dieser Kurs ist für fortgeschrittene Fotografen gedacht, die die Technik-Grundlagen Belichtung/Blende/ISO beherrschen und schon bewusst mit dem Weißabgleich experimentiert haben. Es gibt eine theoretische Einführung in das Thema Licht und darauf folgend praktische Übungen in der Stadt, Natur oder im mobilen Studioaufbau. Neben den Mittwochabenden ist zusätzlich jeweils Sonntag, 13.9., 27.9. und 4.10 von 10 bis 12 Uhr ein „Praxistag“ eingeplant. Voraussetzung ist eine digitale Kamera mit wählbarem manuellen Modus. Besitzen Sie eine Graukarte, einen Belichtungsmesser, portable Reflektoren oder Diffusoren, können diese mitgebracht werden.

B2110113 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Sebastian Tramsen
Mi., 2. September 2015, 17.30–19.30 Uhr,
10 Tage, 27 UStd., 76,55 €

Foto-G: Grundlagen der digitalen Fotografie

Die digitale Fotografie war noch nie so populär wie heute. Dabei ist das Gelingen von guten Fotos kein Zufall. Kennt man die Grundlagen der Bildgestaltung und beherrscht die Technik, entwickelt darüber hinaus ein Auge für lohnende Motive, dann hat man fast schon alles, was man für gute Fotos braucht.

In diesem Kurs wird Basiswissen vermittelt. Zudem werden die technischen Grundlagen der Fotografie leicht verständlich erklärt. Schritt für Schritt erlernen Sie die theoretischen Grundlagen der digitalen Fotografie, Bedienung und Einstellung der eigenen Digitalkamera, praktische Fotografieübungen sowie einen kurzen Einblick in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop.

Bringen Sie bitte Ihre Digitalkamera mit vollen Akkus, die Bedienungsanleitung sowie die dazugehörigen Kabel mit.

Der Kurs ist für Anfänger - und ausgerichtet auf den Kameratyp: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.

Begleitunterlagen können gegen geringe Gebühr erworben werden.

B2110110 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Marcus Ricker,
Sa., 26. September 2015, 8.30–16.30 Uhr
10 UStd., 45,00 €

Raus aus der Automatik

Spiegelreflexkameras sind heutzutage sehr beliebt - oftmals fehlt aber das notwendige Wissen, wie man solch eine Kamera ohne Automaten benutzt.

In diesem Kurs erlernen Sie theoretisches

Fachwissen für den Umgang mit einer Spiegelreflexkamera und meistern zudem praktische Fotografieaufgaben. Sie beherrschen danach Blende, Verschlusszeit, ISO & Co! In diesem Kurs können nicht nur Anfänger, sondern auch Fortgeschrittene (noch) einiges lernen - dann sind Ihnen Objektive, Belichtung, Schärfe, Farbe, Blitzen oder auch Bildgestaltung nicht mehr fremd.

Bringen Sie bitte Ihre eigene Spiegelreflexkamera mit voll aufgeladenen Akkus mit Speicherkarte, dem Handbuch und den dazugehörigen Kabeln mit.

Kursbegleitende Unterlagen können gegen Gebühr erworben werden.

B2110111 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Marcus Ricker,
Sa., 10. Oktober 2015, 8.30–16.30 Uhr
10 UStd., 45,00 €

Herzlichen Glückwunsch!

Das Alte Rathaus mal so oder so oder doch ganz anders? In einem Fotokurs „Raus aus der Automatik“ bei Marcus Ricker im Frühjahrssemester sind die acht Teilnehmenden losgezogen, um rund um das Gebäude ihre Kamera und die neuen Kenntnisse einzusetzen. Eine Jury der KVHS hat dann unter den acht wirklich gelungenen Motiven das Siegerbild ausgesucht. Gewonnen hat: Petra Bombeck. Ihr Foto, so die Meinung der Jury, zeigt das Alte Rathaus einerseits in seiner heutigen Erscheinungsform in einem fabelhaften Licht, zum anderen – eben durch das Licht und den gewählten Ausschnitt - mit dem Charme längst vergangener Zeiten. Das Gewinnerfoto sehen Sie hier, und die Gewinnerin erhält einen Gutschein für KVHS-Kurse im Wert von 50 €.



Foto-F: Digitale Fotografie für Fortgeschrittene

NEU

Gutes Licht ist die Grundvoraussetzung für gelungene Fotos. Wenn natürliches Licht nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden ist, müssen externe Lichtquellen wie beispielsweise das Blitzlicht oder andere Leuchtmittel hinzugezogen werden. In diesem Kurs werden theoretische Grundlagen für die fotografischen Bereiche Tabletop-Fotografie, Peoplefotografie sowie das Fotografieren unter erschwerten Lichtverhältnissen vermittelt. Hierzu gehören beispielsweise Kenntnisse über externe Ausleuchtung von Objekten bzw. Personen. Praktische Aufgaben in Gruppenarbeit sollen die theoretischen Kenntnisse vertiefen. Nach einer ausführlichen Bildbesprechung werden die

gemachten Fotos noch in Photoshop Elements nachbearbeitet. Wenn bei Ihnen die Blende, Verschlusszeit & Co. nicht mehr fremd sind, dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Bringen Sie bitte Ihre eigene Digitalkamera mit vollen Akkus, die Bedienungsanleitung sowie die dazugehörigen Kabel mit.

Der Kurs ist ausgerichtet auf den Kameratyp: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten. Zielgruppe: Fortgeschrittene

Begleitunterlagen können gegen geringe Gebühr erworben werden.

B2110112 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
 Marcus Ricker,
 Sa., 31. Oktober 2015, 8.30–16.30 Uhr
 10 UStd., 45,00 €

Photoshop-Seminar Retusche und Montage

Dieses Aufbau-seminar vertieft und erweitert Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements zur Erstellung von Bildkompositionen und zur Bearbeitung und Optimierung vorhandener Bilder. Außerdem werden Ihnen fortgeschrittene Arbeitsmethoden und Funktionen vermittelt, die das Arbeiten mit dem Programm optimieren und die Bildgestaltungstechniken wesentlich verfeinern. Sie sollten Grundlagenwissen im Bereich eines Bildbearbeitungsprogramms (wie z.B. Photoshop/ Photoshop Elements) besitzen. Die Kursinhalte:

- Freistelltechniken
- Einsatz von Füllmethoden
- Fotomontage
- Bildstörungen entfernen
- Retuschieren und optimieren von Portraits
- Verschiedene Filtertechniken
- praktische Übungen

Begleitunterlagen werden (gegen Gebühr) vom Dozenten angeboten.

B5160127 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
 Marcus Ricker
 Sa., 5. Dezember 2015, 8.30–16.30 Uhr
 (inkl. 30 Minuten Mittagspause)
 10 UStd., 43,50 €



Digitalfotografie kompakt

Kennen Sie das auch: Sie besitzen eine Digitalkamera und möchten endlich „gelungene“ Fotos machen? Die Fotos sollen nachträglich bearbeitet werden, aber Sie wissen nicht genau wie? Ihnen fehlt noch eine Menge Basiswissen für den Bereich der Digitalfotografie? Dann könnte dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein!

Es erwartet Sie:

- Einführung in die Grundlagen der Digitalfotografie
- Grundeinstellungen einer Digitalkamera
- Praktische Fotoaufgaben
- Fotos von der Kamera auf den PC speichern und archivieren
- Grundlagen der Fotonachbearbeitung

– Nachbearbeitung bei Qualitätsänderungen, Korrektur von Bildfehlern, Fotomontage, Effekte, Filter

Bringen Sie bitte (wenn vorhanden) Ihre Digitalkamera mit vollen Akkus und Bedienungsanleitung sowie die dazugehörigen Kabel mit.

Begleitunterlagen können gegen geringe Gebühr erworben werden.

Voraussetzungen: Vorkenntnisse in MS-Windows erforderlich

C2110110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
 Marcus Ricker,
 Sa., 16. Januar 2016, 8.30–16.30 Uhr
 10 UStd., 45,00 €

Photoshop: Arbeiten mit Ebenen und Masken

Ebenen und Masken sind in der digitalen Bildbearbeitung die Grundvoraussetzung für das Optimieren Ihrer Digitalbilder. Dieses Aufbau-seminar vertieft und erweitert Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements. Lernen Sie die Möglichkeiten der selektiven Bildbearbeitung kennen, insbesondere Belichtungskorrekturen, Farbanpassungen und Retuschen. Verpassen Sie Ihren Fotos den „finalen Look“ durch Photoshop!

Sie sollten Grundlagenwissen im Bereich eines Bildbearbeitungsprogramms (wie z.B. Photoshop/ Photoshop Elements) besitzen, es ist aber keine zwingende Kursvoraussetzung. In diesem Kurs erwartet Sie das Bearbeiten von Fotos mittels Ebenen und Masken, Einsatz von unterschiedlichen Füllmethoden und Filtertechniken sowie die selektive Anpassung einzelner Bildbereiche. Die Übungsdateien können Sie gerne für zu Hause mitnehmen, bringen Sie dazu einen eigenen USB-Stick mit.

Begleitunterlagen werden (gegen Gebühr) vom Dozenten angeboten.

C5160128 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
 Marcus Ricker,
 Sa., 9. Januar 2016, 8.30–16.30 Uhr
 (inkl. 30 Minuten Mittagspause)
 10 UStd., 43,50 €

Farb- & Typberatung

Das perfekte Haar-Styling

Wie möchten Sie wirken? Wir leben heute in einer Zeit des Individualismus. Warum also sollte nicht jeder Mensch seinen Typ in seiner Wirkung optimieren wollen? Die Friseurmeisterin und Typberaterin Tina Eggert ermittelt mit Ihnen Ihre

genaue Gesichtsform - mit ihrer Dreiteilung und ihrer Profilinie. Sie werden beraten, welche ihre idealen Haarfarben sind, welche Haarlänge zu Ihren Körperproportionen passt und welche Frisur Sie vielleicht jünger und flotter wirken lässt.

B2140100 Altes Rathaus,
 Tina Denise Eggert
 Mo., 14. September 2015, 18.00–20.15 Uhr
 3 UStd., 15,95 €, zzgl. Materialkosten,
 ca. 4,00 € (bei der Dozentin zu zahlen)



Welcher Farbtyp bin ich?

„Wenn man Menschen zu ihren Farben führt, dann führt man sie zu sich selbst.“ In diesem Kurs erleben Sie eine moderne Farbberatung mit einer individuellen Farbanalyse für Ihre Garderobe. Ob Wohlbefinden oder auf Erfolgskurs: In dieser Typberatung erfahren und erlernen Sie Ihre idealen Farben fürs Outfit, wie Sie Basis-, Neutral- und Akzentfarben richtig einsetzen und dementsprechend Ihre Garderobe auswählen.

B2140101 Altes Rathaus,
 Tina Denise Eggert
 Mo., 21. September 2015, 18.00–20.15 Uhr
 3 UStd., 15,95 €, zzgl. Materialkosten, ca.
 4,00 € (bei der Dozentin zu zahlen).

Wie schminke ich mich richtig?

Zu viel, zu wenig, typgerecht, angemalt...? In diesem Kurs erproben wir die „goldenen Regeln“ des Make-ups. Ein Make-up kann - mit etwas Übung eingesetzt - jeder Frau schmeicheln und für eine natürliche, extravagante oder schlichte frische Ausstrahlung sorgen. Die Friseurmeisterin und Typberaterin Tina Eggert zeigt Ihnen, worauf es bei einem tollen Make-up ankommt, damit statt einer Maske Ihre individuelle Persönlichkeit zum Vorschein kommt.

B2140102 Altes Rathaus,
 Tina Denise Eggert
 Mo., 28. September 2015, 18.00–20.15 Uhr
 3 UStd., 15,95 €, zzgl. Materialkosten, ca. 4,00 €
 (bei der Dozentin zu zahlen).

ANZEIGE



Garten- u. Landschaftsbau

Daniel Brandt
 Albrecht-Thaer-Weg 16
 29574 Ebstorf
 Tel.: 05822-946816
 Mobil: 0160-96575962

- Grundstücksauffahrten
- Pflasterarbeiten aller Art
- Schnitt u. Pflege



Gesundheitsbildung

Wohlbefinden, Beweglichkeit, Wellness, Fitness, Achtsamkeit, schlanke Taille, starker Rücken, gutes Gedächtnis, Tanz, Ernährung und Genuss - das Thema Gesundheit in der KVHS bietet eine vielseitige Basis für Bildungsangebote. Das Wissen rund um die Gesundheit gehört ebenso dazu, wie das aktive Training. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können erfahren, ausprobieren und erleben, was zu einem gesunden, nachhaltigen Lebensstil beitragen kann und auch, wie sie sich selbst und ihren Körper positiv wahrnehmen und weiterentwickeln. Der erste Schritt liegt bei Ihnen - wir bringen Sie dann in Bewegung.

KVHS-Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Stressbewältigung, die eine Chance auf Krankenkassen-Zuschüsse haben, sind mit einem kleinen KK gekennzeichnet. Sie erhalten zum Abschluss des Kurse auf Anfrage in unserer Verwaltung eine Bescheinigung nach § 20, wenn:

- DozentInnen und Angebote von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP) zertifiziert sind
 - der Kurs über 8-12 Unterrichtseinheiten angeboten wird (bei maximal 15 Teilnehmern)
 - Sie mindestens und nachweislich an 80 % der Kursstunden teilgenommen haben
- Diese Bescheinigung können Sie dann - zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) - bei der jeweiligen Krankenkasse einreichen.
- Bei allen anderen Kursen können wir auf Nachfrage eine Teilnahmebescheinigung (ohne Verweis auf §20) erstellen.

Erfahren der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser NEU

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das Wissen um die Philosophie der Fünf Elemente dazu genutzt, Krankheiten vorzubeugen und Balance im Leben zu finden. Wir werden die zugrunde liegende Theorie kennenlernen, um die Zusammenhänge zu verstehen. Durch verschiedene Übungen, Shiatsu-Massagen und Meditationen, bringen wir die Energie im Körper zum Fließen. Außerdem werden Ernährungsempfehlungen zur Unterstützung der Elemente gegeben.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein Kissen, Schreibzeug, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

B3020122 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Brigitte Rajeski-Scholz
 Mo., 14. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
 7 Abende, 14 UStd., 44,90 €
 Materialkosten max 3 €/Abend, direkt mit der Dozentin abzurechnen

Gorodki - ein spielerischer Workshop NEU

Gorodki ist eine alte russische Sportart, die leicht zu erlernen und überall zu spielen ist: Lernen Sie unter Anleitung des lizenzierten Trainers Ralf

Röhl in einem Workshop die traditionelle Wurf-Sportart (www.gorodki.de) kennen. Ziel ist es, mit möglichst wenig Würfeln 5 Gorodkis (Holzklotze) aus einem speziell gekennzeichneten Spielfeld herauszuwerfen. Positive Nebeneffekte: Kontakt zu den anderen Mitspielern, ein Austausch über Generationen und Nationalitäten hinweg, Spaß und Bewegung.

B3020100 Extern/Sportplatz TVU Fischerhof 4
Christiane Sander
 Sa., 19. September 2015, 14.00–17.00 Uhr
 4 UStd., 15,60 €

Fortbildung für Betreuungskräfte nach § 87b SGB XI NEU

Zusätzliche Betreuungskräfte nach § 87b SGB XI haben laut Richtlinie (§4,4) das Recht, einmal jährlich an einer zweitägigen Fortbildung (16 Unterrichtsstunden) teilzunehmen. Ziel dieser Fortbildung ist es, die berufliche Praxis zu reflektieren und Fachwissen zu aktualisieren. Themen sind beispielsweise Demenz (auch Leitlinien einer demenzgerechten Kommunikation), Kommunikation und Feedback, Aktualisierungen in dem Berufszweig, therapeutische Angebote, Sinnesanregung, rechtliche Besonderheiten oder auch die Themen Tod und Sterben. Die Fortbildung soll zudem Zeit und Raum geben für den Austausch mit Betreuungskräften verschiedener Einrichtungen (Probleme, Erfahrungen). Ein Schwerpunkt am Samstagnachmittag ist dann der gesunde Umgang mit sich selbst, der eigenen Belastbarkeit und Gesundheit (Entspannung und Qigong für den Rücken und inneren Halt).

Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an ausgebildete Betreuungskräfte gem. § 87b SGB XI - bei Interesse und Bedarf können aber auch Hilfskräfte aus der Pflege oder Seniorenbegleiter teilnehmen. Am Ende der Fortbildung wird den Teilnehmenden eine Teilnahme-Bescheinigung ausgestellt.

B3050102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Edeltraud Laugsch/Heidi-Maria Römer
 Fr., 25. September 2015, 8.00–15.30 Uhr
 Sa., 26. September 2015, 8.00–15.30 Uhr
 16 UStd., 51,00 €

B3050103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Edeltraud Laugsch/Heidi-Maria Römer
 Fr., 13. November 2015, 8.00–15.30 Uhr
 Sa., 14. November 2015, 8.00–15.30 Uhr
 16 UStd., 51,00 €

Winterblues ade NEU

- Ein Workshop für mehr Leichtigkeit! -

In diesem vierstündigen Workshop lernen Sie einfache Techniken und Methoden zur Selbstanwendung, mit denen Sie mehr Freude und Leichtigkeit in die dunkle Jahreszeit „zaubern“ können:

- mit PEP(P), einer kraftvollen Klopf-Technik, um Ihren Kopf von wiederkehrenden Sorgen und Gedanken zu „entrümpeln“ und in „stressigen“ Situationen gelassen zu bleiben und
- mit Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen), einer Methode, mit der Sie durch Auflegen der eigenen Hände sich immer wieder in die eigene Mitte bringen können und sich mit neuer Energie versorgen.

Mit Hilfe von Atem- und Achtsamkeits-Übungen sensibilisieren wir unsere Sinne für die eigene Wahrnehmung und Bedürfnisse.

B3040130 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Nicole Rietig
 Sa., 21. November 2015, 14.00–18.00 Uhr
 5 UStd., 18,25 €, zzgl. ev. Materialkosten für Kopien.

Jonglieren lernen 50+

Eine schöne Herausforderung für Erwachsene und Senioren: In dem Kurs wird Anfängern ein „frustfreier“ Weg zum Erlernen dieser Bewegungskunst aufgezeigt - mit Tüchern und mit Bällen, Ringen oder Keulen, allein oder zu zweit. Jonglieren ist Training für die grauen Zellen, gerade auch im Alter. Es fördert die Motorik und Koordination. Kurzum: Wer jongliert hält sich körperlich und geistig fit. Geleitet wird der Kurs von dem Vorsitzenden der Sport Jongleure Dreilingen e.V.

B3020118 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Wilhelm Johannes
 Mi., 18. November 2015, 9.15–10.15 Uhr,
 5 Vormittage, 7 UStd., 25,00 €
 Der Kurs findet im Foyer der Pestalozzi-Schule statt.

Vortrag: Depressionen - Leben auf Standby

Kein Mensch wird für sich alleine depressiv. Zwar gilt eine gewisse Veranlagung zur „Seelenlähmung“ als gesichert, aber immer müssen lebensgeschichtliche Ereignisse oder besonders belastende Umstände dazukommen, damit jemand von der aktiven Lebensgestaltung in den schwer zu überwindenden „Bereitschaftsmodus“ verfällt. In diesem Zustand nimmt - wie Gehirns scans zeigen - die Fähigkeit zu planen, zu entscheiden und im eigenen Interesse tätig zu werden nachweislich ab. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein schwinden, und zugleich schränken Schlafstörungen und andere vitale Beschwerden das Erholungsvermögen anhaltend ein.

Der Vortrag ist daraufhin angelegt, bei Betroffenen und Angehörigen das Verständnis für die Eigenheiten depressiver Verstimmungen zu fördern und regt dazu an, das eigene Selbsthilfepotential zu entdecken, zu stärken und auszubauen.

B3040120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Judith Neff
 Mi., 7. Oktober 2015, 19.00–21.15 Uhr
 3 UStd., 9,00 €

Vortrag: Guten Abend, gute Nacht - Klassische Homöopathie bei Schlafstörungen- NEU

Unruhe, mitunter die Angst davor, nicht einschlafen zu können oder nachts wach zu liegen, tagsüber eine kraftraubende Müdigkeit? Schlafstörungen können nerven - und den Alltag, das Tun, Handeln und Denken belasten. An diesem Abend wird Dr. Helga Brockmann Ansätze der klassischen Homöopathie bei Schlafstörungen vorstellen.

B3050100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dr. Helga Brockmann
 Mi., 11. November 2015, 18.00–19.30 Uhr
 2 UStd., 9,00 €

Vortrag: K(I)eine Chance für Alzheimer & Co.

Dieser Vortrag zeigt die Zusammenhänge zwischen Sinnlichkeit, Sinn und Verstand auf, und regt dazu an, sich möglichst zeitig und

möglichst beherzt mit der Vorbeugung von Erschöpfungszuständen, Depressivität und Burnout zu befassen. Und Sie dachten, es geht um Alzheimer-Demenz? Richtig. Sie entsteht jedoch nicht über Nacht. Sie entwickelt sich nachweislich im Lauf von Jahrzehnten. Spätestens ab der Lebensmitte erhöhen Sinnkrisen, Dauerstress und Depressionen die Wahrscheinlichkeit, dem „großen Vergessen“ anheim zu fallen, um ein Vielfaches. Glücklicherweise gibt es Gegenmittel und Schutzfaktoren, die nicht nur das Demenzrisiko mindern, sondern dem eigenen Leben auch wieder neu Auftrieb geben.

B3040121 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Judith Neff
Mi., 25. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
3 UStd., 9,00 €

Bildungsurlaub

Gesundheitsförderung für den Arbeitsplatz

NEU

Rückenschmerzen gelten fast schon als Volkskrankheit. Laut TK-Gesundheitsreport 2014 war statistisch gesehen jede zwölfte Erwerbsperson 2013 wegen „Rücken“ arbeitsunfähig. Eine Krankschreibung aufgrund von Rückenbeschwerden dauere im Schnitt 17,5 Tage und damit fünf Tage länger als eine durchschnittliche Arbeitsunfähigkeit (Quelle: www.tk.de). Ursachen sind unter anderem Bewegungsmangel, aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt ein Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsbelastung und Rückenschmerz. Fakt ist: Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Relevante anatonische Zusammenhänge werden erklärt, ebenso theoretische Kenntnisse von Ideokines, biodynamischer Körperarbeit und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik und Kenntnisse und Fähigkeiten, den Rücken zu stärken, beispielsweise mit dem Wissen um ein Haltungs- und Bewegungstraining für alltägliche Situationen. Die Teilnehmer/innen werden lernen, die Bewegungsanforderungen des Berufsalltages einzuschätzen und individuelle Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung des Menschen kennenlernen. Um die Theorie zu festigen, werden vereinzelt Muskelaufbauübungen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen (zum Stressabbau) erprobt. Mit gezielten Übungen werden zudem die Wahrnehmung des Körpers, des Rückens und der Wirbelsäule für die Theorie erfahrbar gemacht.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B3020150 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Caroline Behöfer-Buhr
Mo.–Mi, 5.–7. Oktober 2015, 8.30–15.30 Uhr
24 UStd., 72,20 €

Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation

Wesentliche Ursache von Stress ist eine Kommunikation, der es an Wertschätzung, Offenheit und Respekt fehlt, ob mit uns selbst oder mit anderen. Ein bewusstes und achtsames Wahrnehmen, wie wir mit uns und anderen sprechen oder auch wie wir zuhö-

ren, ist eine Grundvoraussetzung, um unser Kommunikationsverhalten zu ändern. Worte können unser Leben ändern und eine achtsame Kommunikation ist wesentlich für jede Form von guten Beziehungen, ob mit uns selbst, in Partnerschaften genauso wie unter Familienmitgliedern, Freunden und Arbeitskollegen. Achtsame Kommunikation ist die Sprache des Herzens, und dieser Kurs zeigt an Hand vieler Beispiele und praktischer Übungen, welche Botschaften Stress auslösen und wie es mit einer achtsamen Kommunikation möglich ist, einen entspannten und respektvollen Umgang zu gestalten. Einfach in der Anwendung, hilft sie uns, in jeder Situation Vertrauen zu gewinnen, Konflikte zu lösen und Nähe zu schaffen. Ziele sind unter anderem, die Grenzen des eigenen Kommunikationsstils zu erkennen und alte, negative gewohnheitsmäßige Gesprächsmuster aufzugeben.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B1070112 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Lilli Tissen
Mo.–Fr., 28. September–2. Oktober 2015,
9.00–16.00 Uhr
40 UStd., 147,00 €



Gesundheit in der Arbeitswelt **NEU**

Ein gesunder Betrieb braucht gesunde Mitarbeiter/innen! In den 3 Bereichen

- vorbildliches Gesundheitsverhalten (auch der Führungskräfte)
 - was hält Mitarbeiter gesund/was macht sie krank?
 - Entwicklung und Umsetzung eines Konzeptes des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- werden wir in diesen Tagen Grundsätzliches erarbeiten. Dabei wird sowohl ein Überblick über das Mögliche gegeben, als auch für den betrieblichen Alltag, wie auch für die individuellen Schritte konkretisiert. Basics von Teambildung und Work-Life-Balance werden vorgestellt. Konkrete tatsächliche Sachlagen können eingebracht und exemplarisch bearbeitet werden. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

C3060140 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Cord Cordes
Mo.–Fr., 18. Januar 2016 - 22. Januar 2016,
9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 159,00 €

Augen- und Sehtraining

Mehr Sehkomfort in einer digitalen Welt

Die Bedeutung der digitalen Geräte - wie Smartphone, Tablets, Laptops, PC Arbeitsplätze - wird in unserem Alltag immer größer. Von morgens bis abends, aus beruflichen Gründen, zu Informationszwecken oder zur Unterhaltung sind sie unsere ständigen Begleiter. Und immer mehr Menschen kennen folgende Symptome: trockene Augen, gereizte Augen, Müdigkeit, Schmerzen im Schulter- Nacken-Bereich, Kopfschmerzen. Hier ist es hilfreich zu lernen, die Augen bewusster zu gebrauchen. Das Augentraining ist eine gute Strategie für alle, die täglich viel Zeit vor digitalen Geräten verbringen. Es werden Übungen trainiert, die schnell und einfach ausgeführt werden können - als wirkungsvolle Prävention für die Augen.

B3040100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Heike Engler
Sa., 26. September 2015, 9.00–13.00 Uhr
5 UStd., 28,25 €

B3040101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Heike Engler
Sa., 21. November 2015, 9.00–13.00 Uhr
5 UStd., 28,25 €

Gedächtnistraining

Fitness für die grauen Zellen

Sorgen Sie für Ihren Körper besser als für Ihren Geist? Das sollte nicht so bleiben! So wie Sie mit Gymnastik, Walken oder Schwimmen Ihre Muskeln trainieren, können Sie mit dem ganzheitlichen Gedächtnistraining etwas für Ihre grauen Zellen tun.

Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Konzentration, steigern Ihre Merkfähigkeit, sensibilisieren Ihre Wahrnehmung und fördern Ihre Kreativität. So helfen Sie Ihrem Gedächtnis mit allen Sinnen auf die Sprünge. Auch Ihre Denkfähigkeit stärken Sie durch anregende rätselhafte Aufgaben. Weil sich „Merkwürdiges“ besser einprägt, gibt es viele Gelegenheiten miteinander zu lachen. Das Miteinander und die Gemeinschaft sind ein wichtiges Element im Ganzheitlichen Gedächtnistraining. Kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Sie brauchen keine besondere Begabung. Bringen Sie nur eine gute Portion Neugier mit und die Lust, etwas Neues auszuprobieren.

Diese beiden Kurse findet grundsätzlich 14-tägig statt.

B1070100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christiane Beyer
Do., 10. September 2015, 9.00–10.30 Uhr,
16 UStd., 54,60 €
Zzgl. 2,- € Materialkosten (bei der Dozentin zu zahlen).

B1070101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christiane Beyer
Do., 10. September 2015, 10.45–12.15 Uhr,
16 UStd., 54,60 €
Zzgl. 2,- € Materialkosten (bei der Dozentin zu zahlen).

denken.macht.fit. - Gedächtnistraining als Prävention

NEU

In Beruf und Alltag werden wir ständig vor neue Herausforderungen gestellt. In einem speziell entwickelten Gedächtnistraining für Erwachsene jeden Alters werden wichtige Gehirnfunktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität und Denkflexibilität angeregt. Dies geschieht auf spielerische Art und Weise und ohne Leistungsdruck. In 10 Einheiten - mit freiwilligem Vor- und Nachtest - können Sie in diesem Kurs Ihre geistigen Fähigkeiten ausbauen und selbst Ihren Erfolg überprüfen.

B1070103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christiane Beyer
Di., 15. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
10 Nachmittage, 20 UStd., 68,00 €
Zzgl. ca 2,- € Materialkosten
(bei der Dozentin zu zahlen).

Kampfkunst & Selbstverteidigung

Mittelalterlicher Schwert-Showkampf

Schwert-Showkampf ist faszinierend und stärkt Geist und Körper, außerdem werden Konzentration und Koordinationsfähigkeit gefördert.

Wir trainieren mit Metallschwertern und bruch sicheren Rattanstäben nach dem Iter Gladii-System. Dort wurden die Schlagwinkel und Paraden zu einer Methodik zusammengefasst, die schnelles und sicheres Erlernen ermöglichen - Paraden, Blöcke, kleine Choreographien. Erlernbar sind diese Techniken ab 12 Jahren. Ideal ist der Kurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder mit Eltern. Wenn möglich: Bitte Lederhandschuhe mitbringen.

B3020160 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3,
Foyer
Sportlehrer Volkert Elias/Angelo Krause
So., 8. November 2015, 14.00–17.00 Uhr
4 UStd., 25,00 € (inklusive Trainingsmaterial)

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

An den vier Abenden vermitteln zwei Trainer gemeinsam effektive Techniken, um sich gegen unterschiedliche Angriffe zu verteidigen oder anderen, die in einer Notlage sind, sinnvoll zu helfen. Der Kurs ist auf den Säulen Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung aufgebaut. Informationen unter www.sv-kuerten.de Teilnehmen können Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Nicht vergessen: Bequeme Kleidung oder Sportkleidung.

B3020104 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Holger Janiesch/Calvin Raabe
Mo., 30. November 2015, 18.30–20.00 Uhr,
4 Abende, 8 UStd., 52,60 €
Zzgl. ca 4,00 € Materialkosten, die direkt bei
den Dozenten zu entrichten sind.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

NEU

In diesem Kurs geht es darum, die kämpferische Seite der Frauen zu stärken. Nicht als Einbahnstraße, sondern damit wir eine Wahl

haben zwischen Nachgeben und Durchsetzen. Wir lernen körperliche Techniken, wir proben den Einsatz der Stimme, schärfen die Wahrnehmung für unsere Gefühle, lernen selbstbewusstes Auftreten und üben uns im Alltag zu behaupten. Wir machen Spiele, Kraftübungen - und entspannen uns.

C3020130 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Beatrix Doll
Sa., 16. Januar 2016, 14.00–19.00 Uhr
So., 17. Januar 2016, 10.00–15.30 Uhr
14 UStd., 44,90 €
Max. 2 € Materialkosten, direkt bei der
Dozentin abzurechnen

Tanzen & Fitness

Bauchtanz-Meditation

Beim Bauchtanz bewegen sich alle Körperteile scheinbar unabhängig voneinander. Das ist am Anfang ungewohnt, mit der Zeit stellt sich aber auf diese Weise eine ganz neue Beweglichkeit und Lebendigkeit ein. In Verbindung mit Meditation ist es „Yoga in Bewegung“: Energie wird im Becken mobilisiert und fließt durch Oberkörper, Arme, Hals und Kopf nach oben. Durch den harmonischen Wechsel von Ausdehnung und Zusammenziehen wird der Körper gelockert, Blockaden lösen sich und unbekannte Körperzonen werden bewusst erfahren. Bauchtanz-Meditation hat als Ziel, die körperliche, seelische und soziale Souveränität von Frauen zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke

B2090105 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Katrin Cohrs
Fr., 18. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 66,00 €

TangoArgentino - Geschichte und Praxis

NEU

Bewegung, Leidenschaft, Musik, Achtsamkeit, ... TangoArgentino ist das alles und noch viel mehr. Vor allem hat dieser Tanz nicht viel mit dem Bild zu tun, dass ein feuriger Jüngling mit einer Rose im Mund durch den Saal rennt. Was verbirgt sich tatsächlich dahinter? An diesem Abend können Sie die ersten Schritte wagen. Dann erzählt Ihnen die Dozentin einiges über die Entstehungsgeschichte, die Musik und auch über die fantastische Wirkung dieser tänzerischen Bewegungsform.

B2090112 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Doris Gartelmann
Fr., 4. September 2015, 18.30–20.00 Uhr
2 UStd., 10,30 €

B2090113 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Doris Gartelmann
Fr., 9. Oktober 2015, 18.30–20.00 Uhr
2 UStd., 10,30 €

Workshop-Wochenende: TangoArgentino

- für Anfänger -

Bewegung ist gesund - verbunden mit Tanz ein Erlebnis. Wie wir alle wissen, ist Bewegung wichtig. Je älter wir werden, desto wichtiger wird sie. Wenn wir bis ins höhere Alter beweglich bleiben wollen, müssen wir etwas unternehmen. Ich habe die Kombination für Sie: Bewegung zu Musik - Tango Argentino. Dabei zeige ich Ihnen gleichzei-

tig, dass das ein Tanz ist, der auf der ganzen Welt getanzt wird (in sog. Milongas). Mein Unterricht ist auf ruhiges Gehen, Beachtung von physiologischer Körperhaltung, verschiedene Musikstile und jede Menge Spaß ausgerichtet. Wir wollen soviel lernen, dass wir danach tanzen gehen können (auf eine sog. Milonga).

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatten Sohlen, Einzelanmeldungen sind möglich

B2090110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Doris Gartelmann
Sa., 5. September 2015, 15.00–18.00 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 26,20 €

Zumba®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit süd-amerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesstraining. ZUMBA® verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperforderndem Muskelaufbau bietet. ZUMBA®-Kurse sind für jedermann geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Bitte ein Handtuch und Trinken mitbringen!

B3020101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Simone Salewski
Di., 8. September 2015, 19.00–20.00 Uhr,
14 Abende, 19 UStd., 55,35 €

B3020102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Simone Salewski
Di., 8. September 2015, 20.15–21.15 Uhr,
14 Abende, 19 UStd., 55,35 €

Lebensfreude tanzen

Folkloristische, meditative Tänze.

Leichtigkeit durch Bewegung - beschwingte Musik die wirkt: Eine innere Quelle der Kraft, Phantasie und Kreativität beginnt zu sprudeln. Tanzen kann ich meine innere Freude wachrufen, lebendig werden, neue Energien spüren, Lachen und Kreativität wieder gewinnen, den hektischen Alltag vergessen und die gelöste, frohe Atmosphäre genießen. Musik erklingt - wir reichen uns die Hände - eine Verbindung miteinander - der ruhige und lebhaft Rhythmus bringt uns in eine gemeinsame Bewegung. Schnelle pulsierende Rhythmen fordern heraus, fließende, tragende Melodien bringen Ruhe. Alte traditionelle Reigen, Folkloretänze und neue Choreografien, auch zu klassischer Musik, fügen sich zu einem Bild, je vertrauter die Bewegungen werden.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse und müssen nicht sportlich geübt sein. Jede Altersgruppe ist willkommen.

Bitte mitbringen: leichte (Turn-) Schuhe, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

B2090101 Sternschule, Gymnastikraum
Uelzen
Helga Ecker
Di., 8. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
8 Nachmittage, 16 UStd., 50,60 €

B2090102 Sternschule, Gymnastikraum
Uelzen
Helga Ecker
Di., 17. November 2015, 17.30–19.00 Uhr,
8 Nachmittage, 16 UStd., 50,60 €

Tanz und Bewegung

Dieser Kurs wird für Menschen mit einer geistigen Behinderung angeboten.

Die Teilnehmer/innen erhalten die Möglichkeit, Tänze auf der Fläche und im Sitzen zu erlernen. Es handelt sich dabei um Kreistänze, Paartänze und Blocktänze, die aus dem Volkstanz entwickelt wurden. Es werden sowohl ruhige als auch lebhaftere Tänze zu internationaler und moderner Musik angeboten. Unterstützend wird auch mit Klanginstrumenten gearbeitet.

Durch die Bewegung im Rhythmus der Musik wird die körperliche und geistige Beweglichkeit gefördert. Musik, Tanz und Bewegung haben auf alle Menschen positive Auswirkungen. Tanz fördert das Gemeinschaftsgefühl, die Lebensfreude, die geistige Beweglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Offenheit. Wer Freude an Musik, Tanz und Bewegung hat, ist herzlich eingeladen.

Ein späterer Einstieg ist nach Absprache möglich! Bitte leichte Turnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

B2090100 Uelzen, Turnhalle Am Funkturm
Christiane Timm
Mi., 9. September 2015, 15.45–17.15 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 15,00 €



Schwung, Kraft und Energie - Bewegung & Tanz

- Ein Bewegungsseminar für Frauen -

Durch das freie Bewegen nach sanfter Musik können die Energien wieder fließen. Rhythmische Elemente aus dem afrikanischen Tanz geben uns Kraft und mit gemeinsamen Schritten im Kreis fühlen wir Halt und Verbundenheit. Entspannende Übungen im Liegen fördern unsere Beweglichkeit und geben Gelassenheit und Ruhe. Eine gute Möglichkeit für Frauen, die sich eine Auszeit vom Alltagsgeschehen nehmen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, eine Decke.

B3020140 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Evelyn Heise
Sa., 19. September 2015, 11.00–16.00 Uhr
6 UStd., 23,90 €

Flamenco Workshop

In diesem Workshop am Sonntag werden wir gemeinsam für einen Nachmittag Flamenco-Luft „schnuppern“, einfache Rhythmen erlernen und wunderbare Musik hören. Flamencotanz ist ein hervorragendes Medium, um seinen Körper als Werkzeug zu trainieren: Füße, Hände und Arme werden zu Percussion-Instrumenten, der Tanz wird Ausdrucksmittel des Körpers. Egal, ob Sie körperlich fit werden möchten, einfach nur Spaß an der Bewegung haben, groß, klein, rund, jung,

alt, Mann oder Frau sind: Flamenco bietet für jeden einzigartige Erlebnisse. Bitte mitbringen: Ein Getränk/Wasser.

B2090103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Elena Erhart-Villanueva
So., 11. Oktober 2015, 15.00–17.15 Uhr
3 UStd., 12,95 €

Flamenco Abendkurs

An vier Abenden im Herbst werden wir Flamenco tanzen. Einfache Rhythmen, kleine Choreographien, tolle Musik: Mit dem Flamenco werden Füße, Hände und Arme zu Percussion-Instrumenten, der Tanz wird Ausdrucksmittel des Körpers. Ein kleiner Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, die Spaß an der Bewegung haben, egal ob groß, klein, rund, jung, alt, Mann oder Frau - Flamenco bietet für jeden einzigartige Erlebnisse. Bitte mitbringen: Ein Getränk/Wasser und Schuhe mit glatten Sohlen.

B2090104 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Elena Erhart-Villanueva
Mi., 4. November 2015, 18.00–19.30 Uhr,
4 Abende, 8 UStd., 26,20 €

Tanz und Bewegung

- das Leben im Fluss halten

Eine Theorie besagt, dass der Mensch, der sich nicht mit seinen Gefühlen und seiner Bewegung zeigt, damit Schmerzen und Blockierungen auf allen Ebenen auslösen kann, weil diese dann im Körper stecken bleiben. In achtsamer Begegnung mit unserem Körper und einer wertschätzenden Haltung uns selbst gegenüber können wir unseren eigenen lebendigen Tanz entstehen lassen. Fest gehaltene Emotionen und Bewegungen können befreit werden - damit der Fluss auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wieder fließt.

B3020112 Pestalozzi Schule,
Gesundheitsraum, Emsberg 3
Caroline Benhöfer-Buhr
Sa., 7. November 2015, 14.00–16.15 Uhr
3 UStd., 12,95 €

Fitness & Gymnastik

Pilates

Mit dem Training nach Pilates kann die Körperhaltung aufrechter und graziöser werden, die Bewegungen insgesamt weicher und natürlicher - der Körper geschmeidig, speziell der Bauch straff und fest. Die Muskeln werden bei

regelmäßigem Training flexibler, Gelenke beweglicher - der Rücken wird gestärkt. So können Rückenschmerzen vorgebeugt werden, auch bei Beschwerden und ungünstiger Belastung, weil die kleinen Haltemuskeln kräftiger und die Bandscheiben entlastet werden.

Pilates unterstützt die Körperbalance, und dadurch fördert das Training harmonische Bewegungen. Im besten Fall können auch energetische Blockaden und Verspannungen gelöst werden - das Körperbewusstsein wird vertieft, es ergibt sich ein neues Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen

B3020130 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Anna Kaupke
Di., 1. September 2015, 15.30–16.45 Uhr,
8 Nachmittage, 13 UStd., 39,45 €

B3020131 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Anna Kaupke
Di., 17. November 2015, 15.30–16.45 Uhr,
8 Nachmittage, 13 UStd., 39,45 €

Rückenfit am Vormittag

9 Uhr morgens in Uelzen: Wir werden auf gesunde Art munter und wach! Mit Musik und verschiedenen Zusatzgeräten wollen wir rückengerecht unsere Ausdauer und die Muskelkraft verbessern, gleichzeitig Verspannungen durch gezieltes Dehnen vermindern. ein bisschen belastbar sollten Sie schon sein, wobei gerade am Anfang auch mal eine Übung weggelassen werden darf. Bitte Handtuch, Getränk und sportliche Kleidung mitbringen.

B3020121 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sonja Klingebiel
Di., 8. September 2015, 9.00–10.00 Uhr,
12 Vormittage, 16 UStd., 47,40 €

Fitness 60+

Bei diesem Kurs machen die Teilnehmer genau das, was sie können und möchten. Allerdings: Mit Musik und guter Laune gelingt meist mehr, als man vorher dachte und sich zugetraut hat. Im Mittelpunkt stehen ein rückengerechtes Ganzkörpertraining und die Verbesserung der Ausdauer. Jede Stunde endet mit einer Igelballmassage - ein Muss! Viele, auch männliche Teilnehmer, sind schon seit Jahren fleißige Turner. Neue Mitsreiter sind herzlich willkommen. Bitte Handtuch, Getränk und bequeme Kleidung mitbringen.

ANZEIGE

Inh. S. Grassau

Keyboards
Unterricht
Blas- und
Saiteninstrumente
Percussions
Noten · Verstärker
Verleih und Zubehör

Beratung • Verkauf • Kundendienst
Uelzen, Brückenstraße 3, Telefon (05 81) 7 77 72

B3020120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sonja Klingebiel
Di., 8. September 2015, 10.10–11.10 Uhr,
12 Vormittage, 16 UStd., 47,40 €

Fitness- und Body-Workout

Ein Ganzkörpertraining, bei dem wir die allgemeine Ausdauer verbessern und den Körper gezielt straffen und kräftigen wollen. Dies gilt besonders für Bauch-Beine-Po. Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit Zusatzgeräten (Hanteln, Step, Terraband) variieren die Intensität. Alles natürlich mit passender Musik und viel Spaß. Also los: Rücken wir den Problemzonen auf die Pelle! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und etwas zu trinken.

B3020123 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Inka Krause
Di., 8. September 2015, 17.30–18.30 Uhr,
13 Nachmittage, 17 UStd., 50,05 €

Body in Bewegung NEU

Erlebe ein besseres Körpergefühl, schule deine Wahrnehmung, erhöhe deine Beweglichkeit, finde deine Körpermitte, erlebe es, wie schwitzen dich zufrieden macht und wie du durch ein effektives Training deine Figur „Schritt für Schritt“ verbesserst. Erhöhe deine Kondition zu immer neuer Musik, - in langsam und konzentriert ausgeführten Übungsintervallen - nach Pilates und Yoga-Art.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, feste Sportschuhe, Handtuch und etwas zu trinken.

Body in Bewegung: Kurz und gut

B3020110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christiane Sander
Mo., 21. September 2015, 14.30–15.15 Uhr,
12 Nachmittage, 12 UStd., 46,40 €

Body in Bewegung: Zum Wochenende

B3020111 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christiane Sander
Fr., 4. Dezember 2015, 15.00–16.00 Uhr,
6 Nachmittage, 8 UStd., 31,80 €

Workshop: In der Mitte liegt die Kraft NEU

Ist die Beckenbodenmuskulatur mit ihren Bändern und Faszien kräftig und elastisch, sind die Beckenknochen an ihrem Platz? Dann läuft es sich frei und beschwingt durchs Leben. Körperhaltung, Schmerzen im Rücken und in den Beingelenken - all das kann im Zusammenhang mit einer blockierten Beckenbodenmuskulatur stehen. In diesem Kurs machen wir uns die kleinen Beckenbodenmuskeln bewusst, bringen sie mit und ohne Musik in Bewegung - und vor allem in Verbindung mit unseren Alltagsbewegungen. Wenn Beckenbodentraining Spaß macht, ist es eine Leichtigkeit, es in unsere normalen Bewegungsabläufe und sportlichen Aktivitäten mit einzubinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Decke.

B3020113 Pestalozzi Schule,
Gesundheitsraum, Emsberg 3
Caroline Benhöfer-Buhr
Do., 24. September 2015, 18.00–20.15 Uhr
3 UStd., 13,70 €

B3020114 Pestalozzi Schule,
Gesundheitsraum, Emsberg 3
Caroline Benhöfer-Buhr
Do., 26. November 2015, 18.00–20.15 Uhr
3 UStd., 13,70 €

Yogalates NEU

Yogalates ist eine Kombination, in der die meditativen und dehnenden Elemente des Yoga mit den kräftigenden und straffenden des Pilates zusammengeführt werden - effektiv und intensiv. Das Trainingskonzept bringt moderne und alte Techniken in Einklang, um dem Körper etwas Gutes zu tun, die Körpermitte - und gerade auch den Rücken - zu kräftigen. In diesem Kurs wollen wir Grundlagen schaffen, um uns aufrecht, kraftvoll und geschmeidig zu bewegen. Basis dabei ist der Einklang aus Bewegung und Atmung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Anti-Rutsch-Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen.

B3020132 Pestalozzi Schule,
Gesundheitsraum, Emsberg 3
Anna Kaupke
Di., 29. September 2015, 17.30–19.00 Uhr
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

Bewegung & Entspannung

Kundalini-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga ist für Menschen geeignet, die einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen, ihren Körper gesund erhalten und ihrem Geist tiefere Einsichten ermöglichen wollen. In jeder Yogastunde wird eine Übungsreihe durchgeführt, die sowohl statische, als auch dynamische Übungen enthält und immer den bewussten Atem einbezieht. Danach erfolgt eine Tiefenentspannung. Im Anschluss wird das Meditieren geübt, meist mit Hilfe von Mantras und Mudras. Das Ziel des Kundalini-Yoga ist, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Chakren frei fließen zu lassen. Sie hilft, den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern. Bitte mitbringen: Unterlage, Decke, Trinkwasser, bequeme Kleidung und dicke Socken.

B3010101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Andrea Wachholz
Do., 3. September 2015, 16.00–17.30 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 71,00 €

B3010100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Andrea Wachholz
Mo., 7. September 2015, 15.30–17.00 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 71,00 €

Hatha-Yoga

Bei Hatha-Yoga wird das Ziel, zwischen Körper und Geist ein Gleichgewicht herzustellen, vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt. Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs, trotzdem sind neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer (auch ohne Vorkenntnisse) willkommen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke oder Matte mitbringen.

B3010122 KVHS Oldenstadt, Historisches
Zentrum, Saal 1+2
Detlef Rumpf
Mo., 7. September 2015, 16.15–17.45 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 68,60 €

Yoga am Vormittag

- Aufbaukurs -

Das Kundalini-Yoga ist ein sehr dynamisches und kraftvolles Yoga. Durch die Dynamik werden die körpereigenen Energien immer besser zum Fließen gebracht. Jede Yogasitzung beginnt mit einem Set von Körperübungen. Anschließend folgt eine Phase tiefer Entspannung. Beide, das Yoga-Set und die Tiefenentspannung, öffnen Körper, Geist und Seele für die Meditation, die den Abschluss jeder Yogasitzung bildet. Bitte lockere Kleidung, eine Matte oder Decke mitbringen.

B3010112 Pestalozzi Schule,
Gesundheitsraum, Emsberg 3
Petra Fortmann-Peper
Di., 8. September 2015, 9.00–10.45 Uhr,
13 Vormittage, 30 UStd., 87,50 €



Power-Yoga NEU

Für mehr Kraft, Klarheit und Gelassenheit. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Yoga mit Kraft - und Konditionsübungen verbinden möchten. Ineinander fließende Yogasequenzen in Verbindung mit deinem Atem bilden den Hauptaspekt dieser kurzen und knackigen Yogastunde. Zum Ende hin wird der Ablauf ruhiger und die Stellungen werden länger gehalten. Nach dieser Stunde wirst du dich im besten Fall kräftiger, ausgeglichener und klarer fühlen.

B3010140 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sandra Riechers
Do., 10. September 2015, 17.50–18.50 Uhr,
12 Abende, 16 UStd., 47,40 €

Hatha Yoga

Yoga - ein möglicher Weg den Schlüssel zu finden, um die Tür zu seinen wahren Wünschen und Bedürfnissen zu öffnen. Dieser Kurs richtet sich an Yogaerfahrene und Einsteiger. In dieser Yogastunde kannst du mit Hilfe der verschiedenen Techniken, bestehend aus Atemübungen, Aufwärmübungen, Yogastellungen und einer abschließenden Tiefenentspannung, zur Ruhe kommen, Gelassenheit entwickeln, neue Kraft tanken und immer intensivere Erfahrungen im Yoga machen.

Bitte Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

B3010141 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sandra Riechers
Do., 10. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €

Yoga - auf dem Stuhl NEU

Sanfte Yoga-Übungen haben sowohl eine entspannende und gleichzeitig belebende Wirkung - im besten Fall sorgen sie für körperliche und geistige Flexibilität. In diesem Kurs werden körper-

liche Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden, mit Atem und Konzentration verbunden, um eine ganzheitliche Erfahrung zu ermöglichen. Mit Hilfe von Musik wird zudem eine tiefe Entspannung möglich. Die Übungen sind einfach und effektiv - und speziell für Menschen, die sich mit gelassenen Bewegungen ihre Beweglichkeit erhalten wollen. Bitte lockere Kleidung mitbringen.

B3010130 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christiane Neubauer
Mo., 21. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
10 Vormittage, 20 UStd., 58,00 €

Meditation

Die Gedanken schwirren durch den Kopf, Abschalten und Entspannen fällt vielen Menschen schwer. Immerzu lenkt uns etwas ab - und sei es nur das Radio, das im Hintergrund dudelt. Kaum einer nimmt sich die Zeit, mit sich selber in der Stille zu verweilen. Wer lernen möchte, aus der Achtsamkeit und Ruhe die Kraft für den Alltag zu schöpfen, die ihm neue Energie und Gelassenheit geben kann, ist hier gut aufgehoben. Unter der Leitung von Anja Neidhardt (seit 1999 Meditationslehrerin DGAM) haben die Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Formen der Meditation kennen zu lernen und in den täglichen Alltag einzubinden.

Das Angebot umfasst eine abgestimmte Mischung aus geführten Fantasiereisen, Bewegungsmeditationen, Mantra Meditationen, Visualisierungen bis hin zur Zen Meditation.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein festes Kissen mitbringen.

B3010110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Anja Neidhardt
Mo., 7. September 2015, 18.15–19.45 Uhr,
6 Abende, 12 UStd., 36,80 €

B3010111 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Anja Neidhardt
Mo., 2. November 2015, 18.15–19.45 Uhr,
7 Abende, 14 UStd., 36,80 €

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, das chinesische Schattenboxen, ist eine alte Form der Körperertüchtigung. Die Bewegungen werden dabei meist weich, fließend, natürlich und abgerundet ausgeführt, zugleich sind sie fest und bestimmt. Achtsames Üben kann die Heilung mancher Krankheiten unterstützen und Muskeln und Gelenke sowie die Funktionen des Zentralnervensystems und der inneren Organe stärken.

Die Yang-Kurzform ist für interessierte Einsteiger „erdacht“. Die Übungen werden vom Pa Tuan Chin und der 5-Elemente-Übung ergänzt.

Bitte leichte Kleidung und eine Decke mitbringen.

B3010120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Michael Weist
Mo., 7. September 2015, 20.05–21.35 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €

Progressive Muskelentspannung

PMR (Progressive Muskelentspannung) ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die mit wiederkehrenden Körperwahrnehmungsübungen zu einem besseren Körperbewusstsein führt. Durch das wechselnde Einüben von An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen lernen Sie Ihren Körper sensibel kennen. Das intensive Einüben kann eine Spannungsminderung

auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene bewirken. Diese lässt sich gezielt im Alltag bei Belastungen und zur Stressbewältigung anwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen.

B3010102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Grit Pinker-Wagner
Mi., 9. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
6 Abende, 12 UStd., 40,40 €

Erholung für Schulter und Nacken mit Qi Gong

Fast jeder kennt es: Verspannungen in Schultern und Nacken, verminderte Beweglichkeit oder gar Schmerzen. Vielleicht sitzen wir lang am Schreibtisch oder vor dem Computer oder „es sitzt uns etwas im Nacken“. Dieser Kurs soll Ihrer Erholung dienen: Durch Qi Gong können wir auf sanfte Weise Spannungen auflösen, Übungen mit und ohne Musik lockern und stärken die Muskulatur und können leicht in den Alltag integriert werden, geleitete Meditationen vertiefen die Achtsamkeit für den eigenen Körper. Diese Qi-Gong-Übungen können in jedem Alter praktiziert werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

B3010105 Pestalozzi Schule,
Gesundheitsraum, Emsberg 3
Heidi-Maria Römer
Mi., 16. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
3 Abende, 6 UStd., 23,90 €

Sanft den Rücken stärken mit Qi Gong

Qi bedeutet Lebensenergie, Qi Gong ist die Kunst durch Bewegung, Atem, Vorstellungskraft und Bewusstsein die Lebensenergie in Fluss zu bringen. Die Basisübung des Chan Mi Qi Gong bewegt die Wirbelsäule langsam auf sehr sanfte Weise durch Drehungen, Wellen- und Schlangenbewegungen. Regelmäßig über einen längeren Zeitraum angewendet entspannt sich die Rückenmuskulatur, der Körper richtet sich natürlich in einer Wohlspannung auf, Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe werden gefördert. Diese Übungen können in jedem Alter geübt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kissen und eine Isomatte (falls vorhanden) mit.

B3010106 Pestalozzi Schule,
Gesundheitsraum, Emsberg 3
Heidi-Maria Römer
Mi., 7. Oktober 2015, 18.30–20.00 Uhr,
8 Abende, 16 UStd., 55,40 €

Qigong: Erleben - wahrnehmen - entspannen

Schwerpunkt des Kurses sind Elemente aus dem Taiji-Qigong.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse und vermittelt einen vertieften Einblick in das Qigong. Mit sanften gleichmäßig fließenden Bewegungselementen in Verbindung mit Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit wird die Lebensenergie mobilisiert und zum Fließen gebracht. Die Qigong-Übungen können so zu mehr Wohlbefinden verhelfen und die Selbstheilungskräfte anregen. Sie kräftigen den Körper, machen ihn weich und

beweglich, stärken die eigene Mitte und führen zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

B3010114 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Karin Tippe
Sa., 17. Oktober 2015, 14.00–18.00 Uhr
5 UStd., 20,00 €

Svenja Sauer



„Ich möchte Menschen einladen und unterstützen, über die Arbeit mit ihrem Körper ihr eigener bester Freund, ihre eigene beste Freundin zu werden. Mein Konzept habe ich „BodyHomie“ genannt. „Homie“ bedeutet übersetzt „Kumpel“ oder „Freunde“. Der Begriff stammt aus dem Rapperjargon. Wer ein Homie werden möchte, muss meistens eine Mutprobe bestehen. Auch wir brauchen manchmal Mut, um uns anzunehmen – so wie wir sind. Aber wenn wir uns trauen, diesen Schritt zu gehen, kann daraus viel Kraft und Glück erwachsen. Grundlage dafür ist bei mir die Grinberg Methode®.“

Fühl dich Zuhause in deinem Körper

NEU

In diesem Workshop werden wir über gezielte Bewegungsübungen mehr Präsenz in unserem Körper entfalten lernen. Es geht nicht darum, Muskeln zu stählen, sondern vielmehr um das Gefühl „Zuhause“ zu sein, sich wohl zu fühlen in sich selbst, die eigene Kraft mehr zu spüren - und dadurch unser natürliches Selbstbewusstsein zu wecken und Wohlbefinden und Genuss zu uns einzuladen. Frauen und Männer ab 14 Jahren aufwärts sind herzlich eingeladen - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

B3020115 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Svenja Sauer
Sa., 10. Oktober 2015, 16.00–18.15 Uhr
3 UStd., 12,95 €

C3020115 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Svenja Sauer
Sa., 9. Januar 2016, 16.00–18.15 Uhr
3 UStd., 12,95 €

Schmerzfrei und beweglich mit der Zilgrei-Methode

Zilgrei ist im besten Fall eine Methode zur Selbstbehandlung bei Kopfschmerz/Migräne, Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen aller Gelenke, Arthrose - aber auch zur Linderung von Atem- und Schlafstörungen. Zilgrei ist leicht zu erlernen und beinhaltet einfache Bewegungen

des Kopfes, der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Übungen können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden und sind auch bei stärkeren Bewegungseinschränkungen möglich. Kombiniert mit einer gezielten Atmung (Zilgreiatmung) wird der gesamte Organismus entspannt - damit sich eine Schmerzlinderung einstellen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke.

B3040110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Evelyn Heise
Fr., 30. Oktober 2015, 19.00–20.30 Uhr
Sa., 31. Oktober 2015, 10.00–15.00 Uhr
8 UStd., 30,20 €

Feldenkrais-Workshop: Das starke Selbst - frei, kreativ, selbstbewusst

Moshé Feldenkrais, der Begründer der Feldenkrais-Methode, hat Zeit seines Lebens verschiedene Bücher geschrieben, über die Kampfkunst Judo wie auch diverse Bücher über seine Entdeckungen und Überlegungen. Eines seiner Werke heißt „Das starke Selbst - Anleitung zur Spontanität“. In diesem Buch zeigt er auf, dass „der Mensch (...) eine dynamische Einheit ist, die teils aus ererbten, teils aus individuell erworbenen Zügen besteht, und dass die Mehrzahl der Schranken und Grenzen, an die wir stoßen (...) nicht so sehr auf die Erbmasse zurückgeht als auf die individuelle Erfahrung“. Klingt kompliziert? In diesem Workshop können Sie ganz praktisch und auf sanfte und spielerische Art Bewegungs-Alternativen entwickeln und die Eigenwahrnehmung verbessern. Hieraus entsteht wiederum ein verändertes Denken und Fühlen, welches dabei hilft, zu dem Mensch zu werden, der man (ohne schon) ist und sich von dem zu befreien, was man alles hat werden müssen. Der Workshop ist geeignet für Jung und Alt ebenso wie für erfahrene Feldenkraisler und Neugierige, die einmal die Feldenkrais-Methode kennen lernen möchten. Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen und Verpflegung.

B3020124 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Katharina Peschel
Sa., 5. Dezember 2015, 14.00–18.30 Uhr
6 UStd., 22,10 €

Ernährung, Kochen, Genuss

Mit der Fünf-Elemente-Ernährung zum Wunschgewicht NEU

Sie sind mit Ihrer Ernährung unzufrieden und bereit, etwas Neues auszuprobieren? Hier geht es nicht um eine Diät, sondern um eine schrittweise Änderung von Ernährungsgewohnheiten und dem Aufräumen mit Ernährungsmythen. Sie lernen den Hintergrund der 5-Elemente-Ernährung kennen, werden bewusster, was ihr Körper braucht, und erhalten eine Menge Tipps für ihren Ernährungsalltag. Zusätzlich werden Übungen gemacht, um ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein Kissen, Schreibzeug, bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

B3050121 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Brigitte Rajeski-Scholz
Di., 8. September 2015, 18.30 - 20.00 Uhr,
10 Tage, 20 UStd., 64,00 €
Materialkosten max 10 €, direkt mit der
Dozentin abzurechnen.

Abnehmen und Wohlfühlen mit dem Programm der DGE

Das Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von Sonja Habermann Gesundheitstraining-Ernährung zur Gewichtsreduktion ist ein Training, das auf langjährige praktische Erfahrungen aufbaut - und auf einen dauerhaften Gewichtserfolg für Gesundheit und Figur, weil das Ernährungsverhalten langfristig umgestellt werden kann. Besonders empfohlen ist das Konzept für Übergewichtige mit einem BMI zwischen 25 und 30. Es gibt keine festen Speiseplan-Vorschriften, Punkte- oder Kalorienzählen, sondern Anregungen, um das Essen nach persönlichen Vorlieben und gleichzeitig ausgewogen zusammenzustellen. Denn nur, wenn der Genuss nicht zu kurz kommt, kann eine angepasste Ernährung dauerhaft gelebt werden. Zusätzlich zur Kursgebühr fallen Kosten für ein Kursbuch an. Informationen hierzu finden Sie unter http://www.sonja-habermann.de/ina_kurs-ordner/

B3050101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Karin Mehnert
Di., 15. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 148,00 €



Indische Küche: Snacks & Chutneys

Einige sagen, Chutney ist eine sehr pikante Variante der Marmelade. Andere sagen: Chutneys sind echt scharf, aber auch irgendwie süß. Wieder andere: Sie sind nicht wegzudenken - als Vorspeise oder für das Buffet. Alle haben sie recht. An diesem Abend werden wir nach neuen Rezepten Chutneys zubereiten - und kleine Snacks.

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für die Reste mitbringen.

B3070130 Theodor-Heuss-Realschule,
Schulküche
Sepalika Kodithuwakku Arachchi
Mi., 9. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 16,40 €
Zzgl. max. 6 € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Schnell, lecker, gut: Kochen für „Singles“

Singlehaushalte gibt es viele und keine Frage: Alleine Kochen macht Spaß. Allerdings:

Gemeinsam wird es zum Erlebnis. In diesem Kurs für „Singles“ stehen vielseitige Rezepte auf dem Plan. Am Freitag vor unserm „Einsatz am Herd“ schauen wir, wie eine optimale Ernährung im Alltag aussehen kann. Das ist gar nicht so aufwendig, wie manch einer vielleicht meint - weder vom Zeiteinsatz noch von den Zutaten. Am Samstag wird dann gemeinsam geschneidelt, gerührt, gekocht und (aus-)probiert. Bitte Restebehälter und Geschirrhandtücher mitbringen.

B3070110 Theodor-Heuss-Realschule,
Schulküche
Karin Mehnert
Fr., 11. September 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa., 12. September 2015, 17.00–20.00 Uhr
8 UStd., 26,20 €
Zzgl. max. 5 € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

B3070111 Theodor-Heuss-Realschule,
Schulküche
Karin Mehnert
Fr., 9. Oktober 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa., 10. Oktober 2015, 17.00–20.00 Uhr
8 UStd., 26,20 €
Zzgl. max. 5 € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Indische Küche: Winterküche

In diesem Kurs werden mit Hilfe von vielleicht exotisch anmutenden Rezepten, Zutaten und ungewohnten Zusammenstellungen „wärmende“ Gerichte aus Indien vorgestellt und (aus-)probiert. Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für die Reste mitbringen.

B3070131 Theodor-Heuss-Realschule,
Schulküche
Sepalika Kodithuwakku Arachchi
Mi., 7. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 16,40 €
Zzgl. max. 6 € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Winterschmaus: lecker und gesund

Eintöpfe und Aufläufe mit allen Herbst- und Wintergemüsesorten sind ideale Vitaminversorger in dieser Zeit - und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Ob berufstätiger Single oder Großfamilie: Die Zubereitung ist denkbar einfach - das Ergebnis lecker.

Bitte Geschirrhandtuch und ein Gefäß für die Reste mitbringen.

B3070107 Theodor-Heuss-Realschule,
Schulküche
Karin Meyer-Kirstein
Do., 8. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Fünf-Elemente-Küche: Das warme Frühstück NEU

In der 5-Elemente-Küche ist das warme Frühstück besonders wichtig. Nach einer theoretischen Einführung am Freitag (Altes Rathaus) in die besondere Ernährungslehre und die Wichtigkeit des Frühstücks, werden wir am Samstag gemeinsam verschiedene Frühstücksvarianten erstellen (Schulküche der Theo).

Bitte Schreibzeug, Getränke und Geschirrhandtücher mitbringen.

B3050120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Brigitte Rajeski-Scholz
 Fr., 9. Oktober 2015, 18.00–20.15 Uhr
 Sa., 10. Oktober 2015, 10.00–13.00 Uhr
 7 UStd., 23,55 €
 Materialkosten max 6 €, direkt mit der
 Dozentin abzurechnen.

Sushi für Heidschnucken

Ein japanischer Sushi-Koch braucht acht Jahre Ausbildung, um in Japan Anerkennung zu finden. Die Ansprüche an die Frische der zur verarbeitenden Fische sind besonders hoch. Ein sehr hoher Hygieneanspruch ist bei der Zubereitung zu beachten. Lecker - aber kompliziert. Es geht auch anders: Wir wollen versuchen, in diesem Kurs mit den hier vorhandenen Frischprodukten einen Hauch der japanischen Sushis einzufangen. Bitte Geschirrhandtuch und Restegefäße mitbringen.

B3070100 Theodor-Heuss-Realschule,
 Schulküche
 Karin Meyer-Kirstein
 Do., 12. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
 4 UStd., 15,60 €
 Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
 (direkt bei der Dozentin zu zahlen).

KVHS-Backstube

Brot & Brötchen aus Sauerteig

Kartoffel-, Quark, Dinkel-, Körner- oder Misch-Brote und -Brötchen: Wer lässt sich nicht gerne von einem verführerischen Duft aus dem Bett locken? Sie selbst zu backen, ist gar nicht so schwer. Bäckermeister Ulrich Hemp erklärt, wie man einen Sauerteig ansetzt und weiter verarbeitet. Er vermittelt die Zubereitung unterschiedlicher Sorten, und natürlich sollen Sie selbst Hand anlegen, ausprobieren - und probieren. Bitte mitbringen: Geschirr-/Handtuch, Behälter für den Transport der Backwaren.

B3070104 Theodor-Heuss-Realschule,
 Schulküche
 Ulrich Hemp
 Sa., 26. September 2015, 10.00–16.00 Uhr
 8 UStd., 26,20 €
 zzgl. Lebensmittelumlage max. 8,00 €

Torten, Tartes, Tartelettes



Tartelette ist eine Verkleinerungsform des französischen Wortes „tarte“. Eine Tarte wiederum ist meist ein größerer Fruchtkuchen, oft mit neutralem (also weder süßem noch salzigem) Boden. Und eine Torte - die zeigt sich in unterschiedlichsten Formen und Farben. Alle drei sind fabelhafte Beiwerke für Partys, Feste, Büffets oder auch die Kaffeetafel mit lieben Gästen. Bäckermeister Hemp verrät einige Geheimnisse der kleinen und großen süßen Backwerke, was gehört in den Teig, was auf den Boden - natürlich zum Mitbacken und (aus-)probieren.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher und Behälter für den Transport der leckeren Reste.
B3070105 Theodor-Heuss-Realschule,
 Schulküche
 Ulrich Hemp
 Sa., 17. Oktober 2015, 10.00–16.00 Uhr
 8 UStd., 26,20 €
 zzgl. Lebensmittelumlage max. 8,00 €

Plätzchen - von schlicht bis pompös

Es muss nicht immer Spritzgebäck sein. Könnte es aber. Was wären denn Alternativen? Bäckermeister Hemp hat leckere Ideen vorbereitet, wie mit wenig Aufwand aus einem Plätzchen auch mal ein kleines, pompöses Naschwerk werden kann. Ein spannender Kurs für Anfänger und Erfahrene: Teigsorten, Dekotipps, Zutatengeheimnisse - natürlich zum Mitbacken und (aus-)probieren.

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher und Behälter für den Transport der leckeren Reste.

B3070106 Theodor-Heuss-Realschule,
 Schulküche
 Ulrich Hemp
 Sa., 21. November 2015, 10.00–16.00 Uhr
 8 UStd., 26,20 €
 zzgl. Lebensmittelumlage max. 8,00 €

Getränk Kunde

Die Highlands

- Vier Whisky-Regionen in einer

- nur für Erwachsene

Die Highlands sind wohl die Region, an die man zuerst denkt, wenn man die Begriffe „Schottland“ oder „Whisky“ hört. Sie erstrecken sich nördlich der geographischen Trennlinie zwischen Stonehaven und Dumbarton. Highland-Whiskys sind meist kräftig im Geschmack, abgesehen davon aber in sich sehr unterschiedlich. Aus diesem Grund werden die Highlands unter Kennern nicht als eine einzige große Region wahrgenommen, sondern vielmehr als vier kleine, jedoch sehr ausgeprägte Teilgebiete: die Central oder Southern Highlands, die Northern Highlands, die Western Highlands und die Eastern Highlands.

Nach einem kurzen Vortrag zur Whisky-Geschichte der Highlands folgt ein Tasting von sechs ausgesuchten Highland-Whiskys aus verschiedenen Destillieren. Hierbei sollen einerseits die Gemeinsamkeiten der Region herausgestellt, andererseits aber auch die in ihrer Vielfalt überraschenden Unterschiede zwischen den einzelnen Brennereien und Teilregionen geschmacklich erfasst werden.

B3070120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
 Paul Hahlbohm
 Sa., 12. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
 4 UStd., 23,10 €
 Zzgl. Tasting-Umlage ca. 35,- € pro
 Teilnehmer
 (direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Freude der Karibik und Flensburger Flair:

Mehr als nur eine Budel voll Rum

- nur für Erwachsene

Echter Rum (wahrscheinlich abgeleitet vom engl. Dialektwort rumbullion, „Tumult“) wurde und wird traditionell in der Karibik, Mittel- und Südamerika hergestellt. Doch auch die Philippinen, Australien, Madagaskar, Mauritius, Indien und andere Länder produzieren heutzutage die aus Melasse oder frischem Zuckerrohrsaft gewonnene Spirituose. Unter Verwendung von echtem Rum hergestellt und abgewandelt wird in Deutschland auch der traditionsreiche Rum-Verschnitt vertrieben.

In Deutschland und Skandinavien beruht die frühe historische Popularität von Rum auf den Handelsaktivitäten der Westindienflotte, die ihren Sitz im 18. Jahrhundert in der früher dänischen Rumhandelsstadt Flensburg hatte und durch Handelsschiffe Rum aus der Karibik und speziell von den Jungferninseln nach Europa importierte. Heute ist Rum - neben dem Whisky - die zweite große Spirituose, die sich durch besondere Vielfalt auszeichnet und seit einigen Jahren einen neuen Boom erlebt.

Nach einem Vortrag über Kulturgeschichte, Sortenvielfalt und Herstellungsverfahren werden im Tasting sechs Echte Rum und ein Rum-Verschnitt probiert und besprochen. Dabei sollen selbstverständlich nur hochwertige Spirituosen ausgesuchter Hersteller verkostet werden.

wichtig für „WIEDERHOLUNGSTASTER“: Es gibt bei den Whiskys keine Dopplungen zu den Veranstaltungen der vergangenen Semester!

B3070121 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
 Paul Hahlbohm
 Fr., 6. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
 4 UStd., 23,10 €
 Zzgl. Tasting-Umlage ca. 30,- € pro
 Teilnehmer
 (direkt mit dem Dozenten abzurechnen)



Whisky und Schokolade - ein doppelter Genuss



- nur für Erwachsene

Guter Whisky ist für sich allein schon ein Hochgenuss, ebenso wie hochwertige Schokolade. Doch auch in Kombination passt beides hervorragend zusammen, wenn man beide Komponenten richtig aufeinander abstimmt. Nach einem kurzen Vortrag zur Kulturgeschichte von Whisky und Schokolade werden in der Verkostung fünf bis sechs auserlesene Whiskys mit je einer jeweils speziell dazu passend ausgewählten Edelschokolade oder Praline vorgestellt, verkostet und bewertet. Dabei werden neben klassischen dunklen Schokoladen auch verschiedenste exotische Sorten berücksichtigt, wodurch eine erstaunliche Vielfalt von aromatischen Genüssen entstehen wird.

C3070120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
 Paul Hahlbohm
 Fr., 22. Januar 2016, 18.30–21.30 Uhr
 4 UStd., 23,10 €
 Zzgl. Tasting-Umlage ca. 40,- € pro
 Teilnehmer
 (direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Sprachen lernen mit System

Das Kurssystem der Sprachen an der KVHS richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufenmodell, das die jeweiligen sprachlichen Fertigkeiten in den Bereichen Hören – Lesen – Sprechen – Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt (A1, A2, B1, B2, C1, C2).

Für Sie als Teilnehmende von Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

1. Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte gut verfolgen. Jede Stufe enthält Beschreibungen, die im Detail definieren, was Sie bei regelmäßiger, aktiver Mitarbeit am Ende einer bestimmten Niveaustufe erreicht haben können.
2. In vielen Sprachen können Sie einzelne Lernstufen mit einer internationalen anerkannten Prüfung abschließen, wie z. B. dem Cambridge-Zertifikat.



3. Ihre im Rahmen der GER erworbenen Sprachkenntnisse bzw. Sprachabschlüsse sind international gültig und vergleichbar.

Hilfe bei der Kurswahl

Lassen Sie sich beraten! Für alle Interessenten, die nicht so recht wissen, welcher Kurs der „Richtige“ ist, stehen wir Ihnen mit telefonischer und persönlicher Beratung zur Seite. Ansprechpartner: Klaus Becker Tel. (05 81) 976 49-12

Online-Einstufung
Auf der KVHS-Homepage www.allesbildung.de finden Sie außerdem einen Online-Einstufungstest für verschiedene Sprachen.

Individuelle Sprachkurse mit der KVHS für Firmen etc.

Möchten Sie für Ihre Firma einen Sprachkurs buchen oder in einer Kleingruppe mit Freunden und Bekannten eine Sprache lernen? Wir machen Ihnen gerne ein individuelles Angebot abgestimmt auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Auch für Sprachkurse gilt: Melden Sie sich an!

Bitte melden Sie sich für alle Sprachkurse rechtzeitig an. Gegebenenfalls haben Sie die Möglichkeit, nach dem 1. Kurstermin zu wechseln für den Fall, dass der gewählte Kurs nicht Ihrer persönlichen Sprachstufe entspricht.

	Stufe	Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der jeweiligen Stufe Folgendes können:	
Kompetente Sprachverwendung	C2	Hören – ohne Schwierigkeiten die gesprochene Sprache verstehen Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen Schreiben – anspruchsvolle Briefe und kompetente Berichte verfassen	C2
	C1	Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken	C1
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen Schreiben – detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben	B2
	B1	Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen Schreiben – persönliche Briefe schreiben	B1
Elementare Sprachverwendung	A2	Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen Lesen – kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen	A2
	A1	Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten Schreiben – einfache Standardformulare, z.B. im Hotel ausfüllen	A1

Alphabetisierung Grundbildung Deutsch

Kompetenztraining - für Alltag und Beruf

In diesem Kurs lernen wir besser zu schreiben. Wir werden verschiedene Möglichkeiten zur Vermeidung von Rechtschreibfehlern kennenlernen. In einer entspannten Lernatmosphäre werden Unsicherheiten abgebaut, die Rechtschreibkenntnisse verbessert - und wir haben Spaß dabei! Auch Lesetechniken werden vorgestellt, die Grammatik wird aufgefrischt. Wichtig sind auch die Anforderungen an meinem Arbeitsplatz: wie schreibe ich kleine Notizen, wie fülle ich Formulare aus, wie kann ich Anweisungen und Sicherheitsvorschriften besser verstehen? Es findet eine Einzelfallberatung und bei Bedarf eine Analyse der Anforderungen in meinem Tätigkeitsfeld statt.

B4050103 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Ute Berckemeyer
Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot.
Unterrichtszeiten und Anmeldungen über
Anja Ostermann (Grundbildungsbeauftragte)
unter (05 81) 9 76 49-15
16.00–18.15 Uhr,
Gebühr auf Anfrage
120 UStd., 323,00 €

Lese-Rechtschreib-Schwäche

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die Probleme mit dem richtigen Schreiben und dem flüssigen Lesen haben (oder Analphabeten sind). Den Teilnehmern/innen werden Lesetechniken vermittelt, die es ihnen ermöglichen die Situationen des täglichen Lebens leichter zu meistern. Gezielte Übungen helfen Schreibfehler zu mindern. Bei frühzeitiger Erkennung und Hilfe können die Probleme meist kompensiert werden.

B4050104 **Herzog-Ernst-Gymnasium,**
Eingang Albertstr., Uelzen
Gudrun Witte
Do., 10. September 2015,
18.00–19.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,00 €

Grundlagen der Rechtschreibung mit Grammatikübersicht

Die geltenden amtlichen Regeln der deutschen Rechtschreibung mit (kurzer) Grammatikübersicht. Dieser Kurs wendet sich an Jugendliche und Erwachsene, die größere Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache erwerben wollen. Um das erworbene Wissen zu festigen und zu vertiefen, schreiben wir Diktate und üben die neuen Regeln der Rechtschreibreform anhand unterschiedlichster Rechtschreib- und Grammatikaufgaben.

B4050101 **Herzog-Ernst-Gymnasium,**
Eingang Albertstr., Uelzen
Waltraud Eichler
Mi., 16. September 2015,
18.00–19.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache für Asylbewerber/innen

Angesichts weiter steigender Asylbewerberzahlen bietet die KVHS im Auftrag des Landkreises Uelzen seit 2014 kostenlose Deutschkurse für Flüchtlinge an, die aufgrund ihres Asylstatus keinen Anspruch auf staatliche Förderung von Sprachkursen haben und aufgrund ihrer wirtschaftlichen Situation nicht in der Lage sind, einen Sprachkurs zu finanzieren. Das Angebot für 15 Personen mit jeweils drei bis vier Unterrichtsstunden an drei Werktagen pro Woche vormittags wird jetzt durch einen weiteren Nachmittagskurs in gleichem Umfang fortgesetzt. Das Ziel ist, die Integration der Asylsuchenden zu verbessern und ihnen den Umgang, z. B. bei Arzt- oder Behördenbesuchen, zu erleichtern. Sie erlernen einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen und können sich so bereits auf einfache Weise verständigen. Der Unterricht läuft kontinuierlich, incl. Ferienzeiten, ausgenommen Zeiträume mit Feiertagen, wie z.B. Weihnachten. Unterrichtsort ist das Alte Rathaus in Uelzen, Veerßer Str. 2.

Ansprechpartner: Klaus Becker,
Tel. (05 81) 9 76 49-12

A1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Grundkenntnisse im Schreiben, im Lesen sowie grammatische Strukturen werden vermittelt. Um Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache zu erwerben, steht das Sprechen im Vordergrund.

Lehrbuch: Schritte1, Kurs- und Arbeitsbuch (Huber-Verlag) ISBN:978-319-201704-9

B4040102 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Gudrun Witte
Di., 29. September 2015, 15.30–17.00 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 41,00 €
Ermäßigung nicht möglich
zzgl. Materialkosten

A1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die Deutsch als Zweitsprache erlernen möchten. Er vermittelt Grundkenntnisse des deutschen Alphabets und führt in kleinen Schritten an Wort und Schrift der deutschen Sprache heran.

Lehrbuch: Schritte plus - Alpha 1, Kursbuch (Huber-Verlag) ISBN 978-3-19-101452-0

B4040103 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Gudrun Witte
Di., 29. September 2015, 17.00–18.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 41,00 €
Ermäßigung nicht möglich
zzgl. Materialkosten

A2/B1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Kenntnisse im Schreiben, im Lesen sowie grammatische Strukturen werden vermittelt. Um Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache zu erwerben, steht das Sprechen im Vordergrund.

B4040104 **Herzog-Ernst-Gymnasium,**
Eingang Albertstr.
Petro Brandt
Do., 3. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 41,00 €
Ermäßigung nicht möglich zzgl.
Materialkosten

Berufsbezogene Sprachförderung „Fit für den Beruf“ (ESF-BAMF-Programm)

Dies ist ein Kursangebot für Migrantinnen und Migranten, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen möchten. Der Lehrgang beinhaltet berufsbezogenen Sprachunterricht sowie qualifizierende Module (Fachunterricht: Berufskunde, EDV und Bewerbungstraining; ein Praktikum und Betriebsbesichtigungen).

Voraussetzungen sind ein bereits absolvierter Integrationskurs oder entsprechend gute Schreib-, Sprach- und Lesekenntnisse, mindestens auf Niveau A1. Potentielle Teilnehmer/innen werden von der Arbeitsagentur bzw. dem Jobcenter mit Meldebogen über das BAMF in Braunschweig gemeldet. Eine Kopie des Meldebogens geht an die KVHS in Uelzen. Interessierte werden von der KVHS zu einem Sprachstands-Check eingeladen, um den aktuellen Kenntnisstand zu ermitteln.

Der Start neuer Lehrgänge sowohl in Uelzen als auch in Lüchow ist geplant ab Herbst 2015. Informationen und Termine nach telefonischer Rücksprache bei Anja Ostermann unter Tel. (0581) 9 76 49-15



B1/B2 Deutsch für internationale Ärztinnen und Ärzte sowie medizi- nisches Pflegepersonal

Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation mit den Patienten in Form von Anamnesegesprächen und körperlichen Untersuchungen. Gesprächssituationen werden praxisnah trainiert. Weitere Themen sind kulturelle Besonderheiten beim Arzt-Patienten-Gespräch in Deutschland, das deutsche Gesundheitssystem sowie die Hierarchie und die Untersuchungsformen in deutschen Krankenhäusern.

Im Einzelnen bereitet das Training auf berufliche Situationen wie Aufnahmegespräch, Visite, Pflegemaßnahmen, OP- Vorbereitung, Telefonate und Dokumentation vor. Außerdem können sich die Teilnehmer/innen ihr Hörverstehen und in ihre Sprechfähigkeit mit integrierter Ausspracheschulung verbessern.

Der Unterricht sensibilisiert mit praktischen Sprachtipps für mögliche Missverständnisse und vermittelt hilfreiche Kommunikationsstrategien. Die Veranstaltung wird auf Anfrage in unserer Einrichtung oder auch als Inhouse-Kurs durchgeführt.

Fragen zu den Formalitäten beantwortet Ihnen gerne Herr Klaus Becker unter (05 81) 9 76 49 12

Einbürgerungstest Termine

Oktober

Anmeldeschluss: 10. September 2015

Ansprechpartner: Klaus Becker,
Tel. (05 81) 9 76 49 12

B4040110 **Altes Rathaus, Veerßer Str. 2**
Klaus Becker
Do., 8. Oktober 2015, 15.00–16.00 Uhr
1 UStd., 25,00 €

Dezember

Anmeldeschluss 12. November 2015

Ansprechpartner: Klaus Becker,

Tel. (05 81) 9 76 49 12

B4040111**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Klaus Becker****Do., 10. Dezember 2015, 15.00–16.00 Uhr****25,00 €****Plattdeutsch****Dor bist du platt****- Plattdütsch querbeer för alle Lüd**

In diesem Kurs erlernen Anfänger/innen und Plattsacker unsere schöne plattdeutsche Sprache sprechen. Sie erwerben Sicherheit im Umgang durch Arbeiten in der Gruppe und vielfältige Dialoge.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

B4050102**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Wilhelm Feuerhake****Do., 3. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,****10 Abende, 20 UStd., 58,00 €****Sprachen an der KVHS**

Sie finden viele Angebote in unseren Standorten, die von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten – auch muttersprachlich – unterrichtet werden. Unsere Dozenten vermitteln den Lehrstoff verständlich und praxisnah, so dass Sie das Gelernte im Alltag, Beruf oder im Urlaub einsetzen können. Sie finden bei uns auch verschiedene Trends, eher außergehörliche Sprachen, wie Chinesisch oder Türkisch.

Aber auch unser Standardangebot bietet eine vielfältige Auswahlmöglichkeit und Bandbreite:

- Englisch je nach Vorkenntnissen und auch für Business und andere Zielgruppen
 - Spanisch je nach Vorkenntnissen und Angebote Spanisch für die Reise etc.
 - Italienisch je nach Vorkenntnissen und Angebote Italienisch für die Reise etc.
 - Französisch je nach Vorkenntnissen
 - Niederländisch je nach Vorkenntnissen
 - Schwedisch, Norwegisch, Russisch,
 - Polnisch, Chinesisch, Japanisch
 - Plattdeutsch, Deutsch als Fremdsprache
- Viele Veranstaltungen sind auch als Bildungsurlaub verfügbar oder können bedarfsgerecht für bestimmte Zielgruppen intern oder extern gebucht werden, z. B.:
- Deutsch für Ausländer/innen und bestimmte Zielgruppen (z. B. Medizinisches Personal)
 - Stammtisch Englisch
 - Sprachkurse für die Generation 50+
 - Sprachkurse für den Urlaub, die Reise etc.

Einstufungstests zu verschiedenen Sprachen finden Sie auf unserer Website: www.allesbildung.de

Englisch**A1 Englisch für Anfänger/innen**

Englisch ist eine Weltsprache! Und auch im deutschen Sprachgebrauch finden sich mehr und mehr englische Wörter wieder, die manchen von uns oftmals vor enorme Verständnisschwierigkeiten stellen.

Wenn Sie zu denen gehören, die Schwierigkeiten mit englischen Wörtern in der deutschen Umgangssprache haben, wenn Sie im Urlaub im Ausland auch schon mal gemerkt haben, dass man Englisch gut hätte gebrauchen können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.

Vermittelt werden sowohl die Regeln der Aussprache englischer Wörter als auch die Grundlagen der englischen Grammatik. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache - im Alltag oder im Urlaub notwendige - Dinge in Englisch auszudrücken.

B4060102**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Cordula Parker****Di., 8. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,****15 Abende, 30 UStd., 84,50 €****Materialkosten: 2,00 €****(direkt bei der Dozentin zu zahlen)****A1 Englisch für Anfänger/innen**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen. Er bietet einen sanften Einstieg in die englische Sprache und führt Sie Schritt für Schritt an Dialoge in unterschiedlichen Alltagssituationen heran.

Lehrbuch: Englisch Elements (Basic Course); Hueber Verlag

B4060146**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Saritha Dittrich****Di., 8. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,****12 Abende, 24 UStd., 68,60 €****A1 Englisch für Anfänger/innen II**

Englisch ist eine Weltsprache! Und auch im deutschen Sprachgebrauch finden sich mehr und mehr englische Wörter wieder, die manchen von uns oftmals vor enorme Verständnisschwierigkeiten stellen. Wenn Sie zu denen gehören, die Schwierigkeiten mit englischen Wörtern in der deutschen Umgangssprache haben, wenn Sie im Urlaub im Ausland auch schon mal gemerkt haben, dass man Englisch gut hätte gebrauchen können, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Grundkenntnisse sollten Sie mitbringen.

Vermittelt werden sowohl die Regeln der Aussprache englischer Wörter als auch die Grundlagen der englischen Grammatik. Am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache - im Alltag oder im Urlaub notwendige - Dinge in Englisch auszudrücken.

B4060101**Herzog-Ernst-Gymnasium,****Eingang Albertstr.****Petro Brandt****Do. 3. September 2015, 17.45 – 19.15 Uhr,****12 Abende, 24 UStd., 68,60 €****A1 Stammtisch****Englisch für Anfänger/innen **

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen erste Kenntnisse im Umgang mit der Englischen

Sprache. Vermittelt werden Praxisbezogene Dialoge, Menschen kennen lernen, Redemittel, Hörverständnis, Wortschatz, etc.. Dabei werden grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

Lehrbuch: Englisch Compass A1 (Langenscheidt)

B4060140**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Saritha Dittrich****Do., 10. September 2015, 17.00–18.30 Uhr,****12 Abende, 24 UStd., 68,60 €****A 2 Englisch für Anfänger/innen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit mittleren Vorkenntnissen. Sie lernen Redewendungen, ergänzen Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse. Durch Konversation wenden Sie die erworbenen Kenntnisse in den wichtigsten Alltagssituationen an.

Lehrbuch: Englisch Kompass A 2.

B4060147**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Saritha Dittrich****Mi., 9. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,****12 Abende, 24 UStd., 68,60 €****A2 Brush up your English I**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Dieser Kurs soll Menschen, die einige Jahre Englisch gelernt haben, die Möglichkeit bieten, Vergessenes wieder neu zu lernen. Vokabeln, Grammatik und Anwendung des Erlernten sollen dabei im Vordergrund stehen.

B4060122**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Torsten Geisler****Do., 24. September 2015, 19.45–21.15 Uhr,****10 Abende, 20 UStd., 58,00 €****A2 Brush up your English II**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Dieser Kurs soll Menschen, die einige Jahre Englisch gelernt haben, die Möglichkeit bieten, Vergessenes wieder neu zu lernen. Vokabeln, Grammatik und Anwendung des Erlernten sollen dabei im Vordergrund stehen. Fortsetzung des Kurses „Brush up your English I“. Neueinsteiger sind willkommen!

B4060121**Altes Rathaus, Veerßer Str. 2****Torsten Geisler****Do., 24. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,****10 Abende, 20 UStd., 58,00 €****Englisch Konversation B1/B2**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Wir sprechen auf der Grundlage von Texten aus Presse und Literatur englischsprachiger Länder. Sie erhalten gezielte Hinweise und Hilfe, um sich flüssiger, sicherer und idiomatisch korrekt auszudrücken.

B4060148**Altes Rathaus****Saritha Dittrich****Fr., 4. September 2015, 15.00–16.30 Uhr,****12 Nachmittage, 24 UStd., 68,60 €****zzgl. Materialkosten von 5,00 €****(direkt bei der Dozentin/dem Dozenten zu zahlen)****B1/B2 Brush up your English**

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene gedacht, die bereits mehrere Englischkurse absolviert haben, gute Kenntnisse der englischen Grammatik besitzen und bereits gut frei sprechen können.

B4060119 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Cordula Parker
Mi., 9. September 2015, 9.30–11.00 Uhr,
15 Vormittage, 30 UStd., 84,50 €
zzgl. 2,00 € Materialkosten
(direkt bei der Dozentin zu zahlen)

English Grammar 5./6. Klasse NEU

Dieser Kurs ist für Schüler/innen, welche einen einfachen und leicht verständlichen Einstieg in die englische Grammatik erlernen wollen. Mit vielen verschiedenen Übungsaufgaben werden folgende Themen bearbeitet: Verben (Zeiten und Formen), Modalverben, Präpositionen, Adverbien. Gemeinsam werden wir verschiedene Aufgaben und Schwierigkeiten bearbeiten.

Lehrbuch: Klett Grammatik im Griff Englisch 5./6. Klasse

ISBN-13: 978 3129273470

B4060149 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Sa., 5. September 2015, 9.00–11.15 Uhr,
5 Vormittage, 15 UStd., 44,75 €

English Grammar 7./8. Klasse NEU

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen, die ihre Englisch-Grammatikkenntnisse verbessern wollen. Mit einfachen und verständlichen Erklärungen und vielen Übungen wird an Zeiten, Bedingungssätzen, Passiv, Modalverben, Relativsätzen und indirekter Rede gearbeitet.

Lehrbuch: Klett Grammatik im Griff Englisch 7./8. Klasse

ISBN-13: 978-3129273524

B4060150 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Sa., 17. Oktober 2015, 9.00–11.15 Uhr,
5 Vormittage, 15 UStd., 44,75 €

English Training Abschlussprüfung Realschule 9/10. Klasse NEU

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen, die sich auf die Abschlussprüfung vorbereiten wollen. Mit einfachen und verständlichen Erklärungen und vielen Übungsaufgaben zur Prüfung werden wir uns gemeinsam die Grundlagen dazu schaffen. Die Themen beinhalten: Listening Comprehension, Reading Comprehension, Grammar (Zeiten, Bedingungssätze, Modalhilfsverben, Passiv etc.).

Lehrbuch: Training Abschlussprüfung Englisch Realschule (Niedersachsen), Stark Verlag ISBN-13: 978-3849010317

B4060151 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Sa., 5. Dezember 2015, 9.00–11.15 Uhr,
8 Vormittage, 24 UStd., 68,60 €

Lehrbuch: English Compass A1 (Langenscheidt Verlag) ISBN-13:978-3-526-51251-6

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B4060137 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Mo.–Fr., 9. November 2015–13. November
2015, 9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €
Zzgl. 2,- € Materialkosten (direkt mit der
Dozentin abzurechnen).

A2/B1 Englisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll größere sprachliche Sicherheit im Umgang mit englischsprachigen Gesprächspartnern im In- und Ausland vermitteln. Praxisbezogene Dialoge werden geübt: Menschen kennen lernen, telefonieren, seine Meinung äußern, eine Reise planen etc. Dabei werden grammatikalische Strukturen aufgezeigt und wieder erlernt.

Teilnehmer/innen mit mittleren Vorkenntnissen
Lehrbuch: English Compass A 2 (Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-51261-5)

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

C4060138 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Mo.–Fr., 18. Januar 2016 - 22. Januar 2016,
9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €
Zzgl. 2,- € Materialkosten (direkt mit der
Dozentin abzurechnen).

Wirtschaftsenglisch

B1/B2 On the Phone - „telephone calling“

Für viele Berufstätige ist das Telefon das wichtigste Medium im Job. Mehr und mehr Anrufe kommen inzwischen in englischer Sprache herein. Was macht man da nur? Ärgert man die Kollegen, indem man das Gespräch weiter gibt - oder versucht man selbst, dem Kunden zu helfen?

Die richtige Antwort ist: Selbst ist die Frau (oder der Mann). Dieser 2tägige Kurs soll zum einen helfen, die Hemmschwelle zu überwinden und es mit der englischen Sprache zu versuchen, zum anderen Tipps geben, wie man mit den Kunden/Auftraggebern spricht und individuelle Hilfsmöglichkeiten aufzeigen, um auch nach dem

Kurs am Telefon nicht sagen zu müssen: „WAIT!“
Inhalte (u.a.)

- Communication Basics
- Telephoning Basics
- Spelling over the phone
- Leaving and taking Messages
- Making and confirming arrangements
- Dealing with customers and complaints
- Making and reacting to proposals
- Essential Grammar

C4060141 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Torsten Geisler
Sa., 16. Januar 2016, 10.00–13.00 Uhr,
2 Tage, 8 UStd., 26,20 €

Talking Business

– Englisch und EDV NEU

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.
Dieser Kurs verbindet das klassische (Business) English mit (English) Conversation..

Beim ersten Treffen – und bei Bedarf auch bei den weiteren Terminen - sollen Grammatikregeln und Vokabeln wiederholt und der weitere Verlauf des Kurses besprochen werden.

Die Teilnehmer/innen werden im Verlauf des Kurses eingebunden und sollen eigene Beiträge leisten.

SIE gestalten den Kurs mit!

Weitere Inhalte sind:

- Wirtschaftsvokabeln
- False Friends (falsch verwendete Wörter)
- Erarbeitung des Business-Vokabulars
- Small Talk
- Meetings
- Arbeiten im Büro (Konversation mit Kollegen, Telefonieren)
- Marketing
- Aktuelle Themen
- Korrespondenz mit Geschäftspartnern

Kurze Filme und Audio-Files und die Benutzung der IT (für Korrespondenz und Internet) werden eingebunden.

Der Kurs wird überwiegend EDV-gestützt in unserem EDV-Schulungsraum durchgeführt.

B4060124 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Torsten Geisler
Sa., 12. September 2015, 10.00–13.00 Uhr
Sa., 17. Oktober 2015, 10.00–13.00 Uhr
Sa., 14. November 2015, 10.00–13.00 Uhr
Sa., 12. Dezember 2015, 10.00–13.00 Uhr
Sa., 9. Januar 2016, 10.00–13.00 Uhr
20 UStd., 58,00 €

Bildungsurlaub Englisch

A1 Englisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Er möchte erste Kenntnisse im Umgang mit der englischen Sprachen vermitteln. Praxisbezogene Dialoge werden geübt: Menschen kennen lernen, Redemittel, Hörverständnis, Wortschatz, seine Meinung äußern etc. Dabei werden grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

ANZEIGE

Für jeden das richtige Buch.



DECIOUS

Bücher für Uelzen

Das Buch dazu hat

Buchhandlung DECIOUS
Bahnhofstraße 34 | 29525 Uelzen
Tel.: (05 81) 710 08 | Fax: (05 81) 700 45

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Englisch für die Generation 50+**A1 Englisch 50 plus IV**

Stressfreier Englischkurs für die ältere Generation. Sie werden sicherer in der englischen Sprache und können sich über einfache Themen des Alltags unterhalten. Praxisbezogene Dialoge werden geübt, wir lesen kleine Texte und üben anwendungsgerecht die dafür benötigte Grammatik. Lehrbuch: Sterling Silver 1 ab Unit 12

B4060105 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Do., 3. September 2015, 15.00–16.30 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 68,60 €

A2 Englisch 50plus

Dieser Kurs stellt Hören und Sprechen des Englischen in den Mittelpunkt. Mit unseren Themen sind wir nicht an ein einziges Lehrbuch gebunden sondern verwenden authentische Texte, Podcasts, Filmsequenzen, die als Ausgangspunkt für das freie Sprechen dienen. Anhand bestimmter Vorgaben üben wir gemeinsam verschiedene Sprechansätze angemessen zu bewältigen.

B4060142 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sabine Heseemann
Di., 8. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
12 Vormittage, 24 UStd., 68,60 €
Materialkosten: 5,00 €

A2 Englisch 50plus

Dieser Kurs stellt Hören und Sprechen des Englischen in den Mittelpunkt. Mit unseren Themen sind wir nicht an ein einziges Lehrbuch gebunden sondern verwenden authentische Texte, Podcasts, Filmsequenzen, die als Ausgangspunkt für das freie Sprechen dienen. Anhand bestimmter Vorgaben üben wir gemeinsam verschiedene Sprechansätze angemessen zu bewältigen. Die Beherrschung der Grundgrammatik und des Satzbaus wird vorausgesetzt. (Niveau A2-B1)

B4060143 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sabine Heseemann
Di., 8. September 2015, 14.00–15.30 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 68,60 €
Materialkosten: 5,00 €

A2 Englisch 50plus VI

Stressfreier Englischkurs vor allem für die ältere Generation. Englisch ist nicht nur nützlich, sondern auch eine sehr schöne Sprache. In diesem Kurs treffen sich Menschen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht in der Schule gehabt haben. Wir machen Spiele, Übungen, lesen Texte, üben etwas Grammatik und trainieren das Gedächtnis mit Vokabeln. Für Teilnehmer/innen mit mittleren Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Sterling Silver 2
B4060144 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Mo., 7. September 2015, 9.00–10.30 Uhr,
12 Vormittage, 24 UStd., 68,60 €

A2 Englisch 50plus VI

Stressfreier Englischkurs vor allem für die ältere Generation. Englisch ist nicht nur nützlich, sondern auch eine sehr schöne Sprache. In diesem Kurs treffen sich Menschen, die vor langer Zeit einmal Englischunterricht in der Schule gehabt haben. Wir machen Spiele, Übungen, lesen Texte, üben etwas Grammatik und trainieren das Gedächtnis mit Vokabeln.

Lehrbuch: Sterling Silver 2

B4060145Altes Rathaus
Saritha Dittrich

Di., 8. September 2015, 9.30–11.00 Uhr,
12 Vormittage, 24 UStd., 68,60 €

Französisch**A1 Französisch für Einsteiger/innen**

Es werden erste Kenntnisse der französischen Sprache vermittelt. Sie sollen sich in alltäglichen Situationen verständigen können, z. B. bei Begrüßung, im Hotel oder Restaurant. Dazu wird auch Landeskunde vermittelt. Übungen zur Festigung des Wortschatzes und grammatikalischer Strukturen ergänzen die Kursinhalte.

B4080109 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dr. Monika Haas
Di., 8. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €
Material-, Kopierkosten: 2 € bei der Dozentin zu zahlen

A2 /B1 Französisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

Wir lernen Land und Leute in Frankreich kennen. Alltagssituationen in Dialogen, Textverständnis und Grammatikregeln werden geübt.

B4080106 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Renate Folkerts
Mi., 23. September 2015, 10.30–12.00 Uhr,
10 Vormittage, 20 UStd., 58,00 €

B1 Französisch für Fortgeschrittene

Thèmes actuels variés permettant de mieux connaître la vie quotidienne des Français, la France et ses particularités. Textes de niveau moyen et révisions grammaticales pour une meilleure maîtrise de la langue.

B4080108 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Marie-Anne Dachary
Do., 17. September 2015, 18.15–19.45 Uhr,
11 Abende, 22 UStd., 63,30 €

B1 Französisch Konversation

Regards sur la France : textes divers sur des thèmes d'actualité, de société, de civilisation permettant discussions et échanges d'idées dans une ambiance détendue. Car dans ce cours, l'important, c'est de parler!

B4080107 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Marie-Anne Dachary
Do., 17. September 2015, 15.00 – 16.30 Uhr,
11 Nachmittage
(kein Unterricht am 12.11.2015)
22 UStd., 63,30 €

Italienisch**A1 Italienisch für Anfänger/innen**

Für Teilnehmer/innen mit ohne Vorkenntnissen. Sie möchten nicht mehr ratlos vor der Speisekarte sitzen und auch mal auf dem Markt einkaufen gehen? Sie möchten auch nicht mehr dieses unguete Gefühl beim Bezahlen haben, wenn Sie wieder die Zahlen nicht verstehen? Dieser Kurs bereitet Sie darauf vor, die wich-

tigsten Alltagssituationen in Italien zu bewältigen. Außerdem erfahren Sie viel über Kultur, Land und Leute.

B4090101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Fr., 4. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
16 Vormittage (kein Unterricht am 11.09.2015)
32 UStd., 89,80 €

B4090108 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Di., 8. September 2015, 19.30–21.00 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €

A1 Italienisch III

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Wir erwerben weiter Grundkenntnisse in der italienischen Sprache und üben uns im freien Sprechen mit dem Ziel, uns in einfachen Situationen Italienisch sprechenden Menschen verständlich zu machen.

Lehrbuch: Con piacere A1/ Lektion 5
Neue Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen und Wiederholer sind herzlich willkommen.

B4090102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mi., 2. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €

A1 Italienisch IV

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache in Ruhe und mit viel Spaß. Wir üben uns im freien Sprechen mit dem Ziel, uns in einfachen Situationen Italienisch sprechenden Menschen verständlich zu machen.

Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: con piacere, Lektion 4
B4090103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mi., 2. September 2015, 19.30–21.00 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €

A1 Italienisch V

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der italienischen Sprache in Ruhe und mit viel Spaß. Wir üben uns im freien Sprechen mit dem Ziel uns in einfachen Situationen Italienisch sprechenden Menschen verständlich zu machen.

Neue Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: con piacere, Lektion 4.
B4090104 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Di., 1. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
16 Vormittage, 32 UStd., 89,80 €

B1 Italienisch Konversation

Das Buch „Chiaro 3“ bietet uns die Grundlage für diesen Konversationskurs mit interessanten Einblicken in das italienische Alltagsleben, mit interaktiven Texten und handlungsorientierten Übungen über Freizeit, Hobbies. Im Vordergrund steht das freie Sprechen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: A voi la parola (Klett)
B4090107 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Gabriella Machini-Warnecke
Mi., 2. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

Bildungsurlaub Italienisch**A1 Italienisch für Anfänger/innen**

Dieser Wochenkurs bietet Anfänger/innen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Die sprachlichen Grundkenntnisse werden durch kommunikationsorientierten Unterricht, Bild- und Rollenspiele sowie grammatikalische Übungen vermittelt. Einblicke in die italienische Alltagskultur und alltägliche Sprachsituationen, wie in ein Restaurant, Essen bestellen oder nach dem Weg fragen, runden das Bild ab.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

BildungsLehrbuch: Chiaro! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005427-5

**C4090114 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Gabriella Machini-Warnecke
Mo.–Fr., 25. Januar 2016 - 29. Januar 2016,
9.30–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €
Materialkosten von 2,00 € sind direkt bei der
Dozentin zu entrichten**

**Dänisch/Schwedisch/
Norwegisch****A1 Dänisch für Anfänger/innen**

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Die Vermittlung von Grundkenntnissen der dänischen Sprache und der Grammatikregeln steht im Vordergrund. Sie bekommen Lust, die Sprache und das Land näher kennen zu lernen.

**B4030104 Herzog-Ernst-Gymnasium, Eingang
Albertstr., Uelzen
Allan Jörgensen
Do., 3. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €**

A1 Dänisch für Anfänger/innen II

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen. Die Vermittlung von Grundkenntnissen der dänischen Sprache und der Grammatikregeln steht im Vordergrund. Sie bekommen Lust, die Sprache und das Land näher kennen zu lernen.

**B4030101 Herzog-Ernst-Gymnasium, Eingang
Albertstr., Uelzen
Allan Jörgensen
Mi., 9. September 2015, 19.30–21.00 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €**

A2 Dänisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen, die ihren Sprachschatz erweitern wollen. Sie vertiefen ihre Kenntnisse in Dialogen und Übungen. Außerdem erfahren sie Wissenswertes über Land und Leute.

**B4030103 Herzog-Ernst-Gymnasium, Eingang
Albertstr., Uelzen
Allan Jörgensen
Mi., 9. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €**

A2 Schwedisch V

Sie lernen unter anderem einzukaufen, Preise zu erfragen, Bestellungen aufzugeben, jemanden einzuladen, alles was mit Urlaub im Hotel zu tun

hat, im Restaurant zu bestellen und zu bezahlen und einen kleinen Brief zu schreiben. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die allerdings bereit sind, regelmäßig zu Hause etwas zu tun.

Lehrbuch: Tala svenska A2 +
**B4200103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Uta-Binne Lenski
Mo., 7. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
13 Abende, 26 UStd., 73,90 €**

Norwegisch III

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Der Kurs vertieft und erweitert die im Kurs II Norwegisch für Anfänger/innen erworbenen Kenntnisse und steht allen Interessierten mit vergleichbaren Vorkenntnissen offen. Im Vordergrund stehen Sprachgebrauch, Grammatik und das Training des freien Sprechens. Als Orientierung dient: „Praktisches Lehrbuch Norwegisch von Langenscheid ab Lektion 7.

**B4150101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Tilman Grottian
Mi., 2. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €**

Spanisch**A1 Spanisch für Anfänger/innen**

Der Vormittagskurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die gern die Spanische Sprache kennenlernen möchten. Das Lerntempo passt sich der Lernfreude der Gruppe an.

Die Grundlagen der Spanischen Sprache werden erarbeitet anhand von Grammatik und Wortschatz, sowie Vokabeln und kleinen Dialogen. „Espanol práctico“ für Spanien und Südamerika. Themen sind u. a.: Sich begrüßen, Namen und Herkunft angeben und danach fragen, das Verb „ser“, nach dem Befinden fragen, sich einander vorstellen, in einem Restaurant bestellen und bezahlen, regelmäßige Verben auf „ar, - er, - ir“, Beruf und Arbeitsstätte vorstellen.

Lehrbuch: Perspectivas Ya A1 (Verlag Cornelsen)
**B4220106 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dozentin: Ana-Valeria Hillmer
Mo., 7. September 2015, 9.15–10.45 Uhr,
16 Vormittage, 32 UStd., 89,80 €**

A1 Spanisch für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.
Sie möchten in Spanien oder Lateinamerika Urlaub machen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktische Redewendungen für die wichtigsten Kommunikationen, z.B. im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen.....

Lehrbuch: Perspectivas Ya A1 (Verlag Cornelsen)
**B4220100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Di., 8. September 2015, 16.15–17.45 Uhr,
16 Nachmittage, 32 UStd., 89,80 €**

A1 Spanisch II für Anfänger/innen

Anhand vielfältiger Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und grammatischen Kenntnisse, die Sie im Urlaub oder in alltäglichen Situationen anwenden können. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. Neue Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen und Wiederholer sind herzlich willkommen.

innen mit geringen Kenntnissen und Wiederholer sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas Ya A1 Lektion 5 (Verlag Cornelsen)

**B4220104 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Di., 8. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €**

A1 Spanisch V

Der Kurs verstärkt Sprachkompetenz im Hinblick auf richtiges Spanisch, Sprechen und Vermittlung grammatischer Strukturen eingeschlossen. Neue Teilnehmer sind willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas Ya A1/Lektion 13 (Verlag Cornelsen)

**B4220102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mo., 7. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €**

A2 Spanisch für Anfänger/innen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die gern die Spanische Sprache kennenlernen möchten.

Das Lerntempo passt sich der Lernfreude der Gruppe an.

Die Grundlagen der spanischen Sprache werden erarbeitet anhand von Grammatik und Wortschatz, sowie Vokabeln

und kleinen Dialogen. „Espanol práctico“ für Spanien und Südamerika.

**B4220103 Herzog-Ernst-Gymnasium, Eingang
Albertstr., Uelzen
Elena Erhart-Villanueva
Di., 8. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €**

A2/B1 Spanisch X

Der Kurs verstärkt Sprachkompetenz im Hinblick auf richtiges Spanisch, Sprechen und Vermittlung grammatischer Strukturen eingeschlossen. Neue Teilnehmer sind willkommen.

Lehrbuch: Perspectivas Ya A2 (Verlag Cornelsen), ab Lektion 10/11

**B4220105 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mo., 7. September 2015, 19.30–21.00 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €**

Spanisch für die Reise

- Powerwochenendkurs -

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs bietet einen kompakten, intensiven Einstieg in die spanische Sprache. Es werden grammatische Grundkenntnisse sowie Anwendungen in Alltagssituationen vermittelt.

**C4220112 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Fr., 15. Januar 2016, 17.30–20.30 Uhr
Sa., 16. Januar 2016, 9.00–16.00 Uhr
11 UStd., 34,15 €**

Bildungsurlaub Spanisch**Spanisch für Fortgeschrittene**

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Er möchte Kenntnisse im Umgang mit der spanischen Sprache erweitern.

Praxisbezogene Dialoge werden ausgebaut, wie z.B. Menschen kennen lernen, nach dem Weg und der Uhrzeit fragen, telefonieren, seine Meinung äußern etc. Dabei werden auch ergänzende grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos Seite 39.

**B4220109 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mo.–Fr., 26. Oktober 2015–30. Oktober 2015,
9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €**

A1 Spanisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen!

Er möchte erste Kenntnisse im Umgang mit der spanischen Sprache vermitteln. Praxisbezogene Dialoge werden geübt: Menschen kennen lernen, nach dem Weg und der Uhrzeit fragen, telefonieren, seine Meinung äußern etc. Dabei werden grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

**C4220108 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mo.–Fr., 25. Januar 2016 - 29. Januar 2016,
9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €**

Polnisch/Russisch

A1 Polnisch für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Vermittlung von Sprachkenntnissen, um sich in unserem Nachbarland ein wenig verständigen zu können (Begrüßung und Vorstellung etc.). Übungen zur Aussprache der polnischen Laute.

**B4170101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Malgorzata Bielska-Schulz
Mi., 9. September 2015, 16.30–18.00 Uhr,
15 Nachmittage, 30 UStd., 84,50 €**

A1 Polnisch I

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen weiter neue Vokabeln und Redewendungen, um Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern.

**B4170102 Herzog-Ernst-Gymnasium, Eingang
Albertstr., Uelzen
Malgorzata Bielska-Schulz
Mi., 2. September 2015, 18.15–19.45 Uhr,
15 Abende, 30 UStd., 84,50 €**

B1 Polnisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/Innen mit (auch schriftsprachlichen) Vorkenntnissen.

Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Vermittlung von Sprachkenntnissen, um sich in unserem Nachbarland Polen ein wenig verständigen zu können.

Übungen zur Aussprache der polnischen Laute, zur polnischen Grammatik und zum Leseverstehen.

„Witam“, ab Lektion 15 von Danvta Malota

**B4170103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Malgorzata Bielska-Schulz
Do., 3. September 2015, 18.15–19.45 Uhr,
15 Abende, 30 UStd., 84,50 €**

A1 Russisch für Anfänger/innen II

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen weiter neue Vokabeln und Redewendungen (Themen: Wohnung und Essen) und verbessern Ihr Lesen und Schreiben. Sie werden alltägliche Ausdrücke und Sätze besser verstehen und verwenden können.

**B4190101 Herzog-Ernst-Gymnasium,
Eingang Albertstr.
Erika Iwanow
Fr., 11. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
15 Abende, 30 UStd., 84,50 €**

Chinesisch

Schnupperkurs Chinesisch für Anfänger/innen

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Chinesisch zu erlernen? Lernen Sie in dieser Einführung die ungewöhnliche Aussprache und die einfache Struktur kennen. Sie können nach diesem Kurs schon ganz kurze Alltagsdialoge führen, sind mit Lateinumschrift der Schriftzeichen vertraut und Sie kennen die Basisgrammatik. Lernen Sie die faszinierende Welt der Schriftzeichen kennen. Für Chinesisch sollten Sie nur eines mitbringen: Freude am Hören und Ausprobieren. Zudem lernen Sie wichtige kulturelle und politische Hintergründe des Landes kennen.

**B4020101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Sabine Hesemann
Mo., 5. Oktober 2015, 19.00–20.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €**

Türkisch

A1 Türkisch für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen. In lockerer Atmosphäre erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grundkenntnisse. Die Grundlagen der türkischen Sprache werden anhand von Grammatik und Wortschatz sowie Vokabeln und kleinen Dialogen vertieft. Sie lernen, einzukaufen, Preise zu erfragen und alle Themen, die mit u. a. Urlaub, Hotel und Restaurant zu tun haben.

**B4240101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Nurhan Yalcin
Do., 5. November 2015, 18.30–20.00 Uhr,
7 Abende, 14 UStd., 42,10 €**

EDV und Medien

In unseren Kursen arbeiten wir aktuell mit Windows 7 und Microsoft Office 2010.

Smartphones/Tablets



Mein Android

Smartphone/Tablet und ich NEU

Lernen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem kennen! Handys waren gestern, heute ist die Zeit der Smartphones und Tablets. Natürlich kann man mit einem Smartphone auch telefonieren, aber was kann es noch? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Android-Gerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone/ Tablet mit Android-Betriebssystem mit. Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

**B5100102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Do., 3. September 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €**

**B5100105 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Di., 3. November 2015, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 35,40 €**

**B5100108 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Di., 8. Dezember 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €**

**C5100103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Mi., 20. Januar 2016, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 35,40 €**

Mein Apple iPhone/iPad und ich NEU

Das iPhone und das iPad stehen in dem Ruf, möglichst einfach und intuitiv zu bedienen zu sein. Natürlich kann man mit dem iPhone telefonieren, aber was kann es noch alles? Und wozu ist eigentlich ein iPad gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Apple Endgerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Apple iPhone/iPad mit.

Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

**B5100103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Do., 24. September 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €**

**B5100106 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Do., 5. November 2015, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 35,40 €**

**C5100101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Do., 14. Januar 2016, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 35,40 €**

Mein Windows Phone und ich

NEU

Das Windows Phone ist der Neuling unter den Smartphone-Betriebssystemen und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Natürlich kann man mit dem Windows Phone telefonieren, aber was kann es noch alles? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Windows Phone kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Telefonfunktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Windows Phone mit.

Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

B5100104 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Do., 8. Oktober 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €

B5100107 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Do., 19. November 2015, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 35,40 €

C5100102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Di., 19. Januar 2016, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 35,40 €

Grundlagen

Bitte beachten Sie auch die Grundlagenkurse „Erste, Zweite, Dritte Schritte“ für die Generation 50plus S. 37.



EDV für Anfänger

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen den Einstieg in die Welt des Computers zu erleichtern.

Kursinhalte: Funktionsweise eines Personalcomputers (PC), Einsatzmöglichkeiten, wichtige Bestandteile eines PC-Systems, Funktionsweise eines Betriebssystems, Benutzung von Maus und Tastatur, Verwendung von Dateien und Ordnern

Notwendige Vorkenntnisse: keine

B5100111 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Brigitte Hörnke
Do., 17. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 62,00 €

EDV für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits über geringe Erfahrungen im Umgang mit einem PC verfügen oder den Kurs „EDV für Anfänger“ besucht haben. Es werden das Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 7 und mit dem Textverarbeitungsprogramm Word geübt.

B5100112 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Brigitte Hörnke
Do., 5. November 2015, 18.30–20.45 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 62,00 €

Mach flott den Schrott

NEU

Mittlerweile stehen in vielen Haushalten alte Laptops, die nicht mehr benutzt werden. Häufig sind diese Geräte noch gut zu gebrauchen. Man muss ihnen lediglich ein bisschen auf die Beine helfen. In diesem Kurs erstellen Sie ein bootfähiges Installationsmedium mit dem Betriebssystem Ubuntu, um Ihre alten Geräte wieder fit zu machen. So können Sie diese weiterhin sinnvoll zum Surfen im Internet, für Office-Arbeiten und E-Mail benutzen. Am ersten Abend wird das bootfähige Installationsmedium erstellt, am zweiten Abend richten Sie Ihren flottgemachten Laptop nach Ihren Wünschen ein. Bitte mitbringen: Installationsmedium (USB-Stick/CD/DVD).

B5100140 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christian Köhn
Mo., 23. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €

Windows 10 - Was gibt es Neues und lohnt sich der Umstieg?

NEU

Windows 10 heißt das neue Betriebssystem von Microsoft und ist seit kurzem auf dem Markt. Windows 10 wartet mit vielfältigen Neuheiten auf. In diesem Workshop lernen Sie diese Neuheiten kennen und können dann für sich entscheiden, ob sich der Umstieg lohnt.

B5100171 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Gerd Ebert
Do., 10. Dezember 2015, 18.00–21.15 Uhr
4 UStd., 20,20 €

Heimnetzwerk

Mein vernetztes zu Hause

Unsere Welt wird immer vernetzter. Auch zu Hause werden unsere Netzwerke immer umfangreicher: Mehr und mehr Geräte gehören zum Haushalt, lassen sich miteinander verbinden und können kommunizieren. Bestimmt haben auch Sie inzwischen mehr als einen Computer im Haushalt, Drucker und Co kommen natürlich noch dazu. Mit diesem Kurs wird Ihnen ein verständlicher Einstieg in das Thema „Heimnetzwerk“ vermittelt.

- Was ist technisch mit dem häuslichen Netzwerk alles möglich?
- Was ist WIFI? Wie funktioniert WLAN (Funkverbindung)? Kann das Internet auch aus der Steckdose kommen? Oder sollte doch lieber alles mit Kabel (LAN) verbunden werden?

B5110109 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Hans Jürgen Kratzsch
Mi., 7. Oktober 2015, 19.00–20.30 Uhr
Mi., 14. Oktober 2015, 19.00–20.30 Uhr
4 UStd., 20,00 €

Tastschreiben

Tastschreiben am PC - Expresskurs

Tastschreiben ist die Fähigkeit, mit allen 10 Fingern zu schreiben. Wer das Tastschreiben beherrscht, braucht die Bewegung seiner Finger nicht mit den Augen zu kontrollieren. Die Zeitersparnis ist erheblich: Tastschreiber leisten 50 % mehr als „Tipper“. Außerdem hat sich das Tastschreiben als ergonomisch sinnvoll und gesundheitsschonend herausgestellt. Unser Trainingsprogramm basiert auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet werden. Dabei werden beide Gehirnhälften angesprochen; die linke (logisches, analytisches und abstraktes Denken) und die rechte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle). In diesem Kurs lernen Sie an nur 5 Vormittagen die Technik des Tastschreibens mit 10 Fingern.

B5100160 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Brigitte Hörnke
Sa., 12. September 2015, 8.30–10.00 Uhr,
5 Vormittage, 10 UStd., 43,00 €

Siehe auch:

Tastschreiben für Kinder auf S. 36



Internet/Social Media

Die eigene Homepage - Der erste Auftritt im Internet

Nach diesem Kurs gelingt die Erstellung der eigenen Internetseite mit Hilfe eines Webseitenerstellungsprogramms, das auf der Basis von HTML und CSS arbeitet. Bestehende Seiten können Sie nach eigenen Wünschen umgestalten.

Kursinhalte:

- Übersicht über die verschiedenen Techniken zur Webseitengestaltung

ANZEIGE

Bücher · Zeitschriften

Bücherei für Stadt und Kreis Uelzen



An der St. Marienkirche 1 · 29525 Uelzen
Telefon (05 81) 8 00 - 65 00
E-Mail: stadtuecherei@stadt.uelzen.de • www.uelzen.de
stadtuecherei.uelzen.de

CDS · DVDs

Spiele · Zeitungen

- Programme zur Gestaltung von Internetseiten
- Textformatierungen
- Bilder einfügen
- Navigation und Hyperlinks
- Gestalten eines eigenen Projekts
- Übertragung der Webseite ins Internet

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

**B5110140 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Dr. Uwe Wissinger**

**Mi., 16. September 2015, 18.30–21.30 Uhr,
5 Abende, 20 UStd., 81,00 €**

Joomla - Der Weg zum eigenen Webportal

Joomla! ist eines der am weitesten verbreiteten Web Content Management Systeme der Welt. Es ist Teil der Open Source Bewegung und als solches Freeware. Seine Bandbreite reicht von der einfachen Homepage bis hin zu komplexen Geschäftsanwendungen und ist somit ideal für den ambitionierten Privatanwender, das eigene Vereinsportal oder einen eigenen Online-Shop.

Kursinhalte:

- Installation einer Webserver-Umgebung und Joomla
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung)
- Templates (Designvorlagen)
- Kennenlernen der verschiedenen Möglichkeiten durch Aufbau eines gemeinsamen Übungsprojektes

**B5110155 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Dr. Uwe Wissinger**

**Mi., 4. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
5 Abende, 20 UStd., 81,00 €**

Ebay-Workshop: Einkaufen und Verkaufen im Internet

Der Handel im Internet gehört heute zum Alltag. Über die Plattform Ebay lässt sich fast alles kaufen bzw. verkaufen. Angefangen von Kleidung über Möbel bis hin zu Spezialwerkzeug. Der Workshop gibt eine Einführung, er vermittelt die technische Umsetzung, thematisiert Sicherheitsfragen und gibt Tipps und Tricks für den erfolgreichen Ein- und Verkauf bei Ebay.

**B5110130 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Achim Zeck**

**Fr., 20. November 2015, 18.30–21.00 Uhr
Sa., 21. November 2015, 9.00–18.00 Uhr
14 UStd., 58,20 €**

Marketing in sozialen Netzwerken

NEU

Soziale Netzwerke sind zentraler Bestandteil im beruflichen Kommunikations-Mix. In diesem Crashkurs lernen Sie, wie Social Networks für Kontakte, Kommunikation, Karriere und erfolgreiches Online-Marketing genutzt werden können. Sie lernen, sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt und mit der richtigen Mischung aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing praxisorientiert eingeführt. Steigen Sie in die Kommunikation mit Ihren Kunden ein. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internet-Kenntnisse.

**B5110116 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Julia Weiß**

**Fr., 27. November 2015, 18.30–21.45 Uhr
Sa., 28. November 2015, 10.00–16.45 Uhr
So., 29. November 2015, 10.00–16.45 Uhr
20 UStd., 82,00 €**

Julia Weiß



Julia Weiß (Jahrgang 1980) ist Kauffrau für audiovisuelle Medien und Fachwirtin für Dialogmarketing on- und offline (DDV). Sie studierte zunächst Europäische Medien- und Musikwissenschaften in Berlin, bevor es sie in die Praxis zog und sie anschließend fast zehn Jahre in Hannover beim Fernsehen als Producerin und Assistentin der Geschäftsführung arbeitete. 2012 kehrte Sie zurück aufs Land, womit auch eine berufliche Umorientierung einherging. Seitdem arbeitet sie im Verlagswesen im Bereich Marketing und Projektmanagement.

„Mein besonderes Interesse gilt sowohl der Digitalisierung allgemein und den damit einhergehenden Veränderungen in Markt und Gesellschaft, als auch speziell den Bereichen Online-Marketing und Kommunikation in den sozialen Medien. Die extrem dynamischen Prozesse, die hier vorherrschen, können sowohl Privatpersonen als auch Unternehmen für sich nutzen. Voraussetzung ist jedoch, dass man die Grunddynamik versteht und die Besonderheiten der einzelnen Kanäle kennt. Das Internet ist heute ein Social Web. Daher möchte ich Ihnen gerne einen Überblick über Social Media geben, damit Sie die sozialen Netzwerke, egal ob privat, beruflich oder im Unternehmen, gezielt und effektiv für sich einsetzen können.“

Twitter, Facebook, Xing & Co

NEU

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort und schließen sich mit Gleichgesinnten in sogenannten Communitys zusammen. Sie erhalten einen Überblick über die Vielfalt und das Potenzial von Web-2.0-Diensten wie Twitter, Xing, Facebook oder RSS. Sie erfahren, wie Sie Social Networks für Kontakte und Kommunikation nutzen. Bei allen Vorteilen werden dabei auch immer Herausforderungen und potenzielle Gefahren im Web 2.0, besonders in puncto Datenschutz und Privatsphäre, thematisiert.

**B5110115 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Julia Weiß**

**Fr., 18. September 2015, 18.30–21.45 Uhr
4 UStd., 20,40 €**

Arbeitsorganisation

Fit fürs Büro mit MS-Office 2010 – Grundkurs

NEU

- Wochenendkurs -

Dieses Seminar vermittelt in kompakter Form einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung Word, Tabellenkalkulation Excel und Präsentationsprogramm PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen wird Ihnen nicht nur die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen dargestellt, sondern Sie werden auch in der Lage sein, einfache Aufgaben in Word, Excel und PowerPoint selbstständig durchzuführen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

**B5120102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Kai Förstermann**

**Fr., 4. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 5. September 2015, 9.30–16.30 Uhr
So., 6. September 2015, 9.30–16.30 Uhr
20 UStd., 82,00 €**

Textverarbeitung

Microsoft Word 2010 Basics

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Textverarbeitung Word.

Kursinhalte: Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Textverarbeitung, Texte überarbeiten und korrigieren, Texte formatieren, Standardbriefe erstellen, Dokumente verwalten und drucken.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows

**B5120101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Brigitte Hörnke**

**Mi., 9. September 2015, 18.30–21.30 Uhr,
4 Abende, 16 UStd., 65,80 €**

Word-Workshop: Serienbriefe

Die Textverarbeitungssoftware Word wird in den meisten Büros der Welt eingesetzt und dient der komfortablen Erstellung von Dokumenten aller Art. Sie lernen in diesem Workshop mit Word 2010 die Erstellung eines Serienbriefes und anderer Serierendokumente, die viel Arbeit ersparen.

Notwendige Vorkenntnisse: Fundiertes Grundlagwissen im Bereich Textverarbeitung mit Word

**B5120103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Margitta Gleißert**

**Di., 13. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 20,20 €**

Tabellenkalkulation

Microsoft Excel 2010 Basics

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zur Bedienung der Tabellenkalkulation Excel.

Kursinhalte: Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Tabellenkalkulation, mit Formeln arbeiten, Zellformatierungen, Tabellenstruktur verändern, Arbeiten mit Funktionen, Verwaltung der Arbeitsmappen, drucken.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

B5130101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Kai Förstermann
Di., 8. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 62,00 €

Excel 2010 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt weiterführende Techniken der Tabellenkalkulation Excel.

Kursinhalte: Arbeiten mit Formeln und weiteren Funktionen, filtern und Sortieren, arbeitsblattübergreifendes Arbeiten, Diagramme, Kopf- und Fußzeilen.

Notwendige Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse.

B5130102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Kai Förstermann
Di., 17. November 2015, 18.30–20.45 Uhr,
3 Abende, 9 UStd., 39,20 €

Excel Grundlagen - Kompaktkurs

- Wochenendkurs -

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zur Bedienung der Tabellenkalkulation Excel.

Kursinhalte: Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Tabellenkalkulation, mit Formeln arbeiten, Zellformatierungen, Tabellenstruktur verändern, Arbeiten mit Funktionen, Verwaltung der Arbeitsmappen, drucken.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

B5130151 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Kai Förstermann
Fr., 27. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 28. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
So., 29. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
20 UStd., 81,00 €

Excel-Workshop: Pivot-Tabellen erstellen

-Mit Excel große Datenmengen bearbeiten-

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit Excel Pivot-Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie viele nützliche Techniken kennen, zum Beispiel um Tabellen zu sortieren und zu filtern.

Kursinhalte: Fenster fixieren und große Tabellen drucken, Funktionsassistent, Namen in Formeln, Tabellen sortieren und filtern, mit Teilergebnissen arbeiten, Pivot-Tabellen.

Notwendige Vorkenntnisse: Fundiertes Grundlagenwissen im Bereich Tabellenkalkulation mit Excel.

C5130103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Claus Kölln
Sa., 23. Januar 2016, 9.00–16.00 Uhr
8 UStd., 35,40 €

Datenbanken

Microsoft Access Basics

-Wochenendkurs-

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen, um als Anwender die Datenbank Access nutzen zu können.

Kursinhalte: Arbeitsoberfläche, grundlegende Arbeitsschritte, Tabellen erstellen und Tabellenstruktur bearbeiten, Feldeigenschaften, Arbeiten in der Datenblattansicht, Daten suchen, sortieren und filtern, Indizierung, Beziehungen, einfache Abfragen.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

B5140110 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Kai Förstermann
Fr., 6. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 7. November 2015, 9.00–14.30 Uhr
Fr., 13. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 14. November 2015, 9.00–14.30 Uhr
20 UStd., 81,00 €

Kommunikationssoftware

Microsoft Outlook 2010

- Wochenendkurs -

Microsoft Outlook ist mehr als ein E-Mail Client. Mit einer Informations- und Dateiverwaltung bietet Outlook die Möglichkeit, den PC-Arbeitsplatz zu einer effektiven Schaltstelle für die Regelung des gesamten Datenverkehrs einzurichten. Vom Kontaktmanagement über die umfangreichen Möglichkeiten der Aufgaben bis zur Terminverwaltung bietet das Programm viele Möglichkeiten, um den Überblick auf dem Schreibtisch zu erleichtern. Natürlich wird in diesem Kurs auch alles über den E-Mail Versand vermittelt.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows

B5150110 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christine Weiß
Fr., 20. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 21. November 2015, 9.00–14.30 Uhr
10 UStd., 43,00 €

Präsentationssoftware

Microsoft PowerPoint 2010

Mit dem Programm PowerPoint können Sie Ihr Wissen an die Wand werfen. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundfertigkeiten zum Erstellen einer Präsentation.

Kursinhalte: Grundlagen zum Arbeiten und Erstellen von Präsentationen, Einbinden von Texten, Bildern und Grafiken, Bildschirmpräsentationen erzeugen, steuern und animieren, Begleitmaterial erstellen.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows, Grundkenntnisse in Word.

B5150120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Kai Förstermann
Di., 3. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €

Bildbearbeitung/digitale Bilder

Digitale Fotobearbeitung mit Gimp

Dieser Kurs bietet eine Einführung in das spannende Thema der Fotobearbeitung mit dem kostenlosen, leistungsstarken und frei verfügbaren Programm Gimp. In der Zeit der digitalen Fotografie wird die Anzahl der Fotos immer größer, eine Unmenge an Fotos schmort auf dem heimischen PC – doch diese Fotos sind bei weitem nicht alle schön anzusehen. Mit Übung und Kreativität gelingen optimal aufgewertete Ergebnisse ihrer digitalen Fotos. Die Bilder werden korrigiert und optimiert, so werden

Belichtungsverfälschungen ausgeglichen, rote Augen ruckzuck entfernt und vieles mehr.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

B5160111 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Margitta Gleißert
Di., 22. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
Do., 24. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
Di., 29. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
Do., 1. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
16 UStd., 66,60 €



Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

- Das große Photoshop Wochenende -

Fotos wie vom Profi - Die Bearbeitung von Fotos erlernen Sie bei uns mit einem in der Praxis weit verbreiteten Bildbearbeitungsprogramm - Photoshop Elements 12. In diesem Kurs erfahren Sie neben der schnellen Optimierung und den Grundlagen des Programms auch weiterführende Bearbeitungstechniken, die auch Profifotografen anwenden. Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der professionellen Bildbearbeitungssoftware vereinigt gemeinsame Adobe Photoshop und Bearbeitungstechniken miteinander Sie benötigen keine besonderen Vorkenntnisse, nur der sichere Umgang mit Windows sollte vorhanden sein. Dieser Kurs ist gut für Anfänger geeignet.

Kursinhalte:

- Grundlagen zu „Digitalen Bildern“
- Fotos organisieren, sichten und bewerten
- Assistenten, automatische Korrekturen und Schnellmodus
- Optimierung von Portraits, Landschafts- und Objektfotos
- Professionelle Bildbearbeitung im Expertenmodus
- Bearbeitung mit Ebenen und Masken
- Rohdatenbilder im RAW-Konverter entwickeln
- Fotos drucken, präsentieren und für das Internet vorbereiten

Die Übungsdateien können Sie gerne für zu Hause mitnehmen, bringen Sie dazu einen eigenen USB-Stick mit.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows.

Begleitunterlagen werden (gegen Gebühr) vom Dozenten angeboten.

B5160125 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Marcus Ricker
Fr., 6. November 2015, 17.00–20.00 Uhr
Sa., 7. November 2015, 8.30–16.00 Uhr
So., 8. November 2015, 9.30–16.00 Uhr
21 UStd., 85,85 €

Von der Digicam zum Album: Das eigene Fotobuch erstellen

Die tolle Möglichkeit ein eigenes Fotobuch z. B. als hochwertige Urlaubserinnerung oder als Geschenk mit bleibendem Wert zu erstellen finden Sie mittlerweile in vielen Geschäften. Ist die kostenfreie Software zur Erstellung erst einmal heruntergeladen und auf dem heimischen PC installiert, bietet sie eine Vielzahl an Möglichkeiten, die kreativen Ideen umzusetzen. Dieser Kurs bietet neben der Einführung in die Foto-Buch-Software auch Tipps und Tricks zur einfachen Fotobearbeitung, Dateiorganisation, und wie Sie die Datenmenge, die notwendigerweise hochgeladen werden muss, sinnvoll begrenzen können ohne Kompromisse bei der Qualität einzugehen. Notwendige Fachbegriffe der Fotografie und Software werden erklärt und an anschaulichen Beispielen umgesetzt.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

B5160130 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Margitta Gleißert
Sa., 21. November 2015, 14.45–18.30 Uhr
5 UStd., 24,25 €



Photoshop-Seminar Retusche und Montage

Dieses Aufbau-seminar vertieft und erweitert Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements zur Erstellung von Bildkompositionen und zur Bearbeitung und Optimierung vorhandener Bilder. Außerdem werden Ihnen fortgeschrittene Arbeitsmethoden und Funktionen vermittelt, die das Arbeiten mit dem Programm optimieren und die Bildgestaltungstechniken wesentlich verfeinern. Sie sollten Grundlagenwissen im Bereich eines Bildbearbeitungsprogramms (wie z.B. Photoshop/ Photoshop Elements) besitzen. Die Kursinhalte:

- Freistelltechniken
- Einsatz von Füllmethoden
- Fotomontage

- Bildstörungen entfernen
- Retuschieren und optimieren von Portraits
- Verschiedene Filtertechniken
- praktische Übungen

Begleitunterlagen werden (gegen Gebühr) vom Dozenten angeboten.

B5160127 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Marcus Ricker
Sa., 5. Dezember 2015, 8.30–16.30 Uhr
10 UStd., 43,50 €
inkl. 30 Minuten Mittagspause

Bildungsurlaub

Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

-Grundlagenkurs digitale Bildbearbeitung-

In diesem Bildungsurlaub werden Techniken zur Bearbeitung von Bildern vermittelt, um digital erstellte Fotos zu verändern und zu verbessern. Sie erlernen hier die wesentlichen Bearbeitungsmöglichkeiten, um aus Ihren Fotos das Beste herauszuholen. Das Programm „Photoshop Elements 12“ der Firma Adobe findet nicht nur im privaten, sondern zunehmend auch im beruflichen Alltag Anwendung. Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der professionellen Bildbearbeitungssoftware Adobe Photoshop und vereint grundlegende Bearbeitungstechniken miteinander. In diesem Kurs werden Grundlagen zum Bearbeiten von Fotos mit Adobe Photoshop Elements vermittelt und er ist deswegen auch für Anfänger sehr gut geeignet. Kursinhalte:

- Grundlagen zu „Digitalen Fotos“
- Einstieg in Elements
- Komfortable Organisation von Fotos
- Fotos im Assistenten und Schnellmodus optimieren
- Professionelle Bildbearbeitung im Expertenmodus
- Ebenenprinzip
- Rohdatenbilder im RAW-Konverter entwickeln
- Fotos drucken, präsentieren und für das Internet vorbereiten

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows.

Begleitunterlagen werden (gegen Gebühr) vom Dozenten angeboten.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B5300151 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Marcus Ricker
Mo.–Mi., 23. November 2015–25. November
2015, 8.30–15.30 Uhr,
3 Tage, 24 UStd., 97,40 €

EDV für Kids

Tastatschreiben für Kinder von 9 - 14 Jahren

Tastatschreiben ist die Fähigkeit, mit allen 10 Fingern zu schreiben. Wer das Tastatschreiben beherrscht, braucht die Bewegung seiner Finger nicht mit den Augen zu kontrollieren. Nur wer die Tastatur perfekt bedienen kann, wird seine Leistungsfähigkeit vollkommen nutzen können. Außerdem hat sich das Tastatschreiben (10-Finger-System) als ergonomisch sinnvoll und gesundheitsschonend herausgestellt. Unser Trainingsprogramm basiert auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet werden. Dabei werden beide Gehirnhälften angesprochen; die linke (logisches, analytisches und abstraktes Denken) und die rechte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle). In diesem Kurs lernen die Kids in kürzester Zeit die Technik des Tastatschreibens mit 10 Fingern anzuwenden.

B5100126 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Brigitte Hörnke
Sa., 12. September 2015,
10.15–11.45 Uhr,
5 Vormittage, 10 UStd., 33,00 €

Unser Kursangebot zum
Thema Fotografie finden
Sie ab Seite 16.



Computerferien für junge Leute von 10–14 Jahren

Fit am Computer?! Für alle Kids zwischen 10 und 14 Jahren, die nicht immer nur „daddeln“ wollen, wird in den Herbstferien wieder ein Computerkurs angeboten. Es wird der Umgang mit Dateien/ Ordern, Word und Grafiken geübt. Außerdem lernen die Kids, wie man mit Excel z. B. einen Stundenplan oder eine Telefonliste schreiben kann.

B5230120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Christoph Wegener
Mi., 21. Oktober 2015, 9.00–13.15 Uhr
Do., 22. Oktober 2015, 9.00–13.15 Uhr
Fr., 23. Oktober 2015, 9.00–13.15 Uhr
15 UStd., 47,00 €

Computer-Clubs

Wer kennt das nicht? Erfolgreich hat man einen Computerkurs besucht, doch nur wenige Wochen später ist das Erlernete nicht mehr greifbar. Zu selten wendet man das erworbene Wissen an und schnell ist man aus der Übung. Der Computer-Club soll als Plattform dienen, das erworbene Wissen in gemeinsamen Übungen zu vertiefen und aufzufrischen. Aber auch neue Themen können gerne vorgeschlagen werden, so dass die Anwendungsmöglichkeiten mit dem Computer erweitert und ausgebaut werden. Für die Teilnahme an einem ComputerClub sollten Sie Grundlagenkenntnisse mitbringen. Eine ideale Vorbereitung sind die Kurse „Erste bis Dritte Schritte am Computer“. Im regelmäßigen Rhythmus von 4 Wochen (einmal im Monat) zu entsprechend unterschiedlichen Zeiten finden die derzeit 16 aktiven Clubs unter dem Dach der KVHS Uelzen/Lüchow-Dannenberg statt. Weitere Informationen gibt es in der KVHS Geschäftsstelle in Uelzen unter Tel. (05 81) 97 64 90 oder im Internet unter www.allesbildung.de.



Erste Schritte am Computer 50plus mit Windows 7

Sie spielen mit dem Gedanken, sich erstmals einen Computer zuzulegen und suchen die richtige Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt ... Sie besitzen bereits einen Computer, aber Ihnen fehlen noch notwendige Kenntnisse zur Einarbeitung? Sie möchten das Internet nutzen und mit dem Computer via E-Mails kommunizieren?

Die Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg bietet seit vielen Jahren ein umfangreiches EDV-Kursangebot für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Zum Einstieg in die Computerwelt sind die Grundlagenkurse „**Erste bis Dritte Schritte am Computer**“ sehr empfehlenswert. Aufgeteilt in drei Kursabschnitte, die selbstverständlich auch separat besucht werden können, werden in insgesamt 50 Unterrichtsstunden (+ Übungstag) altersgerecht und mit der notwendigen Ruhe die Grundlagenthemen praxisorientiert vermittelt. Mittlerweile haben sich bereits mehrere hundert Teilnehmer durch die Grundlagenkurse „geklickt“ – mit durchweg sehr positiven Erfahrungen. **Alles braucht seine Zeit – gerade wenn es um Grundlagen am Computer geht.** Danach haben Sie beispielsweise die besten Voraussetzungen, an einem Computerclub teilzunehmen. **Alle Kurse finden im Alten Rathaus in der Veerßer Str. 2 in Uelzen** statt und werden von unserem erfahrenen **Dozenten Marcus Ricker** geleitet.



Wir informieren Sie gerne telefonisch über dieses Kursprogramm (05 81) 9 76 49-26.

<p>Erste Schritte am Computer 50plus mit Windows 7</p> <p>B5210120 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Marcus Ricker Mo.–Fr., 12.–16. Oktober 2015, 8.00–12.00 Uhr, 5 Vormittage, 25 UStd., 98,75 €</p> <p>B5210121 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Marcus Ricker Mo.–Fr., 12.–16. Oktober 2015, 13.15–17.15 Uhr, 5 Nachmittage, 25 UStd., 98,75 €</p>	<p>Dieser Kurs ist perfekt für den Einstieg!</p> <p>Hier finden sich die älteren Teilnehmer/-innen wieder, die noch keine Computernerfahrung sammeln konnten. Wir beginnen also von „Null“. Den Kursteilnehmenden wird zunächst der Umgang mit dem Computer und seinen Zusatzgeräten, sowie Maus und Tastatur vorgestellt. Es wird ein vereinfachtes Grundlagenwissen mit dem aktuellen Betriebssystem Windows 7 sowie die wesentlichen Funktionen in einem Textverarbeitungsprogramm vermittelt. Außerdem lernen die Teilnehmer/-innen den Einstieg ins Internet kennen.</p>
<p>Zweite Schritte am Computer 50plus mit Windows 7</p> <p>B5210130 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Marcus Ricker Mo.–Mi., 16.–18. November 2015, 8.00–12.00 Uhr, 3 Vormittage, 15 UStd., 62,75 €</p> <p>B5210131 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Marcus Ricker Mo.–Mi., 16.–18. November 2015, 13.15–17.15 Uhr, 3 Nachmittage, 15 UStd., 62,75 €</p>	<p>Dieser Kurs ist perfekt zum Aufbauen und Vertiefen Ihrer PC-Kenntnisse geeignet!</p> <p>In diesem Kurs sind die Teilnehmenden, die bereits geringe Erfahrungen im Umgang mit einem PC haben. Die Abstimmung der Kursinhalte sowie die Vermittlung der Kursthemen sind speziell für Senioren ausgerichtet und bauen auf den Kurs „Erste Schritte am Computer“ auf. Es sind selbstverständlich auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer willkommen, die bereits geringe Vorkenntnisse beim Arbeiten mit dem Computer besitzen und vorhandenes Wissen wiederholen und vertiefen möchten. Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Arbeiten mit Dateien und Ordern unter dem Betriebsprogramm Windows 7. Es werden weitere nützliche Schritte in der Textverarbeitung unternommen. Das Internet wird weiter erkundet, E-Mails werden erstellt und versendet.</p>
<p>Dritte Schritte am Computer 50plus mit Windows 7</p> <p>C5210142 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Marcus Ricker Mo., Do., Fr. 11., 14. und 15. Januar 2016, 8.00–12.00 Uhr 15 UStd., 62,75 €</p> <p>C5210144 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2 Marcus Ricker Mo., Do., Fr. 11., 14. und 15. Januar 2016, 13.15–17.15 Uhr 15 UStd., 62,75 €</p>	<p>Dieser Kurs ist perfekt zum Aufbauen, Vertiefen und Üben Ihrer PC-Kenntnisse geeignet!</p> <p>Insbesondere werden wichtige Grundlagen aus den Bereichen E-Mail, Internet, Textverarbeitung und dem Arbeiten mit Windows 7 in Form von Übungen wiederholt und vertieft. Es sind selbstverständlich auch Teilnehmer, die bislang noch keinen Computerkurs besucht haben, aber bereits über Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer verfügen, herzlich willkommen! Der dritte Tag dieses Kurses ist ausschließlich zum Üben des Grundlagenwissens vorgesehen. Hier können Sie selbstständig praxisorientierte Übungsaufgaben am PC unter Anleitung des Dozenten lösen.</p>

SOFTWARE & MEHR FÜR VHS-KURSTEILNEHMER

Bis zu **90 %** auf ausgewählte Software- & Hardware-Angebote für vhs-Kursteilnehmer



Spezielle Angebote für vhs-Kursteilnehmer finden: www.cobra-shop.de/vhs



Kursteilnahmebescheinigung mit der Bestellung als Scan oder per Post übermitteln.



Ausgewählte Software & Hardware zum vhs-Tarif nutzen und sparen!

Finanzielle Fördermöglichkeit für berufliche Bildung – Wir bleiben Ihre Beratungsstelle auch in der 3. Förderperiode!

Sie möchten sich beruflich weiterbilden?

Seit mehr als fünf Jahren ist die KVHS als anerkannte Beratungsstelle für alle diejenigen kompetente Anlaufstelle, die sich beruflich weiterbilden möchten und dabei die Förderung über den Prämiegutschein oder den Spargutschein nutzen möchten.



Vom Prämiegutschein profitieren

- alle über 25-jährigen Selbständigen und Angestellten,
- die mehr als 15 Stunden in der Woche erwerbstätig sind und
- deren jährlich zu versteuerndes Einkommen maximal 20.000 € (bei gemeinsam Veranlagten: 40.000 €) beträgt. Bei der Berechnung des zu versteuernden Einkommens werden Kinderfreibeträge berücksichtigt.
- Die reinen Fortbildungskosten dürfen die Grenze von 1.000 € nicht überschreiten.

Voraussetzung für den Erhalt eines Prämiegutscheins ist der Besuch einer Beratungsstelle. Lassen Sie sich beraten über Ihre Möglichkeiten in der Prämienberatungsstelle der KVHS Uelzen/ Lüchow-Dannenberg, einer von über 500 Beratungsstellen in Deutschland. Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.bildungspraemie.info.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 0581-97649-0. Im gemeinsamen Gespräch überprüfen wir, ob Sie die Fördervoraussetzungen erfüllen und beraten Sie bei Ihren Weiterbildungsplänen. Sie erhalten dann Ihren persönlichen Prämiegutschein.

Bei einem Weiterbildungsanbieter Ihrer Wahl lösen Sie Ihren Prämiegutschein für Ihre Weiterbildungsmaßnahme – etwa einen Englischkurs, einen Computer- oder Technikkurs – ein und sparen so bis zu 50% der Kosten, maximal 500 €.

Eine Beratung kann nur nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung erfolgen: 05 81-9 76 49-0.

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.



Bildungsgutschein sowie Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein – Angebote zur Förderung der beruflichen Bildung

Die KVHS Uelzen/Lüchow-Dannenberg ist gemäß der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – (AZAV) – zertifiziert. Einzelne Lehrgänge, die ebenfalls von der unabhängigen Zertifizierungsstelle geprüft wurden, erkennen Sie an diesem Logo:



Registriernummer: A60404

Bei entsprechend gekennzeichneten Lehrgängen besteht für Kunden der Arbeitsagentur oder der Jobcenter die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Agentur. Voraussetzung dafür ist die Beratung durch den/die zuständige Arbeitsvermittler/in. Der daraufhin ausgestellte Bildungsgutschein sowie Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein kann dann bei der KVHS eingelöst werden.

Folgende Lehrgänge zur Förderung der beruflichen Bildung führen wir an unseren Standorten in Uelzen, Lüchow und Dannenberg durch:

- Qualifikation zur Betreuungskraft (S. 71)
- Schritt für Schritt zur erfolgreichen
- Bewerbung und Bewerbungsmanagement (S. 70)

Ansprechpartnerin: Anja Ostermann, Tel. (05 81) 9 76 49-15

Übersicht/Berufliche Bildung

Kurse und Bildungsurlaube (BU)

Rechnungswesen

- Einnahme- Überschussrechnung S. 39
- Buchführung S. 71
- Bilanzierung S. 71
- Kosten- u. Leistungsrechnung S. 39
- EDV Finanzbuchhaltung S. 39
- Lohn- u. Gehaltsabrechnung S. 39

Wirtschaft, Verwaltung, Handwerk

- Ausbildung der Ausbilder/in (IHK) (BU) S. 39
- Stenografie S. 39f

Bewerbertreff/Bewerbungstraining S. 70

Kommunikation/Rhetorik

- Rhetorik (BU) S. 40
- NLP (BU) S. 40
- Resilienz (BU) S. 40

Pädagogik/Erziehung

- JuLeiCa- Ausbildung Jugendleitercard) S. 40

Siehe auch Lehrgänge mit Zertifikatsabschluss

Gesundheit am Arbeitsplatz

- Augen- und Sehtraining S. 40
- Stress- u. Burnout-Prävention (BU) S. 40,69
- Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation (BU) S. 40
- Gesundheit in der Arbeitswelt (BU) S. 41
- Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz (BU) S.40f, 69
- Achtsamkeit (BU) S. 69

Sprachen im Beruf

- Deutsch als Fremdsprache für den Beruf S.27
- Englisch für Anfänger (BU) S. 41
- Englisch für Fortgeschrittene (BU) S. 41
- Businessenglisch S. 29, 64
- Italienisch für Anfänger (BU) S. 41
- Spanisch für Anfänger (BU) S. 41

EDV

- Digitale Bildbearbeitung (BU) S. 41
- Marketing in sozialen Netzwerken S. 34, 66
- Weitere EDV Kurse S.33ff, 66ff

Angebote für Erzieher/innen und päd. Fachkräfte

- Schutzauftrag S. 70
- Sprachförderung in Kitas S. 70

Abschlussbezogene Lehrgänge

Pädagogik

- Fachkraft Kleinstkindpädagogik S. 43
- Fachwirt/in Kindertagesstätten S. 43
- Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten S. 43
- Pädagogischer Mitarbeiter/in an Schulen S. 43, 71

Buchhaltung/Büro- und Rechnungswesen

- Finanzbuchhalter/in S. 39
- Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung S. 43

Schulabschlüsse S. 42

Pflege/Gesundheit/Ehrenamt

- Integrationslotsen S. 7
- Ehrenamtliche Sprach- u. Kulturmittler S.7, 54
- Seniorenbegleiter S. 54
- Qualifikation zur Betreuungskraft S. 59, 73

Finanzielle Fördermöglichkeiten

- Bildungsprämie, Bildungsgutschein S. 38

Auf den folgenden Seiten finden Sie Fortbildungen für Arbeit und Beruf. Die meisten sind zeitlich komprimiert als Tages- oder Mehrtagesseminare konzipiert und finden häufig an Wochenenden statt, so dass sie berufsbegleitend wahrgenommen werden können. Das gilt auch für Seminare, die nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als **Bildungsurlaub** anerkannt sind.

Bildungsurlaub

Arbeitnehmer/innen haben per Gesetz einen Anspruch auf 5 Werktage Freistellung für den Besuch einer Weiterbildungsveranstaltung, die entsprechend anerkannt ist. Der Antrag auf Freistellung beim Arbeitgeber ist zwei Monate vor Beginn der Maßnahme zu stellen - nach Absprache mit dem Arbeitgeber auch kurzfristiger möglich. Somit gilt für Arbeitnehmer/innen, sich frühzeitig anzumelden. Sie erhalten umgehend eine Bestätigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber.

Weitere Informationen zum Bildungsurlaub finden Sie im Internet: www.bildungsurlaub.de.

Unabhängig davon gilt: Bildungsurlaubsseminare stehen grundsätzlich allen offen, also auch Nichterwerbstätigen.

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner Tel. (05 81) 9 76 49-13

Rechnungswesen

Vom Businessplan bis zur Einnahme/Überschussrechnung

Dieses Seminar ist für Existenzgründer und Jungunternehmer konzipiert, die es bereits sind oder noch werden wollen. Im ersten Teil des Kurses werden die Besonderheiten des Businessplans erläutert sowie die Planung der eigenen Finanzierung und des Liquiditätsbedarfs. Im zweiten Teil werden die rechtlichen und die steuerlichen Grundlagen bis Erstellung einer Einnahmen/Überschussrechnung erläutert.

Inhalt: Aufbau und Inhalt eines Businessplans, Rechtsformwahl (z.B. Einzelunternehmer oder GmbH), Wettbewerbsanalyse sowie Marketing und Vertrieb, Finanzierungsplan und Liquiditätsplanung, Umsatzplan sowie Gewinn- und Verlustrechnung, Gewerbeanmeldung und steuerlicher Fragebogen beim Finanzamt, Unterschied zwischen Soll- und Istversteuerung, Kleinunternehmerregelung bei der Umsatzsteuer, rechtliche Grundlagen sowie Vorteile einer Einnahmen- und Überschussrechnung, Erstellung der Buchführung (EDV oder Excel), Erstellung einer Einnahmen- und Überschussrechnung, spezielle steuerliche Vorschriften in der Einnahmen- und Überschussrechnung

B5050109 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Viktor Grauer
Fr., 13. November 2015, 14.00–18.30 Uhr
Sa., 14. November 2015, 9.00–17.00 Uhr
14 UStd., 42,10 €

Kosten- und Leistungsrechnung (Modul Finanzbuchhalter)

In diesem Kurs werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt: Aufgabe und Gliederung der Kosten- und Leistungsrechnung, Erfassung und Beurteilung von Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträgern, Anwendung von Voll- und Teilkostensystemen als Grundlage betrieblicher Entscheidungen. Die Module des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in“ sind in sich abgeschlossen und können auch unabhängig voneinander belegt werden s. S. 44

B5050103 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Annegret Hüners
Mi., 23. September 2015, 18.30–21.45 Uhr,
17 Tage, 68 UStd., 226,00 €

EDV-Finanzbuchhaltung mit Lexware

In diesem Kurs lernen Sie, mit einem professionellen Finanzbuchhaltungsprogramm (Lexware) zu arbeiten. Folgende Themen werden behandelt: Struktur und Logik eines Finanzbuchhaltungsprogramms, selbstständiges Arbeiten mit dem Programm, Auswertungen vornehmen, Durchführung und Interpretation von Abschlüssen.

B5050101 Pestalozzi-Schule, Emsberg 3
Tino Ruschmeyer
Do., 17. September 2015, 18.30–21.45 Uhr,
8 Abende, 32 UStd., 126,60 €

Lohn- u. Gehaltsabrechnung am PC (Modul Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung)

Lohn- und Gehaltsabrechnungen werden in der Praxis zunehmend mit Hilfe von PC-Anwenderprogrammen gelöst. Der Kurs vermittelt am Beispiel eines professionellen Programms folgende Kenntnisse: sinnvolle Hardware-Konfiguration und das Installationsverfahren für den Einsatz eines Lohn- und Gehaltsprogramms, Lohn- und Kirchensteuer, Teile des Sozialversicherungsrechts, Erfassung und Änderung von Stamm- und Bewegungsdaten, Erstellen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen.

Die Module des Lehrgangs „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung“ sind in sich abgeschlossen und können auch unabhängig voneinander belegt werden werden. (s. S. 43)

B5050102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Tino Ruschmeyer
Fr., 9. Oktober 2015, 18.30–21.45 Uhr,
15 Abende, 60 UStd., 233,00 €

Wirtschaft, Verwaltung, Handwerk

Bildungsurlaub:

Ausbildung der Ausbilder/innen

Lehrgang zur Vorbereitung auf die Ausbilderprüfung bei der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade.

(Nicht nur für Handwerksberufe, sondern für jede Art von Ausbildungsberuf geeignet und vorgesehen)

Um Ausbilder auf ihre Aufgaben vorzubereiten, wurde ein zeitgemäßer, handlungsorientierter Lehrgang für Ausbilder entwickelt, der von Vertretern aus Bildungspolitik und Bildungspraxis gemeinsam erarbeitet wurde. Zentrales Qualifizierungsziel ist die Förderung beruflicher Handlungsfähigkeiten des zukünftigen Ausbildungspersonals.

Inhalte des Kurses sind sowohl allgemeine Grundlagen als auch detaillierte Themen, wie beispielsweise didaktische Prinzipien und betriebliche Ausbildungsmethoden. Des Weiteren stehen soziale Kompetenzen, wie das Bilden von Teams und Arbeitsgruppen, aber auch das zielbewusste Vorbereiten auf Prüfungssituationen im Mittelpunkt. Es wird eine praxisnahe Ausbilderqualifizierung angeboten, die die Ausbildungskräfte auf ihre neue Rolle im Rahmen einer modernen Berufsausbildung vorbereiten.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

C5000106 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Wilfried Lüth
Mo.–Fr. 11.–22. Januar 2016,
8.00–16.00 Uhr,
10 Tage, 80 UStd., 341,00 € zzgl.
Materialkosten 25,00 €

Stenografie

Flott notiert: Stenografie

Wer schreibt, der bleibt. Und wer schnell schreibt, kann mehr notieren. Vor diesem Hintergrund ist Stenografie, die Deutsche Einheitskurzschrift, gar nicht so altbacken, wie manch einer meint. In dem Kurs wird diese „schnelle“ Schrift vermittelt, von Anfang an, Schritt für Schritt. Steno ist ein effektives Hilfsmittel im privaten und im beruflichen Bereich zum rationalen und zeit-sparenden Schreiben von Notizen, Konzepten oder Protokollen, aber auch für Mitschriften im Unterricht oder bei Vorlesungen für Studenten und Schüler.

B5020101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Waltraud Eichler
Mo., 14. September 2015,
18.15–19.45 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 62,00 €
zzgl. ca 12 € Materialkosten

Flott notiert: Stenografie -Fortgeschrittene

s.o.

B5020102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Waltraud Eichler
Mo., 7. September 2015, 16.30–18.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 62,00 €
Lehrbuch: „Deutsche Einheitskurzschrift“
(Winkler-Rieser), Bleistifte und Stenohefte.

Kommunikation/Rhetorik/ Psychologie

Bildungsurlaub: Rhetorik

Vor Publikum sicher überzeugen: Ob Elternabend, Ansprache oder Präsentation: Immer wieder sind wir herausgefordert, vor einer Gruppe zu sprechen. Wir wollen die Situation gestalten, unsere Meinung sagen und unsere Ziele erreichen. Dieses Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihr Vortragsverhalten zu überprüfen und weiter zu entwickeln. In Übungen erhalten Sie Rückmeldung von den Zuhörenden und professionelles Trainer- und Videofeedback. Sie erfahren, wie Sie auf Ihr Publikum wirken. Sie bändigen und nutzen Ihre Aufregung. Sie erkennen Ihre Stärken. Sie verbessern Ihre Ausstrahlung und Überzeugungskraft.

Wir behandeln Ihre Schwerpunkte aus folgende Themen: Argumentationen geschickt aufbauen, Systematische Vorbereitung einer Rede, Professionelle Stichwortzettel erstellen und sicher handhaben, Positiver Umgang mit Lampenfieber, Sympathische und kompetente Selbstpräsentation, Dialog mit dem Publikum, Umgang mit Störungen, Spontane Redebeiträge, theoretische Hintergründe soweit sie nützlich sind.

B1070111 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Markus Holtermann
Di. 24.–Do. 26. November 2015, 9.00–16.15 Uhr,
3 Tage, 24 UStd., 97,40 €
Zzgl. 5,- € Materialkosten
(zu zahlen beim Dozenten).

Bildungsurlaub: Erfolgreich kommunizieren mit NLP

Beim Neurolinguistischen Programmieren (NLP) geht es darum, zwischenmenschliche Kommunikation zu optimieren. Dazu werden sowohl eigene Verhaltensmuster analysiert und neu „programmiert“ als auch die des Gesprächspartners reflektiert mit dem Ziel, beiderseits eine erfolgsorientierte Kommunikation zu realisieren.

Inhalte: – Entstehung und Geschichte des NLP
Philosophie des NLP, Aufbau einer guten Beziehung zum Gegenüber, Das NLP-Kommunikationsmodell, Trainieren der Sinnesschärfe, Effektiv Ziele für den beruflichen und privaten Alltag formulieren, Erkennen von Wahrnehmungstypen, Gezielter Einsatz von Sprache und Sprachmustern, Grundlagen des Selbstmanagements, wie z.B. in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu behalten oder sich selbst zu motivieren, Basis-Techniken zum mentalen Training, d.h. eigene, unerwünschte emotionale Reaktionen durch erwünschte zu ersetzen

Anerkannt nach den Bildungsurlaubsgesetzen der Länder Niedersachsen und Sachsen-Anhalt. Infos S. 39.

B1070104 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ute Steinsberger
Mo. 23.–Fr. 27. November 2015, 9.00–17.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 211,00 €

Bildungsurlaub: Resilienz

Resilienz: Wie man bei Krisen und schwierigen Situationen zum „Steh-auf-Menschen“ wird.

In dieser Bildungsurlaubsveranstaltung lernen Sie eine Vielzahl von Strategien für innere Stärke, Widerstandsfähigkeit, Energie und Lebensqualität im Alltag kennen. Die Seminarinhalte :

- Der Begriff Resilienz
- Überblick über die Resilienzforschung
- Resilienzfaktoren (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Beziehungen gestalten, Zukunft gestalten)
- Wie stark ich wirkungsvoll meine eigene Resilienz ?

Sie entdecken Ihre Ressourcen im Umgang mit Stress und Belastungen und lernen durch praktische Übungen, wie Sie auf diese bei Bedarf zurück greifen können

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B1060102 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ute Steinsberger
Mo. 7.– Mi. 9. Dezember 2015, 9.00–17.00 Uhr,
3 Tage, 24 UStd., 125,90 €

Pädagogik

Bildungsurlaub: JuLeiCa - Ausbildung Jugendleitercard

Sie nehmen eine Woche lang an einem Seminar für Jugendgruppenleiter teil, in dem neben Theorie Praxiserfahrungen, Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen. In den insgesamt 50 Stunden Ausbildung geht es um Gruppenpädagogik, rechtliche Aspekte in Bezug auf Kinder und Jugendliche, Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und vieles mehr.

Während der Seminarwoche übernachten Sie in der Jugendbildungsstätte Oldenstadt (Uelzen). Die Erfahrung des Gruppenprozesses während dieser Zeit ist Teil der Ausbildung, insofern ist die Bereitschaft, am Veranstaltungsort zu übernachten, Teilnahmebedingung.

Sie erwerben durch die Teilnahme die Voraussetzung zum Erhalt der Jugendleitercard (JuLeiCa) und können dann selbstständig Gruppen leiten.

Das Seminar wird in Kooperation mit den Landkreisen Uelzen und Lüchow-Dannenberg durchgeführt. Teilnahmevoraussetzung ist der Wohnsitz in einem der beiden Landkreise.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

A1060104-A Oldenstadt Jugendbildungsstätte
André Bockelmann/Yana Krenitz
Mo., 24. – Fr. 28. August 2015, 9.00–21.00 Uhr,
5 Tage, 50 UStd., 40,00 €

inkl. Übernachtung und Verpflegung, gefördert von den Landkreisen Uelzen und Lüchow-Dannenberg

Gesundheit am Arbeitsplatz

Augen- und Sehtraining: Mehr Sehkomfort in einer digitalen Welt

Die Bedeutung der digitalen Geräte - wie Smartphone, Tablets, Laptops, PC Arbeitsplätze - wird in unserem Alltag immer größer. Von morgens bis abends, aus beruflichen Gründen, zu Informationszwecken oder zur Unterhaltung sind sie unsere ständigen Begleiter. Und immer mehr Menschen kennen folgende Symptome: trockene Augen, gereizte Augen, Müdigkeit, Schmerzen im Schulter- Nacken-Bereich, Kopfschmerzen. Hier ist es hilfreich zu lernen, die Augen bewusster zu gebrauchen. Das Augentraining ist eine gute Strategie für alle, die täglich viel Zeit vor digitalen Geräten verbringen. Es werden Übungen trainiert, die schnell und einfach ausgeführt werden können - als wirkungsvolle Prävention für die Augen.

B3040100 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Heike Engler
Sa., 26. September 2015, 9.00–13.00 Uhr
5 UStd., 28,25 €

B3040401 Bienenbüttel, Mühlenbachzentrum
(im Rathaus)
Heike Engler
Sa., 7. November 2015, 9.00–13.00 Uhr
5 UStd., 28,25 €

B3040101 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Heike Engler
Sa., 21. November 2015, 9.00–13.00 Uhr
5 UStd., 28,25 €

Bildungsurlaub: Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation

Wesentliche Ursache von Stress ist eine Kommunikation, der es an Wertschätzung, Offenheit und Respekt fehlt, ob mit uns selbst oder mit anderen. Achtsame Kommunikation ist die Sprache des Herzens, und dieser Kurs zeigt an Hand vieler Beispiele und praktischer Übungen, welche Botschaften Stress auslösen und wie es mit einer achtsamen Kommunikation möglich ist, einen entspannten und respektvollen Umgang zu gestalten. Einfach in der Anwendung, hilft sie uns, in jeder Situation Vertrauen zu gewinnen, Konflikte zu lösen und Nähe zu schaffen. Ziele sind unter anderem, die Grenzen des eigenen Kommunikationsstils zu erkennen und alte, negative gewohnheitsmäßige Gesprächsmuster aufzugeben.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B1070112 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Lilli Tissen
Mo. 28. September–Fr. 02. Oktober 2015,
9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 147,00 €

Bildungsurlaub: Gesundheits- förderung für den Arbeitsplatz

Rückenschmerzen gelten fast schon als Volkskrankheit. Laut TK-Gesundheitsreport 2014 war statistisch gesehen jede zwölfte Erwerbsperson 2013 wegen „Rücken“ arbeitsunfähig. Ursachen sind unter anderem Bewegungsmangel, aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz. Dieser Bildungsurlaub vermittelt ein Verständnis für

die Zusammenhänge von Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsbelastung und Rückenschmerz. Fakt ist: Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Relevante anatomische Zusammenhänge werden erklärt, ebenso theoretische Kenntnisse von Ideokines, biodynamischer Körperarbeit und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik. Die Teilnehmer/innen werden lernen, die Bewegungsanforderungen des Berufsalltages einzuschätzen und individuelle Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung des Menschen kennenlernen. Um die Theorie zu festigen, werden vereinzelt Muskelaufbauübungen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen (zum Stressabbau) erprobt. Mit gezielten Übungen werden zudem die Wahrnehmung des Körpers, des Rückens und der Wirbelsäule für die Theorie erfahrbar gemacht.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B3020150 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Caroline Benhöfer-Buhr
Mo, 5.–Mi. 07. Oktober 2015, 8.30–15.30 Uhr,
3 Tage, 24 UStd., 72,20 €

Bildungsurlaub: Gesundheit in der Arbeitswelt

NEU

Ein gesunder Betrieb braucht gesunde Mitarbeiter/innen!

In den 3 Bereichen

- vorbildliches Gesundheitsverhalten (auch der Führungskräfte)
 - was hält Mitarbeiter gesund/was macht sie krank?
 - Entwicklung und Umsetzung eines Konzeptes des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- werden wir in diesen Tagen Grundsätzliches erarbeiten. Dabei wird sowohl ein Überblick über das Mögliche gegeben als auch für den betrieblichen Alltag wie auch für die individuellen Schritte konkretisiert. Basics von Teambuilding und Work-Life-Balance werden vorgestellt. Konkrete tatsächliche Sachlagen können eingebracht und exemplarisch bearbeitet werden.

Bitte Schreibsachen mitbringen.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

C3060140 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Cord Cordes
Mo. 18.–Fr. 22. Januar 2016, 9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 159,00 €

Fremdsprachen im Beruf

Für Ärzte und medizinisches Pflegepersonal bietet die KVHS auf Anfrage Deutschtraining an. Ansprechpartner Herr Becker Tel. 0581/97649-12

Englisch

Bildungsurlaub: A1 Englisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs möchte erste Kenntnisse im Umgang mit der englischen Sprachen ver-

mitteln. Praxisbezogene Dialoge werden geübt: Menschen kennen lernen, Redemittel, Hörverständnis, Wortschatz, seine Meinung äußern etc. Dabei werden grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

Lehrbuch: English Compass A1 (Langenscheidt Verlag) ISBN-13:978-3-526-51251-6

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B4060137 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Mo. 9.–Fr. 13. November 2015, 9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €
Zzgl. 2,- € Materialkosten (direkt mit der Dozentin abzurechnen).

Bildungsurlaub: A2/B1 Englisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs soll größere sprachliche Sicherheit im Umgang mit englischsprachigen Gesprächspartnern im In- und Ausland vermitteln. Praxisbezogene Dialoge werden geübt: Menschen kennen lernen, telefonieren, seine Meinung äußern, eine Reise planen etc. Dabei werden grammatikalische Strukturen aufgezeigt und wieder erlernt.

Lehrbuch: English Compass A 2 (Langenscheidt Verlag, ISBN 978-3-526-51261-5)

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

C4060138 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Saritha Dittrich
Mo.–Fr. 18.–22. Januar 2016, 9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €
Zzgl. 2,- € Materialkosten (direkt mit der Dozentin abzurechnen).

Italienisch

Bildungsurlaub: A1 Italienisch für Anfänger/innen

Dieser Wochenkurs bietet Anfängern eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Die sprachlichen Grundkenntnisse werden durch kommunikationsorientierten Unterricht, Bild- und Rollenspiele sowie grammatikalische Übungen vermittelt. Einblicke in die italienische Alltagskultur und alltägliche Sprachsituationen wie in einem Restaurant Essen bestellen oder nach dem Weg fragen, runden das Bild ab.

Lehrbuch: Chiaro! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005427-5

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

C4090114 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Gabriella Machini-Warnecke
Mo. 25.–Fr. 29. Januar 2016, 9.30–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €
Materialkosten von 2,00 € sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Spanisch

Bildungsurlaub: Spanisch für Fortgeschrittene

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Er möchte Kenntnisse im Umgang mit der spanischen Sprache erweitern.

Praxisbezogene Dialoge werden ausgebaut, wie z.B. Menschen kennen lernen, nach dem Weg und der Uhrzeit fragen, telefonieren, seine Meinung äußern etc. Dabei werden auch ergänzende grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos Seite 39.

B4220109 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mo.–Fr., 26. Oktober 2015–30. Oktober 2015,
9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €

Bildungsurlaub: A1 Spanisch für Anfänger/innen

Siehe Seite 32

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

C4220108 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Ana-Valeria Hillmer
Mo. 25.–Fr. 29. Januar 2016, 9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €

EDV

Bildungsurlaub: Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

-Grundlagenkurs digitale Bildbearbeitung-

In diesem Bildungsurlaub werden Techniken zur Bearbeitung von Bildern vermittelt, um digital erstellte Fotos zu verändern und zu verbessern. Sie erlernen hier die wesentlichen Bearbeitungsmöglichkeiten, um aus Ihren Fotos das Beste herauszuholen. Das Programm „Photoshop Elements 12“ der Firma Adobe findet nicht nur im privaten, sondern zunehmend auch im beruflichen Alltag Anwendung. Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der professionellen Bildbearbeitungssoftware Adobe Photoshop und vereinigt grundlegende Bearbeitungstechniken miteinander. In diesem Kurs werden Grundlagen zum Bearbeiten von Fotos mit Adobe Photoshop Elements vermittelt und er ist deswegen auch für Anfänger sehr gut geeignet. Kursinhalte:

- Grundlagen zu „Digitalen Fotos“
- Einstieg in Elements
- Komfortable Organisation von Fotos
- Fotos im Assistenten und Schnellmodus optimieren
- Professionelle Bildbearbeitung im Expertenmodus
- Ebenenprinzip
- Rohdatenbilder im RAW-Konverter entwickeln
- Fotos drucken, präsentieren und für das Internet vorbereiten

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows.

Begleitunterlagen werden (gegen Gebühr) vom Dozenten angeboten.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B5300151 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Marcus Ricker
Mo. 23.–Mi. 25. November 2015, 8.30–15.30 Uhr,
3 Tage, 24 UStd., 97,40 €

Deutsch als Fremdsprache

Berufsbezogene Sprachförderung "Fit für den Beruf" (ESF-BAMF-Programm)

Dies ist ein Kursangebot für Migrantinnen und Migranten, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen möchten. Der Lehrgang beinhaltet berufsbezogenen Sprachunterricht sowie qualifizierende Module (Fachunterricht: Berufskunde, EDV und Bewerbungstraining; ein Praktikum und Betriebsbesichtigungen).

Voraussetzungen sind ein bereits absolvierter Integrationskurs oder entsprechend gute Schreib-, Sprach- und Lesekenntnisse, mindestens auf Niveau A1. Potentielle Teilnehmer/innen werden von der Arbeitsagentur bzw. dem Jobcenter über das BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) in Braunschweig angemeldet. Eine Kopie des Meldebogens geht an die KVHS in Uelzen. Interessierte werden von der KVHS zu einem Sprachstands-Check eingeladen, um den aktuellen Kenntnisstand zu ermitteln.

Der Start neuer Lehrgänge sowohl in Uelzen als auch in Lüchow ist geplant ab Herbst 2015.

Informationen und Termine nach telefonischer Rücksprache bei Anja Ostermann unter Tel. (0581) 9 76 49-15



Schulabschlüsse

Um auch Menschen, die im Regelschulbetrieb keinen Schulabschluss erlangt haben, eine Chance, eine berufliche Perspektive und damit gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen, bietet die Kreisvolkshochschule verschiedene Vorbereitungslehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses an.

Ansprechpartner: Jan Philipp Skiba, Tel. (05 81) 9 76 49-26, E-Mail: skiba@allesbildung.de

Weitere Infos auch unter www.allesbildung.de/schulabschluesse/

Produktionsschule Uelzen - Hauptschulabschluss nachholen

In Kooperation mit der Produktionsschule Uelzen bietet die KVHS einen Vorbereitungslehrgang zum nachträglichen Erwerb des Hauptschulabschlusses für Jugendliche und junge Erwachsene an. Der Lehrgang ist sowohl für Teilnehmende der PSU als auch für externe Bewerber offen. Er läuft über 9 bis 10 Monate und umfasst insgesamt ca. 600 Unterrichtsstunden für die Bereiche Unterricht/Qualifizierung.

Unterricht ist an drei Tagen in der Woche, von 7.45 – 12 Uhr.

Für externe Teilnehmende fällt eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 250,00 € an (zahlbar in monatlichen Raten).

Voraussichtlicher Lehrgangsstart ist der 19. Oktober 2015.

Der Veranstaltungsort ist auf dem Gelände der Woltersburger Mühle. In der dortigen Produktionsschule Uelzen können die Teilnehmenden über den Unterricht hinaus Berufspraxiserfahrungen sammeln.

JVA Uelzen – Haupt- und Realschulabschluss nachholen

Bildung und ein Schulabschluss, der weitere berufliche Perspektiven eröffnet, sind wichtige Bausteine damit die Resozialisierung von Strafgefangenen gelingen kann. Deswegen bietet die Kreisvolkshochschule für die Häftlinge der Justizvollzugsanstalt Uelzen Vorbereitungslehrgänge zum nachträglichen Erwerb des Haupt- und Realschulabschlusses an. Darüber hinaus wird auch ein Förderkurs für Untersuchungshäftlinge angeboten.



Foto: Woltersburger Mühle

Produktionsschule Woltersburger Mühle

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (vhsConcept)**Betreuung und Erziehung von Kindern unter drei Jahren**

Immer mehr Kindertageseinrichtungen öffnen ihre Gruppen für Kinder unter drei Jahren. Hintergrund sind die veränderten gesetzlichen Rahmenbedingungen durch das Tagesbetreuungsgesetz (TAG), aber auch die Tatsache, dass in den Einrichtungen zunehmend freie Betreuungskapazitäten entstehen. Darauf müssen sich die Kindertageseinrichtungen und die darin tätigen Erzieher/innen einstellen und entsprechende Konzepte entwickeln, bei denen „die Kleinen“ von dem früheren Start profitieren. Mit diesem Lehrgang können Erzieher/innen ihre Kompetenzen im Bereich der Kleinstkindpädagogik entwickeln und so erweitern, dass sie in der Lage sind, die Rahmenbedingungen, das pädagogische Konzept sowie konkrete Spiel- und Lernangebote in Ihrer Einrichtung speziell auf Kinder unter drei Jahren abzustimmen.

Der Lehrgang umfasst ca. 1 Jahr und findet in Tages- und Mehrtagesseminaren statt.

Die Weiterbildung endet mit einem Zertifikat, vergeben durch den Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

B1060108 Jens Möller
Fr., 23. Oktober 2015, 9.00–16.45 Uhr,
bis 19. Dezember 2016
21 Unterrichtstag, 170 UStd.
1275,00 € zuzüglich Prüfungsgebühr

Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten (vhsConcept)**Entwicklung und Fragestellung integrativer Erziehung
Heilpädagogische Zusatzqualifikation**

Eine Fortbildungsreihe für sozialpädagogische Fachkräfte in Regel- und Sonderkindergärten. Dieser Lehrgang beruht auf dem Erprobungsprojekt „Gemeinsame Erziehung behinderter und nicht-behinderter Kinder in Kindergärten“. Es werden pädagogische und sonderpädagogische Kenntnisse und Arbeitsweisen vermittelt. Ziel ist es, die Teilnehmer/innen soweit zu qualifizieren, dass sie in der Lage sind, in Zusammenarbeit mit sonderpädagogischen Fachkräften integrativ zu arbeiten, d.h. behinderte und nicht behinderte Kinder gemeinsam zu erziehen. Die Fortbildung umfasst insgesamt 260 Unterrichtsstunden. Sie findet jeweils freitags und samstags statt, ca. einmal monatlich. Der Lehrgang wird abgeschlossen mit einer Zertifikatsprüfung vor dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Das Zertifikat ist seitens des Landesjugendamtes anerkannt.

B1060104 Dozententeam
Fr., 16. Okt. 2015, 9.00–17.00 Uhr,
bis Mitte 2017
32 Unterrichtstag,
260 UStd.
1825,00 € zuzüglich Prüfungsgebühr

**Fachwirt/in Kindertagesstätten (vhsConcept)**

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine leitende Position anstreben bzw. innehaben.

Neben der pädagogischen Fachkompetenz sind für eine Leitungsaufgabe im Kindertagesstättenbereich Kenntnisse und Fertigkeiten gefordert, die angefangen von der Personalführung bis hin zum Einrichtungsmanagement und Marketing eine umfangreiche Palette umfassen. Ziel des Lehrgangs ist es, dieses „Handwerkszeug“ zu vermitteln.

Teilnehmen können Sozialpädagogen/-pädagoginnen oder Erzieher/-innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung.

Der Lehrgang umfasst 356 Unterrichtsstunden und läuft über ca. 2 Jahre berufsbegleitend an Wochenenden.

Der zur Zeit laufende Lehrgang hat im Frühjahr 2015 begonnen und endet voraussichtlich im Herbst 2017. Für Anfang 2018 ist ein neuer Lehrgang geplant. Sprechen Sie uns bitte an, wenn Sie weitere Informationen zum Lehrgang wünschen.

Informationsveranstaltung

B1060108-1 Uelzen, Altes Rathaus
Veerßer Str. 2
Matzker-Steiner
Mi., 09. September 2015, 18.00 Uhr
entgeltfrei
Es wird um telefonische Anmeldung
gebeten, Tel. 0581/976490

Informationsveranstaltung

B1060104-1 Uelzen, Altes Rathaus
Veerßer Str. 2
Matzker-Steiner
Mi., 26. August 2015, 18.00 Uhr
entgeltfrei
Es wird um telefonische Anmeldung
gebeten, Tel. 0581/976490

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner
Tel. (05 81) 9 76 49-13

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner
Tel. (05 81) 9 76 49-13

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner
Tel. (05 81) 9 76 49-13

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Schulen

Lehrgang: Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Durch den Erlass „Die Arbeit in der Grundschule“ wird ein täglich mindestens fünf Zeitstunden umfassendes Angebot für Grundschulen in Niedersachsen garantiert. Um diesem Anspruch gerecht werden zu können, werden zusätzlich zum Lehrpersonal pädagogische Mitarbeiter/innen z.B. für folgende Arbeiten eingesetzt:

Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik, Bewegung, kreatives Gestalten), Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht, als zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht, Beaufsichtigung und Betreuung von Klassen bei kurzfristigem Ausfall von Lehrkräften, Hausaufgabenbetreuung. Der Lehrgang vermittelt die notwendigen Kenntnisse, angefangen von Organisations- und Rechtsfragen über Methodik und Didaktik bis hin zu Themen und Formen unterrichtsbegleitender Angebote. Die Fortbildung

NEU

umfasst insgesamt 105 Unterrichtsstunden. Sie findet einmal wöchentlich statt.

Teil des Lehrgangs ist eine 10 Stunden umfassende Hospitation in einer Grundschule nach Wahl.

Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab.

B1060101

Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Jens Möller

Mo., 5. Okt. 2015, 16.00–21.00 Uhr bis 22. Feb. 2016
jeweils montags,
18 Tage, 105 UStd., 696,00 €
zuzüglich Prüfungsgebühr

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner Tel. 0581/9764913

Büro/Rechnungswesen

Finanzbuchhalter/in (VHS)

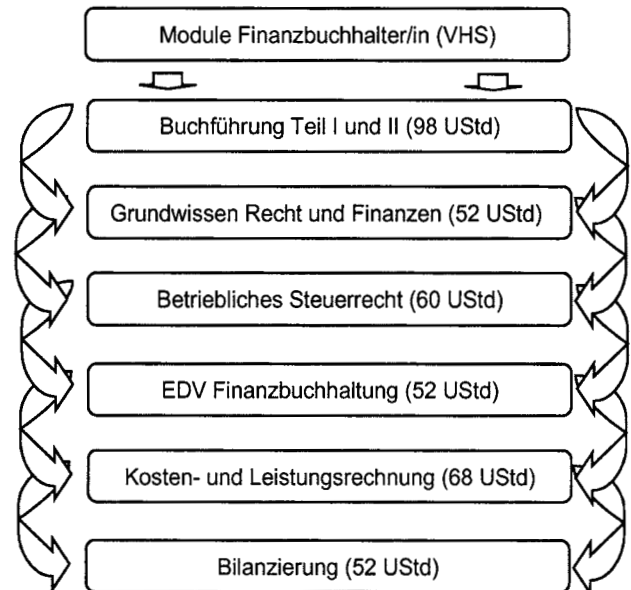
Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben
 - Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung in das Erwerbsleben
- Allgemeines Ziel ist es, den/die Teilnehmer/in zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Der Lehrgang besteht aus 6 einzelnen Modulen, die mit einer Prüfung enden. Bei Bestehen aller Prüfungen, die in einem Zeitraum von 4 Jahren absolviert sein müssen, erhält der/die Teilnehmer/in das Zeugnis „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. Darüber hinaus erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 40,- bis 45,- Euro. Jedes Modul des Lehrgangssystems muss einzeln belegt werden. In diesem Semester bietet die KVHS in Uelzen das Modul „Kosten- und Leistungsrechnung“ (s. u.) und in Lüchow die Module „Buchführung Teil 1“ und „Bilanzierung“ an. (s. S. 71)

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner, Tel. (05 81) 976 49-13

Kosten- und Leistungsrechnung (Modul Finanzbuchhalter)

In diesem Modul werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt: Aufgabe und Gliederung der Kosten- und Leistungsrechnung, Erfassung und Beurteilung von Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträgern, Anwendung von Voll- und Teilkostensystemen als Grundlage betrieblicher Entscheidungen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einige Modul/e des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in“ absolviert haben und jetzt den Lehrgang fortsetzen



möchten als auch an solche, die neu einsteigen wollen. Die Module des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in“ sind in sich abgeschlossen und können auch unabhängig voneinander belegt werden.

B5050103

Altes Rathaus, Veerßer Str. 2

Annegret Hüners

Mi., 23. September 2015, 18.30–21.45 Uhr

68 UStd., 17 Tage

226,00 € zzgl. Prüfungsgebühr

Fachkraft Lohn und Gehaltsabrechnung (VHS)

Dieser Zertifikatslehrgang wendet sich an alle, die sich das Wissen im Bereich der Personalsachbearbeitung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erarbeiten wollen. Ziel ist die Vermittlung von Kenntnissen der EDV-gestützten Lohn- und Gehaltsabrechnung und der sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Bestimmungen. Der Lehrgang umfasst zwei Module: „Lohn- und Gehaltsabrechnung –Theorie“ und „Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC“. Beide können mit einer Prüfung vor dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens abgeschlossen werden. Nach Bestehen beider Prüfungen kann das Gesamtzertifikat „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)“ erworben werden.

Der Lehrgang umfasst ca. 120 Unterrichtsstunden und insgesamt 2 Prüfungen. In diesem Semester wird der Lehrgang mit dem 2. Modul fortgesetzt.

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner Tel. (05 81) 9 76 49-13

Lohn- und Gehaltsabrechnung am PC (Modul Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung)

Lohn- und Gehaltsabrechnungen werden in der Praxis zunehmend mit Hilfe von PC-Anwenderprogrammen gelöst. Der Kurs vermittelt am Beispiel eines professionellen Programms folgende Kenntnisse: sinnvolle Hardware-Konfiguration und das Installationsverfahren für den Einsatz eines Lohn- und Gehaltsprogramms, Lohn- und Kirchensteuer, Teile des Sozialversicherungsrechts, Erfassung und Änderung von Stamm- und Bewegungsdaten, Erstellen von Lohn- und Gehaltsabrechnungen. Grundkenntnisse in EDV sind sinnvoll, im Arbeits- und Sozialversicherungsrecht werden sie vorausgesetzt.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits das Modul „Lohn- und Gehaltsabrechnung“ absolviert haben, kann aber auch unabhängig davon belegt werden.

Der Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrganges „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung“ ist, abgeschlossen werden.

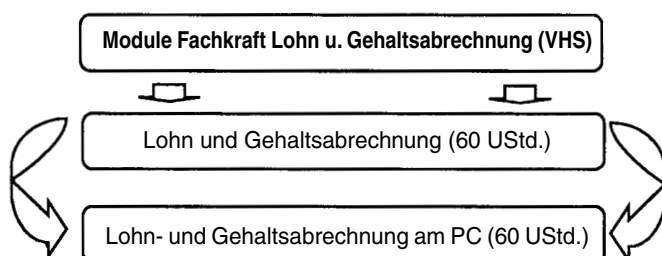
B5050102

Altes Rathaus, Veerßer Str. 2

Tino Ruschmeyer

Fr., 9. Oktober 2015, 18.30–21.45 Uhr,

15 Abende, 60 UStd., 233,00 €



TIPP Bildung auf Bestellung

Die KVHS organisiert Mitarbeiterfortbildungen nach Ihren Wünschen und Vorstellungen, sowohl als Schulung vor Ort in Ihrem Unternehmen als auch in unseren Seminarräumen. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

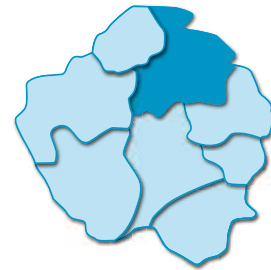
Ansprechpartnerin:

Almke Matzker-Steiner • Tel. (05 81) 9 76 49-13



Leitung: Meike Hinrichs
 Glockeneichenstr. 24, 29549 Bad Bevensen
 Tel. (0 58 21) 4 30 30

Unterrichtsorte:
 Wenn nicht anders angegeben,
 finden alle Veranstaltungen in der Fritz-Reuter-Schule
 Kooperative Gesamtschule (KGS) Gebäude
 in der Lindenstraße statt.



Kreativität

Kunstvolles Gemüse-Schnitzen

Es gibt eine alte Weisheit: „Das Auge isst mit“. Irma Oster hat bei einem chinesischen Meister gelernt und will in diesem Kurs in die alte asiatische Kunst des Obst- und Gemüseschnitzens einführen. Theoretisch - und praktisch: Es sollen Kunstwerke entstehen, die jede Tafel schmücken - und hinterher natürlich mit nach Hause genommen und auch verzehrt werden können. Bitte eine Schale oder einen Korb für den Transport mitbringen. Werkzeug und Material wird gestellt. Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre!

B2060200 Bad Bevensen, KGS Gebäude
 Lindenstr.
 Irma Oster
 Fr., 16. Oktober 2015, 16.15–20.00 Uhr
 5 UStd., 18,25 €, zzgl. maximal 10 € Materialkosten
 (Lebensmittel, Kopien mit Anleitungen)

Gesundheit

Progressive Muskelentspannung

PMR (Progressive Muskelentspannung) ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die mit wiederkehrenden Körperwahrnehmungsübungen zu einem besseren Körperbewusstsein führt. Durch das wechselnde Einüben von An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen lernen Sie Ihren Körper sensibel kennen. Das intensive Einüben kann eine Spannungsminderung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene bewirken. Diese lässt sich gezielt im Alltag bei Belastungen und zur Stressbewältigung anwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen und Isomatte.

B3010200 KGS Gebäude Lindenstr.
 Grit Pinker-Wagner
 Di., 8. September 2015, 18.00 – 19.30 Uhr,
 6 Abende, 12 UStd., 40,40 €

Rückengymnastik

NEU

In diesem Kurs werden wir uns dem ganzen Körper, speziell jedoch der Rumpfmuskulatur, widmen. Es werden Übungen im Stand und auf der Matte durchgeführt. Auch Kleinmaterialien wie Therabänder etc. finden ihren Einsatz. Der Körper wird mobilisiert, gekräftigt und gedehnt, besonderes Augenmerk liegt hierbei auf der Bauch- und Rückenmuskulatur. Auch Koordinationsübungen in Form von Gleichgewichtstraining etc. wer-

den durchgeführt. Die Stunde schließt mit einer Entspannung/Dehnung ab. Mitmachen kann jeder. Bitte mitbringen: eine Matte und ein Getränk.

B3020200 Bad Bevensen, Schulgebäude Klein
 Bünstorfer Str. 7
 Katrin Lorenzen
 Mi., 9. September 2015, 17.00–18.00 Uhr,
 6 Nachmittage, 8 UStd., 26,20 €

Rückenfitness

NEU

In diesem Kurs werden wir ein intensives Training von Kopf bis Fuß durchführen, wobei ganz besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt wird. Nach einem Aufwärmteil wird die Muskulatur gestärkt und gekräftigt, (im Stand und auch auf der Matte). Koordinationstraining und Dehnungsübungen runden die Stunde ab. Mitmachen kann jeder, der fit werden möchte.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk.
B3020201 Bad Bevensen, Schulgebäude Klein
 Bünstorfer Str. 7
 Katrin Lorenzen
 Mi., 9. September 2015, 18.00–18.45 Uhr,
 6 Abende, 6 UStd., 20,90 €

Hatha Yoga für Anfänger

NEU

Yoga dient der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Atemübungen, Körperbeherrschung, Konzentration und Entspannung können Sie Stress und körperlichen Beschwerden wirksam entgegenzutreten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Yogamatte/Isomatte

B3010210 Bad Bevensen, KGS Gebäude
 Lindenstr.
 Donata von Griesheim
 Mo., 14. September 2015, 18.00 – 19.30 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 62,00 €

Feldenkrais-Workshop: Entspannter Kiefer - entspannter Nacken

Auf die Anforderungen des Alltags reagieren wir häufig mit einem Zusammenbeißen der Zähne und mit Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Und gerade dies führt zu weiterer Anspannung, vielfach kommen noch Spannungskopfschmerzen hinzu. Die Feldenkrais-Methode kann Ihnen helfen, auf angenehme und einfache Art altbekannte und beschwerliche Bewegungsmuster und auch die damit zusammenhängenden Denk- und Fühlmuster zu erkennen und zu verändern. Die Lektionen ermöglichen Ihnen, sich effektiver und geschmeidiger zu bewegen, eine neue Leichtigkeit in alltäglichen Bewegungen zu entdecken und „den Kopf frei zu kriegen“. Der Workshop eignet sich für Jung und Alt ebenso wie

für routinierte Feldenkraisler und Neugierige, die einmal die Feldenkrais-Methode kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen und Verpflegung

B3020220 Kursort ist EQUILIBRO,
 Hauptstraße 2, Groß Thondorf/Himbergen
 Katharina Peschel
 Sa., 7. November 2015, 14.00–18.00 Uhr
 5 UStd., 19,25 €

Kochen & Genuss

Vegan kochen

Wenn Sie Lust am Kochen haben und lernen möchten, wie man ohne Fleisch, Fisch und Eier schmackhafte Gerichte zubereiten kann, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gekocht wird in Kleingruppen, verarbeitet werden ausschließlich Lebensmittel, die keine tierische Herkunft haben. Bitte Geschirrtuch und Restbehälter mitbringen.

B3070200 Bad Bevensen, KGS Gebäude
 Lindenstr., Schulküche
 Jan Koch
 Mi., 9. September 2015, 18.30–21.30 Uhr,
 4 Abende, 16 UStd., 49,40 €, zzgl. max 8,- €
 Zutatenumlage pro Abend
 (direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Vegan kochen - Schnupperkurs für Neugierige

NEU

Wenn Sie Lust am Kochen haben und lernen möchten, wie man ohne Fleisch, Fisch und Eier schmackhafte Gerichte zubereiten kann, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gekocht wird in Kleingruppen, verarbeitet werden ausschließlich Lebensmittel, die keine tierische Herkunft haben. Bitte Geschirrtuch und Restbehälter mitbringen.

B3070201 Bad Bevensen, KGS Gebäude
 Lindenstr., Schulküche
 Jan Koch
 Mi., 7. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr,
 2 Abende, 8 UStd., 28,20 €, zzgl. max 8,- €
 Zutatenumlage pro Abend
 (direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Vegan kochen

Wenn Sie Lust am Kochen haben und lernen möchten, wie man ohne Fleisch, Fisch und Eier schmackhafte Gerichte zubereiten kann, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gekocht wird in Kleingruppen, verarbeitet werden ausschließlich Lebensmittel, die keine tierische Herkunft haben. Bitte Geschirrtuch und Restbehälter mitbringen.

B3070202 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr., Schulküche
Jan Koch
Mi., 4. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
4 Abende, 16 UStd., 49,40 €, zzgl. max 8,- €
Zutatenumlage pro Abend
(direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Das vegane Weihnachtsmenü **NEU**

Eine Alternative zu Gans, Käsefondue und Sahnepudding? Die ist nicht nur denkbar, sondern machbar - und ausgesprochen lecker. Für das „Weihnachtsfestmal“ werden an diesem Abend ausschließlich Lebensmitteln verwendet, die keine tierische Herkunft haben.

Bitte Geschirrtuch und Restbehälter mitbringen.

B3070203 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr., Schulküche
Jan Koch
Mi., 2. Dezember 2015, 18.30–22.15 Uhr
5 UStd., 19,25 €, zzgl. max 10 €
Zutatenumlage pro Abend
(direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Sprachen

A2 Deutsch als Fremdsprache II

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Weitere Kenntnisse im Schreiben, im Lesen sowie grammatische Strukturen werden vermittelt. Um Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprachen zu erwerben, steht das Sprechen im Vordergrund.

B4040204 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr.
Petro Brandt
Mo., 07. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 41,00 €

A1 Englisch 50plus **NEU**

In diesem Kurs erlernen und trainieren Anfänger/innen im mündlichen Sprachgebrauch die englische Sprache mit Themen aus dem alltäglichen Leben. Sie können einfache Kommunikationssituationen bewältigen und festigen durch Übungen von Grammatik und Strukturen ihren Wortschatz.

B4060204 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr.
Dr. Monika Haas
Do., 3. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €

B1 Englisch 50plus II

Sie wollen Ihre Kenntnisse der englischen Sprache und ihr Sprachvermögen auffrischen und erweitern? Dann nur Mut und kommen Sie mit anderen ins Gespräch. Grundlage dieses Kurses bilden englischsprachige journalistische und literarische Texte, über die wir uns auf Englisch unterhalten.

B4060203 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr.
Petro Brandt
Mo., 07. September 2015, 16.30–18.00 Uhr,
12 Nachmittage, 24 UStd., 68,60 €

A2 Französisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits über einige Vorkenntnisse in Grammatik

und Vokabular verfügen und diese weiter ausbauen wollen. Konversation wird trainiert, Landeskunde - auch über Chansons - vermittelt. Lehrbuch: Französisch in 30 Tagen; ab L. 10

B4080202 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr.
Rotraut Pfeffer
Mo., 7. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €

B2 Französisch für Fortgeschrittene

Neben Konversation über eigene Erlebnisse unterhalten wir uns in der Fremdsprache über Themen aus Kultur und Landeskunde und besprechen verschiedene Arten von Lektüre. Komplizierte grammatikalische Strukturen werden geübt. Vorschläge der Teilnehmer/innen zur Behandlung von „Lieblingsthemen“ werden gern berücksichtigt. Lektüre nach Absprache.

B4080203 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr.
Rotraut Pfeffer
Do., 3. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €

Französisch Auffrischkurs

Anhand des Lehrbuchs „Französisch in dreißig Tagen“ erarbeiten wir uns einen Vokabelschatz für Urlaubs- und Alltagssituationen. Wir behandeln die Grundzüge der Grammatik und üben die Aussprache. Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen. Gerne können Sie Ihre eigenen Ideen einbringen.

Lehrbuch: Französisch in 30 Tagen, ab Lektion 28 (Langenscheidt Verlag ISBN 978-3-468-28027-6). Neues Buch nach Absprache.

B4080201 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr.
Rotraut Pfeffer
Di., 8. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €

A1 Spanisch II

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit ersten Grundkenntnissen.

Anhand vielfältiger Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse, die Sie im Urlaub oder in alltäglichen Situationen anwenden können. Erste Grundkenntnisse werden vertieft und ausgebaut. Neue Teilnehmer/innen mit ersten Kenntnissen und Wiederholer/innen sind herzlich willkommen.

B4220200 **Bad Bevensen, KGS Gebäude**
Lindenstr.
Ana-Valeria Hillmer
Do., 3. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
16 Abende, 32 UStd., 89,80 €

EDV und Medien

Erste Schritte am Computer

Sie spielen mit dem Gedanken, sich erstmals einen Computer zuzulegen und suchen die richtige Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt? Sie besitzen bereits einen Computer, aber Ihnen fehlen noch notwendige Kenntnisse zur Einarbeitung? Sie haben bereits versucht, sich in eigener Regie mit dem Computer vertraut zu machen, sind aber mit ihren Bemühungen auf halben Weg stecken geblieben?

Dann ist dieser Kurs Ihr perfekter Einstieg!
Inhalte:

- Grundlagen Computerwissen
- Einfacher Umgang mit Windows
- Bedienung von Programmen
- Grundlegende Textverarbeitung mit Word
- Einstieg ins Internet

Notwendige Vorkenntnisse: keine

In dem Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 7 gearbeitet.

B5210220 **KGS Hauptgebäude, EDV-Raum, Kl.**
Bünstorfer Str., Eingang Buskreisel
Kai Förstermann
Mo., 28. September 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 30. September 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mo., 5. Oktober 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 7. Oktober 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mo., 12. Oktober 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 14. Oktober 2015, 17.30–20.30 Uhr
24 UStd., 95,00 €

Zweite Schritte am Computer

Erweiterung und Vertiefung von Grundkenntnissen in gemeinsamen Übungen. Vorgesehen sind folgende Bereiche:

- Gestaltete Texte, wie Einladungen, Flyer, Grußkarten, ...
- Zeichnen und Verwenden einfacher grafischer Elemente, eigener Fotos oder Bilder.
- Ein eigenes Haushaltsbuch.
- Installation und Verwendung von Programmen, Spielen usw.
- Weitere Erfahrungen im Internet.

Außerdem werden Fragen und Probleme behandelt.

In dem Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 7 gearbeitet.

B5210221 **KGS Hauptgebäude, EDV-Raum, Kl.**
Bünstorfer Str., Eingang Buskreisel
Kai Förstermann
Mi., 18. November 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mo., 23. November 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mo., 30. November 2015, 17.30–20.30 Uhr
12 UStd., 51,20 €

ComputerClub Bad Bevensen



Einstieg ist jederzeit möglich!

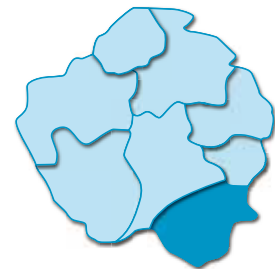
Wer kennt das nicht? Zu selten wendet man das einmal erworbene Wissen an und schnell ist man aus der Übung. Dieser ComputerClub soll als Plattform für Senioren dienen, dass erworbene Computer-Wissen in gemeinsamen Übungen zu vertiefen und aufzufrischen. Aber auch neue Themen können gerne vorgeschlagen werden und werden vom Lernbegleiter aufgegriffen. Sie sollten Grundwissen mitbringen bzw. die Kurse „Erste Schritte am Computer“ und „Zweite Schritte am Computer“ absolviert haben.

Sie haben Interesse? Bitte melden Sie sich unter Tel. 0581/976490.

B5210201 **KGS Hauptgebäude, EDV-Raum, Kl.**
Bünstorfer Str., Eingang Buskreisel
Kai Förstermann
Mi., 9. September 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 23. September 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 28. Oktober 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 4. November 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 25. November 2015, 17.30–20.30 Uhr
Mi., 16. Dezember 2015, 17.30–20.30 Uhr
24 UStd., 90,00 €



Leitung: Karola Böning
 Gartenstr. 4
 29389 Bad Bodenteich
 Tel. (0 58 24) 24 66



Kreativität

Türkränze binden und gestalten

NEU

Ähren, Beeren, Früchte - der Herbst hat farbenfrohe, natürliche Accessoires im Angebot, die Licht in die vermeintlich dunkle Jahreszeit bringen. Wie man aus diesen Zutaten - und mit noch einigen anderen Hilfsmitteln - wunderschöne Türkränze binden kann, das lernen Sie in diesem Kurs von einer Floristin. Sie gibt Tipps, hat das dafür notwendige Werkzeug und steht auch zur Seite, wenn am Anfang die Fingerfertigkeit noch nicht gegeben ist.

"Zutaten" können gerne mitgebracht werden. Alles weitere, was für einen schönen Kranz benötigt wird, hält die Dozentin dann (gegen Gebühr) bereit.

B2120300 Kursort ist Gitas Blumeneck, Hauptstraße 26 in Bad Bodenteich
 Gita Grams

Sa., 17. Oktober 2015, 15.00–18.00 Uhr
 4 UStd., 15,60 €, zzgl. Materialkosten ca. 20 €
 (direkt bei der Dozentin zu zahlen)

Selbstgemacht:

Adventskränze und Gestecke

NEU

Ob winterlich, schlicht, rustikal oder bunt und verspielt: Adventskränze oder auch Gestecke zeigen sich heute - ganz nach Stil und Geschmack - in sehr unterschiedlichen Formen und Farben. In diesem Kurs lernen Sie von einer Floristin, wie Sie Ihre ganz persönliche Deko mit eigenen Händen und Ideen fertigen können. Das notwendige Werkzeug steht an diesem Nachmittag zur Verfügung. Eigene Kerzen oder Schleifen können mitgebracht werden, alles Weitere hält die Dozentin dann (gegen Gebühr) bereit. Und sie steht auch zur Seite, wenn am Anfang die Fingerfertigkeit noch nicht gegeben ist.

B2120301 Kursort ist Gitas Blumeneck, Hauptstraße 26 in Bad Bodenteich
 Gita Grams

Sa., 7. November 2015, 15.00–18.00 Uhr
 4 UStd., 15,60 €, zzgl. Materialkosten ca. 20 €
 (direkt bei der Dozentin zu zahlen)

Sprachen

A2 Englisch: "Time to talk"

Für Teilnehmer/innen mit Freude am englischen Gespräch (über unterschiedliche Themen mit Vorkenntnissen). Der Schwerpunkt in diesem Kurs ist das Sprechen. Wir üben und festigen Dialogsituationen, frischen Wortschatz und Grammatik auf.

Unterrichtsmaterial wird in der ersten Stunde besprochen und festgelegt.

B4060301 Schulzentrum Kiebitzberg, Bad Bodenteich
 Karola Böning
 Di., 8. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

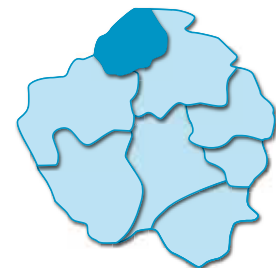
Bienenbüttel



Leitung: Dietrich Lichtenberg
 Billungstr. 22, 29553 Bienenbüttel
 Tel. (0 58 23) 15 69

Unterrichtsorte:

Wenn nicht anders angegeben, finden alle Veranstaltungen in der Grundschule Bienenbüttel, Bahnhofstr. 7, statt.



Kreativität & Literatur

Kunstvolles Gemüse-Schnitzen

Es gibt eine alte Weisheit: „Das Auge isst mit“. Irma Oster hat bei einem chinesischen Meister gelernt und will in diesem Kurs in die alte asiatische Kunst des Obst- und Gemüseschnitzens einführen. Theoretisch - und praktisch: Es sollen Kunstwerke entstehen, die jede Tafel schmücken - und hinterher natürlich mit nach Hause genommen und auch verzehrt werden können.

Bitte eine Schale oder einen Korb für den Transport mitbringen. Werkzeug und Material wird gestellt. Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre!

B2060400 Mühlenbachzentrum (im Rathaus)
 Irma Oster
 Fr., 6. November 2015, 16.15–20.00 Uhr
 5 UStd., 20,00 €
 zzgl. maximal 10 Euro Materialkosten
 (Lebensmittel, Kopien mit Anleitungen)

Spannender als jeder Roman: Die eigene Familiengeschichte schreiben

NEU

In jeder Familie gibt es schöne, spannende, traurige, schaurige und rührende Geschichten. Doch wenn sie niemand festhält, gehen sie verloren. Sie sterben mit den Menschen, die sie kannten und erzählten. Halten Sie sie fest und lernen Sie:

- biografische Texte schreiben
- Recherche von Familie und geschichtlichen Hintergründen
- professionelles Formulieren
- formale Grundlagen von Romanen und Dokumentationen
- Figuren beschreiben, Einstiege, Textdramaturgie.

In einer intensiven Workshop-Atmosphäre, in der viel Platz für kreative Ideen und auch Freude sein wird, werden wir an diesem Sonntag Zeit haben, um an Ihrer Geschichte zu arbeiten.

B2010401 Mühlenbachzentrum (im Rathaus)
 Ina Freiwald
 So., 8. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
 8 UStd., 39,40 €

Das „neue“ Mühlenbachzentrum

Direkt am Rathaus der Stadt finden KVHS-KursteilnehmerInnen einen wunderbaren neuen Raum im „neuen“ Mühlenbachzentrum. Ein paar Schritte weiter ist die Grundschule, in der unsere Gymnastik-, Koch- und Back-Kurse gut aufgehoben sind.



Gesundheit & Bewegung

Shinson Hapkido für Kinder und Jugendliche

Bewegung für das Leben.

Sportförderung und Training für Kinder und Jugendliche von 8 - 14 Jahre.

Shinson Hapkido ist ein Gesundheitstraining, das aus traditionellen Bewegungs- und Kampfkünsten Koreas und asiatischen Naturheilkünsten aufgebaut ist.

Trainingsinhalte: Innere und äußere Selbstverteidigung, Spezialgymnastik, Energie- und Atemtechnik. Trainingsziele sind: Selbstvertrauen, Gesundheit, Balance, Koordinationsfähigkeit.

Bitte einfache Sportkleidung mitbringen.

B3020401 Bienenbüttel, Ilmenauhalle
Joachim Blank
Di., 8. September 2015, 17.00–18.00 Uhr,
16 Nachmittage, 21 UStd., 68,00 €,
Ermäßigung nicht möglich!

Qigong - die 8 Brokate NEU

Schwerpunkt dieses Kurses sind die 8 Brokate. Die Übungsfolge ist unabhängig vom Alter leicht zu erlernen und erfordert keine Vorbildung. Die 8 Brokate können dabei unterstützen, die eigene Gesundheit zu erhalten. Außerdem wirken die Übungen kräftigend, stärkend und ausgleichend. Durch bestimmte Haltungen, Bewegungen und entsprechende Atemführung können sie eine wohltuende, massierende Wirkung auf die inneren Organe haben.

Mit kleinen Übungen, die sich gut in den Alltag einfügen, runden wir den Kurs ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Gymnastik-/Yogamatte und eine Decke.

B3010400 Bienenbüttel, Grundschule
Gymnastikraum
Karin Tippe
Do., 1. Oktober 2015, 20.00–21.15 Uhr,
6 Abende, 10 UStd., 37,50 €

Augen- und Sehtraining: Mehr Sehkomfort in einer digitalen Welt

NEU

Die Bedeutung der digitalen Geräte - wie Smartphone, Tablets, Laptops, PC Arbeitsplätze - wird in unserem Alltag immer größer. Von morgens bis abends, aus beruflichen Gründen, zu Informationszwecken oder zur Unterhaltung sind sie unsere ständigen Begleiter. Und immer mehr Menschen kennen folgende Symptome: trockene Augen, gereizte Augen, Müdigkeit, Schmerzen im Schulter- Nacken-Bereich, Kopfschmerzen. Hier ist es hilfreich zu lernen, die Augen bewusster zu gebrauchen. Das Augentraining ist eine gute Strategie für alle, die täglich viel Zeit vor digitalen Geräten verbringen. Es werden Übungen trainiert, die schnell und einfach ausgeführt werden können - als wirkungsvolle Prävention für die Augen.

B3040401 Bienenbüttel, Mühlenbachzentrum
(im Rathaus)
Heike Engler
Sa., 7. November 2015, 9.00–13.00 Uhr
5 UStd., 28,25 €

Ernährung & Genuss

Indische Küche: Snacks & Chutneys

Einige sagen, Chutney ist eine sehr pikante Variante der Marmelade. Andere sagen: Chutneys sind echt scharf, aber auch irgendwie süß. Wieder andere: Sie sind nicht wegzudenken - als Vorspeise oder für das Buffet. Alle haben sie Recht. An diesem Abend werden wir nach neuen Rezepten Chutneys zubereiten - und kleine Snacks.

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für die Reste mitbringen.

B3070410 Bienenbüttel, Grundschule,
Schulküche
Sepalika Kodithuwakku Arachchi
Mo., 14. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 17,80 €, zzgl. max. 6 €
Zutatenumlage (direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Indische Küche: Winterküche

In diesem Kurs werden mit Hilfe von vielleicht exotisch anmutenden Rezepten, Zutaten und ungewohnten Zusammenstellungen „wärmende“ Gerichte aus Indien vorgestellt und (aus-)probiert. Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für die Reste mitbringen.

B3070411 Bienenbüttel, Grundschule,
Schulküche
Sepalika Kodithuwakku Arachchi
Sa., 14. November 2015, 16.30–19.30 Uhr
4 UStd., 17,80 €, zzgl. max. 6 €
Zutatenumlage (direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Süße Verführung: Pralinen NEU

Genuss pur, kleine Kunstwerke, geschmackvolle Köstlichkeiten: In diesem Kurs lernen Sie, wie man wie man Pralinen herstellt. Tatsächlich bereiten die kleinen Leckereien recht viel Arbeit, deswegen wird Freitag und Samstag in der Küche gezaubert - unter der kundigen Anleitung von Ulrich Hemp. Das aufwendige Tun lohnt sich: Pralinen eignen sich hervorragend als Mitbringsel

und gewusst wie schmecken die Eigenkreationen einfach himmlisch.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für den Transport der Pralinen.

B3070420 Bienenbüttel, Grundschule,
Schulküche
Ulrich Hemp
Fr., 9. Oktober 2015, 17.00–21.00 Uhr
Sa., 10. Oktober 2015, 10.00–16.00 Uhr
13 UStd., 44,00 €, zzgl. Lebensmittelumlage
ca. 13 Euro

Stollen, Honigkuchen, Plätzchen NEU

„Weihnachtsduft in jedem Raum...“. Bäckermeister Ulrich Hemp lädt in die Weihnachtsbäckerei, um mit ihm, neben dem klassischen Weihnachtsstollen auch Honigkuchen und Plätzchen zu backen - kleine Warenkunde inklusive.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für den Transport der Backwaren.

B3070421 Bienenbüttel, Grundschule,
Schulküche
Ulrich Hemp
Sa., 7. November 2015, 10.00–16.00 Uhr
8 UStd., 29,00 €,
zzgl. Lebensmittelumlage ca. 9 €

Sprachen

Dor bist du platt - Plattdeutsch für Anfänger

In diesem Kurs erlernen Anfänger/innen und Plattsnacker unsere schöne plattdeutsche Sprache sprechen. Sie erwerben Sicherheit im Umgang durch Arbeiten in der Gruppe und durch vielfältige Dialoge. Es ist kein Vorwissen erforderlich.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

B4050401 Neues Mühlenbachzentrum,
Rathaus Ebstorfer Str.
Wilhelm Feuerhake
Di., 1. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

A2 Englisch 50plus

Stressfreier Englischkurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Die Vorkenntnisse dürfen auch seit langer Zeit „vergessen“ sein! Englisch macht vor allem in netter und entspannter Runde viel Spaß. Das Tempo legen wir gemeinsam fest, und für Fragen und Anregungen der Teilnehmer wird sich Zeit genommen!

Wir spielen einige Dialoge zur Informationsbeschaffung durch, unterhalten uns über Alltagssituationen, verfeinern unser Wissen über die englische Grammatik und lernen dabei neue Vokabeln.

B4060402 Neues Mühlenbachzentrum,
Rathaus Ebstorfer Str.
Rudolf Seipel
Do., 10. September 2015, 17.00–18.30 Uhr, 10
Nachmittage
20 UStd., 58,00 €
Zzgl. Materialkosten von 20,00 €
(direkt beim Dozenten zu zahlen)

A2/B1 Spanisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Vertiefen und erweitern Sie die Kenntnisse der spanischen Sprache.

B4220402 Neues Mühlenbachzentrum,
Rathaus Ebstorfer Str.
Consuelo Castillo
Mo., 7. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

EDV und Medien

ComputerClub Bienenbüttel



Einstieg ist jederzeit möglich!

Wer kennt das nicht? Zu selten wendet man das einmal erworbene Wissen an und schnell ist man aus der Übung. Dieser ComputerClub soll als Plattform für Senioren dienen, dass erworbene Computer-Wissen in gemeinsamen Übungen zu vertiefen und aufzufrischen. Aber

auch neue Themen können gerne vorgeschlagen werden und werden vom Lernbegleiter aufgegriffen. Sie sollten Grundwissen mitbringen bzw. die Kurse „Erste Schritte am Computer“ und „Zweite Schritte am Computer“ absolviert haben. Weitere Informationen erhalten Sie unter Tel. 0581/976490.

B5210480 Bienenbüttel, Mühlenbachzentrum (im Rathaus)
Gerd Ebert
Fr., 17. Juli 2015, 8.30–12.00 Uhr,
6 Tage, 24 UStd., 90,00 €

Mein Android Smartphone/Tablet und ich

NEU

Lernen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem kennen! Handys waren gestern, heute ist die Zeit der Smartphones

und Tablets. Natürlich kann man mit einem Smartphone auch telefonieren, aber was kann es noch? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Android-Endgerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone/Tablet mit Android-Betriebssystem mit. Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

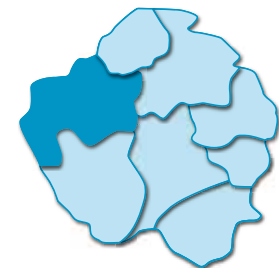
B5100402 Bienenbüttel, Mühlenbachzentrum (im Rathaus)
Christoph Wegener
Mi., 4. November 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €

Ebstorf



Leitung: Peter Zerhusen,
Hinter den Höfen 14, 29574 Ebstorf
Tel. (0 58 22) 56 68

Unterrichtsorte:
Oberschule Ebstorf, Fischerstr. 5/7,
Mauritiuschule Kirchplatz 5



Gesundheit & Bewegung

Wirbelsäulengymnastik

Gemeinsam werden Übungen zur Haltungskorrektur, Muskelentspannung und Wirbelsäulenstabilisierung (Muskelkräftigung) gelernt und geübt. Zudem wird ein Übungsprogramm für zu Hause erarbeitet. Bei akuten körperlichen Beschwerden: Vorher den Arzt befragen! Bitte eine Wolldecke mitbringen.

B3020701 Mauritiuschule Ebstorf
Renate Funke
Do., 3. September 2015, 18.30–19.30 Uhr,
12 Abende, 16 UStd., 47,40 €

B3020702 Mauritiuschule Ebstorf
Renate Funke
Do., 3. September 2015, 19.45–20.45 Uhr,
12 Abende, 16 UStd., 47,40 €

Progressive Muskelentspannung

NEU

PMR (Progressive Muskelentspannung) ist eine erlernbare Entspannungsmethode, die mit wiederkehrenden Körperwahrnehmungsübungen zu einem besseren Körperbewusstsein führt. Durch das wechselnde Einüben von An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen lernen Sie Ihren Körper sensibel kennen. Das intensive Einüben kann eine Spannungsminderung auf kör-

perlicher, geistiger und seelischer Ebene bewirken. Diese lässt sich gezielt im Alltag bei Belastungen und zur Stressbewältigung anwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Kissen und Isomatte.

B3010700 Ebstorf DRK, Domänenplatz 6
Grit Pinker-Wagner
Do., 10. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
6 Abende, 12 UStd., 52,40 €

Gymnastik für Frauen

Zur Erhaltung und Förderung natürlicher Beweglichkeit bis ins Alter - unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule.

Durch vielseitige, dem Alter angepasste Gymnastik halten Sie nicht nur Ihren Kreislauf, sondern auch Ihre knochenbildenden Zellen in Schwung. Der Kurs ist passend für Teilnehmerinnen, die körperbewusst und aktiv etwas für den Erhalt ihrer Beweglichkeit und damit zugleich für eine stabile Psyche tun möchten.

B3020704 Mauritiuschule, Turnhalle
Brigitte Müller-Andrae
Mi., 30. September 2015, 15.30–16.30 Uhr,
13 Nachmittage, 17 UStd., 50,05 €

B3020705 Mauritiuschule, Turnhalle
Brigitte Müller-Andrae
Mi., 30. September 2015, 16.45–17.45 Uhr,
13 Nachmittage, 17 UStd., 50,05 €

Präventionssport

Fit durchs Leben: In diesem Kurs wollen wir selbst etwas dafür tun, um unsere Lebensqualität zu erhöhen - durch präventives Herz-Kreislauftraining, Funktionsgymnastik (mobilisieren, kräftigen, dehnen), Bewegungsspiele und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, etwas zu trinken.

B3020703 Mauritiuschule, Turnhalle
Mo., 2. November 2015, 19.30–21.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

Sprachen

Französisch für den Urlaub

NEU

Wochenendkurs für Anfänger/innen
Sie möchten in Frankreich oder in anderen Teilen der Welt, in denen Französisch gesprochen wird, Urlaub machen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktische Redewendungen für die wichtigsten Kommunikationen, z.B. im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, einkaufen etc.

B4080710 Oberschule Ebstorf, Veerßer Str. 2
Dr. Monika Haas
Fr., 09. Oktober 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa., 10. Oktober 2015, 10.00–16.00 Uhr
11 UStd., 34,15€

Spanisch für die Reise**NEU**

Wochenendkurs für Anfänger/innen

An diesem Wochenende erlernen sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die für Ihre Reise nützlich sind. Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktische Redewendungen für die wichtigsten Kommunikationssituationen, z.B. im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, einkaufen.....

B4220701 Oberschule Ebstorf, Raum 1
Ana-Valeria Hillmer
Fr., 13. November 2015, 17.15–21.00 Uhr
Sa., 14. November 2015, 10.00–15.30 Uhr
11 UStd., 34,15 €

Italienisch für die Reise**NEU**

Wochenendkurs für Anfänger/innen

An diesem Wochenende erlernen sie Grundkenntnisse der italienischen Sprache, die für Ihre Reise nützlich sind. Dieser Kurs vermittelt Ihnen praktische Redewendungen für die wichtigsten Kommunikationssituationen, z.B. im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, einkaufen.....

C4090701 Oberschule Ebstorf, Raum 1
Ana-Valeria Hillmer
Fr., 22. Januar 2016, 17.15–21.00 Uhr
Sa., 23. Januar 2016, 10.00–15.30 Uhr
11 UStd., 34,15 €

EDV und Medien

Die Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg bietet seit vielen Jahren ein umfangreiches EDV-Kursangebot für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer an. Zum Einstieg in die Computerwelt sind die Grundlagenkurse „Erste bis Dritte Schritte am Computer“ sehr empfehlenswert. Aufgeteilt in drei Kursabschnitte, die selbstverständlich auch separat besucht werden können, werden in insgesamt 50 Unterrichtsstunden altersgerecht und mit der notwendigen Ruhe die Grundlagenthemen praxisorientiert vermittelt.

Weitere Informationen siehe S. 37.

Zweite Schritte am Computer

Sie kennen sich schon etwas mit dem Computer aus, möchten aber Hilfen und Anregungen für Standardanwendungen haben? Dann könnte Sie der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ interessieren. Vertiefung der Grundkenntnisse, Einführung Textverarbeitung (Open Office/Libre Office): Programmeinstellungen, Text-Formatierungen (Seiten- Absatz- Zeichen-), Objekteinbettungen (z.B. Bild, Grafik, Tabelle), Standardbrief, Ausblick auf die Bearbeitung von Tabellen und Gestaltung

von Präsentationen Einstieg ins Internet: Umgang mit E-Mail Programm, Umgang mit dem Internet Browser, Schutzmöglichkeiten.

B5100701 Oberschule Ebstorf, EDV- Raum
Peter Zerhusen
Mo., 5. Oktober 2015, 16.00–18.15 Uhr,
6 Nachmittage, 18 UStd., 72,50 €

Mein Android Smartphone/Tablet und ich**NEU**

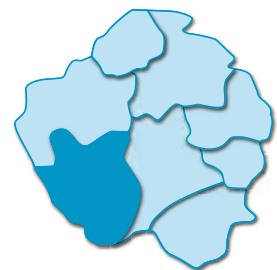
Lernen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem kennen! Handys waren gestern, heute ist die Zeit der Smartphones und Tablets. Natürlich kann man mit einem Smartphone auch telefonieren, aber was kann es noch? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Android-Endgerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone/Tablet mit Android-Betriebssystem mit. Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

B5100702 Oberschule Ebstorf, EDV- Raum
Günther Denner
Mo., 2. November 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €

Suderburg

Leitung: Sabine Reinefeld
Schulstr. 15
29556 Suderburg
Tel. (0 58 26) 95 08 64

**Gesundheit****Taijiquan**

Die alte chinesische Bewegungskunst Taijiquan (auch Tai Chi Chuan) verbindet Selbstverteidigung, Meditation und Gesundheit. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Taijierfahrung, die die „Pekingform“ unter diesen Aspekten vertiefen möchten.

Desweiteren fließen in diesem Kurs auch andere Entspannungstechniken, wie Atemübungen und Fantasiereisen sowie Teile des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung mit ein. Dies ermöglicht den TeilnehmerInnen, sich ein individuelles Repertoire von Entspannungstechniken zusammenzustellen, um der Alltagshektik angemessen zu begegnen. Bitte Decke, warme Kleidung und Socken mitbringen.

B3011303 Ostfalia Hochschule,
Karl-Hilmer-Straße, Gebäude A
Marianne Linseisen

Mi., 2. September 2015, 18.45–20.15 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

Qigong - die Goldenen 8 Übungen**NEU**

Mit den goldenen 8 Übungen nach Hong Liu dehnen und lockern wir den Körper auf sanfte Weise. Alle Organe werden bewegt, belebt und in ihrer Funktion gestärkt, der Energiefluss in den Meridianen wiederhergestellt. Regelmäßig angewendet steigert sich die Vitalität und Konzentration, die Gesundheit wird gefördert. Begleitend praktizieren wir meditative Übungen, um Entspannung und Ausgeglichenheit zu vertiefen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Sitzkissen und warme Socken mit, eine Isomatte falls vorhanden.

B3011300 Ostfalia Hochschule,
Karl-Hilmer-Straße, Gebäude A
Heidi-Maria Römer
Di., 29. September 2015, 17.30–18.45 Uhr,
9 Abende, 15 UStd., 44,75 €

EDV und Medien**Erste Schritte am Computer**

Sie spielen mit dem Gedanken, sich erstmals einen Computer zuzulegen und suchen die richtige Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt? Sie besitzen bereits einen Computer, aber Ihnen fehlen noch notwendige Kenntnisse zur Einarbeitung? Sie haben bereits versucht, sich in eigener Regie mit dem Computer vertraut zu machen, sind aber mit Ihren Bemühungen auf halben Weg stecken geblieben? Dann ist dieser Kurs Ihr perfekter Einstieg!

Inhalte:

- Grundlagen Computerwissen
- Einfacher Umgang mit Windows
- Bedienung von Programmen
- Grundlegende Textverarbeitung mit Word
- Einstieg ins Internet

Notwendige Vorkenntnisse: keine

In dem Kurs wird mit dem Betriebssystem

Windows 7 gearbeitet.

**B5211320 Ostfalia Hochschule, Herbert-Meyer-Straße, Gebäude B, EDV-Raum
Christoph Wegener**

Mo., 28. September 2015, 18.00–21.00 Uhr

Mi., 30. September 2015, 18.00–21.00 Uhr

Mo., 5. Oktober 2015, 18.00–21.00 Uhr

Mi., 7. Oktober 2015, 18.00–21.00 Uhr

Mo., 12. Oktober 2015, 18.00–21.00 Uhr

Mi., 14. Oktober 2015, 18.00–21.00 Uhr

24 UStd., 95,00 €

Zweite Schritte am Computer

Erweiterung und Vertiefung von Grundkenntnissen in gemeinsamen Übungen. Vorgesehen sind folgende Bereiche:

- Gestaltete Texte, wie Einladungen, Flyer, Grußkarten, ...
- Zeichnen und Verwenden einfacher grafischer Elemente, eigener Fotos oder Bilder.
- Ein eigenes Haushaltsbuch.
- Installation und Verwendung von Programmen, Spielen usw.

– Weitere Erfahrungen im Internet.

Außerdem werden Fragen und Probleme behandelt.

In dem Kurs wird mit dem Betriebssystem Windows 7 gearbeitet.

**B5211321 Ostfalia Hochschule, Herbert-Meyer-Straße, Gebäude B, EDV-Raum
Christoph Wegener**

Di., 17. November 2015, 18.00–21.00 Uhr

Di., 24. November 2015, 18.00–21.00 Uhr

Di., 1. Dezember 2015, 18.00–21.00 Uhr

12 UStd., 51,20 €

Siehe auch Seite 11.

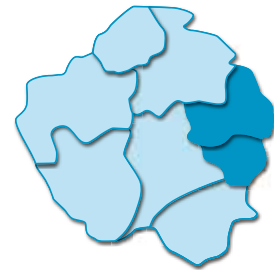
Pflanzen und Tiere unter dem Mikroskop im Museumsdorf Hösseringen



Rosche und Suhlendorf



Leitung: Susanne Prehm
Humboldtstr. 46, 29439 Lüchow
Tel. (0 58 03) 96 95 61
Tel. (0 58 41) 97 39 26



Kreativität

Airbrush

- eine vielfältige Technik

NEU

Der Kurs gibt einen Einblick in das Arbeiten mit der Airbrush und ist für Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet. Es ist geplant, ein eigenes Werk auf Airbrush-Karton zu erstellen oder (für Fortgeschrittene) angefangene Arbeiten zu vollenden. Bei Sonderwünschen bittet die Dozentin um vorherige Kontaktaufnahme unter Tel.: 05826/880571.

Airbrush-Werkzeug und Farben stellt die Dozentin (Materialkosten) zur Verfügung.

B2051220 Rosche, Schule An der Wipperau, Raum 16

Meike Schmirrek

Sa., 5. Dezember 2015, 10.00–17.00 Uhr

So., 6. Dezember 2015, 10.00–13.00 Uhr

13 UStd., 42,70 €, zzgl. ca. 10 €

Materialkosten (direkt bei der Dozentin zu entrichten)

Ohne Moos nix los

- Kreatives aus dem grünen „Stoff“

Moos ist eines unserer liebsten Materialien. In diesem Kurs bauen wir damit dekorative Taschen und Tüten zum Aufhängen und befüllen diese je nach Wunsch. Floristische Arbeitstechniken und wertvolle Tipps zu Unterschieden von Naturmaterialien sowie deren vielfältige Verwendungsmöglichkeiten gehören ebenso zum Kursinhalt.

B2121201 Kursort ist das Naturwerk Stöcken, Hauptstraße 7, Oetzen/Stöcken

Annelies Stendel

Sa., 10. Oktober 2015, 14.00–17.00 Uhr

**4 UStd., 15,60 €, zzgl. Materialkosten ca. 10 €
(direkt bei der Dozentin zu zahlen)**



Dekoratives mit Hagebutten & Co.

Die Natur schenkt uns im Herbst eine Fülle von Materialien, mit denen wir wunderschöne Türkränze und Arrangements für den Tisch gestalten. Eine kreative Mischung aus Theorie und Praxis: Floristische Arbeitstechniken und wertvolle Tipps zu Unterschieden von Naturmaterialien sowie deren vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten gehören ebenso zum Kursinhalt. Bitte eine Rosenschere mitbringen

B2121205 Kursort ist das Naturwerk Stöcken, Hauptstraße 7, Oetzen/Stöcken

Annelies Stendel

Sa., 19. September 2015, 14.00–17.00 Uhr

4 UStd., 15,60 €

Zzgl. Materialkosten in Höhe ca. 15,- € (direkt bei der Dozentin/dem Dozenten zu zahlen)

Dekoratives aus Baumschnitt

Aus vielem, was sonst im Frühjahr beim Osterfeuer landet, kann man wundervolle, beliebig verwendbare und toll haltbare Kränze oder auch Ovale für Tisch oder Tür gestalten. Laufende Hilfestellung und grundsätzliche floristische Arbeitstechniken werden ebenso vermittelt wie diverse Gestaltungs- und Verwendungsideen für das erstellte Werkstück. Bitte eine Rosenschere mitbringen.

**C2121202 Kursort ist das Naturwerk Stöcken, Hauptstraße 7, Oetzen/Stöcken
Annelies Stendel**

Sa., 23. Januar 2016, 14.00–17.00 Uhr

4 UStd., 15,60 €, zzgl. Materialkosten ca. 10,- € (direkt bei der Dozentin zu zahlen)

Gesundheit & Bewegung

Bewegt atmen: mobil und entspannt

Atmen ist Leben - ein wichtiger Austausch zwischen außen und innen. Der Kurs will dazu beitragen, die persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen, Verspannungen zu lösen und Verletzungsgefahren zu reduzieren. Mögliche Ziele sind: mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf und eine Steigerung des seelischen sowie körperlichen Wohlbefindens. Zudem wird das Körperbewusstsein geschult, der Abbau von Angstzuständen und Depressionen kann unterstützt werden. Je nach Beweglichkeit können die Übungen auf bzw. mit dem Stuhl ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, Woldecke, warme Socken.

B3011400 Suhlendorf, DRK-Treff,
Bodenteicher Straße
Christine Siewert
Di., 8. September 2015, 9.30–11.00 Uhr,
16 Vormittage, 32 UStd., 89,80 €

Spielerisches Gedächtnistraining und Progressive Muskelentspannung **NEU**

Zwei Fliegen mit einer Klappe: Dieser Kurs will sowohl den Körper als auch den Geist fordern und fördern - auf entspannte, spielerische Art. Viele von uns sind im beruflichen Alltag sowie im privaten Bereich psychischen Belastungen und Stress ausgesetzt. Die Progressive Muskelentspannung (PME) ist die ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Wer körperlich entspannt ist, wird auch seelisch ruhiger und gelassener. Und: Sie kann besonders bei Unruhe, allgemeiner Nervosität, Spannungszuständen und Schlafstörungen erfolgreich sein. Die Übungen sind fast überall anwendbar und einfach zu erlernen. Vorab bringen wir das Gedächtnis auf Trab - mit einfachen Übungen, die tatsächlich viel Spaß machen. Entspannen können Sie sich dann im Liegen oder Sitzen.

Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und falls vorhanden eine Isomatte.

B3011401 Suhlendorf, DRK-Treff,
Bodenteicher Straße
Christine Siewert
Di., 8. September 2015, 11.15–12.30 Uhr,
16 Vormittage, 27 UStd., 76,55 €

Mobil und entspannt in den Feierabend **NEU**

In der Mitte der Woche einmal innehalten und Kraft tanken - diese kleine Auszeit will der Kurs anbieten. Atmen ist Leben - ein wichtiger Austausch zwischen außen und innen. Der Kurs will dazu beitragen, die persönliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen, Verspannungen zu lösen und Verletzungsgefahren zu reduzieren. Mögliche Ziele sind: mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf und eine Steigerung des seelischen sowie körperlichen Wohlbefindens. Zudem wird mit leichten Übungen das Körperbewusstsein geschult, der Abbau von Angstzuständen und Depressionen kann unterstützt werden. Je nach Beweglichkeit können die Übungen auf bzw. mit dem Stuhl ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, warme Socken.

B3011402 Suhlendorf, DRK-Treff,
Bodenteicher Straße
Christine Siewert
Mi., 16. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
15 Abende, 30 UStd., 84,50 €

Aktiv & bewegt **NEU**

Jeder darf - jeder kann: Schwungvoll und fit in die neue Woche starten

Die Beweglichkeit und Ausdauer fördern, die Wahrnehmung schulen, den Körper und die Muskulatur gezielt kräftigen und stabilisieren - das alles und noch etwas mehr wollen wir in diesem Kurs erreichen. Los geht es mit Musik beim Energy- & Flow-Dance. Dabei stehen die Freude an der Bewegung, eine individuelle Steigerung

der Fitness und natürlich der Rhythmus im Vordergrund. Als Belohnung gibt es dann zum Abschluss eine Entspannungseinheit, die mit unterschiedlichen Methoden und Techniken hilft, dem Stress entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: Handtuch, dicke Socken, Sportkleidung, Turnschuhe und ein Getränk.

Keine Termine in den Herbstferien und am 2. November.

B3021200 Rosche, DRK-Gebäude
Christine Siewert
Mo., 14. September 2015, 17.00–18.30 Uhr,
9 Nachmittage, 18 UStd., 67,10 €

Ernährung & Genuss

Indische Küche: Snacks & Chutneys **NEU**

Einige sagen, Chutney ist eine sehr pikante Variante der Marmelade. Andere sagen: Chutneys sind echt scharf, aber auch irgendwie süß. Wieder andere: Sie sind nicht wegzudenken - als Vorspeise oder für das Buffet. Alle haben sie Recht. An diesem Abend werden wir nach neuen Rezepten Chutneys zubereiten - und kleine Snacks.

Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für die Reste mitbringen.

B3071230 Rosche, Schule An der Wipperau,
Schulküche
Sepalika Kodithuwakku Arachchi
Mo., 7. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 16,40 €, zzgl. max. 6 €
Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Indische Küche: Winterküche **NEU**

In diesem Kurs werden mit Hilfe von vielleicht exotisch anmutenden Rezepten, Zutaten und ungewohnten Zusammenstellungen „wärmende“ Gerichte aus Indien vorgestellt und (aus-)probiert. Bitte Geschirrhandtücher und Behälter für die Reste mitbringen.

B3071231 Rosche, Schule An der Wipperau,
Schulküche
Sepalika Kodithuwakku Arachchi

Mo., 5. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 16,40 €, zzgl. max. 6 €
Zutatenumlage (direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Adventszeit: Kekse backen

Plätzchen schmecken das ganze Jahr, vor allem in der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit. Wir backen gemeinsam eine leckere Auswahl - von schlicht bis etwas ausgefallen.

Mitzubringen sind eine Schürze, Handtücher und Behälter zum Transport der Backwaren.

B3071200 Rosche, Schule An der Wipperau,
Schulküche
Martin Koch
Do., 26. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zzgl. Zutatenumlage
(direkt bei dem Dozenten zu zahlen).

EDV und Medien

Mein Android Smartphone/Tablet und ich **NEU**

Lernen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem kennen! Handys waren gestern, heute ist die Zeit der Smartphones und Tablets. Natürlich kann man mit einem Smartphone auch telefonieren, aber was kann es noch? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Android-Endgerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet - immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone/Tablet mit Android-Betriebssystem mit. Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

B5101202 Rosche, Schule An der Wipperau,
EDV-Raum
Christoph Wegener
Di., 6. Oktober 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €





Leitung:
Bärbel Fritz

Geschäftsstelle Lüchow, Tarmitzer Str. 7, 29439 Lüchow
Tel. (0 58 41) 48 82

Unterrichtsorte:
Wenn nicht anders angegeben, KVHS-Geschäftsstelle,
Tarmitzer Str. 7, 29439 Lüchow



Exkursionen: Unsere Region entdecken

Die KVHS-Reihe „Unsere Region entdecken“ ist mittlerweile heiß begehrt – und auch aus diesem Grund haben wir uns für das Herbstsemester umgesehen und spannende Ausflugsziele für Sie gesucht und gefunden. Die Fahrten mit gemeinsamer Kaffeepause zeigen Sehenswertes in unserer unmittelbaren Umgebung. Und meist ist es auch für Teilnehmer/innen, die schon ihr Leben lang hier wohnen, überraschend, was es noch alles an Sehens- und Wissenswertem zu entdecken gibt. Wichtig: Zögern Sie nicht zu lange mit Ihrer Anmeldung. In der Regel sind die Exkursionen sehr schnell ausgebucht!

Busfahrt zu sakralen Kostbarkeiten an der Straße der Romanik

NEU

Die Straße der Romanik, die sich von Arendsee bis Zeitz durch das Bundesland Sachsen-Anhalt zieht, verbindet eine Fülle sakraler Bauten (Kirchen, Klöster, Kapellen), die – erbaut im 11. und 12. Jahrhundert – den Baustil der Romanik repräsentieren. Ein Großteil liegt in unserer unmittelbaren Nähe im Altmarkkreis. Die Fahrt geht zunächst nach Seehausen. Hier beherbergt der Ortsteil Groß Beuster, direkt am Deich eines Elbearmes gelegen, eine der ältesten Backsteinkirchen der Altmark. Die ehemalige Stiftskirche der Augustiner Chorherren, St. Nikolaus zu Beuster, wurde in den siebziger Jahren des 12. Jahrhunderts erbaut. Fast gleichzeitig entstand die im Altstadtkern von Seehausen gelegene Romanische Basilika Peter und Paul, die als nächstes auf dem Programm steht, bevor die Fahrt weitergeht nach Arendsee mit Besichtigung des ehemaligen Benediktinerinnenklosters.

Es werden u.a. die Ergebnisse der Bauforschung, der mathematischen Konstruktion und der christlichen Symbolik von Hans-Peter Bodenstern aus Seehausen (Romanik-Preisträger des Landes Sachsen-Anhalt) vor Ort erläutert.

Abfahrt: 09.00 Uhr Gildehausparkplatz Lüchow

Eintrittspreis und Führung sind im Preis enthalten. Mittagessen und Cafésbesuch wird von den Teilnehmern bezahlt.

B1111102

Konrad Wiedemann

Mi., 2. September 2015, 9.00–18.00 Uhr
12 UStd., 35,00 €

Firmenbesichtigungen in Rosche und Zernien

NEU

„Die Baukhöfe - Biologisch-dynamisch für die Zukunft“, so arbeitet auch der Baukhof in Rosche, den wir besichtigen möchten. Von Rosche aus werden für den in- und ausländischen Markt auf zwei Mühlen, drei Mischern und sechs Abpacklinien Bio- und Demeter-Produkte wie Mehle, Müslis und Backmischungen produziert. Auch die glutenfreien Haferprodukte haben einen hohen Stellenwert. An Bio- und Demeter-Bäcker werden Mehle und andere Backzutaten geliefert.

Auch die Firma Winterhoff Maschinenbau ist eine unserer Besichtigungsfirmen. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Fräsen mit neuesten CNC-Bearbeitungszentren. Drehen, Schweißen, Richten,

Strahlen, Lackieren, alles Arbeiten für den Stahlbau. Projekte sind u.a. Gehäuse, Zahnradbahnen, Schnecken, Zahnkränze, Führungsbahnen, um nur einige zu nennen.

Treffpunkt: 12.00 Uhr Gildehausparkplatz

Beim Kaffeetrinken lernen wir Backmischungen des Baukhofes kennen.

Cafésbesuch wird von den Teilnehmern bezahlt.

B1111103

Bärbel Fritz

Di., 6. Oktober 2015, 12.00–17.30 Uhr
6 UStd., 25,00 €

Busfahrt: Spuren vergangener Zeit – Museumsbesuche in Schnackenburg, Vietze und Neu Tramm

NEU

Das Grenzlandmuseum in Schnackenburg dokumentiert die deutsch-deutsche Grenze, Grenztruppen der DDR, Uniformen, Ausrüstung, Zöllner und BGS-Beamte. Einen ganz anderen Schwerpunkt setzt das Museum in Vietze. Wer zum ersten mal dort ist, steht erstaunt vor den Masten, Ankern und Schiffsrudern, die in Vorgärten inmitten der Rosenrabatten stehen. Sie erinnern an die Vergangenheit des Ortes. Eine Abteilung des Museums Vietze ist ganz dem Leben der Vietzer Schifferfamilien an Bord und auf dem Land gewidmet. Germanische Siedlungen, die heimische Tierwelt und eine umfangreiche Sammlung von Schmetterlingen sind ebenfalls zu sehen.

Weiter geht es auf den Spuren der Vergangenheit im Historischen Feuerwehrmuseum Neu Tramm. Hier ist vom ledernen Löscheimer über Handdruckspritzen, Feuerwehr-Oldtimer bis zu „modernen“ Löschfahrzeugen die Geschichte des Brandbekämpfungswesens dokumentiert. Am 12. August 1975 brach bei Gorleben ein Feuer aus, das 2000 ha Wald- und landwirtschaftliche Fläche vernichtete. Eine neue Ausstellung „40 Jahre Waldbrandkatastrophe“ ist diesem verheerenden Großbrand gewidmet.

Treffpunkt: 12.00 Uhr Gildehausparkplatz

Cafésbesuch wird von den Teilnehmern bezahlt.

B1111104

Jutta Hinkelmann

Mi., 21. Oktober 2015, 12.00–18.00 Uhr
8 UStd., 30,00 €

Ehrenamt

Qualifikation zum/r freiwilligen
Seniorenbegleiter/in

in Kooperation mit dem Seniorenstützpunkt des Landkreises Lüchow-Dannenberg
Der Anteil älterer Menschen in unserem Landkreis nimmt ständig zu. Viele von ihnen leben allein und oftmals auch räumlich von ihren Angehörigen getrennt, so dass Hilfe und Unterstützung durch andere notwendig werden, um den Alltag bewältigen zu können. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenstützpunkt des Landkreis Lüchow-Dannenberg wurde ein Kursangebot zur Qualifizierung Ehrenamtlicher entwickelt. Es richtet sich an interessierte Männer und Frauen, die sich vorstellen können, alte Menschen stundenweise zu begleiten, und sich auf diese Aufgabe vorbereiten möchten. Vermittelt werden grundlegende Kenntnisse zu den Themenschwerpunkten Lebenssituation des alten Menschen in unserer Gesellschaft, altersbedingte Erkrankungen, psychische Veränderungen im Alter, Demenz und Erste Hilfe. Kreative Beschäftigungsmöglichkeiten zur Lebens- und Freizeitgestaltung sowie Kommunikation und rechtliche Grundlagen sind weitere Schwerpunkte. Thematisiert werden auch Selbstmanagement im Ehrenamt, Einsatzmöglichkeiten und die lokalen Strukturen der Altenarbeit unserer Region. Der Kurs DUO-Gemeinsam statt einsam ist kostenlos und wird vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung gefördert.

B1001102 Tarmitzer Str. 7
Dozententeam
Mi., 23. September 2015, 18.00–21.15 Uhr,
14 Tage, 64 UStd.
Entgeltfrei

Informationsveranstaltung

B1001100 Tarmitzer Str. 7
Andrea Heilemann
Mi., 9. September 2015, 18.00–19.30 Uhr

Ehrenamtliche Sprach- und
Kulturmittler

NEU

Die Integration von Zuwanderern und Flüchtlingen bedarf u. a. auch des starken Engagements von ehrenamtlichen Helfern. Steigende Asylbewerberzahlen stellen unsere Gesellschaft vor große Herausforderungen, die sich ohne ehrenamtliche Unterstützung nicht mehr zufriedenstellend lösen lassen.

Um Ihre ehrenamtliche Arbeit zu unterstützen, bietet die KVHS im Rahmen von zielorientierter Flüchtlingsbegleitung eine zweitägige Veranstaltung mit folgenden Schwerpunkten an:

- Bedeutung der Sprachvermittlung
- Unterrichtsmethoden
- Material – und Einsatzideen
- Basiswissen Grammatik und Phonetik
- Einsatz neuer Medien
- Hinweis auf Lernprogramme

- Besprechen von Fallbeispielen
- Erwartungen im Umgang mit Flüchtlingen
- Reflexionen über die eigene Kultur und Wertevorstellungen
- Schwierigkeiten und Probleme bei den Flüchtlingen
- Möglichkeiten von Kooperationen
- Erfahrungsaustausch
- Möglichkeiten zur Hospitation in unseren Sprachkursen

B1001104 Tarmitzer Str. 7
Katharina Dokhani
Fr./Sa., 9./10. Oktober 2015, 12.00–17.30 Uhr,
2 Tage, 12 UStd., entgeltfrei

B1000105 Altes Rathaus, Veerßer Str. 2
Monika Kirstein-Schuster
Fr./Sa., 13./14. November 2015, 12.00–17.30 Uhr,
2 Tage, 12 UStd., entgeltfrei

Philosophie

Philosophische Fragen
und Gespräche

NEU

„Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?“

Das sind nach Immanuel Kant die Grundfragen, die in der Philosophie gestellt werden.

Wir werden uns in allgemeinverständlicher Form eine Einführung in philosophisches Denken und Sprechen erarbeiten und im Seminargespräch versuchen, erste Antworten auf die gestellten Fragen zu finden.

„Denken und diskutieren Sie mit!“ lautet die Einladung zu diesem Seminar, das zugleich eine Hinführung zur Philosophie sein wird.

Der Moderator strukturiert und steuert den Diskussionsablauf mit dem Ziel, möglichst alle Beteiligten in ein anregendes Gespräch einzubeziehen.

Neueinsteiger sind willkommen und Vorkenntnisse nicht erforderlich. Nur Mut!

B1081102 Tarmitzer Str. 7
Ulrich Kirchoff
Di., 22. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
8 Abende
und ein zweitägiges Wochenendseminar von
10.00 – 16.00 Uhr am 21. + 22.11.
32 UStd., 89,80 €
Zzgl. 3,00 € Materialkosten
(zu zahlen beim Dozenten).

Religion

Die Weltreligionen im Überblick

Wir leben in einer multireligiösen Gesellschaft, außerdem leben wir in einer Welt mit immer weniger Grenzen. Längst begegnen wir auch im Alltag - und in den Medien ohnehin - Menschen, die den verschiedensten Religionen angehören. Oft wissen wir aber nicht wirklich viel über die „anderen“ Religionen. Doch Verständnis kann sich nur aufbauen, wer vorher verstanden und zumindest Grundkenntnisse erlangt hat. An einem Abend gibt es einen kurzen Überblick über die 5 „Großen“: Judentum, Christentum, Islam, Hinduismus und Buddhismus.

B1091101 Tarmitzer Str. 7
André Bockelmann
Fr., 13. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €

Kommunikation/
Persönlichkeitsbildung/
Psychologie...und dann steh` ich im
Mittelpunkt: Kommunikation
für Jung und Alt

NEU

Man kann nicht nicht kommunizieren, das wusste schon Paul Watzlawick. Egal, wo wir sind und was wir tun, wir kommunizieren dauernd. Jeder steht auch `mal im Mittelpunkt, sei es bei der Rede im Verein, bei der Ergebnispräsentation im Beruf oder beim Referat in der Schule. In vielen Gesprächen sind wir gefordert, uns von unserer besten Seite zu zeigen und zu überzeugen. In diesem Seminar wird das eigene Auftreten in Kommunikationssituationen reflektiert, es geht um Hinweise, wie Zusammenhänge verständlich und angemessen erklärt werden können und Gründe für Missverständnisse, die im Rahmen von Kommunikation auftreten können. Tipps gegen Lampenfieber runden den Tag ab.

C1071102 Tarmitzer Str. 7
André Bockelmann
Sa., 9. Januar 2016, 9.00–16.00 Uhr
8 UStd., 26,20 €

Zählt sich aus: Die Bildungsprämie

Nähere Infos
auf S. 38

Selbsthypnose erlernen

Hypnose ist die Arbeit mit Trancezuständen. In dem Kurs erlernen Sie verschiedene einfache Techniken, die Sie zuhause selbstständig anwenden können, um in den wunderbaren Zustand der Trance zu kommen. Eine Trance ist kein Zauberwerk, sondern ein Zustand, der Sie - dazu gibt es wissenschaftliche Untersuchungen - auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlergehen unterstützen kann. Stellen Sie sich eine Trance einfach als eine Art Tiefenentspannung mit inneren Bildern vor. Keine Sorge: Ihr Verstand beobachtet dabei das Geschehen. Diesen Trancezustand können Sie nutzen für eine effektive Kurzentspannung zwischendurch, oder um Problemmuster zu unterbrechen. Dies sind nur zwei Beispiele.

Wir arbeiten im Sitzen. Mittags ist eine Pause eingeplant. Bitte mitbringen: Decke, evt. Kissen, Schreibzeug und Verpflegung.

Wer sich anmelden möchte, den bittet die Dozentin um ein kurzes telefonisches Vorgespräch unter 05861-9861390.

B1071120 Tarmitzer Str. 7
Ella Draht
Sa., 14. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
Sa., 21. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
16 UStd., 50,00 €

Anleitung zum Glücklichsein

Was verstehen wir unter Glück?

Wovon hängt es ab, ob wir glücklich und zufrieden sind?

Wenn wir unser Glücklichsein von äußeren Bedingungen oder von anderen Menschen abhängig machen, dann ist dies in der Regel ein vergänglicher oder vorübergehender Zustand. Gibt es etwas, was beständig ist? Was uns zu einem Grundgefühl von Zufriedenheit verhelfen kann?

Drei kleine „Zauberworte“ können, wenn sie konsequent umgesetzt werden, das Leben dauerhaft verändern. Welche drei Worte sind dies? Wie kann ich sie in meinem Alltag anwenden? Die Antwort auf diese Fragen bekommen Sie in diesem Kurs.

Es geht darum zu erkennen, dass Glück und Zufriedenheit nicht in erster Linie auf äußeren Umständen basieren, sondern auf inneren Einstellungen. Die Art und Weise, wie wir dem Leben und unseren Erfahrungen begegnen, sind von entscheidender Bedeutung.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

B1071129 Tarmitzer Str. 7
Christiane Gentner, Dipl. Psychologin
Sa., 21. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
8 UStd., 30,60 €
zzgl. 1,- € Materialkosten (direkt bei der Dozentin zu zahlen)

Zart besaitet



Information und Austausch zum Thema Hochsensible Persönlichkeit (HSP)

Gehören auch Sie zu den 20% der Bevölkerung, die sich oft anhören muss, dass sie zu empfindlich sei? Haben Sie das Gefühl, anders zu sein als die meisten Ihrer Mitmenschen? Erleben Sie oft, dass Sie sehr „dünnhäutig“ sind?

Seit Mitte der Neunzigerjahre befasst sich die Forschung mit dem Phänomen der Hochsensibilität, also mit den Menschen, die ein empfindlicheres Nervensystem haben, wodurch sie innere und äußere Reize gründlicher verarbeiten.

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum Thema „Highly Sensitive Person“, Tipps wie Sie mit Ihrer empfindsamen Natur besser umgehen können und die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

B1071103 Tarmitzer Str. 7
Lea Regine Koll
Do., 15. Oktober 2015, 20.00–22.15 Uhr
3 UStd., 10,00 €

Recht und Finanzen

Vorsorgen durch Vollmachten

General-, Vorsorge- und Betreuungs-Vollmacht
 Patientenverfügung

Diese Rechtsbegriffe sind in der Gesellschaft bekannt. Erfordernis, Grund, Inhalte sowie Art und Weise der Errichtung solcher Urkunden werden zwar bedacht, aber in noch weite Ferne gerückt. Dabei ist es von großer Bedeutung und zum persönlichen Schutz der Eigenständigkeit erforderlich, entsprechende Vollmachten in Zeiten geistiger Frische und gezielter Lebensvorstellungen zu errichten. Durch plötzlichen Unfall und Krankheit,

kann eine persönliche rechtliche Vertretung nötig sein, sofern die Selbstbestimmung nicht möglich ist. Sollen andere oder Ihnen fremde Personen über Ihre Geschicke entscheiden? Wie, wo, wozu werden diese Maßnahmen im Voraus festgelegt. Was kostet es? Musterentwürfe, praxisnahe Schriftstücke werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt; Gesetzeslage, neue Rechtsprechung u.a. zur „Patientenverfügung“ werden aufgezeigt und besprochen.

B1051101 Tarmitzer Str. 7
Werner Seibt
Di., 3. November 2015, 19.00–20.30 Uhr
Di., 10. November 2015, 19.00–20.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €

Erbe - Erbfall - Testament - Nachlassrecht

Was wird aus meinem/unserem Vermögen, wenn ich sterbe? Was kann oder sollte ich selbst tun, um Streit zu vermeiden und Klarheit in meine/unsere Nachlassgestaltung zu bringen? Diese und andere Fragen rund um das Erbrecht beschäftigen wohl jeden Menschen irgendwann. Jeder hat es in der Hand, zu Lebzeiten für sich selbst - oder in der Ehe oder Lebenspartnerschaft - Klarheit zu schaffen. Es ist daher sinnvoll, sich über die gesetzlichen Möglichkeiten der Erbfolge zu informieren.

In dem Kurs werden folgende Themen behandelt und erörtert:

- Gesetzliche/testamentarische Erbfolge, Erbannahme und Ausschlagung, Nachlasshaftung/Insolvenz,
 - Pflichtteil, auch Ergänzung/ „Pflegekosten“
 - Errichtung eines Testaments (private/notarielle Form)
 - Ehegatten- und Lebenspartner-Testament
 - Güterstand etc., Erbvertrag
 - Wie errichte ich ein Testament, wie/wo bewahre ich es auf?
 - Erbschein, Gerichts- und Notarkosten
- Muster, Entwürfe, Texte und praxisnahe Schaubilder werden den Teilnehmern/innen zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: BGB (Textausgabe) - falls vorhanden.

B1051103 Tarmitzer Str. 7
Werner Seibt
Di., 17. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
Di., 24. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
6 UStd., 20,90 €

Pädagogik

Bildungsurlaub: JuLeiCa - Ausbildung Jugendleitercard

Ihr nehmt eine Woche lang an einem Seminar für Jugendgruppenleiter teil, in dem neben Theorie Praxiserfahrungen, Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen. In den insgesamt 50 Stunden Ausbildung geht es um Gruppenpädagogik, rechtliche Aspekte in Bezug auf Kinder und Jugendliche, Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und vieles mehr. Während der Seminarwoche übernachten Ihr in der Jugendbildungsstätte Oldenstadt (Uelzen). Die Erfahrung des Gruppenprozesses während dieser Zeit ist Teil der Ausbildung, insofern ist die Bereitschaft, am Veranstaltungsort zu übernachten, Teilnahmebedingung.

Ihr erwerbt durch die Teilnahme die Voraussetzung zum Erhalt der Jugendleitercard (JuLeiCa) und könnt dann selbstständig Gruppen leiten.

Das Seminar wird in Kooperation mit den Landkreisen Uelzen und Lüchow-Dannenberg durchgeführt. Teilnahmevoraussetzung ist der Wohnsitz in einem der beiden Landkreise.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

A1060104-A Oldenstadt Jugendbildungsstätte
André Bockelmann/Yana Krenitz
Mo., 24. August 2015, 9.00–21.00 Uhr,
5 Tage, 50 UStd., 40,00 €
Inkl. Übernachtung und Verpflegung, gefördert von den Landkreisen Uelzen und Lüchow-Dannenberg, auf Wunsch Transfer von Lüchow nach Oldenstadt

s. S. 43 Lehrgang
 Pädagogischer
 Mitarbeiter/in an Schulen



Exkursionen

Unsere Region entdecken

Die KVHS-Reihe „Unsere Region entdecken“ ist mittlerweile heiß begehrt – und auch aus diesem Grund haben wir uns für das Herbstsemester umgesehen und spannende Ausflugsziele für Sie gesucht und gefunden. Die Fahrten mit gemeinsamer Kaffeepause zeigen Sehenswürdiges in unserer unmittelbaren Umgebung. Und meist ist es auch für Teilnehmer/innen, die schon ihr Leben lang hier wohnen, überraschend, was es noch alles an Sehens- und Wissenswerten zu entdecken gibt. Wichtig: Zögern Sie nicht zu lange mit Ihrer Anmeldung. In der Regel sind die Exkursionen sehr schnell ausgebucht!

Die Angebote und Ziele im Herbstsemester s. S. 53

Parkplätze? Kein Problem

Wer unsere Geschäftsstelle in Lüchow in der Tarmitzer Straße besucht, der kann sein Auto bequem in der unmittelbaren Nähe abstellen: einen großzügigen Parkplatz finden Sie in der Senator-Sandhagen-Straße, das ist die Straße, die unmittelbar an der Geschäftsstelle von der K2/Tarmitzer Straße abgeht. Die Parkplätze im vorderen Bereich (befestigte Fläche) sind ausdrücklich für KundInnen und TeilnehmerInnen der KVHS.



Kulturelle Bildung

Spannender als jeder Roman: die eigene Familiengeschichte schreiben

In jeder Familie gibt es schöne, spannende, traurige, schaurige und rührende Geschichten. Doch wenn sie niemand festhält, gehen sie verloren. Sie sterben mit den Menschen, die sie kannten und erzählten. Halten Sie sie fest und lernen Sie:

- biografische Texte schreiben
- Recherche von Familie und geschichtlichen Hintergründen
- professionelles Formulieren
- formale Grundlagen von Romanen und Dokumentationen
- Figuren beschreiben, Einstiege, Textdramaturgie.

In einer intensiven Workshopatmosphäre, in der viel Platz für kreative Ideen und auch Freude sein wird, werden wir an vier Freitagen an Ihrer Geschichte arbeiten.

B2011100 Tarmitzer Str. 7
Ina Freiwald
Fr., 6. November 2015, 17.00–21.00 Uhr,
4 Abende, 16 UStd., 68,20 €

Theater/Schauspiel

**Kopf AUS! Bauch AN! Improvisationstheater-Schnupperkurs****NEU**

Ein Schnupperkurs für Menschen jeden Alters, die Lust haben sich Ihrer Spontanität und Kreativität zu widmen. Wir beschäftigen uns mit deiner Offenheit gegenüber deinen eigenen Ideen und denen deiner Mitspieler. Spielend trainiert du deine Präsenz, Kreativität und Teamfähigkeit - Fertigkeiten die man über das Theater hinaus nutzen kann. Improvisationstheater macht nicht nur unheimlich viel Spaß, sondern kann auch deine eigene Entschlusskraft sowie deine Fremd- und Selbstwahrnehmung verbessern. Wir werden gemeinsam:

- Theater spielen ohne Texte lernen zu müssen
- in fremde Rollen schlüpfen
- unsere Spontanität fördern
- Spaß in der Gruppe haben
- Schlagfertiger werden
- Hemmungen lockern
- Geschichten erfinden
- Mit Freude scheitern

B2021100 Tarmitzer Str. 7
Martin Papke
Sa., 5. September 2015, 11.00–15.30 Uhr
6 UStd., 20,90 €

Martin Papke



Martin Papke ist Martin Papke, aber er ist auch (neben Christine Tau) Teil der „Royal Stage Monkeys“, einem Improvisationstheater-Duo, das seine Wurzeln im Wendland, seinen Wirkungskreis jedoch weit darüber hinaus hat. Ungeschminkt, unkostümiert und authentisch – das sind für den 46-Jährigen reizvolle Aspekte des Impro-Theaters. Was Improvisationstheater ist? Das weiß man vorher nie. Interessierten können jedoch eine Ahnung davon bekommen: In diesem Semester bietet er in Uelzen und Lüchow jeweils einen Workshop an – und ist am Donnerstag, 19. November, 18.30- 20.00 Uhr mit „Impro-Visionen“ beim INTERMEZZO in Uelzen live und in Farbe zu erleben..

Künstlerisches Gestalten

Malen am Vormittag

- Urlaub vom Alltag -

Wir erstellen unter fachkundiger Anleitung (staatlich anerkanntes Hochschulstudium in Hamburg) kleine Kunstwerke von der Zeichnung über Rundungen oder der leichten Lasur bis hin zum Aquarell oder - wer möchte - hin zur Zeichnung mit der Feder, sowie mit der Acryl- oder Ölfarbe. Anhand von Stillleben erlernen wir das Sehen und setzen das Gesehene in Bild-Form um. Es können Blumen sein oder auch Gegenstände - stets allerdings nach der Natur und nicht nach Postkarten oder Fotos. Weiterhin lernen wir das Mischen von Aquarellfarben und natürlich die Perspektive. Wir können aber auch das Mischen von Acryl- oder Ölfarben erlernen und die entsprechenden Techniken oder das Arbeiten mit Pastellkreiden oder der reinen Schwarz-Weiß-Zeichnung. Für jeden ist etwas dabei!

Mitzubringen sind Zeichen-, Skizzen-, Aquarellblock, lose Blätter, Radiergummi., Anspitzer, Bleistifte (2B, 3B, 5B) Graphitstifte, Rötelpastellen oder Buntstifte, Tusch- oder Aquarellkasten, Lappen, Wasserglas, Unterlagen für den Arbeitstisch (altes Bettlaken o.ä.), Öl- bzw. Acrylfarben, Leinwand, Pastellkreide – und nicht vergessen: Arbeitskleidung!

B2051101 Tarmitzer Str. 7
Juliane Helene Berger
Di., 1. September 2015, 10.00–13.00 Uhr,
10 Vormittage, 40 UStd., 121,00 €
- auch in den Schulferien -

B2051102 Tarmitzer Str. 7
Juliane Helene Berger
Di., 10. November 2015, 10.00–13.00 Uhr,
6 Vormittage, 24 UStd., 74,60 €

Malen am Nachmittag

- Urlaub vom Alltag -

Wir erstellen unter fachkundiger Anleitung (staatlich anerkanntes Hochschulstudium in Hamburg) kleine Kunstwerke von der Zeichnung über Rundungen oder der leichten Lasur bis hin zum Aquarell oder - wer möchte - hin zur Zeichnung mit der Feder, sowie mit der Acryl- oder Ölfarbe. Anhand von Stillleben erlernen wir das Sehen und setzen das Gesehene in Bild-Form um. Es können Blumen sein oder auch Gegenstände - stets allerdings nach der Natur und nicht nach Postkarten oder Fotos. Weiterhin lernen wir das Mischen von Aquarellfarben und natürlich die Perspektive. Wir können aber auch das Mischen von Acryl- oder Ölfarben erlernen und die entsprechenden Techniken oder das Arbeiten mit Pastellkreiden oder der reinen Schwarz-Weiß-Zeichnung. Für jeden ist etwas dabei!

Mitzubringen sind Zeichen-, Skizzen-, Aquarellblock, lose Blätter, Radiergummi., Anspitzer, Bleistifte (2B, 3B, 5B) Graphitstifte, Rötelpastellen oder Buntstifte, Tusch- oder Aquarellkasten, Lappen, Wasserglas, Unterlagen für den Arbeitstisch (altes Bettlaken o.ä.), Öl- bzw. Acrylfarben, Leinwand, Pastellkreide - und nicht vergessen: Arbeitskleidung!

B2051104 Tarmitzer Str. 7
Juliane Helene Berger
Di., 1. September 2015, 14.00–17.00 Uhr,
10 Nachmittage, 40 UStd., 121,00 €

B2051105 Tarmitzer Str. 7
Juliane Helene Berger
Di., 10. November 2015, 14.00–17.00 Uhr,
6 Nachmittage, 24 UStd., 74,60 €

Exkursion:**Malen am Amtsturm****NEU**

Wir wollen unter fachkundiger Anleitung den Spätsommer mit all seinen Facetten einfangen, Perspektiven üben oder uns einfach von den Eindrücken der Landschaft gefangen nehmen lassen. Wir lernen in erster Linie das genaue Sehen. Umgesetzt wird dies in der Technik, die Sie wählen; Möglich ist alles: Aquarell, Zeichnung, Pastell, Acryl- oder Ölfarben und auch den Malgrund wählen Sie selbst, ob Papier, Holz oder Leinwand. Ziel ist es, die Farben mit allen Sinnen aufzunehmen und als Bild umzusetzen.

Treffpunkt ist im KVHS-Veranstaltungszentrum Lüchow, Tarmitzer Str. 7

Bitte mitbringen: Öl- oder Acrylfarben, Leinwand, Malpappe oder grundiertes Holz, Stifte oder Kreiden (2B, 4B, 6B), Kohle oder Buntstifte oder Zeichenblöcke und – nicht zu vergessen – ein Lunchpaket.

B2051103 extern
Juliane Helene Berger
Sa., 12. September 2015, 10.00–16.30 Uhr
8 UStd., 30,20 €

Kunsth Handwerk & Gestalten

Eine schicke Schürze...

...aus hübschen Stoff selbst genäht? Ja, das ist möglich. Und: Die Schürze ist wieder in Mode gekommen. Außerdem ist es ein schönes Geschenk für eine nette Freundin oder einen lieben Freund.

Bitte vorher bei der Dozentin melden, um die Stoffmenge und die weiteren Zutaten zu besprechen (Tel. 0173/8961814).

B2131100 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Do., 10. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
2 Abende, 6 UStd., 22,10 €

Selbstgestrickt: Mütze & Loop ...

... und Herbst und Winter können kommen. Nach leichten Mustern und mit einer Wolle Ihrer Wahl stricken wir wunderbare Winter-Wärme-Accessoires.

B2131101 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Do., 24. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
2 Abende, 6 UStd., 22,10 €

Kunstvolles Gemüse-Schnitzen

Es gibt eine alte Weisheit: „Das Auge isst mit“. Irma Oster hat bei einem chinesischen Meister gelernt und will in diesem Kurs in die alte asiatische Kunst des Obst- und Gemüseschnitzens einführen. Theoretisch - und praktisch: Es sollen Kunstwerke entstehen, die jede Tafel schmücken - und hinterher natürlich mit nach Hause genommen und auch verzehrt werden können.

Bitte eine Schale oder einen Korb für den Transport mitbringen. Werkzeug und Material wird gestellt. Mindestalter für die Teilnahme ist 18 Jahre!

B2061100 **Tarmitzer Str. 7**
Irma Oster
Fr., 2. Oktober 2015, 16.15–20.00 Uhr
5 UStd., 19,75 €
zzgl. maximal 10 € Materialkosten
(Lebensmittel, Kopien mit Anleitungen)

Papierwerkstatt: Origami

NEU

Wir falten Figuren aus dem Tier- und Pflanzenreich, beschäftigen uns mit Schachteln, Verpackungen und Gefäßen und stellen mit modularem Origami 3-dimensionale Objekte her. Die Verwendungsmöglichkeiten der gefalteten Stücke sind mannigfaltig, der Schwierigkeitsgrad ist von einfach bis anspruchsvoll. Material - bitte mitbringen: Falzbein, Papiere (vorzugsweise quadratisch) in verschiedenen Größen, Farben und Qualitäten (z.B. Zettelklotz, Geschenkpapier, Landkarten, Plakate), Schere/Cuttermesser, Lineal, Bleistift, Schneidematte/Unterlage, und evtl. Klebestift, Stempel, verschiedene Perlen, Garn/Faden + Nähnaedel oder auch kleine Äste, um ein Mobilé zu bauen

Diverse Papiere werden auch von den Kursleiterinnen mitgebracht und können erworben werden.

B2061111 **Tarmitzer Str. 7**
Maren Köster/Ulrike Voigt
Fr., 6. November 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa., 7. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
13 UStd., 61,55 €, zzgl. Materialkosten nach Bedarf, direkt bei der Dozentin zu zahlen

Papierwerkstatt:

Weihnachtsschmuck

Wir gestalten Sterne in allen Formen, Farben und Mustern mit verschiedensten Techniken. Ausserdem können Lichterketten entstehen, kleine Anhänger für Geschenke oder den Baum, hübsche Schachteln, bedrucktes Geschenkpapier und was uns noch so in den Sinn kommt. Eingeladen

sind alle, die Lust am Ausprobieren haben und in geselliger Runde eine kleine Auswahl an weihnachtlichen Mitbringeln und Dekorationen herstellen möchten.

Bitte mitbringen: Schere, Nagelschere, Lineal, Cuttermesser, Bleistift, Kleber, Nähgarn, Nadel, Pinsel, Wasserglas, Deckel (zum Farben anmischen), Schneidematte/Unterlage. Und wenn vorhanden: Unbedruckte Toilettenpapierrollen, alte Buchseiten/Notenblätter, Butterbrottüten, Transparentpapier, Origamipapier, Karton, Stempel... etc. Schön sind auch immer inspirierende Bastelbücher. Weitere Materialien werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt

B2061110 **Tarmitzer Str. 7**
Maren Köster
Sa., 12. Dezember 2015, 10.00–16.00 Uhr
8 UStd., 26,20 €, zzgl. Materialpauschale ca. 10 €, direkt bei der Dozentin zu zahlen



Upcycling: Aus

„alt“ mach „neu“

NEU

Möbel und Wohnaccessoires bekommen in diesem Workshop mit Motiven aus Papier nicht nur eine neue Optik, sondern auch einen neuen Charakter. In bunt oder schwarzweiß, mit alten Vintage-Motiven, Notenblättern, Comics, Buch- oder Zeitungsseiten, Blumenzauber oder persönlichen Motiven - fast alles ist möglich bei der Verwandlung zu dem ganz eigenen Objekt. Auch als individuelles Geschenk eine tolle Idee. Wandelbar sind Stühle, kleine Kommoden, Hocker, Hutschachteln, Tablett, alles was Ecken und Kanten hat oder auch Rundungen. Nach dem Bekleben mit Papier wird das Objekt mit mehreren Schutzlackschichten überzogen, so dass es auf jeden Fall benutzt werden kann. Einen kleinen Eindruck über die Gestaltungsspielräume finden Sie unter www.wandeldesign.de/news.

An einem Vorbereitungstreffen (eine Woche vor dem Workshop), werden Fragen zu Material und Möglichkeiten geklärt.

Für den Workshop mitbringen: ein Möbelstück oder Wohnaccessoires, das Wunschmotiv auf 60-80gr. Papier.

B2121100 **Tarmitzer Str. 7**
Nancy Kathöfer
Fr., 13. November 2015, 18.00–19.00 Uhr
Sa., 21. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
10 UStd., 31,50 €, zzgl. Materialumlage ca 15 € für Kleber, Lack und Pinsel, nach Bedarf zzgl. Kosten für Papier.

Gesundheitsbildung

Wohlbefinden, Beweglichkeit, Wellness, Fitness, Achtsamkeit, schlanke Taille, starker Rücken, gutes Gedächtnis, Tanz, Ernährung und Genuss - der Bereich Gesundheit in der KVHS bietet eine vielseitige Basis für Bildungsangebote. Das Wissen rund um die Gesundheit gehört ebenso dazu, wie das aktive Training. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können erfahren, ausprobieren und erleben, was zu einem gesunden, nachhaltigen Lebensstil beitragen kann und auch, wie sie sich selbst und ihren Körper positiv wahrnehmen und weiterentwickeln. Der erste Schritt liegt bei Ihnen - wir bringen Sie dann in Bewegung.

KVHS-Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Stressbewältigung, haben eine Chance auf Krankenkassen-Zuschüsse. Sie erhalten zum Abschluss des Kurse auf Anfrage in unserer Verwaltung eine Bescheinigung nach § 20 SGB V, wenn:

- DozentInnen und Angebote von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (ZPP) zertifiziert sind
 - der Kurs mindestens über 8-12 Unterrichtseinheiten angeboten wird (bei maximal 15 Teilnehmern)
 - Sie mindestens und nachweislich an 80 % der Kursstunden teilgenommen haben
- Diese Bescheinigung können Sie dann - zusammen mit einem Zahlungsbeleg (z. B. Kontoauszug) - bei der jeweiligen Krankenkasse einreichen.

Bei allen anderen Kursen können wir auf Nachfrage eine Teilnahmebescheinigung (ohne Verweis auf §20) erstellen.

„Körperbefragung“: Kinesiologie

Der Körper vergisst nicht - er weiß, was die Gründe für die Krankheiten/Symptome sind, die er entwickelt. Mit Hilfe von Muskeltests können wir herausfinden, mit welchen Methoden wir die Gründe bearbeiten und die Symptome beseitigen können. An diesen Abenden werden die möglichen naturwissenschaftlichen Erklärungen vermittelt und Sie erhalten einen kurzen Überblick über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Der Schwerpunkt liegt auf kurzen Übungssequenzen, die Sie befähigen, in Ihrem Alltag dieses Wissen anzuwenden.

B3041101 **Tarmitzer Str. 7**
Gisela Loh
Mi., 9. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
6 Abende, 18 UStd., 52,70 €

Klassische Homöopathie in den Wechseljahren

Hitzewallungen, Schwitzen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen... Muss das sein? Auch wenn man (frau) keine Hormone einnehmen will oder darf? In dem Vortrag werden Ansätze der klassischen Homöopathie vorgestellt.

B3051100 Tarmitzer Str. 7
Dr. Helga Brockmann
Mo., 12. Oktober 2015, 18.00–21.00 Uhr
4 UStd., 13,60 €

Vortrag: Palliativmedizin NEU

„Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind. Sie sind bis zum letzten Augenblick Ihres Lebens wichtig, und wir werden alles tun, damit Sie nicht nur in Frieden sterben, sondern auch bis zuletzt leben können.“ (Cicely Saunders)

Palliativmedizin ist ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und ihrer Familien, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung konfrontiert sind. Durch eine ganzheitliche Behandlung soll Leiden umfassend gelindert werden, um den Patienten und seinen Angehörigen bei der Krankheitsbewältigung zu helfen und ihm eine Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen. Dr. med. Mehdi Hoveida ist Leiter der Palliativstation in der Elbe-Jeetzel-Klinik in Dannenberg. An diesem Abend wird er über die Versorgung der Patienten auf die Palliativstation berichten - und im Anschluss Fragen beantworten.

B3051101 Tarmitzer Str. 7
Dr. med. Mehdi Hoveida
Mi., 14. Oktober 2015, 19.00–21.15 Uhr
3 UStd., 9,00 €

Vortrag: Was bedeutet Schwerhörigkeit NEU

- mit Zeit für Fragen und Diskussion -
In unserer Gesellschaft wird das Thema Schwerhörigkeit meist ignoriert und sogar tabuisiert. Wie kommt das? Hauptsächliche Ursache sind falsche Vorstellungen über Schwerhörigkeit. Gutes Hören wird als etwas absolut Selbstverständliches angesehen. Die Wichtigkeit des Hörens wird vielen Menschen erst dann klar, wenn sie selbst von einer Einschränkung betroffen sind. In diesem Vortrag sollen die Barrieren dargestellt werden, denen schwerhörige und ertaubte Menschen tagtäglich gegenüberstehen, und Lösungswege zur Verbesserung der behinderten Kommunikation aufgezeigt werden.

Rolf Erdmann ist beidseitig taub, kann aber mit 2 Cochlea Implantaten recht gut kommunizieren. Seit über 34 Jahren ist er ehrenamtlich engagiert in der Hörgeschädigtenarbeit in Hannover, auf Landesebene und auch auf Bundesebene, berät Ratsuchende in 2 Beratungsstellen und auch online, und arbeitet seit 1979 in der hannoverschen SHG für Hörgeschädigte mit, davon über 20 Jahre als Sprecher.

B3051102 Tarmitzer Str. 7
Rolf Erdmann
Do., 15. Oktober 2015, 17.00–18.30 Uhr
2 UStd., 7,50 €

Fußreflexzonen-Massage

Sie erhalten einen Einblick in die Theorie und Praxis dieser beliebten Massagetechnik, bei der durch die Druckbehandlung der Füße der gesamte Körper reflektorisch beeinflusst werden soll. In diesem Kurs wird allerdings in erster Linie eine Methode vermittelt, die das Wohlfühl steigert und die Sie problemlos im Familien- und Freundeskreis anwenden können. Bitte mitbringen: 2 Decken u. 1 dickes Kopfkissen.

B3041102 Tarmitzer Str. 7
Gisela Loh
Mi., 21. Oktober 2015, 18.30–20.45 Uhr,
4 Abende, 12 UStd., 36,80 €

Winterblues ade NEU

- Ein Workshop für mehr Leichtigkeit! -
In diesem vierstündigen Workshop lernen Sie einfache Techniken und Methoden zur Selbstanwendung, mit denen Sie mehr Freude und Leichtigkeit in die dunkle Jahreszeit „zaubern“ können:

- mit PEP(P), einer kraftvollen Klopf-Technik, um Ihren Kopf von wiederkehrenden Sorgen und Gedanken zu „entrümpeln“ und in „stressigen“ Situationen gelassen zu bleiben und
- mit Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen), einer Methode, mit der Sie durch Auflegen der eigenen Hände sich immer wieder in die eigene Mitte bringen können und sich mit neuer Energie versorgen.

Mit Hilfe von Atem- und Achtsamkeits-Übungen sensibilisieren wir unsere Sinne für die eigene Wahrnehmung und Bedürfnisse.

B3041130 Tarmitzer Str. 7
Nicole Rietig
Sa., 7. November 2015, 14.00–18.00 Uhr
5 UStd., 18,25 €, zzgl. ev. Materialkosten für Kopien.

Vortrag: Depressionen - Leben auf Standby

Kein Mensch wird für sich alleine depressiv. Zwar gilt eine gewisse Veranlagung zur „Seelenlähmung“ als gesichert, aber immer müssen lebensgeschichtliche Ereignisse oder besonders belastende Umstände dazukommen, damit jemand von der aktiven Lebensgestaltung in den schwer zu überwindenden „Bereitschaftsmodus“ verfällt. In diesem Zustand nimmt - wie Gehirnschans zeigen - die Fähigkeit zu planen, zu entscheiden und im eigenen Interesse tätig zu werden nachweislich ab. Selbstzutruen und Selbstbewusstsein schwinden, und zugleich schränken Schlafstörungen und andere vitale Beschwerden das Erholungsvermögen anhaltend ein.

Der Vortrag ist daraufhin angelegt, bei Betroffenen und Angehörigen das Verständnis für die Eigenheiten depressiver Verstimmungen zu fördern und regt dazu an, das eigene Selbsthilfepotential zu entdecken, zu stärken und auszubauen.

B3041120 Tarmitzer Str. 7
Judith Neff
Mi., 11. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
3 UStd., 9,00 €

Bildungsurlaub

Gesundheitsförderung für den Arbeitsplatz NEU

Rückenschmerzen gelten fast schon als Volkskrankheit. Laut TK-Gesundheitsreport 2014 war statistisch gesehen jede zwölfte Erwerbsperson 2013 wegen „Rücken“ arbeitsunfähig. Eine Krankschreibung aufgrund von Rückenbeschwerden dauere im Schnitt 17,5

Tage und damit fünf Tage länger als eine durchschnittliche Arbeitsunfähigkeit (Quelle: www.tk.de). Ursachen sind unter anderem Bewegungsmangel, aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt ein Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsbelastung und Rückenschmerz. Fakt ist: Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Relevante anatomische Zusammenhänge werden erklärt, ebenso theoretische Kenntnisse von Ideokines, biodynamischer Körperarbeit und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik und Kenntnisse und Fähigkeiten, den Rücken zu stärken, beispielsweise mit dem Wissen um ein Haltung- und Bewegungstraining für alltägliche Situationen. Die Teilnehmer/innen werden lernen, die Bewegungsanforderungen des Berufsalltages einzuschätzen und individuelle Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung des Menschen kennenlernen. Um die Theorie zu festigen, werden einzeln Muskelaufbauübungen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen (zum Stressabbau) erprobt. Mit gezielten Übungen werden zudem die Wahrnehmung des Körpers, des Rückens und der Wirbelsäule für die Theorie erfahrbar gemacht.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B3021150 Tarmitzer Str. 7
Caroline Benhöfer-Buhr
Mo., 12. Oktober 2015, 8.30–15.30 Uhr
Di., 13. Oktober 2015, 8.30–15.30 Uhr
Mi., 14. Oktober 2015, 8.30–15.30 Uhr
24 UStd., 74,60 €

Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesundem Leben

- Gesundheitsvorsorge für Beruf und Alltag -
Mit Achtsamkeit ist es Ihnen möglich, frühzeitig die Warnsignale für Burnout, Depression oder anderen körperlichen Stresserkrankungen zu erkennen und abzuwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit Ihre Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen.

Achtsamkeit ist eine wertfreie Wahrnehmung und öffnet ein Tor zu sehr realen Erfahrungen von Stille, Weite, Frieden, Liebe und Geborgenheit. Mit einem erfahrenen Wissen um diese andere Dimension, haben Sie einen wichtigen Schlüssel zur Entspannung, Zuversicht, Lebenskraft und Glück in den Händen. Dieses Seminar gibt Ihnen mit vielen praktischen Übungen gute Anregungen und Vorschläge, um mit einer achtsamen Haltung die Gestaltung eines gesunden und stressfreien Lebens selbst in die Hand zu nehmen. Alle Übungseinheiten können Sie leicht im Alltag umsetzen und werden in einem Handout mitgegeben.

B3011140 Tarmitzer Str. 7
Lilli Tissen
Mo., 9. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
Di., 10. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
Mi., 11. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
Do., 12. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
Fr., 13. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
40 UStd., 147,00€

Betreuungskräfte nach § 87b SGB XI

Info-Veranstaltung für den Lehrgang

„Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI“

Wer an dem Lehrgang „Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI“ Interesse hat, sollte diese Informationsveranstaltung besuchen. Hier wird kurz erläutert, welche Inhalte vermittelt werden und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Zudem bietet sich die gute Möglichkeit, Fragen zu klären (Praktikum, Fördermöglichkeiten, Ablauf).

A3051113

**Tarmitzer Str. 7
Kathrin Marie Arlt
Di., 18. August 2015, 17.00–18.30 Uhr
2 UStd., entgeltfrei**

Lehrgang: Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI

Dieser Lehrgang richtet sich an Interessenten/innen, die in der Betreuung von Menschen arbeiten möchten, die in ihrer selbständigen Alltagsbewältigung erheblich eingeschränkt sind, sei es durch demenzielle Erkrankungen, psychische Erkrankungen oder geistige Behinderungen.

Auf der Grundlage eines annehmenden Menschenbildes gewinnen Teilnehmende in dieser Qualifizierung eine professionelle Haltung im Umgang mit hilfsbedürftigen Menschen. Ein fundiertes Hintergrundwissen über Alterskrankheiten - insbesondere Demenz - vermittelt ebenso Handlungssicherheit wie ein breites Methodenspektrum in der Aktivierung und Motivierung von Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern.

Vermittelt werden Kenntnisse zum Pflegeverständnis, praktische Übungen zur Körperpflege, zur Ernährung, zu Bewegung und Kommunikation. Darüber hinaus bietet der Lehrgang einen Baustein „Sofortmaßnahmen am Unfallort“.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Lehrgang ist ein 5-tägiges Orientierungspraktikum, das vor Lehrgangsbeginn absolviert wurde.

Die Unterrichtszeiten sind mittwochs - freitags von 09.00–13.00 Uhr.

Es findet ein Praktikum im Altenheim, einer Pflegeeinrichtung o.ä. statt (80 Stunden im November 2015).

Ratenzahlung ist möglich.

Förderfähig mit Bildungsgutschein

B3051103 **Tarmitzer Str. 7
Kathrin Marie Arlt/Ruth Schuster
Mi., 9. September 2015, 9.00–13.00 Uhr
160 UStd., 784,00 €
Ermäßigung nicht möglich**

Fortbildung für Betreuungskräfte nach § 87b SGB XI

NEU

Zusätzliche Betreuungskräfte nach § 87b SGB XI haben laut Richtlinie (§ 4, 4) das Recht, einmal jährlich an einer Fortbildung (16 Unterrichtsstunden)

teilzunehmen. Ziel dieser Fortbildung ist es, die berufliche Praxis zu reflektieren und Fachwissen zu aktualisieren. Themen sind beispielsweise Demenz (auch Leitlinien einer demenzgerechten Kommunikation), Kommunikation und Feedback, auch schwierige Kommunikation, Resilienz, Kollegiale Beratung, therapeutische Angebote oder Sinnesanregung. Die Fortbildung soll zudem Zeit und Raum geben für den Austausch mit Betreuungskräften verschiedener Einrichtungen (Probleme, Erfahrungen). Ein Schwerpunkt am 3. Fortbildungstag ist dann der gesunde Umgang mit sich selbst, der eigenen Belastbarkeit und Gesundheit (Entspannung und Stärkung - auch für den Rücken - und innerer Halt).

Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an ausgebildeten Betreuungskräfte gem. § 87b SGB XI - bei Interesse und Bedarf können aber auch Hilfskräfte aus der Pflege oder Seniorenbegleiter teilnehmen.

Am Ende der Fortbildung wird den Teilnehmenden eine Teilnahme-Bescheinigung ausgestellt.

B3051104

**Tarmitzer Str. 7
Ruth Schuster**

Mo., 28. September 2015, 9.00–12.00 Uhr

Mo., 26. Oktober 2015, 9.00–12.00 Uhr

Mo., 2. November 2015, 9.00–12.00 Uhr

Mo., 9. November 2015, 9.00–12.00 Uhr

16 UStd., 54,20 €

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining

NEU

„Wer rastet, der rostet. Wer sich bewegt, bleibt beweglich“. Das gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Leistungsfähigkeit. Es ist nach heutigen Erkenntnissen unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Hirnleistung beiträgt, unabhängig vom Alter und der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden. In unseren Gedächtnistrainingskursen werden Sie viel Spaß beim Raten und Denken haben.

B1071100

Tarmitzer Str. 7

Heike Trüe

Di., 1. September 2015, 17.00–18.00 Uhr,

8 UStd., 30,60 €

B1071101

Tarmitzer Str. 7

Heike Trüe

Di., 20. Oktober 2015, 17.00–18.00 Uhr,

8 UStd., 30,60 €

Kampfkunst & Selbstverteidigung

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

An den vier Abenden vermitteln die beiden Trainer effektive Techniken, um sich gegen unterschiedliche Angriffe zu verteidigen oder anderen, die in einer Notlage sind, sinnvoll zu helfen. Der Kurs ist auf den Säulen Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung aufgebaut. Informationen unter www.sv-kuerten.de

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren. Nicht vergessen: Bequeme Kleidung oder Sportkleidung.

B3021109

Tarmitzer Str. 7

Holger Janiesch/Nico Wagner

Di., 1. Dezember 2015, 18.30–20.00 Uhr,

4 Abende, 8 UStd., 49,40 €

Zzgl. ca 4,00 € Materialkosten, die direkt bei den Dozenten zu entrichten sind.

Tanzen & Fitness

Internationale Kreistänze

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters und ist für Menschen geeignet, die Freude an Bewegung und Musik haben und gern gemeinsam tanzen. Mit einfachen Schritten lernen wir Tänze aus unterschiedlichen Kulturen kennen. Dabei kommen neben Folkloretänzen auch meditative Tänze, Bachblütentänze- und neue Choreographien zum Einsatz. Beim Einstudieren der Schritte sind schon etwas Konzentration und Koordination gefragt. Doch mit Musik geht alles besser - und schon bald sind uns die Tanzschritte und die unterschiedlichen Rhythmen der Musik vertraut. Lebhaftige Tänze bringen unsere Lebensfreude zum Ausdruck und schenken uns Energie. Meditative Tänze stärken unsere Mitte und bringen uns zur Ruhe. Fazit: Kreistänze machen Spaß, jeder kann sie lernen und sie sind wunderbar dafür geeignet, die körperliche und geistige Beweglichkeit zu schulen und zu erhalten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

A2091101

Tarmitzer Str. 7

Petra Kallen

Mo., 31. August 2015, 18.00–19.30 Uhr,

8 Abende, 16 UStd., 55,40 €

14-tägiger Kurs - auch in den Ferien!

ANZEIGE

Wohnungen

zu vermieten in

**Hitzacker (Elbe), Dannenberg/Elbe, Wustrow,
Schnackenburg/Elbe, Lüchow, Lüneburg u. a.**

zentrale + ruhige Lage, Balkon + Fahrstuhl,
hell + sonnig, Einbauküche + Garage möglich.

von Privat

Bitte Gratisprospekt anfordern: Telefon (0 58 62) 9 75 50

www.peter-schneeberg.de

Bauchtanz-Meditation

Beim Bauchtanz bewegen sich alle Körperteile scheinbar unabhängig voneinander. Das ist am Anfang ungewohnt, mit der Zeit stellt sich aber auf diese Weise eine ganz neue Beweglichkeit und Lebendigkeit ein. In Verbindung mit Meditation ist es „Yoga in Bewegung“: Energie wird im Becken mobilisiert und fließt durch Oberkörper, Arme, Hals und Kopf nach oben. Durch den harmonischen Wechsel von Ausdehnung und Zusammenziehen wird der Körper gelockert, Blockaden lösen sich und unbekannte Körperzonen werden bewusst erfahren. Bauchtanz-Meditation hat als Ziel, die körperliche, seelische und soziale Souveränität von Frauen zu stärken. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke

B2091100 Tarmitzer Str. 7
Katrin Cohrs
 Mo., 14. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 66,00 €

Workshop: Salsa Paartanz für Einsteiger/innen

NEU

Der „ritmo caliente“ der Salsa sorgt für unser Bewegungs- und Tanzvergnügen! In diesem Workshop erarbeiten wir uns in einem lockeren Training Grundschriftvariationen der Salsa. Wir nehmen uns die Zeit, nehmen das Tempo heraus und tanzen zu ausgewählten Titeln in der Gruppenformation. Die erlernten Schritte probieren wir im Paartanz aus, bringen es zur ersten Drehung, ergänzt mit Partner- und Rhythmusübungen.

Bitte leichtes Schuhwerk mit glatter Sohle und Getränke mitbringen! Anmeldung paarweise oder auch einzeln - mal sehen, wie es aufgeht.

B2091110 Tarmitzer Str. 7
Matthias Carnap
 Sa., 12. September 2015, 15.00–18.00 Uhr
 4 UStd., 15,60 €
 Ermäßigung nicht möglich.

B2091112 Tarmitzer Str. 7
Matthias Carnap
 Sa., 21. November 2015, 15.00–18.00 Uhr
 4 UStd., 15,60 €

Salsa Paartanz für Anfänger - mit Vorkenntnissen

Der „ritmo caliente“ der Salsa sorgt für unser Bewegungs- und Tanzvergnügen! Jede Übungsstunde beginnt mit einem lockeren Training in den Grundschriftvariationen der Salsa. Wir nehmen uns die Zeit, nehmen das Tempo heraus und tanzen zu ausgewählten Titeln in der Gruppenformation. Die erlernten Schritte probieren wir im Paartanz aus, bringen es zur ersten Drehung, ergänzt mit Partner- und Rhythmusübungen.

Bitte leichtes Schuhwerk mit glatter Sohle und Getränke mitbringen! Anmeldung paarweise oder auch einzeln - mal sehen, wie es aufgeht?

Wichtig: Der Kurs ist immer Dienstag - Ausnahmen sind der erste und der letzte Termin, die finden freitags in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase statt und beginnen jeweils bereits um 19 Uhr.

B2091114 Tarmitzer Str. 7
Matthias Carnap
 Fr./Di., 4. September - 13. November 2015,
 19.00–20.30 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

B2091115 Tarmitzer Str. 7
Matthias Carnap
 Fr./Di., 13. November 2015 - 29. Januar 2016,
 19.00–20.30 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

Salsa-Tanzabende in Platenlaase

Zu dem Kursangebot gehören auch die Tanzabende in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase (erste und letzte Kurstage). Hier kommen TeilnehmerInnen der verschiedenen Kurse zusammen. Gleichzeitig ist dies auch ein Kennenlern-Angebot für alle Interessierten, die vielleicht einen Einsteigerkurs besuchen möchten. Zu Beginn des Abends ist ein 45-Minuten-Workshop geplant - also ruhig weitersagen! Die Tanzabende finden in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase statt - und können natürlich auch als Tanzpartnerbörse gesehen werden.

Die Termine 2015/2016
 jeweils von 19-22 Uhr:
 Freitag, 4. September
 Freitag, 13. November
 Freitag 29. Januar

Salsa Paartanz für Fortgeschrittene

Nos vemos bailando! Zum Aufwärmen tanzen wir weiterhin in der Gruppenformation, konditionieren unsere „Beinarbeit“ und erreichen mehr Sicherheit. Wir steigern das Tempo und kommen mit weiteren Figuren noch mehr in Schwung. Wir lernen, die Figuren „unterhaltsam“ miteinander zu verbinden und entwickeln unseren tänzerischen Ausdruck. Mit den ersten Figuren der Rueda de Casino öffnen wir ein weiteres Tor in den „SalsaCosmos“!

Bitte leichtes Schuhwerk mit glatter Sohle und Getränke mitbringen! Anmeldung paarweise oder auch einzeln - mal sehen, wie es aufgeht?

Wichtig: Der Kurs ist immer Dienstag - Ausnahmen sind der erste und der letzte Termin, die finden freitags in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase statt und beginnen jeweils bereits um 19 Uhr.

B2091111 Tarmitzer Str. 7
Matthias Carnap
 Fr./ Di., 4. September - 13. November 2015,
 20.30–22.00 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

B2091113 Tarmitzer Str. 7
Matthias Carnap
 Fr./Di., 13. November 2015 - 29. Januar 2016,
 20.30–22.00 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

Flamenco Sevillanas I

NEU

Sevillanas ist ein südspanischer Volkstanz, der üblicherweise im Paar auf Festen getanzt wird. Er besteht aus 4 coplas. Neben einigen Grundtechniken des Flamencotanzes wollen wir die erste copla erlernen. Dabei kommt der Körper - von der Fingern bis zu den Füßen - zum Einsatz, Koordination und Körperhaltung werden trainiert.

Bitte gutschitzende Schuhe mit stabilem, standfestem Absatz anziehen.

B2091120 Tarmitzer Str. 7
Annette Garbrands
 Mo., 21. September 2015, 20.00–21.00 Uhr,
 9 Abende, 12 UStd., 36,80 €

Fitness & Bewegung

Fit von Kopf bis Fuß

Mit aeroben Elementen und Gymnastik wollen wir zu flotter Musik Geist und Körper in Schwung bringen. Das Herz- Kreislaufsystem soll gestärkt werden, die Muskulatur, nicht nur an den Problemzonen, soll aufgebaut werden. Anschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Bitte Sportkleidung und feste Schuhe mitbringen.

B3021101 Tarmitzer Str. 7
Sonja Kaiser
 Mi., 9. September 2015, 18.30–19.30 Uhr,
 8 Abende, 11 UStd., 42,40 €

B3021102 Tarmitzer Str. 7
Sonja Kaiser
 Mi., 18. November 2015, 18.30–19.30 Uhr,
 8 Abende, 11 UStd., 42,40 €

Bewegung & Entspannung

Petra Sass



„Mein Interesse an Yoga ist schon vor vielen Jahren entstanden. Durch eine Kursleiterin der VHS Berlin fand ich zum Vini-Yoga. Vini-Yoga bedeutet, dass auf die jeweils besonderen Gegebenheiten der TeilnehmerInnen viel Wert gelegt wird, sodass erst durch diese Berücksichtigung der Yoga seine Möglichkeiten wirksam entfalten kann. Nach anfänglicher Skepsis spürte ich bald die wohltuende Wirkung, sowohl auf den Körper als auch auf den Geist. Die Lehrmethode überzeugte mich so, dass ich 2003 mit der Ausbildung zur Yogalehrenden begann. Im Dezember 2014 bin ich von Berlin nach Lüchow gezogen und möchte mein Wissen und meine Erfahrungen auch hier weitergeben.“

Vini-Yoga

NEU

Yoga ist eine sanfte und dennoch fordernde Arbeit mit dem Körper, dem Atem und dem Geist. In dem Kurs geht es darum, mit einfachen Mitteln gesund und wirksam zu üben - in achtsamer Koordination von Atem und Bewegung, meist

dynamisch ausgeführt und an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Übenden angepasst. Ziele sind: Die Steigerung der Beweglichkeit und Koordination, körperliche und geistige Entspannung oder auch Stressreduktion. Geübt wird im Liegen, Sitzen und Stehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch oder Decke.

B3011115 Tarmitzer Str. 7
Petra Sass
Mo., 7. September 2015, 14.30–16.00 Uhr,
16 Nachmittage, 32 UStd., 89,80 €

B3011116 Tarmitzer Str. 7
Petra Sass
Mo., 7. September 2015, 16.30–18.00 Uhr,
16 Nachmittage, 32 UStd., 89,80 €

Yoga für Frühaufsteher NEU

Yoga - ein möglicher Weg den Schlüssel zu finden, um die Tür zu seinen wahren Wünschen und Bedürfnissen zu öffnen. Dieser Kurs richtet sich an Yogaerfahrene und Einsteiger. In dieser Yogastunde kannst du mit Hilfe der verschiedenen Techniken, bestehend aus Atemübungen, Aufwärmübungen, Yogastellungen und einer abschließenden Tiefenentspannung, zur Ruhe kommen, Gelassenheit entwickeln, neue Kraft tanken und immer intensivere Erfahrungen im Yoga machen.

Bitte Sitzkissen und eine Decke mitbringen.

B3011110 Tarmitzer Str. 7
Sandra Riechers
Do., 10. September 2015, 6.30 - 8.00 Uhr,
12 Vormittage, 24 UStd., 68,60 €

Power-Yoga NEU

Für mehr Kraft, Klarheit und Gelassenheit.

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Yoga mit Kraft - und Konditionsübungen verbinden möchten. Ineinander fließende Yogasequenzen in Verbindung mit deinem Atem bilden den Hauptaspekt dieser kurzen und knackigen Yogastunde. Zum Ende hin wird der Ablauf ruhiger und die Stellungen werden länger gehalten.

Nach dieser Stunde wirst du dich im besten Fall kräftiger, ausgeglichener und klarer fühlen.

B3011111 Tarmitzer Str. 7
Sandra Riechers
Do., 10. September 2015, 8.30 - 9.30 Uhr,
12 Vormittage, 16 UStd., 47,40 €



Hatha-Yoga für den älteren Menschen

Körperliche und geistige Übungen helfen bei Altersbeschwerden und schaffen Erleichterung - durch bewusstes Atmen in Verbindung mit sanften, fließenden Bewegungen. Mit Hilfe spezieller Reinigungstechniken werden Ausscheidung und Durchblutung verbessert. Tiefenentspannung, Meditation und das Tönen harmonisieren Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, bequeme Kleidung und warme Socken.

B3011101 Tarmitzer Str. 7
Gisela Preuß
Mi., 16. September 2015, 16.15–17.45 Uhr,
10 Nachmittage, 20 UStd., 69,00 €

Mit Qi-Gong in den Tag

Diese fernöstlichen „Anti-Aging“ - Übungen sind für alle diejenigen ein Angebot, die Ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Die leicht zu erlernenden Bewegungen führen zu wirkungsvollem Stressabbau, mehr Körperspannung und Körperbewusstsein bei gleichzeitiger gezielter Entspannung der Nacken und Rückenregion. Die Anregung des Stoffwechsel, eine verbesserte Durchblutung und die Stärkung des Beckenbodens sind Resultate, die durch regelmäßiges Qi-Gong erzielt werden können. Durch die langsamen und sehr bewusst durchgeführten Übungen wird der Geist beruhigt und die innere Ausgeglichenheit wird zuverlässiger.

Bitte bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen.

B3011120 Tarmitzer Str. 7
Udyta Bentz
Do., 10. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
8 Vormittage, 16 UStd., 55,40 €

Tai Chi Chuan - ein Workshop NEU

Das chinesische Schattenboxen, Tai Chi Chuan, gilt als Bewegungskunst. Tai Chi Chuan (auch: Taijiquan) kann - mit meist weichen, fließenden, natürlichen Bewegungen - die Muskeln und Gelenke sowie die Funktionen des Zentralnervensystems und der inneren Organe stärken. Zudem fördert es gleichermaßen Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit.

In diesem Workshop wird nach der Yang-Form gelehrt. In der Aufwärmphase werden zudem QiGong-Übungen zur Lockerung vorangestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

B3011100 Tarmitzer Str. 7
Cesare Marti
Sa., 19. September 2015, 14.00–18.30 Uhr
6 UStd., 22,10 €

Frisch in den Tag mit Feldenkrais

Sie sind verspannt, beißen häufiger einmal die Zähne zusammen oder ziehen die Schultern hoch? Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen, Ihre Bewegungsmuster zu erkennen, Ihre Wahrnehmung zu verfeinern und auf sanfte und spielerische Weise angenehme Bewegungs-Alternativen zu entwickeln. Feldenkrais-Lektionen verhelfen Ihnen zu verbesserter Beweglichkeit und Haltung, einem Abbau von Stress und Verspannungen, zu größerer Achtsamkeit und Lernfähigkeit. Und Sie bringen Ihr Gehirn durch das sogenannte somatische Lernen mächtig auf Trab! Die Lektionen finden meist liegend auf einer

Matte auf dem Boden statt und eignen sich für Jung und Alt, unabhängig von Vorerfahrung und körperlicher Verfassung.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke und ggf. ein Kissen.

B3021110 Tarmitzer Str. 7
Katharina Peschel
Mi., 2. September 2015, 10.15–11.30 Uhr,
7 Vormittage, 12 UStd., 51,20 €

B3021112 Tarmitzer Str. 7
Katharina Peschel
Mi., 4. November 2015, 10.15–11.30 Uhr,
7 Vormittage, 12 UStd., 51,20 €

Feldenkrais zum Feierabend

- Bewusstheit durch Bewegung -

Sie sind verspannt, beißen häufiger einmal die Zähne zusammen oder ziehen die Schultern hoch? Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen, Ihre Bewegungsmuster zu erkennen, Ihre Wahrnehmung zu verfeinern und auf sanfte und spielerische Weise angenehme Bewegungs-Alternativen zu entwickeln. Feldenkrais-Lektionen verhelfen Ihnen zu verbesserter Beweglichkeit und Haltung, einem Abbau von Stress und Verspannungen, zu größerer Achtsamkeit und Lernfähigkeit. Und sie bringen Ihr Gehirn durch das sogenannte somatische Lernen mächtig auf Trab! Die Lektionen finden meist liegend auf einer Matte auf dem Boden statt und eignen sich für Jung und Alt, unabhängig von Vorerfahrung und körperlicher Verfassung.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke und ggf. ein Kissen.

B3021111 Tarmitzer Str. 7
Katharina Peschel
Mi., 2. September 2015, 18.00–19.15 Uhr,
7 Abende, 12 UStd., 51,20 €

B3021113 Tarmitzer Str. 7
Katharina Peschel
Mi., 4. November 2015, 18.00–19.15 Uhr,
7 Abende, 12 UStd., 51,20 €

Mit Feldenkrais entspannt ins Wochenende

Sie sind verspannt, beißen häufiger einmal die Zähne zusammen oder ziehen die Schultern hoch? Die Feldenkrais-Methode hilft Ihnen, Ihre Bewegungsmuster zu erkennen, Ihre Wahrnehmung zu verfeinern und auf sanfte und spielerische Weise angenehme Bewegungs-Alternativen zu entwickeln. Feldenkrais-Lektionen verhelfen Ihnen zu verbesserter Beweglichkeit und Haltung, einem Abbau von Stress und Verspannungen, zu größerer Achtsamkeit und Lernfähigkeit. Und Sie bringen Ihr Gehirn durch das sogenannte somatische Lernen mächtig auf Trab! Die Lektionen finden meist liegend auf einer Matte auf dem Boden statt und eignen sich für Jung und Alt, unabhängig von Vorerfahrung und körperlicher Verfassung. An jedem Kurs-Nachmittag wird Zeit sein für Informationen über die Feldenkrais-Arbeit, einen Erfahrungsaustausch, vor allem aber für eine sehr ausgedehnte Feldenkrais-Lektion bzw. zwei kürzere Lektionen mit einer kurzen Pausen-Zeit. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke und ggf. ein Kissen.

B3021114 **Tarmitzer Str. 7**
Katharina Peschel
Fr., 9. Oktober 2015, 16.00–18.15 Uhr,
6 Nachmittage, 18 UStd., 67,10 €

Feldenkrais-Workshop: Das starke Selbst - frei, kreativ, selbstbewusst

Moshé Feldenkrais, der Begründer der Feldenkrais-Methode, hat Zeit seines Lebens verschiedene Bücher geschrieben, über die Kampfkunst Judo wie auch diverse Bücher über seine Entdeckungen und Überlegungen. Eines seiner Werke heißt „Das starke Selbst - Anleitung zur Spontanität“. In diesem Buch zeigt er auf, dass „der Mensch (...) eine dynamische Einheit ist, die teils aus ererbten, teils aus individuell erworbenen Zügen besteht, und dass die Mehrzahl der Schranken und Grenzen, an die wir stoßen (...) nicht so sehr auf die Erbmasse zurückgeht als auf die individuelle Erfahrung“. Klingt kompliziert? In diesem Workshop können Sie ganz praktisch und auf sanfte und spielerische Art Bewegungs-Alternativen entwickeln und die Eigenwahrnehmung verbessern. Hieraus entsteht wiederum ein verändertes Denken und Fühlen, welches dabei hilft, zu dem Mensch zu werden, der man (ohnehin schon) ist und sich von dem zu befreien, was man alles hat werden müssen. Der workshop ist geeignet für Jung und Alt ebenso wie für erfahrene Feldenkraisler und Neugierige, die einmal die Feldenkrais-Methode kennen lernen möchten.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, ggf. ein Kissen und Verpflegung.

B3021115 **Tarmitzer Str. 7**
Katharina Peschel
Sa., 10. Oktober 2015, 14.00–18.30 Uhr
6 UStd., 22,10 €

Feldenkrais-Methode: Der kleine Kurs zum Jahresbeginn

Der kleine Kurs zum Jahresbeginn - zum Kennenlernen der Methode, für die guten Vorsätze, damit die Zeit bis zum Beginn des neuen Semesters nicht so lang wird... Die Feldenkrais-Methode kann Ihnen zu einer verbesserten Wahrnehmung und Lernfähigkeit verhelfen, zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, zu einem Abbau von Stress und Verspannungen, eben einfach zu mehr Kreativität, Leichtigkeit und Achtsamkeit.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke und ggf. ein Kissen.

C3021115 **Tarmitzer Str. 7**
Katharina Peschel
Mi., 6. Januar 2016, 10.15–11.30 Uhr,
4 Vormittage, 7 UStd., 30,55 €

C3021116 **Tarmitzer Str. 7**
Katharina Peschel
Mi., 6. Januar 2016, 18.00–19.15 Uhr,
4 Abende, 7 UStd., 30,55 €

Ernährung, Kochen, Genuss

Pasta, Pasta

Nudeln, Pasta & Co.: Immer wieder in neuen Variationen werden Gerichte mit diesem gemeinsamen Nenner gerne gegessen - nicht nur von Kindern. Pfannengerichte, Aufläufe und Nudeln

mit variantenreichen Saucen wollen wir gemeinsam zubereiten und uns munden lassen. Bitte Restegefäße und Geschirrhandtücher mitbringen.

B3071105 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Do., 3. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Powerfrühstück: Müsli & Co.

Der Handel bietet eine Vielzahl an Fertigprodukten. Andererseits: Leicht kann man mit Smoothies, Jogurthdrinks und selbst zubereiteten Mischungen ein solches Frühstück selber herstellen - nach den individuellen Geschmackswünschen und gesund. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte Geschirrhandtuch und ein Gefäß für die Reste mitbringen.

B3071100 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Di., 29. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

„Ich hasse es, Hefeteig herzustellen!“

Diesen Satz höre ich öfter und möchte mit diesem Kurs Abhilfe schaffen. Sie werden erstaunt sein, mit welch kleinen Tricks und Tipps auch Ihr Hefeteig zum Spitzenprodukt wird. Gemeinsam werden wir süße und herzhaft Variatanten ausprobieren.

Bitte Geschirrhandtuch und ein Gefäß für die Reste mitbringen.

B3071101 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Di., 6. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Hilfe, ich kann nicht kochen

Wer nicht kochen kann, aber interessiert daran ist, es zu lernen, der ist in diesem Kurs genau richtig. Basics, aber auch raffinierte Schmankerl kommen in die Töpfe und auf den Tisch - einfach, lecker und mit viel Spaß bei der Zubereitung. Ein Kurs, der auch gerne mal Männer einladen will, sich in Küchengeheimnisse einweihen zu lassen. Bitte Restegefäße und Geschirrhandtücher mitbringen.

Wenn Interesse besteht, kann dieser Kurs auch über einen Termin hinaus fortlaufend angeboten werden.

Die einzelnen Tage werden dann jeweils abgesprochen.

B3071107 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Do., 15. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

- Termin steht noch nicht fest. Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melde -

Echt wild: Wild

- Biofleisch aus der Region

Gerichte mit Wildfleisch finden immer mehr Liebhaber. Wir verarbeiten verschiedene

Fleischstücke - vom Hackfleisch bis zur Roulade. Und natürlich wird auch gemeinsam gekostet. So ganz nebenher lernen Sie die grundlegenden Verarbeitungsregeln für Wildfleisch kennen.

Bitte Geschirrhandtuch und ein Gefäß für die Reste mitbringen.

B3071102 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Di., 20. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Winterschmaus: Lecker und gesund

Eintöpfe und Aufläufe mit allen Herbst- und Wintergemüsesorten sind ideale Vitaminversorger in dieser Zeit - und erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Ob berufstätiger Single oder Großfamilie: Die Zubereitung ist denkbar einfach - das Ergebnis lecker.

Bitte Geschirrhandtuch und ein Gefäß für die Reste mitbringen.

B3071103 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Di., 3. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Raffiniertes in Rekordzeit

Mit oder ohne Fleisch oder Fisch - wir wollen an diesem Abend neue Rezepte zusammenstellen und verkosten. Clever sind diese Kochideen auch für all diejenigen, die wenig Zeit haben, denn sie lassen sich gut und schnell vorbereiten.

Bitte Restegefäße und Geschirrhandtücher mitbringen.

B3071104 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Di., 24. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
Zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Unsere wendländische Küche

Bratels/Tiegelbraten, Kopfwurst und Kost sind zeitlose, traditionelle Gerichte und werden immer noch gerne gegessen. Dieser Kurs ist aber auch für Landkreiseinwohner gedacht, die unsere Spezialitäten nicht kennen und sie einmal in lockerer Atmosphäre selber zubereiten und probieren wollen.

Bitte Restegefäße und Geschirrhandtücher mitbringen.

B3071106 **Tarmitzer Str. 7**
Karin Meyer-Kirstein
Di., 1. Dezember 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €
zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage (direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Single Malts für Einsteiger und Genießer

Mit exquisitem Tasting - nur für Erwachsene Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky mit exquisitem Tasting

Ein Vortrag über Herstellungsverfahren und Kulturgeschichte des Scotch Whisky bietet den Einstieg in die Kunde dieser faszinierenden und vielfältigen Spirituose. Danach folgt das Tasting als illustrierte Reise durch die sechs klassischen Whisky-Regionen Schottlands (Lowlands,

Highlands, Speyside, Campbeltown, Islands und Islay), die sich hinsichtlich der markanten Merkmale ihrer jeweiligen Whiskys stark unterscheiden. Dabei wird aus jeder Region mindestens ein typischer Single Malt Whisky verkostet. Damit auch Kenner zum Zuge kommen, verzichten wir auf altbekannte Supermarktware und probieren v.a. ausgesuchte Single Malts aus kleineren und mittelgroßen Brennereien.

Wichtig für „Wiederholungstaster“: Es gibt bei den Whiskys keine Dopplungen zu den Veranstaltungen der vergangenen Semester!

B3071120 **Tarmitzer Str. 7**
Paul Hahlbohm
Fr., 2. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 24,60 €,
zzgl. Tasting-Umlage 30,- € pro Teilnehmer
(direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Freude der Karibik und Flensburger Flair: Mehr als nur eine Buddel voll Rum

Mit exquisitem Tasting - nur für Erwachsene
In Deutschland und Skandinavien beruht die frühe historische Popularität von Rum auf den Handelsaktivitäten der Westindienflotte, die ihren Sitz im 18. Jahrhundert in der früher dänischen Rumhandelsstadt Flensburg hatte und durch Handelsschiffe Rum aus der Karibik und speziell von den Jungferninseln nach Europa importierte. Heute ist Rum - neben dem Whisky - die zweite große Spirituose, die sich durch besondere Vielfältigkeit auszeichnet und seit einigen Jahren einen neuen Boom erlebt.

Nach einem Vortrag über Kulturgeschichte, Sortenvielfalt und Herstellungsverfahren werden im Tasting sechs Echte Rum und ein Rum-Verschnitt probiert und besprochen. Dabei sollen selbstverständlich nur hochwertige Spirituosen ausgesuchter Hersteller verkostet werden.

B3071121 **Tarmitzer Str. 7**
Paul Hahlbohm
Fr., 4. Dezember 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 24,60 €,
zzgl. Tasting-Umlage 30,- € pro Teilnehmer
(direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Single Malts für Fortgeschrittene

Mit exquisitem Tasting - nur für Erwachsene
Ein Tasting auserlesener Scotch Whiskys im besten Alter

Es ist keineswegs Bedingung, dass die Teilnehmer zuvor den Einsteiger-Kurs besucht haben. Im Mittelpunkt steht die Kunst des professionellen Tastings, um so die Geschmacksnerven zu trainieren und sich ein fachsprachlich präzises Vokabular zu erarbeiten.

Aus jeder der klassischen Whisky-Regionen Schottlands (Highlands, Lowlands, Islands, Speyside, Campbeltown und Islay) wird im den Vortrag begleitenden Tasting ein typischer Whisky verkostet. Alle angebotenen Whiskys gehören zur gehobenen oder Premiumklasse ihrer jeweiligen Marke. Wichtig für „Wiederholungstaster“: Es gibt bei den Whiskys keine Dopplungen zu den Veranstaltungen der vergangenen Semester!

C3071121 **Tarmitzer Str. 7**
Paul Hahlbohm
Sa., 16. Januar 2016, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 24,60 €,
zzgl. Tasting-Umlage 45,- € pro Teilnehmer
(direkt mit dem Dozenten abzurechnen)

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache für Asylbewerber/innen

Die KVHS bietet seit 2015 im Auftrag der Samtgemeinde Lüchow für Asylbewerber/innen einen Deutschsprachkurs an, die aufgrund ihres Asylstatus keinen Anspruch auf staatliche Förderung von Sprachkursen haben und aufgrund ihrer wirtschaftlichen Situation nicht in der Lage sind, einen Sprachkurs zu finanzieren. Der Kurs hat im Februar diesen Jahres angefangen und dauert bis zum Frühjahr 2016. Er ist angelegt für 15 Personen mit jeweils drei bis vier Unterrichtsstunden an drei Werktagen pro Woche vormittags. Der Unterricht läuft kontinuierlich, unabhängig von Ferienzeiten; ausgenommen sind Wochen mit mehreren Feiertagen, wie z.B. Weihnachten.

Das Ziel ist es, die Integration zu verbessern und ihnen den Umgang, etwa bei Arzt- oder Behördenbesuchen, zu erleichtern. Die Teilnehmer/innen erlernen einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen und können sich so bereits auf einfache Weise verständigen. Damit wird die Grundlage gelegt, sich in Alltagssituationen sicherer zu verhalten und zu kommunizieren.

Kosten entstehen den Teilnehmern/innen bei regelmäßiger Teilnahme nicht.

Unterrichtsort ist in der Tarmitzer Str. 7

Ansprechpartner: Klaus Becker,
Tel. (05 81) 9 76 49-12

Deutsch als Fremdsprache

A1 Deutsch für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen.

Es werden elementare Kenntnisse der Sprachverwendung in den Bereichen Sprechen, Lesen und Schreiben vermittelt. Im Vordergrund steht das Sprechen, um die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einfache Situationen des Alltags sprachlich zu meistern.

Lehrbuch: Schritte plus 1, Deutsch als Fremdsprache/ Kursbuch + Arbeitsbuch, Hueber Verlag

B4041105 **Tarmitzer Str. 7**
Ulrich Kirchhoff
Do., 10. September 2015, 10.00–12.30 Uhr,
10 Vormittage, 30 UStd., 50,00 €
Ermäßigung nicht möglich.

A2/B1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits erste Grundkenntnisse der deutschen Sprache erworben haben und am Aufbau ihrer Sprachkompetenz arbeiten wollen. Es werden zentrale Kenntnisse der Sprachverwendung in den Bereichen Sprechen, Lesen, Schreiben, Grammatik vermittelt. Im Vordergrund steht das Sprechen, um die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, Alltagssituationen zu meistern.

B4041106 **Tarmitzer Str. 7**
Ulrich Kirchhoff
Mo., 7. September 2015, 10.00–12.30 Uhr,
10 Vormittage (12.10.15 kein Unterricht)
30 UStd., 50,00 €
Ermäßigung nicht möglich.

Berufsbezogene Sprachförderung „Fit für den Beruf“ (ESF-BAMF-Programm)

Dies ist ein Kursangebot für Migrantinnen und Migranten, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen möchten. Der Lehrgang beinhaltet berufsbezogenen Sprachunterricht sowie qualifizierende Module (Fachunterricht: Berufskunde, EDV und Bewerbungstraining; ein Praktikum und Betriebsbesichtigungen).

Voraussetzungen sind ein bereits absolvierter Integrationskurs oder entsprechend gute Schreib-, Sprach- und Lesekenntnisse, mindestens auf Niveau A1. Potentielle Teilnehmer/innen werden von der Arbeitsagentur bzw. dem Jobcenter mit Meldebogen über das BAMF in Braunschweig gemeldet. Eine Kopie des Meldebogens geht an die KVHS in Uelzen. Interessierte werden von der KVHS zu einem Sprachstands-Check eingeladen, um den aktuellen Kenntnisstand zu ermitteln.

Der Start neuer Lehrgänge sowohl in Uelzen als auch in Lüchow ist geplant ab Herbst 2015.

Informationen und Termine nach telefonischer Rücksprache bei Anja Ostermann unter Tel. (05 81) 7 76 49-15



Einbürgerungstest

Oktober

Anmeldeschluss: 10. September 2015

Ansprechpartner: Klaus Becker,
Tel. (05 81) 9 76 49 12

B4041110

Tarmitzer Str. 7

Bärbel Fritz

Do., 8. Oktober 2015, 15.00–16.00 Uhr

25,00 €

Dezember

Anmeldeschluss: 12. November 2015

Ansprechpartner: Klaus Becker,
Tel. (05 81) 9 76 49 12

B4041111

Tarmitzer Str. 7

Bärbel Fritz

Do., 10. Dezember 2015, 15.00–16.00 Uhr

25,00 €

Englisch

A1 Englisch

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit wenig oder keinen Grundkenntnissen. In entspannter Atmosphäre nähern wir uns der englischen Sprache und üben uns in erster Kommunikation. Das Sprechen und Sicherheit im Umgang mit der Sprache stehen im Vordergrund.

B4061102

Tarmitzer Str. 7

Eric D. Lombert

Mo., 14. September 2015, 17.00–18.30 Uhr,

12 Abende, 24 UStd., 68,60 €

A1 Englisch 50plus

- Fortsetzungskurs -

Let's learn and speak English again and join Inge and Bruno on their way through Britain and the USA.

Lehrbuch: Sterling Silver, ab unit 20

B4061116

Tarmitzer Str. 7

Luise Meinecke M.A.

Di., 15. September 2015, 9.15–10.45 Uhr,

12 Vormittage, 24 UStd., 68,60 €

Zuzügl. 2,00 € für Kopien, direkt mit der

Dozentin abzurechnen.

A2 Englisch I

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen bzw. als Fortführung des A1 Kurses. In entspannter Atmosphäre nähern wir uns der englischen Sprache und üben uns in Kommunikation.

B4061101 Tarmitzer Str. 7
Eric D. Lombert
Mo., 7. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €

A2 Brush up your English

This course follows the one of the last semester. New members are welcome but they should contact the teacher beforehand. Refresh your English and have fun!

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, ab Unit 10.
B4061107 Tarmitzer Str. 7
Luise Meinecke M.A.
Mo., 14. September 2015, 9.00–10.30 Uhr,
12 Vormittage, 24 UStd., 68,60 €
Zuzügl. 2,00 € für Kopien, direkt mit der
Dozentin abzurechnen.

B1/B2 Conversation in English

-Vormittagskurs-

Für Teilnehmer/innen mit Freude am englischen Gespräch über unterschiedliche Themen.

B4061108 Tarmitzer Str. 7
Erika Rudolph
Mi., 2. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
10 Vormittage, 20 UStd., 58,00 €

B1 - Talking Shop

Wenn man im Deutschen "von der Arbeit redet" oder "fachsimpelt", dann nennt dies der Engländer to talk shop. Denn shop ist nicht nur der Laden, sondern es kann auch die Werkstatt, die Arbeitsstätte oder ganz allgemein die Arbeit gemeint sein.

Talking shop ist also ein spezialisierter Konversationskurs: Die maximal 12 Teilnehmer kommen aus allen denkbaren beruflichen Bereichen und sprechen auf Englisch über ihre Arbeit, die Gegebenheiten und Herausforderungen sowie ihre Erfahrungen. Dieser Austausch findet paarweise oder in Dreier- bzw. Vierergruppen statt.

Im Lauf der Gespräche lernen die Teilnehmer nicht nur neue Fachausdrücke kennen, sondern auch und vor allem, dass es sehr wohl möglich ist, sich auch mit einem eher beschränkten Vokabular verständlich zu machen wenn man weiß, wie's geht.

Dort, wo sich dies anbietet bzw. notwendig ist, werden die Gespräche ergänzt durch kompakte grammatikalische und strukturelle Einheiten.

Wenn Sie sich für diesen Kurs anmelden, teilen Sie uns doch bitte gleichzeitig mit, in welchem Beruf oder welcher Branche Sie arbeiten.

B4061109 Tarmitzer Str. 7
Eric D. Lombert
Fr., 9. Oktober 2015, 9.00–16.00 Uhr, und
Samstag, von 9-17 Uhr
12 UStd., 41,45 €

Business Englisch/EDV NEU

Einführung in die englische Handelskorrespondenz anhand der ersten drei Schritte eines Geschäftsvorgangs für Enquiries (Anfragen), Offers (Angebote), Orders (Aufträge/

Bestellungen) sowie auch Programmpunkte zu Meetings, Telefonieren, Internet-Recherche (Marketing).

Die Verbindung mit der EDV entsteht dadurch, dass alle Exercises am PC durchgeführt werden. Darüber hinaus werden nach Einführung der Phraseologie aus den Musterbriefen mithilfe der Textverarbeitung alternative Schreiben entwickelt. (Hierbei können evtl. auch anonymisierte Briefe aus der Praxis eingeführt werden).

Weitere Wünsche können nach Absprache berücksichtigt werden.

B4061119 Tarmitzer Str. 7
Eric D. Lombert
Sa., 26. September 2015, 9.15–12.30 Uhr
Sa., 10. Oktober 2015, 9.15–12.30 Uhr
Sa., 24. Oktober 2015, 9.15–12.30 Uhr
Sa., 31. Oktober 2015, 9.15–12.30 Uhr
Sa., 7. November 2015, 9.15–12.30 Uhr
20 UStd., 58,00 €

Bildungsurlaub A2 Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Der Bildungsurlaub möchte erste Kenntnisse im Umgang mit der englischen Sprachen vermitteln. Praxisbezogene Dialoge werden geübt: Menschen kennen lernen, nach dem Weg und der Uhrzeit fragen, telefonieren, seine Meinung äußern etc. Dabei werden grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz. Infos S. 39.

B4061120 Tarmitzer Str. 7
Luise Meinecke M.A.
Mo.–Fr., 19.– 23. Oktober 8.30–15.30 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €

Spanisch/Italienisch**A1 Spanisch für Anfänger/innen**

Vamos a la playa!

In diesem Kurs sollen Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt werden. Die Teilnehmer/innen sollen handlungsorientiert und über verschiedene Eingangskanäle ein Gefühl für die Sprachstrukturen erhalten. Ziel ist es, über Partner- und Gruppenarbeit, sowie mit Rollenspielen ein einfaches Kommunikationsniveau zu erreichen.

B4221102 Tarmitzer Str. 7
Melitta Schmidt
Di., 8. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

A1 Spanisch II

Vamos a la playa!

In diesem Kurs sollen Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt werden. Die Teilnehmer/innen sollen handlungsorientiert und über verschiedene Eingangskanäle ein Gefühl für die Sprachstrukturen erhalten. Ziel ist es, über Partner- und Gruppenarbeit, sowie mit Rollenspielen ein einfaches Kommunikationsniveau zu erreichen.

Lehrbuch: eñe A1, ab Lektion 3

B4221101 Tarmitzer Str. 7
Melitta Schmidt
Do., 3. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

A2 Spanisch VI

Mit den erweiterten Sprachkenntnissen aus Spanisch II wird der wachsende Anspruch der Teilnehmer/innen an das Vokabular gefördert. Alltags- und berufssprachliche Texte werden verstanden und Situationen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, können bewältigt werden. Auch das Fernsehen macht zunehmend Freude!

Lehrbuch: Eñe A2 ab Lektion 8

B4221106 Tarmitzer Str. 7
Maria R. Cánovas M.
Mi., 9. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

A1 Italienisch für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine intensive Einführung in die italienische Sprache. Die sprachlichen Grundkenntnisse werden durch kommunikationsorientierten Unterricht, Bild- und Rollenspiele sowie grammatikalische Übungen vermittelt. Das Sprechen steht im Vordergrund. Einblicke in die italienische Alltagskultur runden das Bild ab.

B4091101 Tarmitzer Str. 7
Danilo Perrone
Di., 13. Oktober 2015, 16.00 – 17.30 Uhr,
8 Nachmittage, 16 UStd., 47,40 €

Niederländisch/ Norwegisch/ Schwedisch**A 2 Niederländisch für Anfänger/innen**

Für Teilnehmer/innen mit ersten Vorkenntnissen. Die weitere Vermittlung von Kenntnissen der niederländischen Sprache und Grammatikregeln, um sich in alltäglichen Situationen frei verständigen zu können, stehen im Vordergrund.

B4141101 Tarmitzer Str. 7
Eric D. Lombert
Di., 8. September 2015, 17.00–18.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

B1/2 Norwegisch Konversation

Für Teilnehmer/innen mit fortgeschrittenen Vorkenntnissen.

Wir "klönen" und lesen auf Norwegisch, vertiefen das Wissen über dieses Land.

B4151103 Tarmitzer Str. 7
Tone Jahnke
Di., 1. September 2015, 19.30–21.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

A1 Schwedisch für Anfänger/innen I

Der Kurs richtet sich an Interessierte ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen, die gern die schwedische Sprache intensiver kennenlernen möchten. Praktische Beispiele und alltägliche Dialoge sollen zur Begegnung mit Land und Leuten einladen und darauf vorbereiten. Välkommen in!

Lehrbuch: Tala svenska A1 (Groa Verlag) und Übungsbuch

B4201101 Tarmitzer Str. 7
Göran Schmidt
Do., 3. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €
Materialkosten ca. 20,00 € beim Dozenten zu entrichten.

A2 Schwedisch VIII

Haben Sie schon ein wenig Übung im Umgang mit der schwedischen Sprache und möchten Ihre Fähigkeiten festigen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Dialoge aus dem Alltag, einfache Lesetexte und kurze Schreibaufgaben sollen Wortschatz und grammatikalisches Verständnis der Teilnehmer/innen verbessern und erweitern. Alla som har lust att tala och skriva på svenska är hjärtligt välkomna!

B4201103**Tarmitzer Str. 7
Göran Schmidt**

**Do., 3. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €
Materialkosten ca. 30,00 €
beim Dozenten zu entrichten.**

Japanisch**Mariko Mizuhara-Reinking**

Die KVHS freut sich, mit Frau Mizuhara-Reinking eine erfahrene Dozentin gewinnen zu haben und jetzt auch die japanische Sprache in ihr Angebot aufnehmen zu können.

Nach ihrem Studium der japanischen Literatur in Tokyo, arbeitete sie als Journalistin und Korrespondentin für verschiedene japanische Medien in Deutschland und ist Mitglied des Deutschen Journalisten Verbandes, Berlin. Aktuell arbeitet sie als freiberufliche Übersetzerin und Sprachlehrerin u.a. bei einer japanischen Firma für die Mitarbeiter aus Europa. Ihr letztes Buchprojekt war die Übersetzung und Herausgabe, im Auftrag des Museums Hitzacker: Varenius, die Bedeutung der Werte im heutigen Japan. In ihren Kursen unternimmt sie mit den Teilnehmern/innen gemeinsam eine imaginäre Reise durch das alte und das heutige Japan. Die Sprache, Mentalität, Gewohnheiten, das Essen und die Geschichte lernen wir dabei kennen. Auf diese Weise erfahren die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, wie man sich verständlich ausdrückt und mit Japanern und Japanerinnen unterhalten kann. Der Besuch eines japanischen Gartens und ggf. gemeinsames Zubereiten von landestypischen Speisen werden den Kurs ergänzen.

A1 Japanisch für Anfänger/innen**NEU**

In diesem Kurs erlernen Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringeren Vorkenntnissen anwendungsorientiert die ersten Grundlagen der Kommunikation, sowohl mündlich als auch schriftlich. Im Vordergrund steht die Vermittlung von Basiswissen in der Grammatik, Kenntnis der verschiedenen Schriftarten und Zeichen, Einführung in die Konversation und auch insbesondere das Kennenlernen des japanischen Verhaltens und der Lebensart. Einführung in die Kunst und Kultur, Religion, Mentalität und Umgang im täglichen Leben, Etikette, Speisen ergänzen die Kursinhalte.

B4101103**Tarmitzer Str. 7****Mariko Mizuhara - Reinking**

**Di., 8. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €**

Material-/Kopierkosten von ca. 5 € sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Russisch**A2 Russisch für Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen oder Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse festigen wollen.

Sie lernen das russische Alphabet in Druck- und Schreibschrift (schreiben und lesen) und werden alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden können (Begrüßung, Vorstellung, Verabschiedung). Durch Arbeit in Gruppen und Spiele werden Sie an die Sprache herangeführt. Grammatikalische Übungen, Wortschatz und die Einführung in das russische Alltagsleben ergänzen den Kurs.

B4191102**Tarmitzer Str. 7****Elena Schumtschenko**

**Di., 8. September 2015, 18.15–19.45 Uhr,
12 Abende, 24 UStd., 68,60 €**

EDV und Medien

**In unseren Kursen
arbeiten wir aktuell mit
Windows 7 und Microsoft
Office 2010.**

**Smartphones/Tablets****Mein Android****Smartphone/Tablet und ich****NEU**

Lernen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem kennen! Handys waren gestern, heute ist die Zeit der Smartphones und Tablets. Natürlich kann man mit einem Smartphone auch telefonieren, aber was kann es noch? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Android-Endgerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone/Tablet mit Android-Betriebssystem mit.

Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

B5101102**Tarmitzer Str. 7****Christoph Wegener**

**Di., 15. September 2015, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 39,90 €**

B5101103**Tarmitzer Str. 7****Christoph Wegener**

**Mi., 18. November 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 39,90 €**

C5101102**Tarmitzer Str. 7****Christoph Wegener**

**Mo., 18. Januar 2016, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 39,90 €**

Mein Apple**iPhone/iPad und ich****NEU**

Das iPhone und das iPad stehen in dem Ruf möglichst einfach und intuitiv zu bedienen zu sein. Natürlich kann man mit dem iPhone telefonieren, aber was kann es noch alles? Und wozu ist eigentlich ein iPad gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Apple Endgerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Apple iPhone/iPad mit.

Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

B5101104**Tarmitzer Str. 7****Christoph Wegener**

**Mo., 23. November 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 39,90 €**

C5101101**Tarmitzer Str. 7****Christoph Wegener**

**Mi., 6. Januar 2016, 18.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 39,90 €**

Mein Windows**Phone und ich****NEU**

Das Windows Phone ist der Neuling unter den Smartphone-Betriebssystemen und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Natürlich kann man mit dem Windows Phone telefonieren, aber

was kann es noch alles? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Windows Phone kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Telefonfunktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Windows Phone mit.

Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

B5101105 Tarmitzer Str. 7
Christoph Wegener
Mi., 2. Dezember 2015, 18.00–21.15 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 39,90 €

Grundlagen

Bitte beachten Sie auch die Grundlagenkurse für Frauen und die Kurse für die Generation 50plus S. 68



EDV für Einsteiger

Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen den Einstieg in die Welt des Computers zu erleichtern.

Kursinhalte: Funktionsweise eines Personalcomputers (PC), Einsatzmöglichkeiten, wichtige Bestandteile eines PC-Systems, Funktionsweise eines Betriebssystems, Benutzung von Maus und Tastatur, Verwendung von Dateien und Ordern

Notwendige Vorkenntnisse: keine

B5101110 Tarmitzer Str. 7
Claus Kölln
Di., 15. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 62,00 €

EDV für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits über geringe Erfahrungen im Umgang mit einem PC verfügen oder den Kurs „EDV für Anfänger“ besucht haben. Es werden das Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 7 und mit dem Textverarbeitungsprogramm Word geübt.

B5101111 Tarmitzer Str. 7
Claus Kölln
Di., 3. November 2015, 18.30–20.45 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 62,00 €

EDV-Wissen abrunden

Sie haben bereits Erfahrung mit einem Computer, möchten nun aber Ihre Kenntnisse vertiefen? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über Windows 7, Word, Excel und das Internet. Aufbauend auf die Kurse „EDV für Anfänger“ und „EDV für Fortgeschrittene“ wird in diesem Kurs weiteres Grundwissen rund um den PC vermittelt. Selbstverständlich sind auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer willkommen, die geringe Vorkenntnisse beim Arbeiten mit dem Computer besitzen und vorhandenes Wissen wiederholen und vertiefen möchten.

C5101113 Tarmitzer Str. 7
Claus Kölln
Do., 7. Januar 2016, 18.30–21.30 Uhr,
4 Tage, 16 UStd., 65,80 €

Tastschreiben

Tastschreiben am PC - Expresskurs

Tastschreiben ist die Fähigkeit, mit allen 10 Fingern zu schreiben. Wer das Tastschreiben beherrscht, braucht die Bewegung seiner Finger nicht mit den Augen zu kontrollieren. Die Zeitersparnis ist erheblich: Tastschreiber leisten 50 % mehr als „Tipper“. Außerdem hat sich das Tastschreiben als ergonomisch sinnvoll und gesundheitsschonend herausgestellt. Unser Trainingsprogramm basiert auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet werden. Dabei werden beide Gehirnhälften angesprochen; die linke (logisches, analytisches und abstraktes Denken) und die rechte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle). In diesem Kurs lernen Sie an nur 5 Vormittagen die Technik des Tastschreibens mit 10 Fingern.

B5101160 Tarmitzer Str. 7
Brigitte Hörnke
Sa., 21. November 2015, 8.30–10.00 Uhr,
5 Vormittage, 10 UStd., 35,40 €

Siehe auch: Tastschreiben für Kinder auf S. 68



Internet/Social Media

Einkaufen im Internet

So shoppen Sie richtig!

Einkaufen im Internet ist weit verbreitet. Das Warenangebot ist riesig, die Einkaufsmöglichkeiten scheinen unbegrenzt. In diesem Kurs werden verschiedene Fragen rund um das so genannte Onlineshopping beantwortet:

- Welche Vorteile hat das Onlineshopping, welche Risiken birgt es?
- Wie erkenne ich seriöse Anbieter im Internet?
- Wie funktioniert das eigentlich mit Online-Auktionen?
- Wie bezahle ich Ware, die ich im Internet bestelle?
- Wo erhalte ich verlässliche Produktinformationen?

B5111111 Tarmitzer Str. 7
Claus Kölln
Do., 24. September 2015, 18.30–21.30 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €



Twitter, Facebook, Xing & Co NEU

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort und schließen sich mit Gleichgesinnten in sogenannten Communities zusammen. Sie erhalten einen Überblick über die Vielfalt und das Potenzial von Web-2.0-Diensten wie Twitter, Xing, Facebook oder RSS. Sie erfahren, wie Sie Social Networks für Kontakte und Kommunikation nutzen. Bei allen Vorteilen werden dabei auch immer Herausforderungen und potenzielle Gefahren im Web 2.0, besonders in puncto Datenschutz und Privatsphäre, thematisiert.

B5111115 Tarmitzer Str. 7
Julia Weiß
Fr., 2. Oktober 2015, 18.30–21.45 Uhr
4 UStd., 20,40 €

Webseiten problemlos und einfach mit Jimdo

Jimdo ist eine kostenfreie Internetplattform und ideal für Anfänger, die, unbelastet von Quelltext oder Scriptsprachen, eine eigene Webseite oder ein Internetprojekt erstellen möchten oder für Berufstätige mit wenig Zeit, die aber trotzdem ein eigenes Webprojekt verwirklichen möchten.

Jimdo ist ein echtes Content Management System (Inhaltverwaltungssystem), mit dem man ohne extra Programm direkt im Internet online arbeitet, um schnelle, aber trotzdem ansprechende Resultate zu erzielen. Durch die Benutzung der Jimdo-Plattform entfällt die übliche Suche nach einem Provider mit Webspace und der Kampf mit den Problemen, wie man die eigene Seite dann dort einrichtet und ähnlichem.

Der Kurs wird in vier Abenden in das Programm und seine Nutzung einführen und die Teilnehmer werden von Anfang an ihre eigene Webseite online erstellen und erweitern.

Weitere Themen: einfache Einbindung von Texten und Darstellung eigener Bilder, Erstellung von Blogs, Anlegen von Gästebüchern, Anbindung an Soziale Netzwerke (YouTube, Twitter)

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows. Es wird eine eigene E-Mail Adresse benötigt, auf die die Teilnehmer zugreifen können.

B5111146 Tarmitzer Str. 7
Claus Kölln
Do., 5. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
4 Abende, 16 UStd., 65,80 €

Marketing in sozialen Netzwerken NEU

Soziale Netzwerke sind zentraler Bestandteil im beruflichen Kommunikations-Mix. In diesem Crashkurs lernen Sie, wie Social Networks für Kontakte, Kommunikation, Karriere und erfolgreiches Online-Marketing genutzt werden können. Sie lernen, sich in sozialen Netzwerken gezielt zu bewegen und wie mit Facebook, Twitter & Co. Interessenten für die eigenen Produkte oder Dienstleistungen gewonnen werden können. Es werden Profile angelegt und mit der richtigen Mischung aus unterschiedlichen Werkzeugen in das Empfehlungsmarketing praxisorientiert eingeführt. Steigen Sie in die Kommunikation mit Ihren Kunden ein. Teilnahmevoraussetzungen: Computer- und Internet-Kenntnisse.

C5111116 Tarmitzer Str. 7
Julia Weiß
Fr., 15. Januar 2016, 18.30–21.45 Uhr,
3 Tage, 20 UStd., 82,00 €

Workshop: Vom Suchen zum Finden im Internet

Die Informationsfülle im Internet ist gigantisch. Die Suche im weltweiten Netz ist gar nicht so einfach, schnell ist viel Zeit vergangen – ohne gewünschte Resultate. In diesem Workshop geht es um das gezielte Suchen von Informationen im World Wide Web. Neben der Suche mit verschiedenen Suchmaschinen werden auch die Recherche in Branchenverzeichnissen, Datenbanken und Onlinelexika thematisiert und geübt. Suchstrategien werden gemeinsam erarbeitet. Außerdem werden Informationsauswahl und –bewertung angesprochen, die bei der Flut an Informationen unbedingt erforderlich sind, da nicht alle Informationen im Netz vertrauenswürdig sind.

Notwendige Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows

C5111110

Tarmitzer Str. 7

Claus Kölln

**Mi., 20. Januar 2016, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 20,00 €**

Beachten Sie Fördermöglichkeiten mit Hilfe der Bildungsprämie S. 38



Arbeitsorganisation

Fit fürs Büro mit MS-Office 2010 – Grundkurs

- Wochenendkurs -

Dieses Seminar vermittelt in kompakter Form einen Einstieg in die MS-Office-Anwendungen: Textverarbeitung Word, Tabellenkalkulation Excel und Präsentationsprogramm PowerPoint. Anhand von praktischen Übungen wird Ihnen nicht nur die Leistungsfähigkeit der einzelnen Anwendungen dargestellt, sondern Sie werden auch in der Lage sein, einfache Aufgaben in Word, Excel und PowerPoint selbstständig durchzuführen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

B5121101

Tarmitzer Str. 7

Claus Kölln

**Fr., 18. September 2015, 18.30–21.30 Uhr,
3 Tage, 20 UStd., 82,00 €**

Textverarbeitung

Word-Workshop: Formulare und Vorlagen

Geschäftskorrespondenz mit Word 2010

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich Vorlagen für Geschäftsbriefe und Rechnungen erstellen und Formulare sinnvoll gestalten: Formulare erstellen, Inhaltsstueerelemente einfügen und bearbeiten, Eigenschaften bestimmter Inhaltsstueerelemente festlegen, Formulare schützen.

Notwendige Vorkenntnisse: Fundiertes Grundlagenwissen im Bereich Textverarbeitung mit Word

B5121105

Tarmitzer Str. 7

Britta Lämmerhirt

**Mi., 4. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €**

Tabellenkalkulation

Microsoft Excel 2010 Basics

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen zur Bedienung der Tabellenkalkulation Excel.

Kursinhalte: Arbeitsoberfläche, Grundlagen der Tabellenkalkulation, mit Formeln arbeiten, Zellformatierungen, Tabellenstruktur verändern, Arbeiten mit Funktionen, Verwaltung der Arbeitsmappen, Drucken.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

B5131105

Tarmitzer Str. 7

Claus Kölln

**Mo., 7. September 2015, 18.30–20.45 Uhr,
5 Abende, 15 UStd., 62,00 €**

Excel 2010 für Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt weiterführende Techniken der Tabellenkalkulation Excel.

Kursinhalte: Arbeiten mit Formeln und weiteren Funktionen, filtern und sortieren, arbeitsblattübergreifendes Arbeiten, Diagramme, Kopf- und Fußzeilen.

Notwendige Vorkenntnisse: Excel Grundlagen.

B5131120

Tarmitzer Str. 7

Claus Kölln

**Mo., 9. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
2 Abende, 8 UStd., 35,40 €**

Excel-Workshop: Pivot-Tabellen erstellen

- Mit Excel große Datenmengen bearbeiten - In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit Excel Pivot-Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie viele nützliche Techniken kennen, zum Beispiel um Tabellen zu sortieren und zu filtern.

Kursinhalte: Fenster fixieren und große Tabellen drucken, Funktionsassistent, Namen in Formeln, Tabellen sortieren und filtern, mit Teilergebnissen arbeiten, Pivot-Tabellen.

Notwendige Vorkenntnisse: Fundiertes Grundlagenwissen im Bereich Tabellenkalkulation mit Excel

C5131103

Tarmitzer Str. 7

Claus Kölln

**Sa., 9. Januar 2016, 9.00–16.00 Uhr
8 UStd., 35,40 €**

Kommunikationssoftware

Microsoft Outlook 2010 Basics

Microsoft Outlook ist mehr als ein E-Mail Client. Mit einer Informations- und Dateiverwaltung bietet Outlook die Möglichkeit, den PC-Arbeitsplatz zu einer effektiven Schaltstelle für die Regelung des gesamten Datenverkehrs einzurichten. Vom Kontaktmanagement über die umfangreichen Möglichkeiten der Aufgaben bis zur Terminverwaltung bietet das Programm viele Möglichkeiten um den Überblick auf dem Schreibtisch zu erleichtern. Natürlich wird in diesem Kurs auch alles über den E-Mail Versand vermittelt.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows

C5151110

Tarmitzer Str. 7

Christine Weiß

**Fr., 22. Januar 2016, 18.30–21.30 Uhr
Sa., 23. Januar 2016, 9.00–14.30 Uhr
10 UStd., 50,60 €**

Präsentationssoftware

Microsoft PowerPoint 2010

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundfertigkeiten zum Erstellen einer Präsentation mit PowerPoint. Inhalte:

- Grundlagen zum Arbeiten und Erstellen von Präsentationen
- Textgestaltung
- Einbinden von Objekten
- Bildschirmpräsentationen erzeugen, steuern und animieren
- Folien und Begleitmaterial herstellen

Notwendige Vorkenntnisse:

Sichere Beherrschung von Windows, Grundkenntnisse in Word.

B5151120

Tarmitzer Str. 7

Christine Weiß

**Mi., 16. September 2015, 18.30–21.30 Uhr,
3 Abende, 12 UStd., 50,60 €**

Bildbearbeitung/digitale Bilder

Digitale Fotobearbeitung mit Gimp

Dieser Kurs bietet eine Einführung in das spannende Thema der Fotobearbeitung mit dem kostenlosen, leistungsstarken und frei verfügbaren Programm Gimp. In der Zeit der digitalen Fotografie wird die Anzahl der Fotos immer größer, eine Unmenge an Fotos schmort auf dem heimischen PC – doch diese Fotos sind bei weitem nicht alle schön anzusehen. Mit Übung und Kreativität gelingen optimal aufbereitete Ergebnisse ihrer digitalen Fotos. Die Bilder werden korrigiert und optimiert, so werden Belichtungsverfälschungen ausgeglichen, rote Augen ruckzuck entfernt und vieles mehr.

Notwendige Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows.

B5161111

Tarmitzer Str. 7

Margitta Gleißert

Do., 8. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr

Fr., 9. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr

Do., 15. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr

Fr., 16. Oktober 2015, 18.30–21.30 Uhr

16 UStd., 66,60 €

Von der Digicam zum Album: Das eigene Fotobuch erstellen

-Das perfekte Weihnachtsgeschenk-

Die tolle Möglichkeit ein eigenes Fotobuch z.B. als hochwertige Urlaubserinnerung oder als Geschenk mit bleibendem Wert zu erstellen finden Sie mittlerweile in jedem kleineren Kaufhaus oder Drogeriemarkt. Ist die kostenfreie Software zur Erstellung erst einmal heruntergeladen und auf dem heimischen PC installiert bietet sie eine Vielzahl an Möglichkeiten die kreativen Ideen umzusetzen. Dieser Kurs bietet neben der Einführung in die Foto-Buch-Software auch Tipps und Tricks zur einfachen Fotobearbeitung, Dateioorganisation und wie Sie die Datenmenge die notwendigerweise hochgeladen werden muß sinnvoll begrenzen können ohne Kompromisse bei der Qualität einzugehen. Notwendige Fachbegriffe der Fotografie und Software werden erklärt und an anschaulichen Beispielen umgesetzt.

B5161130

Tarmitzer Str. 7
Britta Lämmerhirt
Sa., 17. Oktober 2015, 9.00–13.00 Uhr
5 UStd., 24,25 €

EDV für Frauen

„Meinen Computer im Griff“ - Kompaktkurs für Frauen

Kennen Sie das auch? Bei ihrem PC sind Ordner und Dateien unsortiert und Sie finden nichts mehr wieder? Beim Arbeiten mit Internet und E-Mail sind noch viele Fragen unbeantwortet geblieben? Ihre Brieftexte sehen eintönig und langweilig aus und Sie benötigen dringend neue Ideen und Tipps? Sie haben länger nicht mehr am PC gearbeitet und möchten sich mit neuen Programmen (wieder) vertraut machen! Dann könnte dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein! Dieser Kurs beinhaltet alle wichtigen Themenbereiche für das alltägliche und praktische Arbeiten mit dem PC. Ob beruflich, privat oder im Ehrenamt – Computerkenntnisse lassen sich überall einsetzen. Computer sind aus dem Alltag vieler Menschen gar nicht mehr wegzudenken, tauchen endlich auch Sie tiefer in die Computerwelt ein. Der Kurs vermittelt die Grundlagen zur Bedienung eines PCs mit Windows 7 und der Textverarbeitung Word. Zur Zielgruppe gehören ausdrücklich auch berufliche Umschülerinnen und Wiedereinsteigerinnen, die sicherer im Umgang mit dem Computer werden wollen.

Notwendige Vorkenntnisse: Sie sollten geringe Vorkenntnisse mit dem allgemeinen Umgang eines PCs haben.

B5201110

Tarmitzer Str. 7
Christine Weiß
Fr., 13. November 2015, 18.30–21.30 Uhr,
Sa., 14. November 2015, 9.00–14.30 Uhr,
2 Tage, 10 UStd., 80,00 €

EDV für die Generation 50plus

Erste Schritte am Computer 50plus

Sie spielen mit dem Gedanken, sich erstmals einen Computer zuzulegen und suchen die richtige Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt? Sie besitzen bereits einen Computer, aber Ihnen fehlen noch notwendige Kenntnisse zur Einarbeitung? Sie haben bereits versucht, sich in eigener Regie mit dem Computer vertraut zu machen, sind aber mit Ihren Bemühungen auf halben Weg stecken geblieben? Dann ist dieser Kurs Ihr perfekter Einstieg!

Kursinhalte: Grundlagen Computerwissen, Einfacher Umgang mit Windows 7, Bedienung von Programmen, Grundlegende Textverarbeitung mit Word, Einstieg ins Internet.

Notwendige Vorkenntnisse: keine.

B5211120

Tarmitzer Str. 7
Britta Lämmerhirt
Mi., 23. September 2015, 15.00–18.15 Uhr
Di., 29. September 2015, 15.00–18.15 Uhr
Mi., 30. September 2015, 15.00–18.15 Uhr
Di., 6. Oktober 2015, 15.00–18.15 Uhr
Di., 13. Oktober 2015, 15.00–18.15 Uhr
Mi., 14. Oktober 2015, 15.00–18.15 Uhr
24 UStd., 95,00 €

Zweite Schritte am Computer 50plus

Erweiterung und Vertiefung der Grundkenntnisse in gemeinsamen Übungen. Vorgesehen sind folgende Bereiche:

- Gestaltete Texte, wie Einladungen, Flyer, Grußkarten, ...
- Zeichnen und Verwenden einfacher grafischer Elemente, eigener Fotos oder Bilder.
- Ein eigenes Haushaltsbuch.
- Installation und Verwendung von Programmen, Spielen usw.
- Weitere Erfahrungen im Internet.

Außerdem werden Fragen und Probleme behandelt.

B5211121

Tarmitzer Str. 7
Britta Lämmerhirt
Di., 3. November 2015, 15.00–18.00 Uhr,
3 Nachmittage, 12 UStd., 51,20 €



Internet 50plus

Sie haben schon Erfahrung mit dem Computer? Nun möchten Sie das Internet nutzen? In diesem Kurs geht es um:

- Interessante Unterhaltung im Internet
- Neue und aktuelle Möglichkeiten beim Suchen nach Informationen
- Kaufen im „Netz“ - ist das empfehlenswert?
- Wie ist das mit dem „Internet-Banking“?
- „Runterladen“ von Informationen, Programmen, Bildern, Musik.

Voraussetzung: Grundlagen-Kenntnisse

B5211155

Tarmitzer Str. 7
Britta Lämmerhirt
Di., 24. November 2015, 15.00 - 18.15 Uhr,
3 Nachmittage, 12 UStd., 50,60 €

Computer-Club: 50plus

Einstieg ist jederzeit möglich!

Wer kennt das nicht? Erfolgreich hat man einen Computerkurs besucht, doch nur wenige Wochen später ist das erlernte nicht mehr greifbar. Zu selten wendet man das erworbene Wissen an und schnell ist man aus der Übung. Dieser Computer Club soll als Plattform für Senioren dienen, dass erworbene Wissen in gemeinsamen Übungen zu vertiefen und aufzufrischen. Aber auch neue Themen können gerne vorgeschlagen werden und werden vom Lernbegleiter aufgegriffen..

B5211183

Tarmitzer Str. 7
Britta Lämmerhirt
Mi., 16. September 2015, 14.30–18.00 Uhr,
6 Tage, 24 UStd., 90,00 €

EDV für Kids



Computerferien für junge Leute von 10–14 Jahren

-Herbstferienkurs-

Schreiben, malen, surfen, Informationen beschaffen, gestalten von Einladungen, eine Bildergeschichte erstellen, einen kleinen Zeichentrickfilm herstellen, Bilder bearbeiten, Bilder in einen Text einfügen, Programme bedienen, Ordner, Dateien & Co., Ordnersystem verstehen und selbst anlegen, Poster entwerfen und herstellen, USB-Stick und vieles mehr wird in diesem Kurs besprochen und bearbeitet.

B5231110

Tarmitzer Str. 7
Arnim Brandes-Peschel
Mo.–Mi., 19. Oktober 2015–21. Oktober 2015,
9.30–12.30 Uhr,
3 Vormittage, 12 UStd., 38,60 €

Tastschreiben für Kinder von 10–14 Jahren

Tastschreiben ist die Fähigkeit, mit allen 10 Fingern zu schreiben. Wer das Tastschreiben beherrscht, braucht die Bewegung seiner Finger nicht mit den Augen zu kontrollieren. Nur wer die Tastatur perfekt bedienen kann, wird seine Leistungsfähigkeit vollkommen nutzen können. Außerdem hat sich das Tastschreiben (10-Finger-System) als ergonomisch sinnvoll und gesundheitsschonend herausgestellt.

Unser Trainingsprogramm basiert auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die als „Lernen mit Assoziationen“ bezeichnet werden. Dabei werden beide Gehirnhälften angesprochen; die linke (logisches, analytisches und abstraktes Denken) und die rechte (Kreativität, Bilder, Träume und Gefühle).

In diesem Kurs lernen die Kids in kürzester Zeit die Technik des Tastschreibens mit 10 Fingern anzuwenden.

B5101127

Tarmitzer Str. 7
Brigitte Hörnke
Sa., 21. November 2015, 10.15–11.45 Uhr,
5 Vormittage, 10 UStd., 33,00 €

Weitere Angebote der beruflichen Bildung und Informationen unter Uelzen S. 39ff

Bildungsurlaub (beantragt)**Burnout verhindern – gestärkt und gelassen im Stress**

- Gesundheitsvorsorge für Beruf und Alltag - Stress, Stress in aller Munde, fast ein Modewort könnte man meinen. Von Herausforderung und damit verbundenem positiven Stress ist kaum noch die Rede. Zeitdruck, Arbeitsüberlastung und zunehmend das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gerecht zu werden. Was kann hier helfen? Es gibt bei jedem Menschen verschiedene Stressauslöser und entsprechend gibt es viele, individuelle Arten, mit Stress umzugehen. In dieser Woche beschäftigen wir uns mit dem Stress-Erleben, den Stress auslösenden Faktoren und den unterschiedlichen Lösungsmöglichkeiten. Sie verfeinern Ihre Wahrnehmung für sich und ihre Bedürfnisse. Sie lernen verschiedene Techniken und Methoden (PEP, Jin Shin Jyutsu/Japanisches Heilströmen, Atem- und Meditationsübungen) im Alltag anzuwenden, um zur Ruhe zu kommen und gelassener in belasteten Situationen reagieren zu können. Sie entwickeln Ihre eigenen wirksamen Strategien zur Verwirklichung eines gesünderen und genussvolleren Lebens. Außerdem werden Sie die dafür stärkende Wirkung einer achtsamen Kommunikation erfahren und Hinweise für ein effizientes Zeitmanagement bekommen.

Bildungsurlaubsgesetz, Infos S. 39.

**B3010640 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Dannenberg
Nicole Rietig
Mo., 26.– Fr. 30. Oktober 2015, 9.00–16.00 Uhr,
5 Tage, 40 UStd., 111,00 €**

Bildungsurlaub:**Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesundem Leben**

- Gesundheitsvorsorge für Beruf und Alltag - Mit Achtsamkeit ist es Ihnen möglich, frühzeitig die Warnsignale für Burnout, Depression oder anderen körperlichen Stresserkrankungen zu erkennen und abzuwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit Ihre Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen. Achtsamkeit ist eine wertfreie Wahrnehmung und öffnet ein Tor zu sehr realen Erfahrungen von Stille, Weite, Frieden, Liebe und Geborgenheit. Mit einem erfahrenen Wissen um diese andere Dimension, haben Sie einen wichtigen Schlüssel zur Entspannung, Zuversicht, Lebenskraft und Glück in den Händen. Dieses Seminar gibt Ihnen mit vielen praktischen Übungen gute Anregungen und Vorschläge, um mit einer achtsamen Haltung die Gestaltung eines gesunden und stressfreien Lebens selbst in die Hand zu nehmen. Alle Übungseinheiten können Sie leicht im Alltag umsetzen und werden in einem Handout mitgegeben.

Annerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz, Infos S. 39.

**B3011140 Tarmitzer Str. 7
Lilli Tissen
Mo.–Fr., 9.–13. November 2015,
9.00–16.00 Uhr
40 UStd., 147,00 €**

Bildungsurlaub:**Gesundheitsförderung für den Arbeitsplatz**

Rückenschmerzen gelten fast schon als Volkskrankheit. Laut TK-Gesundheitsreport 2014 war statistisch gesehen jede zwölfte Erwerbsperson 2013 wegen „Rücken“ arbeitsunfähig. Eine Krankschreibung aufgrund von Rückenbeschwerden dauere im Schnitt 17,5 Tage und damit fünf Tage länger als eine durchschnittliche Arbeitsunfähigkeit (Quelle: www.tk.de). Ursachen sind unter anderem Bewegungsmangel, aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz. Dieser Bildungsurlaub vermittelt ein Verständnis für die Zusammenhänge von Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsbelastung und Rückenschmerz. Fakt ist: Ein starker Rücken braucht Stabilität, Beweglichkeit und Entspannung. Relevante anatomische Zusammenhänge werden erklärt, ebenso theoretische Kenntnisse von Ideokines, biodynamischer Körperarbeit und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik sowie Kenntnisse und Fähigkeiten, den Rücken zu stärken. Die Teilnehmer/innen lernen, die Bewegungsanforderungen des Berufsalltages einzuschätzen und individuelle Grundlagen zur Förderung einer gesunden Haltung des Menschen kennenlernen. Um die Theorie zu festigen, werden Muskelaufbauübungen, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen erprobt. Mit gezielten Übungen werden zudem die Wahrnehmung des Körpers, des Rückens und der Wirbelsäule erfahrbar gemacht.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz, Infos S. 39.

**B3021150 Tarmitzer Str. 7, Lüchow
Caroline Benhöfer-Buhr
Mo., 12.–Mi. 14. Oktober 2015,
8.30–15.30 Uhr,
3 Tage, 24 UStd.,
74,60 €**

Bildungsurlaub:**A2 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Vorkenntnissen.

Er möchte erste Kenntnisse im Umgang mit der englischen Sprachen vermitteln. Praxisbezogene Dialoge werden geübt: Menschen kennen lernen, nach dem Weg und der Uhrzeit fragen, telefonieren, seine Meinung äußern etc. Dabei werden grammatikalische Strukturen erlernt und geübt.

Anerkannt nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz, Infos S. 39.

**B4061120 Tarmitzer Str. 7, Lüchow
Luise Meinecke M.A.
Mo.–Fr., 19.–23. Oktober 2015,
8.30–15.30 Uhr,
5 Tage, 40 UStd.,
111,00 €**

Übersicht/Berufliche Bildung**Kurse und Bildungsurlaube (BU)****Rechnungswesen**

- Einnahme- Überschussrechnung S. 39
- Buchführung S. 71
- Bilanzierung S. 71
- Kosten- u. Leistungsrechnung S. 39
- EDV Finanzbuchhaltung S. 39
- Lohn- u. Gehaltsabrechnung S. 39

Wirtschaft, Verwaltung, Handwerk

- Ausbildung der Ausbilder/in (IHK) (BU) S. 39
- Stenografie S. 39f

Bewerbertreff/Bewerbungstraining S. 70**Kommunikation/Rhetorik**

- Rhetorik (BU) S. 40
- NLP (BU) S. 40
- Resilienz (BU) S. 40

Pädagogik/Erziehung

- JuLeiCa - Ausbildung Jugendleitercard) S. 40
- Siehe auch Lehrgänge mit Zertifikatsabschluss

Gesundheit am Arbeitsplatz

- Augen- und Sehtraining S. 40
- Stress- u. Burnout-Prävention (BU) S. 40, 69
- Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation (BU) S. 40
- Gesundheit in der Arbeitswelt (BU) S. 41
- Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz (BU) S. 40f, 69
- Achtsamkeit (BU) S. 69

Sprachen im Beruf

- Deutsch als Fremdsprache für den Beruf S. 27
- Englisch für Anfänger (BU) S. 41
- Englisch für Fortgeschrittene (BU) S. 41
- Businessenglisch S. 29, 64
- Italienisch für Anfänger (BU) S. 41
- Spanisch für Anfänger (BU) S. 41

EDV

- Digitale Bildbearbeitung (BU) S. 41
- Marketing in sozialen Netzwerken S. 34, 66
- Weitere EDV Kurse S. 33ff, 66ff

Angebote für Erzieher/innen und päd. Fachkräfte

- Schutzauftrag S. 70
- Sprachförderung in Kitas S. 70

Abschlussbezogene Lehrgänge**Pädagogik**

- Fachkraft Kleinstkindpädagogik S. 43
- Fachwirt/in Kindertagesstätten S. 43
- Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten S. 43
- Pädagogischer Mitarbeiter/in an Schulen S. 43, 71

Buchhaltung/Büro- und Rechnungswesen

- Finanzbuchhalter/in S. 39
- Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung S. 43

Schulabschlüsse S. 42**Pflege/Gesundheit/Ehrenamt**

- Integrationslotsen S. 7
- Ehrenamtliche Sprach- u. Kulturmittler S. 7, 54
- Seniorenbegleiter S. 54
- Qualifikation zur Betreuungskraft S. 59, 73

Finanzielle Fördermöglichkeiten

- Bildungsprämie, Bildungsgutschein S. 38

Rund um die Bewerbung

Treffpunkt Bewerbung

Wir begleiten Sie bei den ersten Schritten in Ihre Zukunft!

Wir bieten:

- ein kostenloses, offenes Beratungsangebot für arbeitslose, arbeitsuchende und von Arbeitslosigkeit bedrohte Personen.

Beratungsinhalte:

- **Wo stehe ich?**

Aktueller Stand bisheriger Bewerbungsunterlagen

- **Wie komme ich zum Ziel?**

Erste Tipps und Tricks für künftige Bewerbungen

- **Was kommt als nächstes?**

Individuelle Planung nächster Schritte



Uwe Zieran,

langjährig erfahren in der Erwachsenenbildung im Bereich Berufsorientierung und Bewerbungscoaching wartet auf Sie! Er steht Ihnen zu den untenstehenden Öffnungszeiten mit Rat und Tat zur Seite und begleitet Sie auf Ihrem Weg in die Zukunft!

Tel. (0 58 41) 97 38 23

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do 15.00 bis 17.00 Uhr
Tarmitzer Str. 7

Schauen Sie einfach 'mal vorbei!



Weitere Angebote zum Bewerbungstraining und -coaching bieten wir Ihnen bei Bedarf an.

Die Kurse sind zertifiziert und über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein der Agentur für Arbeit des Jobcenters förderfähig.

Ansprechpartnerin: Anja Ostermann, Tel. (05 81) 9 76 49-15

Angebote für Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Umsetzung des Schutzauftrags (§8a, SGB VIII) in der Kindertageseinrichtung

Der §8a Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung im Jugendhilfegesetz verpflichtet Kindertagesstätten den Schutzauftrag in einen abzustimmenden und festzulegenden Verfahrensablauf umzusetzen. Demnach haben Kindertagesstätten die Aufgabe, Kindeswohlgefährdungen zu erkennen, das Gefährdungsrisiko des jeweiligen Kindes durch die Hinzuziehung einer insoweit erfahrenen Fachkraft einzuschätzen und möglichst mit Beteiligung der Kinder und Eltern auf die Inanspruchnahme von Hilfen hinzuwirken.

Themen:

- Wie gehe ich als Mitarbeiter/in mit Auffälligkeiten bei Kindern und/oder Eltern um?
- Wie komme ich zu einer Einschätzung der Kindeswohlgefährdung?
- Wie führe ich mit Eltern ein Gespräch über meine Beobachtungen und Informationen?
- Wie kann ich Eltern und Kinder konstruktiv beteiligen?
- Wann soll ich eine erfahrene Fachkraft hinzuziehen?
- Wann ist der „richtige“ Zeitpunkt, um das Jugendamt zu informieren?
- Wie soll ich mit meiner Sorge umgehen, dass die Eltern das Kind abmelden, wenn ich sie konfrontiere?
- Welche Strukturen und Methoden brauchen wir in unserem Team, um den Schutzauftrag umsetzen zu können.

Zur Beantwortung dieser Fragen werden erarbeitet:

- Materialien (Beobachtungsbögen zur Dokumentation der Entwicklung und der Gefährdung eines Kindes; verschiedene

Raster für: Elterngespräch, Teambesprechung, Besprechung mit der erfahrenen Fachkraft, Mitteilung an das Jugendamt)

- Methoden (Arbeiten mit den Rastern zur Vorbereitung und Dokumentation, Fallbesprechung im Team, Durchführung von Elterngesprächen) zur Umsetzung des Schutzauftrages werden vorgestellt

C1061107

Tarmitzer Str. 7

Sabine Schulz

Mo., 25. Januar 2016, 10.00–16.30 Uhr

Di., 26. Januar 2016, 8.00–14.30 Uhr

16 UStd., 115,00 €

DaZ - Deutsch als Zweitsprache - Umgang mit Kindern und Eltern

NEU

Deutschland ist ein Einwanderungsland. Unabhängig von ihrem Hintergrund sollten alle Kinder in unseren Kindertagesstätten Freunde finden und später ihren Schulalltag bewältigen können. Pädagogische Fachkräfte möchten die Bedürfnisse und Wünsche der Kinder verstehen und diese mit Eltern kommunizieren. Sind die Deutschkenntnisse gering, kommt es oft zu Missverständnissen oder Unzufriedenheit. In diesem Seminar wollen wir uns mit dieser Problematik befassen und praktische Hilfestellungen entwickeln, mit Kindern und Eltern in einen guten Austausch zu kommen. (Gezielte Sprachförderung, Spiele zur Wortschatzerweiterung, alltagsintegrierte Sprachförderung).

B1061112-A

Tarmitzer Str. 7

Ilona Jablonsky

Di., 29. September 2015, 9.00–16.00 Uhr

8 UStd.

Für Mitarbeiter/innen von Tagespflegeeinrichtungen des Landkreise Lüchow-Dannenberg entgeltfrei

B1060612-A

Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Ilona Jablonsky

Di., 6. Oktober 2015, 9.00–16.00 Uhr
8 UStd.

Für Mitarbeiter/innen von Tagespflegeeinrichtungen des Landkreise Lüchow-Dannenberg entgeltfrei

Sprachentwicklung U 3

Das Kind unter 3 Jahren ist in besonderer Weise darauf angewiesen, in einem emotional positiven Rahmen in seiner Entwicklung angesprochen zu werden. Ausgangspunkte seiner Förderung bilden das kindliche Spiel, Pflegesituationen und die Bindung zu seinen Bezugspersonen - auch in Krippe und Kindertagesstätte.

Inhalte sind:

(Sprach-)Entwicklung des Kindes U3 verstehen und beobachten, altersgerechte Unterstützung, praxisrelevante Anregungen für Spiel und Beschäftigung, Förderung von Sprechfreude/Wortschatz/Artikulation/Grammatik

B1061819-A

Kita Wustrow

Ilona Jablonsky

Mo., 16. November 2015, 9.00–16.00 Uhr
8 UStd.

Für Mitarbeiter/innen von Tagespflegeeinrichtungen des Landkreise Lüchow-Dannenberg entgeltfrei

Bitte beachten Sie auch die Langzeitfortbildungen für Erzieher/innen „Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten“, Fachkraft Kleinstkindpädagogik“ und „Fachwirt/in Kindertagesstätten“ s. S. 43



Pflege/ Betreuung

Lehrgang: Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI

Dieser Lehrgang richtet sich an Interessenten/innen, die in der Betreuung von Menschen arbeiten möchten, die in ihrer selbständigen Alltagsbewältigung erheblich eingeschränkt sind, sei es durch demenzielle Erkrankungen, psychische Erkrankungen oder geistige Behinderungen.



Auf der Grundlage eines annehmenden Menschenbildes gewinnen Teilnehmende in dieser Qualifizierung eine professionelle Haltung im Umgang mit hilfsbedürftigen Menschen. Ein fundiertes Hintergrundwissen über Alterskrankheiten - insbesondere Demenz - vermittelt ebenso Handlungssicherheit wie ein breites Methodenspektrum in der Aktivierung und Motivierung von Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern.

Vermittelt werden Kenntnisse zum Pflegeverständnis, praktische Übungen zur Körperpflege, zur Ernährung, zu Bewegung und Kommunikation. Darüber hinaus bietet der Lehrgang einen Baustein „Sofortmaßnahmen am Unfallort“. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Lehrgang ist ein 5-tägiges Orientierungspraktikum, das vor Lehrgangsbeginn absolviert wurde.

Es findet ein Praktikum im Altenheim, einer Pflegeeinrichtung o.ä. statt (80 Stunden).

Förderfähig mit Bildungsgutschein.

B3051103

Lüchow

Tarmitzer Str. 7, Dozententeam
Mi., 9. September 2015, 9.00–13.00 Uhr,
jeweils mittwochs, donnerstags und freitags
ca. 4 Monate
160 UStd., 784,00 €

Ermäßigung nicht möglich/Ratenzahlung ist möglich.

Förderfähig mit Bildungsgutschein.

B3050603

Dannenberg

Mehrgenerationenhaus, Schlossgraben 3, Raum 1
Dozententeam
Mo., 5. Oktober 2015, 14.00–18.00 Uhr,
jeweils montags, dienstags und mittwochs
ca. 4 Monate
160 UStd., 784,00 €

Ermäßigung nicht möglich/Ratenzahlung ist möglich.

Ansprechpartnerin: Kathrin Marie Arlt, Tel. (05 81) 9 76 49 14
Infoveranstaltung s. S. 73.

Pädagogische/r Mitarbeiter/innen NEU

Lehrgang: Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

Durch den Erlass „Die Arbeit in der Grundschule“ wird ein täglich mindestens fünf Zeitstunden umfassendes Angebot für Grundschulen in Niedersachsen garantiert. Um diesem Anspruch gerecht werden zu können, werden zusätzlich zum Lehrpersonal pädagogische Mitarbeiter/innen z.B. für folgende Arbeiten eingesetzt:

Durchführung unterrichtsergänzender Angebote (Spiele, Musik, Bewegung, kreatives Gestalten), Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht, als zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht, Beaufsichtigung und Betreuung von Klassen bei kurzfristigem Ausfall von Lehrkräften, Hausaufgabenbetreuung, Der Lehrgang vermittelt die notwendigen Kenntnisse, angefangen von

Organisations- und Rechtsfragen über Methodik und Didaktik bis hin zu Themen und Formen unterrichtsbegleitender Angebote. Teil des Lehrgangs ist eine 10 Stunden umfassende Hospitation in einer Grundschule nach Wahl. Der Lehrgang schließt ab mit einem Zertifikat des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

B1061101

Tarmitzer Str. 7

Jens Möller

Mo, 19. Oktober 2015, 16.00 - 21.00 Uhr, 18 Tage

105 UStd., 696,00 €

zuzüglich Prüfungsgebühr

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner Tel. (05 81) 9 76 49-13

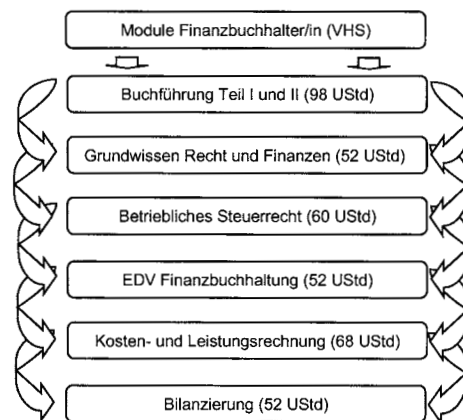
Rechnungswesen

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für:

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für
 - Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben
- Allgemeines Ziel ist es, den/die Teilnehmer/in zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten. Der Lehrgang besteht aus 6 einzelnen Bausteinen, die mit einer Prüfung enden. Bei Bestehen aller Prüfungen, die in einem Zeitraum von 4 Jahren absolviert sein müssen, erhält der/die Teilnehmer/in das Zeugnis „Finanzbuchhalter/in (VHS)“. In diesem Semester bietet die KVHS das Modul „Buchführung Teil I“ und „Bilanzierung“ in Lüchow und in Uelzen das Modul „Kosten- und Leistungsrechnung“ (s. S. 44) an.

Ansprechpartnerin: Almke Matzker-Steiner, Tel. (05 81) 9 76 49-13



Buchführung Teil 1 (Modul Finanzbuchhalter)

Vermittelt werden Wesen und Aufgaben der Buchführung (Inventur, Inventar) und Bilanz (Einzelabrechnungen der Bilanzposten) und Konten (Erfolgskonten/Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonten) sowie Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer), Abschreibungen, Privatkonto, Kontenrahmen, Betriebsübersicht, Belege als Grundlage der Buchführung, Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

B5051104 Tarmitzer Str. 7
Viktor Grauer
Do., 10. September 2015,
19.00–22.00 Uhr,
11 Abende, 44 UStd.,
148,00 €

Beachten Sie auch die Fortbildung zur „Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung“ s. S. 44.



Bilanzierung (Modul Finanzbuchhalter/in)

Der Kurs ist Bestandteil des Lehrgangsystems „Finanzbuchhalter/in“, kann aber auch unabhängig davon belegt werden. Vermittelt werden Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten zu Themenschwerpunkten, wie handels- und steuerrechtliche Bewertungsgrundsätze und Bewertungsmaßstäbe, Bewertung von Vermögensgegenständen des Anlage- und des Umlaufvermögens, von Rechnungsabgrenzungsposten, Verbindlichkeiten und Darlehensschulden sowie von Privatentnahmen und Einlagen. Außerdem geht es um Gewinn- und Verlustrechnung und Auswertung von Jahresabschlüssen.

B5051101

Tarmitzer Str. 7

Viktor Grauer

Mo., 14. September 2015, 19.00–22.00 Uhr,

13 Abende, 52 UStd., 174,00 €



Leitung: Gisela Wagener
Heidweg 13, 29451 Dannenberg, Telefon (0 58 61) 8 06 95 17
Anfragen zu Anmeldungen und Anmeldungen selbst bitte
ausschließlich an die KVHS-Geschäftsstelle Lüchow,
Tarmitzer Str. 7, 29439 Lüchow, Tel. (05841) 4882

Unterrichtsorte: Wenn nicht anders angegeben:
Gymnasium Haus 1, Riemannweg,
nur EDV-Kurse: Gymnasium Haus 2, Lindenweg, (EDV-Raum),
Mehrgenerationenhaus, Schlossgraben 3.



Kreativität

Malen nach BOB ROSS®

Ein Tag - ein Gemälde
 Mit der BOB ROSS® „Nass in Nass Ölmaltechnik“ wird Ihnen an einem Tag ein einzigartiges Bild gelingen. Unter Anleitung entsteht ein Gemälde, das Ihr Bewusstsein für die Schönheit der Natur und Ihre Kreativität voll zur Entfaltung kommen lässt. Mit Stolz werden Sie am Ende des Kurses Ihr Bild mit nach Hause nehmen.
 Bitte mitbringen: „Malkleidung“, Küchenpapier und Baby-Öl-Tücher.

Material wird gestellt: Die Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinsel, Palette- und Staffelei betragen 30,00 € pro TeilnehmerIn und werden vom Kursleiter entgegen genommen.

Herbstblumen

B2050630 **Mehrgenerationenhaus,**
Schlossgraben 3, Raum 2
Wolf-Rüdiger Wessalowski
Sa., 12. September 2015, 10.00–16.00 Uhr
8 UStd., 27,80 €

Winterbild - ohne Berge

C2050631 **Mehrgenerationenhaus,**
Schlossgraben 3, Raum 2
Wolf-Rüdiger Wessalowski
Sa., 30. Januar 2016, 10.00–16.00 Uhr
8 UStd., 27,80 €

Airbrush

- eine vielfältige Technik

Der Kurs gibt einen Einblick in das Arbeiten mit der Airbrush und ist für Anfänger und auch Fortgeschrittene geeignet. Es ist geplant, ein eigenes Werk auf Airbrush-Karton zu erstellen oder (für Fortgeschrittene) angefangene Arbeiten zu vollenden. Bei Sonderwünschen bittet die Dozentin um vorherige Kontaktaufnahme unter Tel.: 05826/880571.

Airbrush-Werkzeug und Farben stellt die Dozentin zur Verfügung (Materialkosten).

B2050620 **Mehrgenerationenhaus,**
Schlossgraben 3, Raum 1
Meike Schmirek
Sa., 19. September 2015, 10.00–17.00 Uhr
So., 20. September 2015, 10.00–13.00 Uhr
13 UStd., 42,70 €,
zzgl. ca. 10 € Materialkosten (direkt bei der
Dozentin zu entrichten)

Wir erfüllen Ihre Wünsche!

Auf Anfrage stellen wir Ihnen ein
 individuelles Kursangebot zusammen.



Upcycling: Aus „alt“ mach „neu“

NEU

Möbel und Wohnaccessoires bekommen in diesem Workshop mit Motiven aus Papier nicht nur eine neue Optik, sondern auch einen neuen Charakter. In bunt oder schwarz weiß, mit alten Vintage-Motiven, Notenblättern, Comics, Buch- oder Zeitungsseiten, Blumenzauber oder persönlichen Motiven - fast alles ist möglich bei der Verwandlung zu dem ganz eigenen Objekt. Auch als individuelles Geschenk eine tolle Idee. Wandelbar sind Stühle, kleine Kommoden, Hocker, Hutschachteln, Tablett, alles was Ecken und Kanten hat oder auch Rundungen. Nach dem Bekleben mit Papier wird das Objekt mit mehreren Schutzlackschichten überzogen, so dass es auf jeden Fall benutzt werden kann. Einen kleinen Eindruck über die Gestaltungsspielräume finden Sie unter www.wandeldesign.de/news.

An einem Vorbereitungstreffen (eine Woche vor dem Workshop), werden Fragen zu Material und Möglichkeiten geklärt.

Für den Workshop mitbringen: ein Möbelstück oder Wohnaccessoires, das Wunschmotiv auf 60-80gr. Papier.

B2120600 **Mehrgenerationenhaus,**
Schlossgraben 3, Raum 1
Nancy Kathöfer
Fr., 6. November 2015, 18.00–19.00 Uhr
Sa., 14. November 2015, 10.00–17.00 Uhr
10 UStd., 31,50 €, zzgl. Materialumlage ca. 15 €
für Kleber, Lack und Pinsel,
nach Bedarf zzgl. Kosten für Papier.

Gesundheitsbildung

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem

gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

dvv Januar 2014

Stress begegnung mit PEP(P)

NEU

Stress - heutzutage in aller Munde - jeder weiß sofort, was gemeint ist und doch verbindet jeder etwas anderes damit. Was bedeutet Stress für Sie persönlich? Was stresst Sie am meisten? Wie gehen Sie damit um und was möchten Sie erreichen?

Diese Fragen werden wir im Laufe des Kurses immer wieder aufgreifen.

Mit PEP (einer erweiterten Klopftechnik bei unangenehmen emotionalen Zuständen durch Klopfen spezieller Akupunktur-Punkte) lernen Sie eine Technik kennen, mit der Sie selbst aktiv unangenehme Gefühle wie z.B. Angst und Stress direkt

positiv beeinflussen können. Sie bekommen ein Hilfsmittel an die Hand, welches Sie (fast) zu jeder Zeit selbst einsetzen können, um sich in einen gelassenen und entspannten Zustand zu bringen. Damit können Sie mehr Leichtigkeit und Freude bei den alltäglichen Belastungen erleben!

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, mit diesem einfachen „Werkzeug“ die Beziehung zu sich selbst zu verbessern, indem wir die negativen Einstellungen und Überzeugungen wie z.B. „Ich mache das sowieso nicht richtig“ bewusst machen und in kraftvoll wirkende Energie-Ressourcen wandeln. So stärken wir unser Selbstvertrauen in die eigene Fähigkeiten und fördern die Selbstliebe.

Ergänzende Entspannungs- Atem- und Achtsamkeitsübungen helfen uns, unsere Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und zu spüren.

B3040630 **Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2**
Nicole Rietig
Mi., 30. September 2015, 18.00–20.00 Uhr,
6 Abende, 16 UStd., 47,40 €,
zzgl. ev. Materialkosten für Kopien.

Golf-Schnupperworkshop

NEU

Unter freiem Himmel, viel Grün - und dann das Geräusch eines perfekt getroffenen Balles: Golfspielen ist ein Erlebnis, ein Sport, eine Bewegungsart, Freizeitgestaltung - und für viele ein Buch mit sieben Siegeln. In diesem Workshop können Sie unter Anleitung eines Trainers auf einem Übungsplatz, der so genannten „Driving Range“, einen erste Erfahrungen mit Ball und Schläger sammeln. Sie erhalten Tipps zur Schlagtechnik und erfahren einiges zu den Themen „kurzes Spiel“, Patten und auch zur Etikette auf dem Platz und grundlegenden Regeln. Natürlich nicht nur in der Theorie, sondern mit ganz praktischen Erfahrungen auf der 18-Löcher-Anlage.

B3020600 **Kursort: Golf-Club an der Göhrde**
e.V., Braasche 2, 29499 Zernien.
Dieter Bräutigam
Fr., 18. September 2015, 14.00–18.00 Uhr
5 UStd., 18,25 €, zzgl. max 8 € (für Bälle etc.,
direkt beim Dozenten zu zahlen).

B3020602 **Kursort: Golf-Club an der Göhrde**
e.V., Braasche 2, 29499 Zernien.
Dieter Bräutigam
Fr., 25. September 2015, 14.00–18.00 Uhr
5 UStd., 18,25 €, zzgl. max 8 € (für Bälle etc.,
direkt beim Dozenten zu zahlen).

Lehrgang: Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI

NEU

Dieser Lehrgang richtet sich an Interessenten/innen, die in der Betreuung von Menschen arbeiten möchten, die in ihrer selbständigen Alltagsbewältigung erheblich eingeschränkt sind, sei es durch demenzielle Erkrankungen, psychische Erkrankungen oder geistige Behinderungen.

Auf der Grundlage eines annehmenden Menschenbildes gewinnen Teilnehmende in dieser Qualifizierung eine professionelle Haltung im Umgang mit hilfsbedürftigen Menschen. Ein fundiertes Hintergrundwissen

über Alterskrankheiten - insbesondere Demenz - vermittelt ebenso Handlungssicherheit wie ein breites Methodenspektrum in der Aktivierung und Motivierung von Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern.

Vermittelt werden Kenntnisse zum Pflegeverständnis, praktische Übungen zur Körperpflege, zur Ernährung, zu Bewegung und Kommunikation. Darüber hinaus bietet der Lehrgang einen Baustein „Sofortmaßnahmen am Unfallort“.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Lehrgang ist ein 5-tägiges Orientierungspraktikum, das vor Lehrgangsbeginn absolviert wurde.

Die Unterrichtszeiten sind nachmittags, montags bis mittwochs von 14.00–18.00 Uhr.

Es findet ein Praktikum im Altenheim, einer Pflegeeinrichtung o.ä. statt (80 Stunden).

Ratenzahlung ist möglich.

Förderfähig mit Bildungsgutschein

B3050603 **Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1**
Ruth Schuster u.a.
Mo., 5. Oktober 2015, 14.00–18.00 Uhr
160 UStd., 784,00 €, Ermäßigung nicht möglich

Info-Veranstaltung für den Lehrgang „Qualifikation zur Betreuungskraft nach § 87b Abs. 3 SGB XI“

Wer an dem Lehrgang „Qualifikation zur Betreuungskraft nach §87b Abs.3 SGB XI“ Interesse hat, sollte diese Informationsveranstaltung besuchen. Hier wird kurz erläutert, welche Inhalte vermittelt werden und welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Zudem bietet sich die gute Möglichkeit, Fragen zu klären (Praktikum, Fördermöglichkeiten, Ablauf).

A3051113 **Tarmitzer Str. 7, Lüchow**
Kathrin Marie Arlt
Di., 18. August 2015, 17.00–18.30 Uhr
2 UStd., entgeltfrei

K(I)eine Chance für Alzheimer & Co.

Dieser Vortrag zeigt die Zusammenhänge zwischen Sinnlichkeit, Sinn und Verstand auf, und regt dazu an, sich möglichst zeitig und möglichst beherzt mit der Vorbeugung von Erschöpfungszuständen, Depressivität und Burnout zu befassen. Und Sie dachten, es geht um Alzheimer-Demenz? Richtig. Sie entsteht jedoch nicht über Nacht. Sie entwickelt sich nachweislich im Lauf von Jahrzehnten. Spätestens ab der Lebensmitte erhöhen Sinnkrisen, Dauerstress und Depressionen die Wahrscheinlichkeit, dem „großen Vergessen“ anheim zu fallen, um ein Vielfaches. Glücklicherweise gibt es Gegenmittel und Schutzfaktoren, die nicht nur das Demenzrisiko mindern, sondern dem eigenen Leben auch wieder neu Auftrieb geben.

B3040600 **Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1**
Judith Neff
Mi., 14. Oktober 2015, 19.00–21.15 Uhr
3 UStd., 9,00 €

Bewegung & Tanz

Kreistänze der Völker

Gemeinsam wollen wir internationale, traditionelle und neu choreographierte Kreistänze tanzen - und uns der Lebensenergie und Lebensfreude öffnen, die diesen Tänzen innewohnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der erste Termin kann zum Schnuppern genutzt werden.

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

B2090600 **Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2**
Elisabeth Haas
Mo., 7. September 2015, 9.30–11.00 Uhr,
9 Vormittage, 18 UStd., 57,20 €

B2090601 **Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2**
Elisabeth Haas
Mo., 23. November 2015, 9.30–11.00 Uhr,
8 Vormittage, 16 UStd., 51,40 €

Salsa Paartanz für Anfänger - mit Vorkenntnissen

Der „ritmo caliente“ der Salsa sorgt für unser Bewegungs- und Tanzvergnügen! Jede Übungsstunde beginnt mit einem lockeren Training in den Grundschriftvariationen der Salsa. Wir nehmen uns die Zeit, nehmen das Tempo heraus und tanzen zu ausgewählten Titeln in der Gruppenformation. Die erlernten Schritte probieren wir im Paartanz aus, bringen es zur ersten Drehung, ergänzt mit Partner- und Rhythmusübungen.

Bitte leichtes Schuhwerk mit glatter Sohle und Getränke mitbringen! Anmeldung paarweise oder auch einzeln - mal sehen, wie es aufgeht?

Wichtig: Der Kurs ist immer am Mittwoch - Ausnahmen sind der erste und der letzte Termin, die finden freitags in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase statt und beginnen jeweils bereits um 19 Uhr.

B2090612 **Dannenberg, Gymnasium**
Matthias Carnap
Fr./Mi., 4. September - 13. November 2015,
18.30–20.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

B2090614 **Dannenberg, Gymnasium**
Matthias Carnap
Fr./ Mi., 13. November 2015 - 29. Januar 2016,
18.30–20.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

Salsa Paartanz für Fortgeschrittene

Nos vemos bailando! Zum Aufwärmen tanzen wir weiterhin in der Gruppenformation, konditionieren unsere „Beinarbeit“ und erreichen mehr Sicherheit. Wir steigern das Tempo und kommen mit weiteren Figuren noch mehr in Schwung. Wir lernen, die Figuren „unterhaltsam“ miteinander zu verbinden und entwickeln unseren tänzerischen Ausdruck. Mit den ersten Figuren der Rueda de Casino öffnen wir ein weiteres Tor in den „SalsaCosmos“!

Bitte leichtes Schuhwerk mit glatter Sohle und Getränke mitbringen! Anmeldung paarweise oder auch einzeln - mal sehen, wie es aufgeht?

Wichtig: Der Kurs ist immer am Mittwoch - Ausnahmen sind der erste und der letzte Termin, die finden freitags in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase statt und beginnen jeweils bereits um 19 Uhr.

B2090610 Dannenberg, Gymnasium
Matthias Carnap
Fr./Mi., 4. September - 13. November 2015,
20.00–21.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

B2090611 Dannenberg, Gymnasium
Matthias Carnap
Fr./Mi., 13. November 2015 - 29. Januar 2016,
20.00–21.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 59,30 €

Salsa-Tanzabende in Platenlaase

Zu dem Kursangebot gehören auch die Tanzabende in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase (ersten und letzten Kurstage). Hier kommen TeilnehmerInnen der verschiedenen Kurse zusammen. Gleichzeitig ist dies auch ein Kennenlern-Angebot für alle Interessierten, die vielleicht einen Einsteigerkurs besuchen möchten. Zu Beginn des Abends ist ein 45-Minuten-Workshop geplant - also ruhig weitersagen! Die Tanzabende finden in den Räumen des Kulturvereins Platenlaase statt - und können natürlich auch als Tanzpartnerbörse gesehen werden.

**Die Termine 2015/2016
jeweils von 19-22 Uhr:
Freitag, 4. September
Freitag, 13. November
Freitag 29. Januar**

Flamenco Workshop NEU

In diesem Workshop am Samstagnachmittag werden wir gemeinsam Flamenco-Luft „schnuppern“, einfache Rhythmen erlernen und wunderbare Musik hören. Flamencotanz ist ein hervorragendes Medium, um seinen Körper als Werkzeug zu trainieren: Füße, Hände und Arme werden zu Percussion-Instrumenten, der Tanz wird Ausdrucksmittel des Körpers. Egal, ob Sie körperlich fit werden möchten, einfach nur Spaß an der Bewegung haben, groß, klein, rund, jung, alt, Mann oder Frau sind: Flamenco bietet für jeden einzigartige Erlebnisse. Bitte mitbringen: Ein Getränk/Wasser, Schuhe mit glatten Sohlen.

B2090603 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Elena Erhart-Villanueva
Sa., 26. September 2015, 15.00–17.15 Uhr
3 UStd., 14,45 €

B2090604 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Elena Erhart-Villanueva
Sa., 17. Oktober 2015, 15.00–17.15 Uhr
3 UStd., 14,45 €

Bewegung & Entspannung

Yoga

Wir arbeiten liebevoll und sanft mit unserem Körper, indem wir behutsam in die einzelnen Haltungen (Asanas) gehen und dort über den Atem entspannen. Die Unterrichtsstunde beginnt

mit einer kurzen Entspannung und endet mit einer längeren Körperreise. An diesem Unterricht kann jeder teilnehmen, weil die Übungen individuell variiert werden können, so dass Jede und Jeder nach dem eigenen Maße arbeiten kann.

Bitte warme Socken, Decke und Kissen mitbringen.

B3010601 Dannenberg Ostbahnhof
(obere Etage)
Sylvia Oldenburg
Di., 8. September 2015, 19.15–20.45 Uhr,
8 Abende, 16 UStd., 63,40 €

Yoga am Morgen

B3010602 Dannenberg Ostbahnhof
(obere Etage)
Sylvia Oldenburg
Do., 3. September 2015, 9.30–11.00 Uhr,
9 Vormittage, 18 UStd., 70,70 €

B3010603 Dannenberg Ostbahnhof
(obere Etage)
Sylvia Oldenburg
Do., 19. November 2015, 9.30–11.00 Uhr,
8 Vormittage, 16 UStd., 63,40 €

QiGong

Ruhig atmen, Gedanken sammeln, sich Zeit nehmen im Körper anzukommen, die Mitte zu spüren... Im alten China nannte man es „Übungen zur Lebenspflege“. Qigong ist eine Selbstübemethode zur Stärkung des Immunsystems und unserer Selbstheilungskräfte. Wir beginnen die Stunde mit sanften Dehn- und Lockerungsübungen für den gesamten Körper und suchen eine aufrechte und entspannte Haltung, so dass die Füße einen gut verwurzelten Stand finden und wir gleichzeitig nach oben hin uns leicht und locker fühlen, wie die Äste eines Baumes. Es folgen die fließenden und entspannenden Bewegungen des Milz- und Magen-Qigongs, die sich positiv auf den Stoffwechsel, insbesondere auf das Verdauungssystem auswirken können.

Bitte warme Socken und bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
B3010604 Dannenberg Ostbahnhof
(obere Etage)
Sylvia Oldenburg
Di., 8. September 2015, 18.00–19.00 Uhr,
8 Abende, 11 UStd., 46,25 €

B3010605 Dannenberg Ostbahnhof
(obere Etage)
Sylvia Oldenburg
Di., 17. November 2015, 18.00–19.00 Uhr,
9 Abende, 12 UStd., 50,00 €

Qi-Gong:

Entspannung für Berufstätige

Im Alltag sind vielfältig Anforderungen zu bewältigen. Oft kämpfen wir uns einfach „durch“ und das führt zu Verspannungen des Körpers. Es wird schwierig zur Ruhe zu finden und Gelassenheit und Freundlichkeit werden überlagert durch Unruhe und Stressreaktionen. Abends fehlt dann oft die Energie zum Loslassen der ständigen Gedankenflut. Die Qi-Gong Übungen bieten die Möglichkeit, einen Übergang von der Aktion in die Ruhe zu schaffen. Der gesamte Körper wird nachhaltig bewegt, Muskeln werden gleichzeitig entspannt und neu aufgebaut, die Atmung vertieft und intensiviert, damit der Stoffwechsel

besser funktioniert, das Immunsystem gestärkt und die Figur gestrafft. Durch die langsamen und gezielten Übungen wird der Geist beruhigt, und das kann langfristig zu mehr innerer Ausgeglichenheit führen.

Bitte bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen.

B3010610 Kindergarten Dannenberg
DRK-Kindertagesstätte „Mullewapp“ Am See Nr. 2
Udyta Bentz
Di., 8. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
8 Abende, 16 UStd., 58,00 €

Mit Qi-Gong in den Tag

Diese fernöstlichen „Anti-Aging“ - Übungen sind für alle diejenigen ein Angebot, die Ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Die leicht zu erlernenden Bewegungen führen zu wirkungsvollem Stressabbau, mehr Körperspannung und Körperbewusstsein bei gleichzeitiger gezielter Entspannung der Nacken und Rückenregion. Die Anregung des Stoffwechsels, eine verbesserte Durchblutung und die Stärkung des Beckenbodens sind Resultate, die durch regelmäßiges Qi-Gong erzielt werden können. Durch die langsamen und sehr bewusst durchgeführten Übungen wird der Geist beruhigt und die innere Ausgeglichenheit wird zuverlässiger.

Bitte bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen.

B3010620 Dannenberg, Ostbahnhof
Udyta Bentz
Mi., 9. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
8 Vormittage, 16 UStd., 58,00 €

Tai Chi Chuan - ein Workshop NEU

Das chinesische Schattenboxen, Tai Chi Chuan, gilt als Bewegungskunst. Tai Chi Chuan (auch: Taijiquan) kann - mit meist weichen, fließenden, natürlichen Bewegungen - die Muskeln und Gelenke sowie die Funktionen des Zentralnervensystems und der inneren Organe stärken. Zudem fördert es gleichermaßen Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit.

In diesem Workshop wird nach der Yang-Form gelehrt. In der Aufwärmphase werden zudem QiGong-Übungen zur Lockerung vorangesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

B3010600 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Cesare Marti
Sa., 10. Oktober 2015, 14.00–18.30 Uhr
6 UStd., 22,10 €

Bewegung & Fitness

Sanfte Gymnastik 50+

Die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, eine Verbesserung der Koordination und der Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen - auf diese Weise soll die Beweglichkeit der über 50-Jährigen erhalten und verbessert werden. Aber auch Spiel und Spaß und ein nettes Miteinander kommen nicht zu kurz.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und evtl. ein Kissen mitbringen.

B3020614 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Sonja Kaiser
Do., 10. September 2015, 9.00–10.00 Uhr,
8 Vormittage, 11 UStd., 34,15 €

B3020615 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Sonja Kaiser
Do., 10. September 2015, 10.00–11.00 Uhr,
8 Vormittage, 11 UStd., 34,15 €

B3020616 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Sonja Kaiser
Do., 19. November 2015, 9.00–10.00 Uhr,
8 Vormittage, 11 UStd., 34,15 €

B3020617 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Sonja Kaiser
Do., 19. November 2015, 10.00–11.00 Uhr,
8 Vormittage, 11 UStd., 34,15 €

Gymnastik: Locker vom Hocker

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne fit halten möchten, aber nicht mehr so gut stehen und laufen können. Auch auf, am und mit dem Stuhl können wir den ganzen Körper in Schwung bringen, ihn kräftigen, strecken, mobilisieren. Jeder übt dabei im eigenen Tempo und macht nur was möglich ist und gut tut. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

B3020601 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Sonja Kaiser
Do., 10. September 2015, 11.00–11.45 Uhr,
8 Vormittage, 8 UStd., 26,20 €

Typberatung

Das perfekte Haar-Styling NEU

Wie möchten Sie wirken? Wir leben heute in einer Zeit des Individualismus. Warum also sollte nicht jeder Mensch seinen Typ in seiner Wirkung optimieren wollen? Die Friseurmeisterin und Typberaterin Tina Eggert ermittelt mit Ihnen Ihre genaue Gesichtsform - mit ihrer Dreiteilung und ihrer Profillinie. Sie werden beraten, welche ihre idealen Haarfarben sind, welche Haarlänge zu Ihren Körperproportionen passt und welche Frisur Sie vielleicht jünger und flotter wirken lässt.

B2140600 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Tina Dénise Eggert
Mo., 9. November 2015, 18.30–20.45 Uhr
3 UStd., 12,95 €, zzgl. Materialkosten ca. 4,00 €
(bei der Dozentin zu zahlen).

Welcher Farbtyp bin ich? NEU

„Wenn man Menschen zu ihren Farben führt, dann führt man sie zu sich selbst.“ In diesem Kurs erleben Sie eine moderne Farbberatung mit einer individuellen Farbanalyse für Ihre Garderobe. Ob Wohlbefinden oder auf Erfolgskurs: In dieser Typberatung erfahren und erlernen Sie Ihre idealen Farben fürs Outfit, wie Sie Basis-, Neutral- und Akzentfarben richtig einsetzen und dementsprechend Ihre Garderobe auswählen.

B2140601 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Tina Dénise Eggert
Mo., 16. November 2015, 18.30–20.45 Uhr
3 UStd., 12,95 €, zzgl. Materialkosten ca. 4,00 €
(bei der Dozentin zu zahlen).

Wie schminke ich mich richtig? NEU

Zu viel, zu wenig, typgerecht, angemalt...? In diesem Kurs erproben wir die „goldenen Regeln“ des Make-ups. Ein Make-up kann - mit etwas Übung eingesetzt - jeder Frau schmeicheln und für eine natürliche, extravagante oder schlicht frische Ausstrahlung sorgen. Die Friseurmeisterin und Typberaterin Tina Eggert zeigt Ihnen, worauf es bei einem tollen Make-up ankommt, damit statt einer Maske Ihre individuelle Persönlichkeit zum Vorschein kommt.

B2140602 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 2
Tina Dénise Eggert
Mo., 23. November 2015, 18.30–20.45 Uhr
3 UStd., 12,95 €, zzgl. Materialkosten ca. 4,00 €
(bei der Dozentin zu zahlen).

Kochen & Genuss

Vegetarisch „durch den Tag“

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot - warum nicht mal ohne Wurst und Fleisch? Die Rezepte sind einfach in der Zubereitung und echt lecker (auch für Kinder). Auf Milchprodukte und Eier wird dabei nicht verzichtet.

Bitte Restegefäße und Geschirrhandtücher mitbringen.

B3070600 Realschule, Dannenberg,
Lehrküche, Eingang Nicolas-Born-Bücherei
Karin Meyer-Kirstein
Di., 22. September 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €, zzgl. 3,- bis 5,- € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

„Männer kochen auch mal gerne!“

Kochkurs für Hobbyköche und solche, die es werden wollen. Es sollen leckere Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts und Backwaren zubereitet werden.

Die beiden Kurse finden auch in den Ferien statt.
B3070601 Realschule, Dannenberg,
Lehrküche, Eingang Nicolas-Born-Bücherei
Heike Daub
Mo., 19. Oktober 2015, 19.00–21.45 Uhr,
8 Abende, 29 UStd., 81,85 €,
zzgl. 6,- € Zutatenumlage pro Abend
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

B3070602 Realschule, Dannenberg,
Lehrküche, Eingang Nicolas-Born-Bücherei
Heike Daub
Do., 22. Oktober 2015, 19.00–21.45 Uhr,
8 Abende, 29 UStd., 81,85 €,
zzgl. 6,- € Zutatenumlage pro Abend
(direkt bei der Dozentin zu zahlen).

Sprachen

A2 Basic English Aufbaukurs

Aufbauend auf den bisher erworbenen Kenntnissen sollen in diesem Kurs nun größere Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache erreicht und das Erlernete in Gesprächssituationen geübt und gefestigt werden.

B4060601 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Gisela Wagener
Do., 3. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
10 Vormittage, 20 UStd., 58,00 €

B1/B2 Reading and Talking

In this course we are going to read short texts and talk about them. We also repeat grammatical problems. Thus applicants are expected to improve their English.

B4060602 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Gisela Wagener
Fr., 4. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
10 Vormittage, 20 UStd., 58,00 €

B1/B2 Brush up your English

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen, um gemeinsam leichtere englische Kurzgeschichten zu lesen und darüber zu sprechen bzw. sie zusammenzufassen. Wortschatzerweiterung und Sicherheit im Verstehen bzw. im Sprechen werden angestrebt, Grammatikkapitel werden auf Wunsch wiederholt.

B4060606 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Gisela Wagener
Do., 3. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

B1/B2 Englisch am Morgen

Dieser Sprachkurs ist vornehmlich für ältere Teilnehmer/-innen gedacht, um vergessene Kenntnisse wieder zu beleben sowie neues Vokabular und Konversationsstechniken zu erlernen. Grammatikalische Kenntnisse werden aufgefrischt. Hörverständnis, Wiedergabe amüsanter kleiner Geschichten und mündliche Kommunikation werden geübt.

B4060603 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Gisela Wagener
Mo., 7. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
10 Vormittage, 20 UStd., 58,00 €

C1 English Circle

This course meets the needs of those who want to improve their command of English. It will help you to consolidate and extend your knowledge of English so that you enjoy talking about political events or environmental problems and discussing English or American Short Stories.

B4060607 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Gisela Wagener
Mo., 7. September 2015, 18.15–19.45 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

B1 Französisch für Fortgeschrittene Fortsetzungskurs.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits gute Kenntnisse der französischen Sprache besitzen. Freies Sprechen in Alltagssituationen, in Form von Dialogen, steht im Vordergrund. es finden Übungen zum Hörverstehen statt, Grammatik wird wiederholt, vertieft, der Wortschatz erweitert. Außerdem werden aktuelle Informationen zur Landeskunde vermittelt.

Lehrbuch: Perspectives - B! (Neue Ausgabe)

**B4080602 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Denise Kocsis**

**Di., 1. September 2015, 10.00–11.30 Uhr,
10 Vormittage, 20 UStd., 58,00 €
zzgl. 2,00 € Materialkosten
(direkt bei der Dozentin zu zahlen)**

A1 Schwedisch für Anfänger/innen II

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen, die gern die schwedische Sprache intensiver kennenlernen möchten. Praktische Beispiele und alltägliche Dialoge sollen zur Begegnung mit Land und Leuten einladen und darauf vorbereiten. Välkommen in!

Lehrbuch: Tala svenska A1 (Groa Verlag) und Übungsbuch.

**B4200601 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Göran Schmidt**

**Di., 1. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €
Materialkosten ca. 20,00 €
(beim Dozenten zu entrichten)**

B1 Schwedisch XI

Nach Abschluss können die Teilnehmer/innen umfangreiche Sachverhalte verstehen und mitteilen. Sie können längere Texte lesen und selbst Texte verfassen. Dazu können Sie sich Wörter grammatikalisch und semantisch erschließen. In Gruppenarbeit und freien Dialogen vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Sprachverhalten. Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit sehr fundierten Grundlagen (Kenntnis Lehrbücher Tala Svenska A1 un A2) bzw. setzt den voran gegangenen Kurs voraus.

Lehrbuch: Tala Svenska A2 (Lehr- und Übungsbuch).

**B4200603 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Göran Schmidt**

**Di., 1. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €
Materialkosten ca. 30,00 €
(beim Dozenten zu entrichten)**

A1 Spanisch für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. In diesem Kurs wird in lebendiger Atmosphäre praxisorientiert die spanische Sprache vermittelt. Die Grundlagen der spanischen Sprache werden erarbeitet anhand von Grammatik und Wortschatz, und wir lachen auch gerne mal „spanisch“!

**B4220601 Dannenberg, Gymnasium
Maria R. Cánovas M.**

**Do., 10. September 2015, 18.00–19.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €**

EDV und Medien**Mein Android Smartphone/Tablet und ich **

Lernen Sie Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-Betriebssystem kennen! Handys waren gestern, heute ist die Zeit der Smartphones und Tablets. Natürlich kann man mit einem Smartphone auch telefonieren, aber was kann es noch? Und wozu ist eigentlich ein Tablet gut? In diesem Kurs werden Ihre Fragen beantwortet und Sie lernen das volle Potential und die Vorzüge Ihres Android-Endgerätes kennen. Behandelt werden u.a. die Themen Funktionen und -einstellungen, Surfen im Internet – immer und überall!?, Termine und Kontakte verwalten, QR-Codes scannen sowie Apps installieren und nutzen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes betriebsbereites Smartphone mit Android-Betriebssystem mit.

Kleingruppenkurs: max. 8 Teilnehmende!

**B5100602 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Günther Denner**

**Mi., 23. September 2015, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 39,90 €**

**B5100603 Mehrgenerationenhaus,
Schlossgraben 3, Raum 1
Günther Denner**

**Do., 26. November 2015, 15.00–18.15 Uhr,
2 Nachmittage, 8 UStd., 39,90 €**

Erste Schritte am Computer 50plus 

Sie spielen mit dem Gedanken, sich erstmals einen Computer zuzulegen und suchen die richtige Unterstützung zum leichten Einstieg in die Computerwelt? Sie besitzen bereits einen Computer, aber Ihnen fehlen noch notwendige Kenntnisse zur Einarbeitung? Sie haben bereits versucht, sich in eigener Regie mit dem Computer vertraut zu machen, sind aber mit Ihren Bemühungen auf halbem Weg stecken geblieben? Dann ist dieser Kurs Ihr perfekter Einstieg!

Inhalte:

- Grundlagen Computerwissen
- Einfacher Umgang mit Windows
- Bedienung von Programmen
- Grundlegende Textverarbeitung mit Word
- Einstieg ins Internet

Notwendige Vorkenntnisse: keine

**B5210620 Dannenberg, Gymnasium Haus 2,
Lindenweg, EDV-Raum 1
Britta Lämmerhirt**

**Mo., 2. November 2015, 16.00–19.00 Uhr
Do., 5. November 2015, 16.00–19.00 Uhr
Mo., 9. November 2015, 16.00–19.00 Uhr
Do., 12. November 2015, 16.00–19.00 Uhr
Mo., 16. November 2015, 16.00–19.00 Uhr
Do., 19. November 2015, 16.00–19.00 Uhr
24 UStd., 95,00 €**

Zweite Schritte am Computer 50plus 

Erweiterung und Vertiefung der Grundkenntnisse in gemeinsamen Übungen. Vorgesehen sind folgende Bereiche:

- Gestaltete Texte, wie Einladungen, Flyer, Grußkarten, ...
- Zeichnen und Verwenden einfacher grafischer Elemente, eigener Fotos oder Bilder.
- Ein eigenes Haushaltsbuch.
- Installation und Verwendung von Programmen, Spielen usw.
- Weitere Erfahrungen im Internet.

Außerdem werden Fragen und Probleme behandelt.

Grundkenntnisse in EDV sind erforderlich!

**B5210621 Dannenberg, Gymnasium Haus 2,
Lindenweg, EDV-Raum 1
Britta Lämmerhirt**
**Do., 26. November 2015, 16.00 - 19.00 Uhr,
3 Nachmittage, 12 UStd., 51,20 €**

Erste Schritte mit dem eigenen Laptop

Sie besitzen bereits einen Laptop, aber Ihnen fehlen noch notwendige Kenntnisse zur Einarbeitung? Sie haben bereits versucht, sich in eigener Regie mit dem Computer vertraut zu machen, sind aber mit Ihren Bemühungen auf halbem Weg stecken geblieben? Dann ist dieser Kurs Ihr perfekter Einstieg!

Inhalte:

- Grundlagen Computerwissen
- Einfacher Umgang mit Windows
- Bedienung von Programmen
- Grundlegende Textverarbeitung

Notwendige Vorkenntnisse: keine

Bitte bringen Sie ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows und einem Ladekabel mit!

Kleingruppenkurs!

**B5210622 Dannenberg, Gymnasium Haus 2,
Lindenweg, EDV-Raum 1
Britta Lämmerhirt**
**Fr., 6. November 2015, 16.00–19.00 Uhr,
6 Nachmittage, 24 UStd., 95,00 €**

**Computer-Club**

Wer kennt das nicht? Erfolgreich hat man einen Computerkurs besucht, doch nur wenige Wochen später ist das Erlernete nicht mehr greifbar. Zu selten wendet man das erworbene Wissen an und schnell ist man aus der Übung. Dieser Computer-Club soll als Plattform für Senioren dienen, das erworbene Wissen in gemeinsamen Übungen zu vertiefen und aufzufrischen. Aber auch neue Themen können gerne vorgeschlagen werden und werden vom Lernbegleiter aufgegriffen. Der Computer-Club wird im nächsten Semester fortgesetzt!

**C5210680 Dannenberg, Gymnasium Haus 2,
Lindenweg, EDV-Raum 1
Britta Lämmerhirt**
**Mi., 27. Januar 2016, 16.00–19.00 Uhr
4 UStd., 15,00 €**

**Nähere Informationen
zu den Computer-Clubs
finden Sie auf S. 36**





Leitung:
Karin Meyer-Kirstein
Breite Straße 45
29468 Bergen
Tel. (0 58 45) 4 45



Porzellan- und Keramikmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

In traditioneller Manier oder moderner Technik bemalen wir Porzellan und brennen die Farben bei 800°C ein. Material kann im Kurs käuflich erworben werden. Auf unglasierten Fliesen oder Keramik-Rohlingen malen wir mit Metalloxidfarben, glasieren diese und brennen bei 1000°C. Brennofen ist vorhanden. Nähere Einzelheiten bei der Dozentin unter Tel. 05845/697 oder 04103/3801.

B2050501 Swinmarkschule Schnega, Werkraum Inge Millhagen
Do., 17. September 2015, 14.00–17.00 Uhr,

5 Nachmittage, 20 UStd., 58,00 €
Material kann gegen Kosten gestellt werden

Internationale Kreistänze

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters und ist für Menschen geeignet, die Freude an Bewegung und Musik haben und gern gemeinsam tanzen. Mit einfachen Schritten lernen wir Tänze aus unterschiedlichen Kulturen kennen. Dabei kommen neben Folkloretänzen auch meditative Tänze, Bachblütentänze- und neue Choreographien zum Einsatz. Lebhaftige Tänze bringen unsere Lebensfreude zum Ausdruck und schenken uns Energie. Meditative Tänze stärken unsere Mitte und bringen uns zur Ruhe. Fazit:

Kreistänze machen Spaß, jeder kann sie lernen und sie sind wunderbar dafür geeignet, die körperliche und geistige Beweglichkeit zu schulen und zu erhalten.

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen.

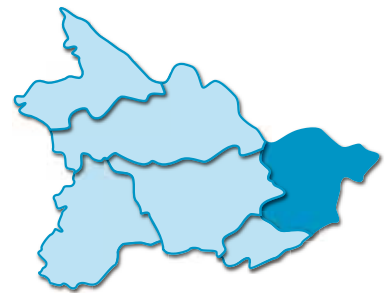
B2090501 Swinmarkschule Schnega
Petra Kallen
Mi., 2. September 2015, 18.30–20.00 Uhr,
7 Abende, 14 UStd., 42,10 €

B2090502 Swinmarkschule Schnega
Petra Kallen
Mi., 4. November 2015, 18.30–20.00 Uhr,
7 Abende, 14 UStd., 42,10 €

Gartow/Lemgow



Leitung:
Fred Kontschakowsky
Elsebusch 105, 29471 Gartow
Tel. (0 58 46) 7 50



Unterrichtsorte:
Wenn nicht anders angegeben,
finden alle Veranstaltungen in der Elbtalschule
Gartow, Am Schützenplatz 13, statt.

Ran ans Büffet

Gäste, Familie, gute Freunde? Kleine Party oder große Feier? Ein Kurs, der deutlich machen wird, dass es schnell herzustellende Leckereien gibt - für viele Anlässe und Gelegenheiten. Bitte Geschirrhandtuch und ein Gefäß für die Reste mitbringen.

B3070800 Schulküche Elbtalschule Gartow
Karin Meyer-Kirstein
Do., 5. November 2015, 18.30–21.30 Uhr
4 UStd., 15,60 €,
zzgl. rund 5 € Zutatenumlage
(direkt bei der Dozentin zu zahlen)

den nach Bedarf behandelt. Dieser Kurs soll den Teilnehmern/innen helfen, sich flüssiger, sicherer und idiomatisch korrekt auszudrücken. Wir arbeiten ohne Zeit- und Leistungsdruck in einer freundlichen Runde am Abend. Selbstverständlich können die Themen auch bedarfsbezogen variiert werden. Der Ort wird noch festgelegt.

B4060801 Gartow, Gemeinderaum der Kirche, Hauptstr. 1
Eric D. Lombert
Do., 10. September 2015, 19.00–20.30 Uhr,
10 Abende, 20 UStd., 58,00 €

nur die Rückenmuskulatur, sondern auch die Bauchmuskeln zu trainieren, denn nur beide zusammen halten die Wirbelsäule aufrecht und stabil. Für die nötige Luft sorgt ein erweiterter Brustkorb durch gedehnte Brustmuskeln. Wichtig ist es, regelmäßig und ausdauernd zu trainieren. Dafür wollen wir den Grundstein setzen. Mit Spaß an der Bewegung wollen wir gemeinsam Übungsprogramme für jedermann für zu Hause und in freier Natur erarbeiten. Großer Wert wird auf die Verbindung von Bewegung und Atmung gesetzt.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Handtuch, etwas zu trinken.

B3021001 Turnhalle Schweskau
Petra Bergholz
Mo., 21. September 2015, 18.30–19.30 Uhr,
10 Abende, 13 UStd., 51,45 €

Stammtisch English conversation

Wir sprechen in netter Runde und lockerer Atmosphäre in freier Konversation über Themen in Alltag und Beruf auf der Grundlage mittlerer Vorkenntnisse. Stil- und Grammatikfragen wer-

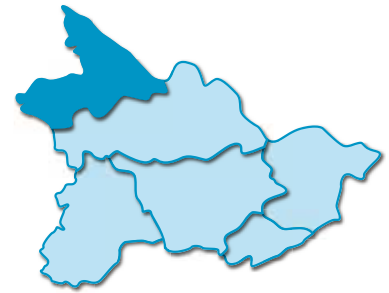
Bewegung gegen Rückenschmerzen

Wer kennt das nicht: Der Rücken schmerzt und man mag sich gar nicht mehr bewegen. Besonders bei Rückenproblemen kommt es darauf an, nicht



Leitung:
Martha Harms
 Kosakenberg 15, 29456 Hitzacker
 Tel. (0 58 62) 72 13

Unterrichtsorte:
 Wenn nicht anders angegeben, finden alle
 Veranstaltungen in der Bernhard-Varenius-Schule,
 Bauernstr. 4, statt.



Kreativität

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie erlernen die Grundlagen im Umgang mit der Nähmaschine, Stoffen und Schnittmustern. Je nach Interesse nähen wir z.B. ein einfaches Kleidungsstück, Kissen oder Taschen.

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (falls vorhanden), Schere, Maßband, evtl. schon einen Stoff, Schnittmuster.

B2130901 Textilwerkstatt Hitzacker,
 Bernhard-Varenius-Schule
 Susanne Gerlof
 Di., 8. September 2015, 17.30–19.45 Uhr,
 5 Abende, 15 UStd., 59,75 €,
 zzgl. Materialkosten

B2130902 Textilwerkstatt Hitzacker,
 Bernhard-Varenius-Schule
 Susanne Gerlof
 Di., 3. November 2015, 17.30–19.45 Uhr,
 6 Abende, 18 UStd., 70,70 €,
 zzgl. Materialkosten

Patchwork - für Anfänger und Fortgeschrittene

Eine besondere Schnitttechnik ist das Bagello. In diesem Kurs wird die Technik erarbeitet. Es können dann hübsche Tischläufer, Kissen oder auch große Decken gefertigt werden.

B2130903 Textilwerkstatt Hitzacker,
 Bernhard-Varenius-Schule
 Martha Harms
 Mi., 4. November 2015, 15.30–17.45 Uhr,
 6 Nachmittage, 18 UStd., 52,70 €,
 zzgl. ca. 20,- € Materialkosten

Gesundheit & Bewegung

Yoga am Morgen

Wir arbeiten liebevoll und sanft mit unserem Körper, indem wir behutsam in die einzelnen Haltungen (Asanas) gehen und dort über den Atem entspannen. Die Unterrichtsstunde beginnt mit einer kurzen Entspannung und endet mit einer längeren Körperreise. An diesem Unterricht kann jeder teilnehmen, weil die Übungen individuell variiert werden können, so dass Jede und Jeder nach dem eigenen Maße arbeiten kann.

Bitte warme Socken, Decke und Kissen mitbringen.
B3010900 Hitzacker, OT Bahrendorf,
 Bahrendorfer Straße 16
 Sylvia Oldenburg
 Mi., 2. September 2015, 9.00–10.30 Uhr,
 9 Vormittage, 18 UStd., 65,30 €

B3010901 Hitzacker, OT Bahrendorf,
 Bahrendorfer Straße 16
 Sylvia Oldenburg
 Mi., 18. November 2015, 9.00–10.30 Uhr,
 8 Vormittage, 16 UStd., 58,60 €

B3010902 Hitzacker, OT Bahrendorf,
 Bahrendorfer Straße 16
 Sylvia Oldenburg
 Di., 8. September 2015, 11.00–12.30 Uhr,
 8 Vormittage, 16 UStd., 58,60 €

B3010903 Hitzacker, OT Bahrendorf,
 Bahrendorfer Straße 16
 Sylvia Oldenburg
 Di., 17. November 2015, 11.00–12.30 Uhr,
 9 Vormittage, 18 UStd., 65,30 €

Yoga für Jugendliche NEU

Entspannung und Bewegung sind gerade in dieser so lern- und sitzintensiven Zeit wichtig. Diese Yogastunde ist für junge Menschen zwischen

14 und 19 Jahren gedacht. Wir beginnen die Stunde mit einer kurzen Entspannung, es folgen Atemübungen und Asanas und enden mit einer längeren Entspannung oder gegenseitiger Massage.

Bringt bitte bequeme Kleidung mit (Matten und Kissen sind vorhanden).

B3010904 Hitzacker, OT Bahrendorf,
 Bahrendorfer Straße 16
 Sylvia Oldenburg
 Mi., 9. September 2015, 16.15–17.30 Uhr,
 5 Nachmittage, 8 UStd., 31,80 €

QiGong

Was gibt es besseres, als das Wochenende mit wohltuenden und entspannenden Übungen einzuleiten? Qigong ist eine alte chinesische Gesundheitslehre, die Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Die Übungen sind für jede/n auszuführen, es gibt Übungen im Sitzen und im Stehen.

Bringt bitte bequeme Kleidung mit (bei guten Wetter gehen wir raus, dafür bitte flache Schuhe mitbringen)

B3010905 Hitzacker, OT Bahrendorf,
 Bahrendorfer Straße 16
 Sylvia Oldenburg
 Fr., 11. September 2015, 17.30–18.30 Uhr,
 8 Abende, 11 UStd., 41,85 €

Sprachen

A1 Japanisch für Anfänger/innen NEU

In diesem Kurs erlernen Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse oder mit sehr geringeren Vorkenntnissen anwendungsorientiert die ersten Grundlagen der Kommunikation, sowohl mündlich als auch schriftlich. Im Vordergrund steht die Vermittlung von Basiswissen in der Grammatik, Kenntnis der verschiedenen Schriftarten und Zeichen, Einführung in die Konversation und auch insbesondere das Kennenlernen des japanischen Verhaltens und der Lebensart. Einführung in die Kunst und Kultur; Religion, Mentalität und Umgang im täglichen Leben, Etikette, Speisen ergänzen die Kursinhalte.

B4100903 Gemeindehaus Hitzacker
 Mariko Mizuhara - Reinking
 Do., 3. September 2015, 17.30–19.00 Uhr,
 10 Abende, 20 UStd., 58,00 €
 Material-/Kopierkosten von ca. 5 €
 sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Elbe

Seniorenwohnungen „Bellevue“
 Im Kurgebiet Hitzacker (Elbe)
 Von Privat zu vermieten
 2 Zi., 55 m², ab 199,- + NK mtl.
 V: 82,6 kWh, E., Bj 1991
 Neubau, Fahrstuhl, Balkon, Garage.

Betreuung möglich, gegenüber im
Alten- u. Pflegeheim „Bellevue“

Gratisprospekte: Tel. 05862-97550
 www.peter-schneberg.de

Professor-Wohlmann-Straße

Studienreisen und Exkursionen

Theaterbus nach Hamburg

Eine gute Tradition – der Theaterbus der KVHS! Drei Fahrten bringen Sie zu Höhepunkten der Spielzeit an Hamburgs Bühnen. Auftakt macht ein grandioses Konzert mit dem Orchester der Staatsoper Hamburger, den Philharmonikern. Star-Dirigent Philippe Herreweghe dirigiert Beethoven. Am Klavier erleben Sie den weltberühmten Pianisten Martin Helmchen! Im Ernst Deutsch Theater wird sie die Komödie „Halbe Wahrheiten“ bestens unterhalten. Die letzte Fahrt führt Sie ins Schauspielhaus Hamburg.

Preis 136,- € inkl. Eintrittskarten und Bustransfer von Lüchow über Uelzen nach Hamburg und zurück

Weitere Informationen und einen Prospekt erhalten Sie ab sofort bei der KVHS, Informationen: Tel. (05 81) 97 64 90



Laeiszhalle Großer Saal

Philharmoniker Hamburg

Dirigent: Philippe Herreweghe

Solisten: Martin Helmchen (Klavier), Marie-Elisabeth Hecker (Violoncello), Carolin Widmann (Violine)

Ludwig van Beethoven: „Triplekonzert“ C-Dur op. 56

Ludwig van Beethoven: Sinfonie Nr. 6 F-Dur op. 68 „Pastorale“

Montag – 23. November 2015, 20.00 Uhr

Ernst Deutsch Theater

Halbe Wahrheiten

Komödie von Alan Ayckbourn

mit Peter Bongartz, Gila von Weitershausen,

Ayckbourns bissige Komödie schaut hinter die Fassaden. Hubertus Meyer-Burkhardt (NDR-Talkshow) gibt mit dieser Produktion sein Regiedebüt.

Dienstag – 5. Januar 2016, 19.30 Uhr

Altonaer Theater Jenseits von Eden

Schauspiel nach dem Roman von John Steinbeck

Die Verfilmung mit James Dean machte diese Familiensaga einer Südstaaten-Familie weltberühmt. Das Altonaer Theater hat sich in den letzten Jahren mit Film-Adaptionen einen großen Namen gemacht und wird nun diesen großen Stoff auf die Bühne bringen. Spannend!

Dienstag – 2. Februar 2016, 20.00 Uhr

September 2015

Unsere Region entdecken

Busfahrt zu sakralen Kostbarkeiten

Die Straße der Romanik, die sich von Arendsee bis Zeitz durch das Bundesland Sachsen-Anhalt zieht, verbindet eine Fülle sakraler Bauten (Kirchen, Klöster, Kapellen), die – erbaut im 11. und 12. Jahrhundert – den Baustil der Romanik repräsentieren. Ein Großteil liegt in unserer unmittelbaren Nähe im Altmarkkreis. Die Fahrt geht zunächst nach Seehausen. Hier beherbergt der Ortsteil Groß Beuster, direkt am Deich eines Elbearmes gelegen, eine der ältesten Backsteinkirchen der Altmark. Die ehemalige Stiftskirche der Augustiner Chorherren wurde in den siebziger Jahren des 12. Jahrhunderts erbaut. Fast gleichzeitig entstand die im Altstadt kern von Seehausen gelegene Romanische

Basilika Peter und Paul, die als nächstes auf dem Programm steht, bevor die Fahrt weitergeht nach Arendsee mit Besichtigung des ehemaligen Benediktinerinnenklosters.

Es werden u.a. die Ergebnisse der Bauforschung, der mathematischen Konstruktion und der Christlichen Symbolik von Herrn Hans-Peter Bodenstern aus Seehausen (Romanik-Preisträger des Landes Sachsen-Anhalt) vor Ort erläutert.

B1111102

Konrad Wiedemann

Mi, 02.09. 09.00-18.00 Uhr

Abfahrt: Gildehausparkplatz Lüchow: 9.00 Uhr

35,00 €

Mittagessen und Cafébesuch wird von den Teilnehmern bezahlt.

Oktober 2015

Unsere Region entdecken

Busfahrt – Firmenbesichtigungen in Rosche und Zernien

„Die Bauckhöfe - Biologisch-dynamisch für die Zukunft“, so arbeitet auch der Bauckhof in Rosche, den wir besichtigen möchten. Von Rosche aus werden für den in- und ausländischen Markt auf zwei Mühlen, drei Mischern und sechs Abpacklinien Bio- und Demeter-Produkte, wie Mehle, Müslis und Backmischungen produziert. Auch die glutenfreien Haferprodukte haben einen hohen Stellenwert. An Bio- und Demeter-Bäcker werden Mehle und andere Backzutaten geliefert.

Auch die Firma Winterhoff Maschinenbau ist eine unserer Besichtigungsfirmen. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Fräsen mit neuesten CNC-Bearbeitungszentren. Drehen, Schweißen, Richten, Strahlen, Lackieren, alles Arbeiten für den Stahlbau. Projekte sind u.a. Gehäuse, Zahnradbahnen, Schnecken, Zahnkränze, Führungsbahnen, um nur einige zu nennen.

B1111103

Bärbel Fritz

Di., 07.10. 12.00–17.30 Uhr

Abfahrt: Gildehausparkplatz Lüchow 12:00 Uhr

25,00 €

Cafébesuch wird von den Teilnehmern bezahlt.

Unsere Region entdecken Busfahrt: Spuren vergangener Zeit – Museumsbesuche

Das Grenzlandmuseum in Schnackenburg dokumentiert die deutsch-deutsche Grenze, Grenztruppen der DDR, Uniformen, Ausrüstung, Zöllner und BGS-Beamte. Wer zum ersten mal nach Vietze kommt, steht erstaunt vor den Masten, Ankern und Schiffsrudern, die in Vorgärten inmitten der Rosenrabatten stehen. Sie erinnern an die Vergangenheit des Ortes. Eine Abteilung des Museums Vietze ist ganz dem Leben der Vietzer Schifferfamilien an Bord und auf dem Land gewidmet. Germanische Siedlungen, die heimische Tierwelt und eine

umfangreiche Sammlung von Schmetterlingen sind ebenfalls zu sehen. Das Historische Feuerwehrmuseum Neu Tramm zeigt vom ledernen Löscheimer über Handdruckspritzen, Feuerwehr-Oldtimer bis zu „modernen“ Löschfahrzeugen die Geschichte des Brandbekämpfungswesens. Am 12. August 1975 brach bei Gorleben ein Feuer aus, das 2000 ha Wald- und landwirtschaftliche Fläche vernichtete. Dieses wird in einer neuen Ausstellung „40 Jahre Waldbrandkatastrophe“ gezeigt.

B1111104

Jutta Hinkelmann

Mi., 21. 10. 12.00–18.00 Uhr

Abfahrt: Gilde-hausparkplatz Lüchow 12:00 Uhr

30,00 €

Cafébesuch wird von den Teilnehmern bezahlt.

November 2015

Adventsfahrt Stuttgart Dreitägige Busfahrt

Die württembergische Landeshauptstadt besticht mit schönen Plätzen, Schlössern und Bauten, unterschiedlichste Architekturstile machen die Metropole sehenswert. Eine Stadtführung bringt Sie u.a. zum Schlossplatz mitten in der Stadt, der - umsäumt von eindrucksvollen Säulenbauten - eine faszinierende Atmosphäre vermittelt. Die Besichtigung des Landesmuseum Stuttgart lädt ein zu einem chronologischen Rundgang durch die Kulturgeschichte der Region. Ein Architekturhighlight der Moderne ist die Neue Bibliothek, eine Führung gibt Aufschluss über das bauliche Konzept. Natürlich steht auch der

Bummel über den Weihnachtsmarkt, einem der ältesten Europas, auf unserem Programm. Höhepunkt der Fahrt ist ein Konzert im Rokoko-Schloss. Herausragende Künstler präsentieren von Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“- den schönsten Jahresreigen der Musikgeschichte. Lassen Sie das Jahr mit dem Goldmann Quartett musikalisch Revue passieren!

B1101903

Almke Matzker-Steiner

Fr.–So., 27.-29. 11.

Abfahrt Lüchow, Zustieg Uelzen

385,00 €

Einzelzimmerzuschlag 80,00 €

April 2016

Opernfahrt „Carmen“ in Berlin Dreitägige Busreise

Berlin, die Metropole an der Spree, ist das Ziel unserer Opernreise 2016. Es erwartet uns eine Stadtbesichtigung des „Neuen Berlins“ unter dem Motto „Wer baut was und wo?“. Außerdem werden wir eines der Museen auf der bekannten Museumsinsel besuchen.

Der Musikwissenschaftler und Dirigent Richard Vardigans wird uns auf musikalisch-unterhaltsame Art und Weise eine Einführung zu Georges

Bizets Oper über die emanzipierte Zigeunerin „Carmen“ geben, die wir dann später am Abend in der Deutschen Oper Berlin erleben werden.

Am Rückreisetag machen wir Station in Berlin-Wannsee und besichtigen die „Villa Minoux“, besser bekannt als das Haus der Wannsee-Konferenz.

C2071902

Almke Matzker-Steiner

Fr.–So. 15.-17.04.

Abfahrt Lüchow, Zustieg Uelzen

375,00 €

April/Mai 2016

Madrid & die Königsstädte Kastiliens Sechstägige Flug- und Busreise

Toledo – Avila – Segovia – Kloster El Escorial

Die Königsstädte Kastiliens bieten eine Pracht und Kompaktheit, der man sich auf einer Reise nach Spanien unbedingt widmen sollte. Die sechstägige Reise in das Herz Spaniens hat ihren Standort in Madrid. Von dort aus unternehmen wir Tagestouren nach Toledo, Avila & das sagenumwobene Kloster El Escorial sowie nach Segovia – für viele Spanier die schönste Stadt des Landes. Mit einem Hotelstandort im Herzen Madrids liegen auch alle Ziele der spanischen Hauptstadt vor der Tür. Königspalast, Prado, Museo Reina Sofia und viele spannende Orte sollen leicht erreichbar sein. An unserer Seite der Österreicher Christian Jochum, der seit Jahren in Madrid lebt. Mit ihm erkunden wir themenreich die Hauptstadt und die nahen Städte in Kastilien und La Mancha. Freizeit und kulinarische Genüsse der Regionen runden das Reiseprogramm perfekt ab. Ein bequemer Direktflug ab Hannover oder Hamburg bringt Sie in knapp drei Stunden nach Madrid.

C1101901

Reiner Kollin

Do.–Di., 28.04.–03.05.

1395,00 €

Einzelzimmerzuschlag 150,00 €

Bustransfer Lüchow,

Uelzen, Flughafen

**Vortrag zur Reise
04.11. 2015, 19.00 Uhr
Uelzen, Altes Rathaus,
Veerßer Straße 2
siehe Seite 8**



Palacio Comunicaciones, Hauptpost Madrid

Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen der KVHS ist eine Anmeldung bei unseren Geschäftsstellen in Uelzen oder Lüchow erforderlich. Die Anmeldung erfolgt schriftlich, entweder formlos oder per Anmeldekarte (s. Vordruck letzte Seite), per Fax oder Email. Als verbindliche Anmeldung gilt auch die Unterschrift auf der bei Kursbeginn zu unterschreibenden Kursliste. In Ausnahmefällen nimmt die KVHS telefonische Anmeldungen entgegen. **Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.** Sie werden nur benachrichtigt, wenn die Veranstaltung nicht wie ausgedruckt stattfindet oder der Kurs bereits belegt ist. Bei Anmeldungen zu Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie eine Anmeldebestätigung zur Vorlage beim Arbeitgeber.

Telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Die Kursgebühr wird auch dann fällig, wenn der Kurs, für den eine Anmeldung erfolgte, nicht besucht wird und die Anmeldung nicht rechtzeitig storniert wurde.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, so teilen Sie dies umgehend einer der beiden Geschäftsstellen mit, andernfalls ist Ihre Zahlung nicht richtig zuzuordnen und Sie müssen mit einer Mahnung rechnen.

Abmeldungen

Abmeldungen sind grundsätzlich schriftlich an eine der beiden Geschäftsstellen zu richten. Abmeldungen bei der Dozentin/dem Dozenten sind nicht wirksam.

Beim Rücktritt von Exkursionen, Bildungsurlaubsseminaren, Wochenseminaren (montags–freitags) oder Wochenendkursen können die Gebühren nur dann erlassen bzw. zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche Abmeldung 7 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung vorliegt. Bei Rücktritt von Wochenendexkursionen und Studienreisen gelten die Stornogebühren der beauftragten Reiseunternehmen. Berechnen müssen wir Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden.

Bei Rücktritt von anderen Kursen muss eine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin erfolgen, andernfalls können Gebühren nicht erlassen werden. Sollten Sie später den Kursbesuch abrechnen, so ist weder eine Gebührenrückerstattung noch eine Stornierung der Gebühren möglich. Die KVHS erstattet jedoch anteilig, wenn sich in der ersten Hälfte der Veranstaltung ergibt, dass ein(e) Teilnehmer/in aus von ihm/ihr nicht zu vertretenden Gründen (insbesondere längere Krankheit oder nachzuweisende berufliche Verpflichtungen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teil zu nehmen.

Gebühren

Für die Richtigkeit der im Programmheft genannten Gebühren wird keine Gewähr übernommen.

Die Veranstaltungsgebühren sind jeweils im Programmheft ausgedruckt und können neben der reinen Kursgebühr auch anteilige Kosten für Mieten etc. erhalten. Kosten für Lernmittel, Prüfungsgebühren oder Materialverbrauchskosten sind regelmäßig nicht in den Veranstaltungsgebühren erhalten und fallen zusätzlich an.

Gebührezahlung

Sie können die Kursgebühr **per Lastschriftverfahren** bezahlen, ansonsten erhalten Sie zu Kursbeginn einen Überweisungsträger. Die Kursgebühr ist unaufgefordert innerhalb von 14 Tagen nach Kursbeginn zu überweisen. Unsere Bankverbindung lautet:

Sparkasse Uelzen /Lüchow-Dannenberg,

BIC: NOLADE21UEL, IBAN: DE97 2585 0110 0000 0272 27.

Bei Überweisung müssen Kurs-Nummer, Kurstitel und der Name des Teilnehmers vollständig angegeben sein, da die Überweisung sonst nicht zuzuordnen ist.

Bei längerfristigen Lehrgängen können Ratenzahlungsverträge vereinbart werden.

Für das Lastschriftverfahren benötigen wir zwingend ein Mandat. Das entsprechende Formular ist im Programmheft, auf der Homepage im Internet und in den Geschäftsstellen erhältlich und ist ausgefüllt und unterschrieben in den Geschäftsstellen einzureichen.

Die Lastschriften werden jeweils zum 15. oder 30. eines Monats eingezogen. Fällt dieses Datum auf ein Wochenende oder einen Feiertag, gilt der vorangehende Freitag.

Gebühreermäßigung

Anträge auf Ermäßigung der Teilnehmergebühr sind mit der Anmeldung unter Beifügung eines Beleges zu stellen. Über die Ermäßigung entscheiden ausschließlich die KVHS-Geschäftsstellen.

Die Anträge sind innerhalb einer Woche nach dem Beginn der besuchten Veranstaltung einzureichen.

Für Schüler, Auszubildende und Studenten beträgt die Ermäßigung 25 % und für Empfänger von Grundsicherung bzw. Arbeitslosengeld II 50 % auf die Kursgebühr.

Von Ermäßigungen ausgenommen sind EDV-Kurse, längerfristige abschlussbezogene Lehrgänge, Vorbereitungslehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen, Vortrags- und Einzelveranstaltungen sowie Studienreisen, Exkursionen, Sportkurse und entsprechend gekennzeichnete Angebote.

Programmänderung

Um die Veranstaltungen stattfinden lassen zu können, ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von 7 Personen notwendig. Die KVHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen. Bei der Absage einer Veranstaltung werden bereits gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Versicherung und Haftung

Für Teilnehmer/innen wird Deckungsschutz im Rahmen der Schülerunfallschäden gewährt. Ausgenommen sind Teilnehmer/innen an sportlichen Veranstaltungen. Die KVHS übernimmt keinerlei Haftung für den Verlust von Kleidungsstücken, Geld etc.

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir computergestützt arbeiten. Die Daten werden ausschließlich für VHS Zwecke zur organisatorischen Abwicklung und zu statistischen Zwecken erfasst.

Sehr geehrte Kursteilnehmerin, sehr geehrter Kursteilnehmer,

nach den gesetzlichen Vorgaben haben wir seit Februar 2014 unser Zahlungssystem auf das SEPA-Verfahren umgestellt. Auch zukünftig können Sie fällige Kursgebühren per Lastschriftverfahren einfach und bequem von uns einziehen lassen. Um den rechtlichen Anforderungen zu entsprechen, benötigen wir von Ihnen ein ausgefülltes und unterschriebenes Mandat. Die Lastschriften werden jeweils zum 15. oder zum 30. eines Monats eingezogen. Fällt dieses Datum auf ein Wochenende oder einen Feiertag, gilt der vorangehende Freitag.

Statt Ihrer bisherigen Kontonummer und Bankleitzahl nutzen Sie in Zukunft bitte die IBAN- und BIC-Nummern. Diese finden Sie auf jedem Kontoauszug.

Wir bitten auch um Beachtung unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen!

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung!



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: «DE58ZZZ00001236354»

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Uelzen/Lüchow-Dannenberg auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstitut (Name)

BIC

Bankleitzahl

DE ____ | ____ | ____ | ____ | ____

IBAN

Kontonummer

Datum, Unterschrift

Bitte senden an:
KVHS Uelzen/Lüchow-Dannenberg
Veerßer Str. 2

29525 Uelzen

Vorschläge – Wünsche

Bitte nutzen Sie diesen Raum für Ihre Anregungen:

Bitte
ausreichend
frankieren

**Kreisvolkshochschule
Uelzen/Lüchow-Dannenberg**
Geschäftsstelle Lüchow
Tarnitzer Str. 7
29439 Lüchow

Datenschutz:
Die persönlichen Daten werden nur zu dienstlichen Zwecken gespeichert

Anmeldung

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung!

Kursnr.:	Kurstitel:
Kursnr.:	Kurstitel:

Name Telefon privat Vorname Telefon dienstlich Geb.-Datum E-Mail

PLZ/Ort Telefon dienstlich Straße E-Mail

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o. a. Veranstaltung an. Die Teilnahmebedingungen der KVHS erkenne ich an. Eine Anmeldebestätigung erhalte ich nicht (außer bei Bildungsurlaubsveranstaltungen).

- Ich beantrage Gebührenermäßigung (Bescheinigung ist beigefügt).
- Ich zahle per Überweisung nach Kursbeginn.
- Ich zahle per Lastschriftverfahren (siehe unten).

Unterschrift (bei Minderjährigen vom/erfahrenen Erziehungsberechtigten)
Einzugsermächtigung: Ich ermächtige die KVHS zur Abbuchung der Gebühr für die o. a. Veranstaltung.

IBAN BIC

Geldinstitut Kontonummer Bankleitzahl Unterschrift

Inhaber/Inhaber des Kontos Unterschrift

Hierfür benötigen wir zwingend ein SEPA-Lastschriftmandat von Ihnen. Das Formular finden Sie in diesem Programmheft, auf unserer Homepage im Internet und Sie bekommen es auch in unseren Geschäftsstellen in Uelzen und Lüchow. Gerne senden wir Ihnen dieses auch zu.

AUGENOPTIK
oppermann
MEIN OPTIKER.

Individueller
Look nach Lust und Laune
Wechselfassungen
ab 45,-

Das **A** und **O**
für Ihre Augen!



Inh. Augenoptikermeister Bernd Friedrich e. K.

29525 Uelzen
Veerber Straße 31
Tel. (05 81) 7 41 03
Fax (05 81) 1 86 93

Email: info@augenoptikoppermann.de
www.augenoptikoppermann.de

EASY ■ SIMPLE ■ FAST

www.switch-it.cc

switch
it

