







**KVHS Börde/
Standort Haldensleben**

Programm 1. Halbjahr 2010

(Januar – Juli)

Inhaltsverzeichnis

| | Seite | |
|---|---|-----|
|  | VHS Spezial Junge Volkshochschule – Kurse für Kinder und Jugendliche | 4 |
| | Computer / EDV für Kinder | 4 |
| | Gesellschaft / Kultur / Kreatives und Tanz für Kinder | 7 |
| | Bewegungskurse für Kinder | 8 |
|  | Politik / Gesellschaft / Umwelt | 12 |
| | Politik, Geschichte | 14 |
| | Recht | 16 |
| | Soziologie | 19 |
| | Erziehung | 29 |
| | Psychologie | 31 |
| | Länder- und Heimatkunde | 32 |
|  | Arbeit & Beruf / EDV | 35 |
| | PC-Anfänger / Grundlagenlehrgänge | 37 |
| | Internet | 40 |
| | Textverarbeitung | 43 |
| | Tabellenkalkulation | 46 |
| | Präsentation | 50 |
| | Grafik, Bild- und Videobearbeitung | 51 |
| | Sonstige PC-Kurse | 53 |
| | PC-Kurse für aktive Senioren | 56 |
| | Bereich Wirtschaft | 59 |
|  | Fremdsprachen / Deutsch / Alphabetisierung | 64 |
| | TELC-Sprachzertifikate für Beruf und Ausbildung | 66 |
| | Sprachprüfungen an Volkshochschulen | 67 |
| | Sprachenübergreifende Angebote | 69 |
| | Englisch | 70 |
| | Spanisch | 85 |
| | Französisch | 89 |
| | Sonstige Sprachen | 92 |
| | Deutsch (für Zuwanderer; Einbürgerungstests) | 94 |
|  | Kultur und Kreatives | 101 |
| | Kultur | 101 |
| | Malen, plastisches Gestalten | 103 |
| | Fotografie | 106 |
| | Tanz | 106 |
| | Kreatives Gestalten | 108 |
| | Textiles Gestalten | 115 |
|  | Gesundheit | 117 |
| | Entspannung | 118 |
| | Bewegung | 128 |
| | Gesundheit spezial | 144 |
| | Kochkurse | 146 |
| | Kosmetik / Beauty | 148 |
| | Allgemeine Teilnahmebedingungen | 150 |

Leitbild der Kreisvolkshochschule

Wie wir uns selbst verstehen

1. Identität und Auftrag

Wir sind eine vom Landkreis getragene und vom Land anerkannte, gemeinnützige, öffentliche Einrichtung der Erwachsenenbildung im Rahmen der kommunalen Obhutspflicht.

2. Fähigkeiten

Wir sind in der Lage

- selbstständig Bildungs-, Beratungs-/Präventions-, Integrations- und Freizeitangebote auf hohem Niveau zu entwickeln und durchzuführen und
- uns an den Bildungsbedürfnissen der Bürger zu orientieren.

Wir haben hohe Sozialkompetenz (Kommunikation, Beratung, Kooperation...).

3. Kunden

Unsere Kunden sind Bürgerinnen und Bürger, Unternehmen und Institutionen.

Die Angebote richten sich insbesondere an

- Bürgerinnen und Bürger, die sich persönlich und beruflich weiterentwickeln wollen,
- Bürgerinnen und Bürger, die sich mit Gleichgesinnten sinnvoller Freizeitgestaltung widmen wollen,
- Zugewanderte, die Deutsch lernen und in Deutschland leben wollen,
- Unternehmen und Institutionen, die die Effektivität ihrer Mitarbeiter erhöhen wollen,
- Heranwachsende, die ihrem Alter entsprechend Bildungs- und Freizeitgestaltung konsumieren wollen.

4. Leistungen

Wir bieten

- ein umfassendes und bezahlbares Bildungsangebot,
- qualifiziertes Personal,
- kursgerechte Räume,
- bedarfsgerechte Lerngruppengrößen,
- anerkannte Abschlüsse und Zertifikate,
- Betätigungsfelder für Dozenten,
- Bildungsberatung,
- Hilfen zur persönlichen Orientierung,
- Bildungs- und Orientierungsberatung für Unternehmen und Institutionen,
- Bildungsangebote für den kommunalen Träger.

5. Werte

- soziale Verantwortung, besonders sozial- und bildungspolitische Verantwortung in der Region,
- Zuverlässigkeit und Seriosität,
- Toleranz, Offenheit, Chancengleichheit,
- Qualität und Kompetenz.

6. Allgemeine Ziele

- betriebswirtschaftliches und kostenbewusstes Denken und Handeln,
- kundenorientierter Service,
- projektbezogenes Arbeiten,

- Erhalt des traditionellen Bereiches und Marktführung in diesem Bereich,
- verstärkte Lernberatung und Lernbetreuung,
- verstärkte Mittelakquisition.

7. Ressourcen

- Finanzmittel für Personal, Räume und Ausstattung,
- Untersuchung und notwendige Veränderung der Struktur,
- Weiterentwicklung der Kompetenzen aller hauptamtlichen Mitarbeiter,
- gute Öffentlichkeitsarbeit,
- Attraktivität und Wahrnehmung der Mitverantwortung aller für die gesamte Region,
- Teamarbeit und gegenseitige Motivation,
- guter Informationsfluss,
- Austausch mit anderen Bildungseinrichtungen,
- Kursleiter mit erwachsenenpädagogischen Kompetenzen auf hohem Niveau.

8. Definition des gelungenen Lernens

Gelungenes Lernen bedeutet für uns Folgendes:

Der Kunde erlebt in seiner personellen, beruflichen, ... Entwicklung Widersprüche zwischen den Anforderungen des Lebens und seinen Kompetenzen, diesen Anforderungen gerecht zu werden.

Er durchläuft bei uns einen Lernprozess, in dessen Ergebnis er seine individuellen Lebensbedingungen in der Weise bessert, dass eine spürbare Erhöhung der Lebensqualität erreicht wird bzw. seine Handlungsfähigkeit erweitert wird.

In diesem Prozess sind wir Begleiter, der Kunde selbst verantwortlicher Lerner.

Computer / EDV für Kinder
Ansprechpartner: Herr Küchenhoff, Tel. 03904 499142



prepared4future
IT-Handlungskompetenz für deine Zukunft

Du willst

- ... mit Spaß deinen PC beherrschen?
- ... fit im Internet surfen?
- ... **was tun** in Richtung **Ausbildung**?



DAS KANNST DU HABEN!

Und darum geht es:

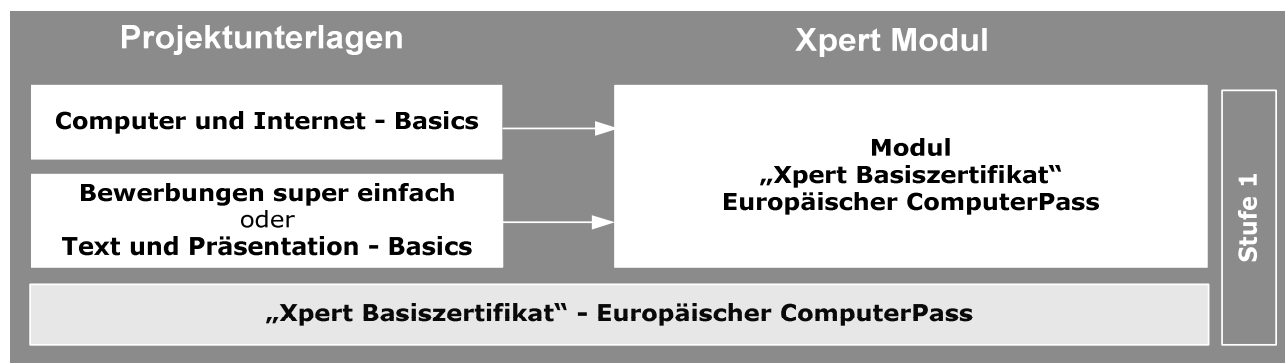
- ... Fetzige IT-Themen!
- ... Jede Menge Können um den PC und das Internet!
- ... Überschaubar: Eine Doppelstunde pro Woche!
- ... Deine optimalen Bewerbungsunterlagen!
- ... Nachweis deiner IT-Kompetenzen durch den

Xpert - Europäischer ComputerPass! - Basiszertifikat

Und euer Trumpf: Das **Xpert Basiszertifikat**, welches ihr durch eine erfolgreiche Prüfung am Ende des Schuljahres erlangen und gleich in eure Bewerbungsmappe packen könnt!

Kurzum: In diesem Kurs-Angebot erhaltet ihr die Chance, fundierte IT-Kompetenzen zu erlangen, diese berufsrelevant durch den Xpert nachzuweisen und **eure Chancen bei eurer Bewerbung um einen Ausbildungsplatz deutlich zu verbessern!**

Denn der Xpert - Europäischer ComputerPass ist europaweit anerkannt und mit über 400.000 durchgeführten Prüfungen in der Wirtschaft bekannt und hoch angesehen!



Die KVHS bietet in Zusammenarbeit mit Schulen entsprechende Kurse an. Ob und wann an deiner Schule ein Kurs läuft und alle weiteren Informationen dazu, erfährst du an der Kreisvolkshochschule (Tel. 03904 42271, E-Mail: kvhsok@aol.com)

U 501-11
Ferien am Computer
Ferienkurs

Langeweile in den Ferien? Dagegen haben wir etwas für Euch. Dieser Ferienkurs zeigt Euch, für welche verschiedenen Zwecke man den Computer einsetzen kann. Ihr lernt das Betriebssystem Windows kennen, ohne das auf dem PC nichts geht. Mit Text- und Malprogrammen werdet Ihr am PC schreiben, Zeichnungen anfertigen und erfahren, wie man damit Einladungen oder Grußkarten erstellen kann. Auch mit PowerPoint lässt sich viel experimentieren wie z.B. farbliche Gestaltungen, Einfügen von Bildern, usw. Auch ein Blick in die Welt des Internets und was das neue Medium gerade für Kinder zu bieten hat, darf hier nicht fehlen.

Kurs-Nr.: U 501-11
Leitung: Volker Braun
Beginn Montag, 08.02.2010, 09.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-12
Ferien am Computer
Ferienkurs

Langeweile in den Ferien? Dagegen haben wir etwas für Euch. Dieser Ferienkurs zeigt Euch, für welche verschiedenen Zwecke man den Computer einsetzen kann. Ihr lernt das Betriebssystem Windows kennen, ohne das auf dem PC nichts geht. Mit Text- und Malprogrammen werdet Ihr am PC schreiben, Zeichnungen anfertigen und erfahren, wie man damit Einladungen oder Grußkarten erstellen kann. Auch mit PowerPoint lässt sich viel experimentieren wie z.B. farbliche Gestaltungen, Einfügen von Bildern, usw. Auch ein Blick in die Welt des Internets und was das neue Medium gerade für Kinder zu bieten hat, darf hier nicht fehlen.

Kurs-Nr.: U 501-12
Leitung: Volker Braun
Beginn Montag, 17.05.2010, 09.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 505-01
10-Finger-Tastschreiben mit der Schreibmaschine
Ferienkurs

Für alle, die Texte mit der Schreibmaschine oder am Computer schreiben wollen (oder müssen), ist es zweckmäßig, das 10-Finger-Tastschreiben zu beherrschen. In diesem Kurs erlernt man die notwendigen Techniken und trainiert gleichzeitig durch zahlreiche Übungen seine Schreibgeschwindigkeit und Schreibsicherheit.

Kurs-Nr.: U 505-01
Leitung: Rosemarie Nahrstedt
Beginn Montag, 08.02.2010, 10.00 - 15.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 67,50 €

U 209-01

Ballett für Anfänger

Ballett ist die ideale Möglichkeit für Kinder, Freude am Körper zu entwickeln, weil Bewegung, künstlerisches und Musik zusammenkommen. Wer Ballett übt, lernt, sich in eine Gruppe einzugliedern und sich trotzdem als Individuum zu bewegen. Tanz und Ballett sind auch bei Haltungsschwächen, X-Beinen oder Wirbelsäulenverkrümmung sehr gute Mittel, die Balance des Körpers zu verbessern. Empfehlenswert für diesen Kurs ist die Altersgruppe von 5 - 12 Jahren. Mit Galina Peters steht den Kindern dabei eine ausgebildete Ballettpädagogin zur Seite.

Kurs-Nr.: U 209-01
Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Donnerstag, 07.01.2010, 14.45 - 15.30 Uhr
Dauer: 18 UStd., 18 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 54,00 €

U 209-02

Ballett für Fortgeschrittene

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 209-01.

Kurs-Nr.: U 209-02
Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Donnerstag, 07.01.2010, 15.30 - 16.15 Uhr
Dauer: 18 UStd., 18 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 54,00 €

U 209-03

Ballett für Fortgeschrittene

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 209-01.

Kurs-Nr.: U 209-03
Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Donnerstag, 07.01.2010, 16.15 - 17.45 Uhr
Dauer: 36 UStd., 18 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 108,00 €

U 209-04

Kindertanz für Anfänger

...ist eine ganzheitliche, tänzerisch-musische, alle künstlerischen Spielformen einbeziehende Körpererziehung für Kinder im Vorschulalter (ab 4 Jahre) bis zum Alter von ca. 7 Jahren. Anders als im herkömmlichen Ballettunterricht wird das Kind im "Kreativen Kindertanz" nicht in eine vorgegebene tanztechnische Form gezwängt, die es überfordert bzw. langweilt, sondern es werden Anleitungen und Impulse gegeben, welche die Fantasie anregen. Die Kinder werden

in ihrem Körperbewusstsein gestärkt. Außerdem trägt diese Tanzform zur Stärkung der Muskulatur, der Feinmotorik, des Raum- und Rhythmusgefühls sowie zur Ausdauer bei.

Kurs-Nr.: U 209-04
Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Dienstag, 12.01.2010, 16.00 - 16.45 Uhr
Dauer: 18 UStd., 18 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 54,00 €

U 209-05 Kindertanz für Fortgeschrittene

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 209-04.

Kurs-Nr.: U 209-05
Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Dienstag, 12.01.2010, 16.45 - 17.30 Uhr
Dauer: 18 UStd., 18 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 54,00 €

U 212-01 Kinder basteln zu Ostern

Wir gestalten kleine Osternester. Dazu nehmen wir Plastik- oder Styroporeier, bekleben diese mit Seidenpapier und schmücken die Eier anschließend nach Lust und Laune mit Schmucksteinchen, selbst ausgestanzten Blüten oder kleinen Perlen. Wenn ihr eure Eier an einen Osterstrauß hängen wollt, kein Problem: Dafür gibt es Aufhänger und ein Bändchen dazu. Viel Spaß! Diese Veranstaltung eignet sich auch für Kindergeburtstage. Termine individuell nach Absprache.

Kurs-Nr.: U 212-01
Leitung: Annett Baucke
Beginn: Mittwoch, 24.03.2010, 15.30 - 17.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

Bewegungskurse für Kinder
Ansprechpartnerin: Frau Grunwald, Tel. 03904 42271

U 302-00 Fit mit Willi Wirbel und Kuno Krumm - NEU (für Kinder von 5 bis 8 Jahren) - die Kinderrückenschule -

Die Haltungsschäden bei Kindern nehmen zu und beginnen schon vor der Schulzeit. Dabei sind die meisten Probleme nicht angeboren, sondern erworben. Eine Rückenschule für Kinder soll mit Spaß und Bewegung zur richtigen Haltung führen. Eine Untersuchung ergab, dass Kinderärzte bei 12 Prozent ihrer Patienten unter 14 Jahren einen Haltungsschaden feststellten. In mehr als drei Vierteln aller Fälle handelte es sich um erworbene, nicht um angeborene Fehlhal-

tungen. Dass jedes fünfte Kind der Studie unter sechs Jahren war, zeigt deutlich, dass die Probleme bereits vor der Schulzeit beginnen. Da sich die Haltungsschäden mit zunehmendem Alter verschlimmern, empfiehlt man eine an die Bedürfnisse der Kinder angepasste Form der Rückenschule.

Kursinhalte:

Die Kinderrückenschule beinhaltet ein kindgerechtes Training, Entspannung und Schulung der Körperwahrnehmung. Das sind Elemente, die aus Rückenschulen für Erwachsenen bekannt sind. Im Vordergrund im Umgang mit Kindern steht jedoch, den Spaß an Bewegung altersgerecht zu fördern. Laufspiele und Geschicklichkeitsübungen sind daher eine wichtige Komponente. In Reimen und Liedern lernen die jungen Rückenschüler aber auch klassische Inhalte der Rückenschule. Merksätze wie "Memory spielen oder Lesen auf dem Bauch, das geht auch", sind kinderleicht zu behalten. Durch Symbolfiguren wie "Willi Wirbel" und "Kuno Krumm" erfahren die Kinder zum Beispiel etwas über be- und entlastende Körperhaltungen. Indem sie die Figuren im Rollenspiel imitieren, empfinden sie die aufrechte Körperhaltung „Willi Wirbels“ schließlich als etwas Positives.

Die Kursgebühren können durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach. Die Dozentin ist ausgebildete Rückenschullehrerin für Kinder.

Der Kurs kann bei Bedarf auch in Kindertagesstätten angeboten werden.

Kurs-Nr.: U 302-00
Leitung: Jeanette Helmecke
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 15.15 - 16.15 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 33,00 €

U 302-01

Wildschweintrallie - NEU

In Zusammenarbeit mit dem Haus des Waldes in Hundisburg

Wer Wildschweine jagen will, benötigt einen Jagdschein. So müssen auch alle Teilnehmer der Wildschweintrallie zunächst Fachkenntnisse zur Jagd und zum Schwarzwild erwerben und diese dann in einer schriftlichen und praktischen Jagdprüfung unter Beweis stellen. Aber keine Angst, alle Aufgaben sind mit einem Schuss Humor lösbar.

Die Wildschweintrallie ist ein Erlebnis der besonderen Art, bei dem jeder einmal W(w)ild sein darf. Geschicklichkeit im Umgang mit Hammer und Säge ist genauso gefragt wie Treffsicherheit, Kraft und Ausdauer. Spaß in und um den Wald ist garantiert!

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, lange Hosen, ggf. Regenbekleidung

Treff: Haus des Waldes Hundisburg, Haupteingang (am Barockgarten)

Im Preis inbegriffen sind ein leckerer Imbiss (Grillwürstchen und Brötchen) und ein Getränk.

Kurs-Nr.: U 302-01
Leitung: Erlebnispädagogen vom Haus des Waldes
Beginn: Mittwoch, 10.02.2010, 09.30 - 12.30 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, 1x Mittwoch
Ort: Hundisburg, Haus des Waldes
Gebühr: 10,00 €

U 302-02

Wildschweintrallie - NEU

Informationen zu diesem Kurs findet ihr unter der Kurs-Nr.: U 302-01.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, lange Hosen, ggf. Regenbekleidung

Treff: Haus des Waldes Hundisburg, Haupteingang (am Barockgarten)

Im Preis inbegriffen sind ein leckerer Imbiss (Grillwürstchen und Brötchen) und ein Getränk.

Kurs-Nr.: U 302-02
Leitung: Erlebnispädagogen vom Haus des Waldes
Beginn: Mittwoch, 04.08.2010, 9.30 - 12.30 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Hundisburg, Haus des Waldes
Gebühr: 10,00 €

U 302-03

Walderlebnisrallye - NEU

(für Kinder ab 8 Jahren)

In Zusammenarbeit mit dem Haus des Waldes in Hundisburg

Die Walderlebnisrallye ist eine spannende Erkundungsreise im Wald, bei der sich die Teilnehmer in Begleitung eines Betreuers wie Pfadfinder orientieren und Aufgaben lösen müssen. Hallo Pfadfinder! Der Weg führt über Hindernisse durch den Wald. Um die Stationspunkte der Rallye zu finden, müsst ihr die Natur genau beobachten, knifflige Aufgaben rund um den Wald lösen und sportliches Geschick beweisen. Kreativität und Kenntnisse vom Wald sind dabei von Vorteil.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, lange Hosen, ggf. Regenbekleidung

Treff: Haus des Waldes Hundisburg, Haupteingang (am Barockgarten)

Im Preis inbegriffen sind ein leckerer Imbiss (Grillwürstchen und Brötchen) und ein Getränk.

Kurs-Nr.: U 302-03
Leitung: Erlebnispädagogen vom Haus des Waldes
Beginn: Dienstag, 18.05.2010, 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, 1x Dienstag
Ort: Hundisburg, Haus des Waldes
Gebühr: 10,00 €

U 302-04

Walderlebnisrallye - NEU

(für Kinder ab 8 Jahren)

Informationen zu diesem Kurs findet ihr unter der Kurs-Nr.: U 302-03.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, lange Hosen, ggf. Regenbekleidung

Treff: Haus des Waldes Hundisburg, Haupteingang (am Barockgarten)

Im Preis inbegriffen sind ein leckerer Imbiss (Grillwürstchen und Brötchen) und ein Getränk.

Kurs-Nr.: U 302-04
Leitung: Erlebnispädagogen vom Haus des Waldes
Beginn: Freitag, 02.07.2010, 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, 1x Freitag
Ort: Hundisburg, Haus des Waldes
Gebühr: 10,00 €

U 302-05

Reiten für Kinder in den Pfingstferien

Beim Sport geht es um die Erhaltung der Gesundheit und um körperliches Fitness, aber im Reitsport ist es was Besonderes: Die Liebe zum Pferd kommt hinzu. Erste Kontakte zum Pferd: Führen, putzen, satteln und natürlich reiten, die wohl schönste "Fortbewegung". Reiten ist eine Sportart für Alt und Jung. Es fördert eine korrekte Haltung und stärkt den Rücken. Für Kinder

werden wir diesen Kurs spielerisch angehen, dem Alter entsprechend. Ihr Kind kann in diesem Schnupperkurs austesten, ob dieser Sport ihm gefällt. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Reithalle statt.

Kurs-Nr.: U 302-05
Leitung: Elvira König
Beginn Montag, 17.05.2010, 13.30 - 14.30 Uhr
Dauer: 5 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Reiterhof König, Haldensleben, Bülstringer Straße
Gebühr: 30,00 €

U 302-06 Reiten für Kinder in den Sommerferien

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 302-05.

Kurs-Nr.: U 302-06
Leitung: Elvira König
Beginn Dienstag, 20.07.2010, 13.30 - 14.30 Uhr
Dauer: 5 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Reiterhof König, Haldensleben, Bülstringer Straße
Gebühr: 30,00 €

Ansprechpartnerin: Frau Krull, Tel. 03904 6685309

"Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen." (Benjamin Franklin)

U 100-01 Sitzschulung an der Longe

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht das ertasten des Bewegungsgefühls der Pferde. Wohlfühl für Rücken und "Seele" ist angesagt.

Kurs-Nr.: U 100-01
Leitung: Maren Braumann (Trainerin)
Beginn: Dienstag, 23.03.2010, 17.00 - 17.45 Uhr
Dauer: 1 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: Haldensleben, "Ponygut zwischen den Wäldern"
Gebühr: 15,00 €

U 100-02 Sitzschulung an der Longe

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung steht das ertasten des Bewegungsgefühls der Pferde. Wohlfühl für Rücken und "Seele" ist angesagt.

Kurs-Nr.: U 100-02
Leitung: Maren Braumann (Trainerin)
Beginn: Dienstag, 30.03.2010, 17.00 - 17.45 Uhr
Dauer: 1 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: Haldensleben, "Ponygut zwischen den Wäldern"
Gebühr: 15,00 €

U 100-03 Rund um den Hund

In der Veranstaltung geht es um die Erziehung vom Welpen bis hin zum Seniorhund. Es werden dem Hundehalter artgerechte Beschäftigungsmöglichkeiten gezeigt. Um einen entspannten Hund zu bekommen, muss man diesen mit Kopfarbeit fördern.

Es wird auf rassenspezifische Merkmale eingegangen sowie auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Hundehalter an seinen Hund. Die sinnvolle Ausstattung für den Hund und die artgerechte Fütterung sind ebenfalls Schwerpunkte dieser Veranstaltung. Des Weiteren werden Informationen über den Umgang mit dem verletzten Hund und Entspannungsmöglichkeiten gegeben.

Kurs-Nr.: U 100-03
Leitung: Jana Drevenstedt (Gebrauchshundetrainerin und Problemhundebereiterin)
Beginn: Donnerstag, 18.02.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 6 UStd., 2 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 18,00 €

U 100-04
Sicher & mobil - ein Leben lang
- Schnupperversammlung -

In dieser Veranstaltung werden Sie mit neuen Verkehrsregeln vertraut gemacht und auf besondere, aktuelle Verkehrssituationen hingewiesen.

Kurs-Nr.: U 100-04
Leitung: Gerhard Höfer (Sachverständiger für Kfz-Gewerbe)
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

U 100-07
Sicher & mobil - ein Leben lang
- Schnupperversammlung -

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 100-04.

Kurs-Nr.: U 100-07
Leitung: Friedhelm Eckhardt (Fahrschullehrer a.D.)
Beginn: Mittwoch, 14.04.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 4,00 €

U 100-05
Sicher & mobil - ein Leben lang

Mobil sein heißt, Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen - kurz gesagt: selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen können. Dieser Kurs richtet sich an alle aktiven Verkehrsteilnehmer, ob mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel ist dabei egal - betroffen ist fast jeder. Inhalte der Veranstaltung werden sein: Wege zu planen, das richtige Verkehrsmittel zu wählen, die eigene Leistungsfähigkeit sowie Gesundheit zu realisieren, alte Gewohnheiten und Ansprüche, die technische Ausstattung am Fahrzeug, sowie die gegenseitige Verständigung, die Nutzung von Hilfen und (neue) Regeln.

Kurs-Nr.: U 100-05
Leitung: Gerhard Höfer (Sachverständiger für Kfz-Gewerbe)
Beginn: Dienstag, 09.03.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 4 Tage, dienstags und donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 16,00 €

U 100-08
Sicher & mobil - ein Leben lang

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 100-05.

Kurs-Nr.: U 100-08
Leitung: Friedhelm Eckhardt (Sachverständiger für Kfz-Gewerbe)
Beginn: Montag, 03.05.2010, 10.00 - 11.30 Uhr

Dauer: 8 UStd., 4 Tage, montags und mittwochs
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 16,00 €

U 100-06

Work and Travel in Australien - Schnupperstunde -

Warum will ich ein halbes oder ganzes Jahr nach Australien? Was will ich dort machen, lernen, erleben? Was muss ich im Rahmen der Vorbereitung beachten? Wie viel Geld und welche Dokumente, Impfungen, Versicherungen etc. brauche ich? Was ist ein Kulturschock und warum tritt dieser nicht nur bei der Hinreise, sondern auch bei der Rückreise auf? Wie unterscheiden sich die Kulturen überhaupt?

Diese und ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Außerdem gibt es wertvolle Tipps zur Planung des Aufenthaltes generell.

Alle wichtigen Hinweise basieren auf eigene Erfahrungen.

Kurs-Nr.: U 100-06

Leitung: Sylvia Deckers (Englisch- und Kommunikationstrainerin, Dipl.-Kauffrau)

Beginn: Montag, 25.01.2010, 18.00 - 20.15 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 9,00 €

Politik, Geschichte

"Politik ist die Kunst des Möglichen." (Otto Fürst von Bismarck)

U 101-01

Festungsgeschichte Magdeburg

Diese Führung gibt vor Ort einen Einblick über die Entwicklung der Festungsgeschichte vom Mittelalter bis 1912 in Magdeburg. Nach dem 30jährigen Krieg gehörte die Festung in Magdeburg zur größten im Königreich Preußen. Interessantes erfahren Sie über die Bastion Cleve (südöstliche Befestigung) und der mittelalterlichen Stadtbefestigung an der Lukasklause.

Kurs-Nr.: U 101-01

Leitung: Anne-Katrin Behnert

Beginn: Samstag, 08.05.2010, 15.00 - 17.15 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag

Ort: Magdeburg, Haupteingang vom Dom

Gebühr: 6,00 €

U 101-02

Mechthild von Magdeburg

Mechthild von Magdeburg, geboren um 1207, gestorben ca. 1282 im Kloster Helfta bei Eisleben, hat etwa 40 Jahre als Begine in Magdeburg gelebt und gewirkt. Was macht Mechthild von Magdeburg so besonders? Warum ist sie die bedeutendste Mystikerin deutscher Sprache? Diese und andere Fragen sollen in dieser Veranstaltung beantwortet werden.

Kurs-Nr.: U 101-02
Leitung: Anne-Katrin Behnert
Beginn: Donnerstag, 20.05.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

U 102-01

Demokratisymposium - von Jugendlichen für Jugendliche

Wir wenden uns an alle politisch Interessierten mit der Information, dass ein Demokratiesymposium in der Kreisvolkshochschule des Landkreises Börde, Standort Haldensleben stattfindet. Sinn und Zweck des Symposiums ist es, speziell die Jugendlichen und „junge Erwachsene“ direkt auf das Thema Demokratie anzusprechen und sie ihnen verständlich näher zu bringen.

Ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns (60 Jahre Grundgesetz, 20. Jahrestag der friedlichen Revolution in der DDR, Wahlen auf verschiedenen Ebenen...). Auf der Basis dieser und ähnlicher Anlässe werden mehrere Referenten praxisbezogene Vorträge zum Thema „Demokratie für Jugendliche von Jugendlichen“ halten und in der anschließenden Diskussionsrunde mit den Jugendlichen darüber sprechen.

Über viele neugierige und interessierte Besucher freuen wir uns sehr.

Kurs-Nr.: U 102-01
Leitung: Dozententeam
Beginn: Montag, 29.03.2010, 16.30 - 18.00 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 102-02

Junge Köpfe für mutige Politik

Ihr seid unzufrieden mit den Handlungen der Politiker, fühlt euch machtlos und unwichtig? Ganz falsch... Nicht das Alter und die Erfahrung sind entscheidend, sondern die Möglichkeiten, die man wahrnimmt. Wenn Ihr am liebsten selber etwas tun würdet, aber nicht wisst wie, dann seid ihr bei dieser Veranstaltung genau richtig! Seht nicht länger dabei zu, wie Mitgliederzahlen in den Parteien sinken und die Wahlbeteiligung schwindet. Denn wenn man sich nicht an der Politik beteiligt, kann sich nichts verbessern. Dass sich immer weniger Menschen für Politik interessieren, ist keine erfreuliche Entwicklung, schließlich beeinflusst Politik unsere Zukunftsaussichten und sollte den Willen des Volkes repräsentieren. Am Beispiel der beiden jugendlichen Dozenten, die selber in ganz unterschiedlicher Weise in ihren Gemeinden am politischen Alltag mitwirken, bekommt ihr einen Einblick wie man sein Recht zur Mitbestimmung nutzen kann. Zudem berichten die Dozenten über den Aufbau von Gemeinderäten und sprechen über ihre eigenen Erfahrungen. Dabei werdet ihr merken, dass Politik nicht so grau ist wie viele Jugendliche denken. Fragen beantworten die jungen Herren sehr gerne!

Kurs-Nr.: U 102-02
Leitung: Steven Kraft / Tim Teßmann
Beginn: Montag, 19.04.2010, 16.30 - 18.00 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 102-03

Demokratie - nur ein leeres Wort?

Gesprächsrunde

Bereits Konrad Adenauer sagte: "In der Politik geht es nicht darum, Recht zu haben, sondern Recht zu behalten." Welche Rolle spielt insofern in der heutigen Zeit die Glaubwürdigkeit und Aufrichtigkeit in der Politik? In dieser Gesprächsrunde wird es aber auch um die Ausübung des freien Mandats, um weisungsunabhängiges Handeln u. a. m. gehen.

Konjunkturpaket; Besichtigung des Landtages

Kurs-Nr.: U 102-03

Leitung: Holger Stahlknecht (Landtagsabgeordneter und Bürgermeister)

Beginn: Dienstag, 11.05.2010, 18.00 - 20.15 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: kostenlos

Folgende Veranstaltungen können von uns organisiert werden:

Besuch des Landtages

Mitarbeiter des Besucherdienstes informieren über die Struktur und Arbeitsweise des Parlaments und erklären während des Rundgangs durch das Landtagsgebäude dessen Architektur und künstlerische Ausgestaltung. Als zusätzliches Element eines Landtagsbesuches kann außerdem die Vorführung eines Informationsvideos mit Livemitschnitten aus Plenar-, Ausschuss- und Fraktionssitzungen vereinbart werden. Auf Wunsch werden auch Gespräche mit Landtagsabgeordneten vermittelt. Hierzu sollten gewünschte Gesprächspartner bzw. eine thematische Orientierung vorgegeben werden.

Im Rollenspiel die Arbeitsweise eines Parlaments kennen lernen - Für Jugendliche ab 15 Jahren -

Rollenspiele an "Originalschauplätzen" sollen helfen, die Funktionsweise eines Parlaments bzw. einzelner Abläufe besser zu verstehen. Dazu teilt sich z. B. eine Schulklasse in mehrere Gruppen (sprich: Fraktionen) auf, befasst sich spielerisch mit einem vorgegebenen Thema und sammelt für verschiedene Haltungen (Befürwortung, Ablehnung oder Enthaltung) Argumente. Der Austausch dieser Argumente, also die Verdeutlichung der im Rollenspiel eingenommenen Positionen und Meinungen, erfolgt am Rednerpult im Plenarsaal.

Recht

"Etwas ist nicht recht, weil es Gesetz ist, sondern es muß Gesetz sein, weil es recht ist." (Charles-Louis de Montesquieu)

U 105-01

Neues Vereinsrecht!!!/ Vereinssatzung

Manche Ziele lassen sich leichter erreichen, wenn sie von einer Mehrzahl Gleichgesinnter verfolgt werden. Eine der Formen von organisierten Zusammenschlüssen ist der Verein. Dabei unterliegen sowohl die Gründung eines Vereins als auch das Vereinsleben selbst gesetzlichen Vorlagen.

In dieser Veranstaltung soll es insbesondere um folgende Schwerpunkte gehen:

- neues Vereinsrecht
- Bedeutung der Satzung im Vereinsrecht

- zwingende Inhalte auf Grund des BGB und der Abgabenordnung
 - Rechtssprechung zum Vereinsrecht an Hand einer Mustersatzung.
- Empfohlen wird an dieser Stelle, die eigene Satzung (soweit vorhanden) mitzubringen.

Kurs-Nr.: U 105-01
Leitung: Diane Sommer (Tätigkeitsschwerpunkte Vereins-, Arbeits-, Verkehrs-, Zivil- und Strafrecht)
Beginn: Mittwoch, 20.01.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 6 UStd., 2 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 18,00 €

U 105-02 Neues Vereinsrecht!!!/ Vereinssatzung

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 105-01.

Kurs-Nr.: U 105-02
Leitung: Diane Sommer (Tätigkeitsschwerpunkte Vereins-, Arbeits-, Verkehrs-, Zivil- und Strafrecht)
Beginn: Mittwoch, 03.02.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 6 UStd., 2 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Wolmirstedt
Gebühr: 18,00 €

U 105-03 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wer schon einmal in der Familie oder im Bekanntenkreis miterlebt hat, dass eine Person durch Krankheit oder Unfall in ihren persönlichen, insbesondere wirtschaftlichen Angelegenheiten, auf fremde Hilfe angewiesen ist, weiß, dass sich dabei zahlreiche rechtliche Probleme ergeben können. Um die Mitwirkung durch gerichtlich bestellte Betreuer zu vermeiden, bietet sich die Vorsorgevollmacht an. In einer Patientenverfügung können konkrete Anweisungen für bestimmte Situationen erteilt werden (z. B. hinsichtlich medizinischer Maßnahmen).

Kurs-Nr.: U 105-03
Leitung: Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)
Beginn: Mittwoch, 24.02.2010, 10.00 - 11.30 Uhr

Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 €

U 105-04 Vorstandstätigkeit im e. V./Der gemeinnützige Verein

In dieser Veranstaltung stehen folgende Schwerpunkte im Mittelpunkt:

- vertretungsberechtigter Vorstand und Umfang der Vertretungsberechtigung
- Interne und externe Haftungsmöglichkeiten des Vorstandes
- Anforderungen an die Gemeinnützigkeit laut Abgabeordnung
- steuerrechtlich relevante Bereiche des gemeinnützigen Vereins
- Spenden und Sponsoring

Kurs-Nr.: U 105-04

Leitung: Diane Sommer (Tätigkeitsschwerpunkte Vereins-, Arbeits-, Verkehrs-, Zivil- und Strafrecht)
Beginn: Mittwoch, 10.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 105-05

Vorstandstätigkeit im e. V./Der gemeinnützige Verein

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 105-04.

Kurs-Nr.: U 105-05
Leitung: Diane Sommer (Tätigkeitsschwerpunkte Vereins-, Arbeits-, Verkehrs-, Zivil- und Strafrecht)
Beginn: Mittwoch, 17.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Wolmirstedt
Gebühr: 9,00 €

Folgende Veranstaltungen können auch vor Ort und nach individueller terminlicher Absprache erfolgen:

Arbeitsrechtliche Fragen

In dieser Veranstaltung stehen folgende Schwerpunkte im Mittelpunkt:

- Rechte und Pflichten von Arbeitnehmern und Arbeitgebern
- Kündigung
- Arbeitnehmerhaftung
- Arbeitszeugnis

Rechtsanwältin Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)

Berufswahl/ Vorstellen des Berufs eines Anwalts und eines Rechtsanwaltsfachangestellten

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Vortrages sind:

- Was ist bei der Berufswahl generell zu beachten?
- Vorstellen der oben genannten Berufe
- Bewerbung
- Ausbildungsvertrag

Rechtsanwältin Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)

Vertragsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Vortrages sind:

- Vorgehensweise an Beispielen eines Arbeits- bzw. Darlehensvertrages
- Sammeln von Informationen
- Durchdenken der Vertragsinhalte
- Ausnahmeregelungen
- Formulierungsvorschläge

Rechtsanwältin Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)

Wie komme ich zu meinem Geld?

Inhaltliche Schwerpunkte dieses Vortrages sind:

- außergerichtliche Geltendmachung
- gerichtliche Geltendmachung
- Zwangsvollstreckung

Rechtsanwältin Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)

Nachbarschaftsrecht in Sachsen-Anhalt - Worum geht es?

Immer Ärger mit dem Nachbarn ... mal ist die Stereoanlage zu laut, ein anderes Mal wird die Hausordnung nicht eingehalten. Sie fühlen sich gestört durch die Haustiere Ihres Nachbarn oder durch seine häufigen Grillpartys. Streit unter Nachbarn gehört in Deutschland längst zum Alltag.

Rechtsanwältin Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)

Trennung und Scheidung

Wenn Eltern sich trennen, sind zahlreiche rechtliche Fragen zu klären. Oft geht es dabei auch um existentielle und finanzielle Regelungen, die getroffen werden müssen.

In dieser Veranstaltung stehen folgende Schwerpunkte im Mittelpunkt:

- Sorge- und Umgangsrecht
- Unterhaltsansprüche
- Ablauf des Scheidungsverfahrens und der Folgesachen
- Wohnung und Hausrat

Rechtsanwältin Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)

Wer erbt, braucht keine Feinde

In dieser Veranstaltung stehen folgende Schwerpunkte im Mittelpunkt:

- gesetzliche Erbfolge
- Ehegattenrecht
- Pflichtteil
- Inhalt und Form eines Testaments

Rechtsanwältin Claudia Rost (Tätigkeitsschwerpunkte Arbeits-, Familien- und Erbrecht)

Soziologie

"Aus vielen Worten entspringt ebensoviel Gelegenheit zum Missverständnis." (William James)

U 103-01

Wir möchten Kinder adoptieren!

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen folgende Schwerpunkte:

- "Der Adoptionsbaum" - Der Stand des Adoptionsverfahrens
- Die 4 Seiten des Adoptionsvierecks
- Bewerbungsverfahren (Wie bewerbe ich mich? Wo kann ich mich bewerben? Erstellung einer Bewerbungsmappe; Beispiele von erfolgreichen Bewerbungen)
- Die Aufklärung eines Adoptivkindes
- Identität/ erwachsene Adoptierte
- Die freigegebene Seite/ Herkunftsfamilie

Kurs-Nr.: U 103-01

Leitung: Gesine Schanz (staatl. anerkannte Diplom-Sozialpädagogin)

Beginn: Samstag, 06.03.2010, 10.00 - 17.00 Uhr

Dauer: 24 UStd., 3 Tage, Samstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 60,00 €

U 103-02

Gekonnt kontern

- Wochenendkurs -

Es passiert aus heiterem Himmel und viele kennen es: Sie werden verbal angegriffen.

Im ersten Moment sind wir vollkommen verblüfft, dann stellt sich Schrecken ein und oft kommt das Gefühl von Verletzt sein dazu. In dieser Situation fehlen die Worte - man bleibt stumm. Erst viel später, wenn alles längst vorbei ist, fallen einem die passenden Antworten ein. Eine andere Möglichkeit zu reagieren ist, sofort verbal zurück zu schlagen. Es kommt zu einer unschönen Auseinandersetzung. Selten sind die Gefechte konstruktiv. Besser ist es, über Reaktionsmöglichkeiten zu verfügen, eine Situation einschätzen und antworten zu können. Dazu sind ein ruhiger Umgangston und eine Strategie hilfreich, aber auch eine klangvolle und sichere Stimme. Das Erkennen und Lösen von schwierigen Kommunikationen beseitigt nicht nur "dicke Luft", es eröffnet auch neue Spielräume.

Kurs-Nr.: U 103-02

Leitung: Heike Schmidt

Beginn: Freitag, 19.03.2010, 18.00 - 21.15 Uhr

Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Freitag, 18.00 - 21.15 Uhr; Samstag, 09.00 - 16.30 Uhr

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 36,00 €

U 103-03

Selbstbehauptungs- und Deeskalationstraining

In diesem Training werden Strategien zum deeskalierenden Verhalten in Konflikt-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen vermittelt. Das Ziel dieses Trainings ist der Aufbau der nötigen Handlungskompetenz, um eskalationsgefährdeten Situationen souverän begegnen zu können. Sie lernen, wie die eigenen Interessen im Fall eines Konfliktes durchgesetzt werden können und wie in kritischen Situationen die Eskalationsgefahr eingeschränkt wird. Des Weiteren werden wichtige Verhaltensregeln für den Fall der Eskalation von Konflikten vermittelt.

Kurs-Nr.: U 103-03

Leitung: Thomas Lohan (Trainer für Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Deeskalation)

Beginn: Samstag, 06.03.2010, 08.30 - 15.00 Uhr

Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 32,00 €

U 103-04

Ich stresse mich nicht, du stresst mich nicht...

In dieser Veranstaltung erwarten Sie folgende inhaltliche Schwerpunkte:

- Was ist Stress und wodurch entsteht er?
- Welche Wege gibt es, stressfreier zu leben?
- Stressfreier und einfacher leben durch bewussten Umgang mit Ordnung, Zeit, Geld, dem Partner und Freunden.

Kurs-Nr.: U 103-04

Leitung: Gabriele Bethge (Psychologischer Berater und Personalcoach)

Beginn: Dienstag, 19.01.2010, 18.30 - 20.45 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 9,00 €

U 103-05

Einmal Single- immer Single?

Diese Veranstaltung richtet sich an Singles, die es nicht bleiben wollen. Dabei stehen folgende Fragen im Mittelpunkt:

Sind Männer und Frauen wie Feuer und Wasser?

Wie werde ich erfolgreicher beim anderen Geschlecht?

Wie eigne ich mir eine gute Ausstrahlung, Souveränität, Charme und Esprit an?

Wie baue ich Neugier und Nähe durch gelingende Kommunikation auf?

Kurs-Nr.: U 103-05

Leitung: Gabriele Bethge (Psychologischer Berater und Personalcoach)

Beginn: Dienstag, 02.02.2010, 18.30 - 20.45 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 9,00 €

U 103-06

Frauenflüsterer

Sie wollen Frauen besser verstehen und möchten wissen wie sie ticken? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs können Sie lernen die Kommunikation zwischen Ihnen und den Frauen zu verbessern und sich Tipps für eine zufrieden stellende Partnerschaft holen.

Kurs-Nr.: U 103-06

Leitung: Gabriele Bethge (Psychologischer Berater und Personalcoach)

Beginn: Dienstag, 02.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 9,00 €

T 103-07

Glücklich sein kann man lernen

Was bedeutet "glückliches Leben"? Was macht unser Leben aus? Was ist wichtig? All diese Fragen werden in dieser Veranstaltung eine Rolle spielen. Außerdem geht es um den Zusammenhang zwischen Glück, Gesundheit und Zufriedenheit sowie um Möglichkeiten und Ideen, zufriedener leben zu können.

Kurs-Nr.: U 103-07
Leitung: Gabriele Bethge (Psychologischer Berater und Personalcoach)
Beginn: Dienstag, 13.04.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 103-08

Eine tolle Partnerschaft - starke Beziehungen

Im Mittelpunkt dieser Veranstaltung stehen folgende inhaltliche Schwerpunkte:
- unterschiedliche Denkweisen von Männern und Frauen besser verstehen lernen
- die Kunst, mit Männern so zu sprechen, dass Neugier und Nähe entstehen
- die Kunst (im Gespräch) auf Männer so einzugehen, dass sie gern Ihre Wünsche erfüllen.

Kurs-Nr.: U 103-08
Leitung: Gabriele Bethge (Psychologischer Berater und Personalcoach)
Beginn: Dienstag, 27.04.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Kurstag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 103-09

Persönlichkeitsentwicklung - Ich kann so werden wie ich will!

- Persönlichkeitsentwicklung-

Inhaltliche Schwerpunkte dieser Veranstaltung sind:
- Die Sache mit dem Selbstbewusstsein
- Charisma und Ausstrahlung
- Gelingende Kommunikation
- Optimismus
- Kein Problem mit Problemen

Kurs-Nr.: U 103-09
Leitung: Gabriele Bethge (Psychologischer Berater und Personalcoach)
Beginn: Dienstag, 11.05.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 103-10

Einstieg ins NLP

Dieser Schnupperkurs richtet sich an Menschen, die erfolgreiche Kommunikation und effektive Nutzung ihrer Ressourcen zielorientiert erleben sowie kreativ Visionen und Ziele entdecken und entwickeln wollen. Besonders gut geeignet ist diese Veranstaltung für Menschen, die durch mehr Selbstbewusstsein sich selbst erleben und andere überzeugen. Sie erfahren woher NLP kommt und welche Grundannahmen das Menschenbild von NLP-lern prägen. Des Weiteren trainieren Sie Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung, entdecken kreative Möglichkeiten, Konfliktsituationen zu meistern und erleben, welche Ressourcen in Ihnen stecken. Sie erleben, dass Veränderungen Spaß machen dürfen und schnell gehen können, verankern wichtige entdeckte Ressourcen und integrieren diese in Ihr zukünftiges Leben. Somit stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein dauerhaft. Bitte bringen Sie sich eine Decke mit.

Kurs-Nr.: U 103-10
Leitung: Ilka Voigt (DVNLP-Lehrtrainer)
Beginn: Samstag, 20.02.2010, 09.30 - 16.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 103-11

Heilsames Erzählen - Vasilisa die Weise... (Märchen für Erwachsene)

"Es war einmal vor langer Zeit, als das Wünschen noch geholfen hat ..." - so beginnen alle Märchen. Der direkte Zugang zu diesem uralten Wissen ist uns im Laufe des Erwachsenwerdens oft verloren gegangen. Unsere Seele ist dabei verkümmert und hungrig geblieben. Herzlich eingeladen sind deshalb alle, die Sehnsucht im Herzen tragen, alte und neue Geschichten immer wieder zu hören um dabei die heilsame Kraft neu zu entdecken, welche die Märchen für uns bereithalten. Märchen erzählen immer wieder vom Menschsein, von der Suche nach dem Lebenssinn, von der Begegnung mit Bedrohlichem und Erschreckenden, vom alltäglichen Lebenskampf. Sie stärken uns auf unserem eigenen Lebensweg und sind wertvolle Lebenshilfe. "Vasilisa die Weise" - ein russisches Märchen erzählt vom Entwicklungsweg der Frau. Während der Inszenierung mit Bildern und Klängen kommen Sie in Berührung mit ihrer eigenen Seele, entdecken vielleicht manch Verborgenes aus ihrem eigenen Leben. Lassen Sie sich entführen ins Märchenland...

Kurs-Nr.: U 103-11
Leitung: Beate Hieber
Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 15.30 - 17.00 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 €

U 103-12

Traumreisen und Malen für die Seele - Workshop -

Wenn Sie Freude an Phantasie und Farben haben und Zeit für sich suchen, den eigenen Ausdruck entdecken, Mut entwickeln und sich frei von Bewertung ausprobieren möchten, nach neuen Impulsen für das eigene Leben suchen, mit der eigenen inneren Welt in Kontakt zu kommen, Perfektionismus und Kontrolle loslassen und Ihr Selbstvertrauen stärken sowie mehr Gelassenheit, Ruhe und Zufriedenheit finden möchten - dann kommen Sie doch einfach einmal zum Workshop: "Traumreise mit Malen für die Seele". Traumreisen sind ein wunderbarer Ausgleich nach einem anstrengenden Tag. Durch Visualisierungen, Körper- und Entspannungsübungen finden Sie zur Ruhe, zur Entspannung, kommen dabei in Kontakt mit sich selbst und können den Alltagsstress einfach loslassen. Sie vergessen für ein paar Stunden die Welt um sich herum und genießen einfach nur dieses kreative Erlebnis mit allen Sinnen. Bitte mitbringen: Wassermalkasten, Zeichenblock A3 Mallappen und Pinsel sowie bequeme, unempfindliche Kleidung, Decke, Kissen

Kurs-Nr.: U 103-12
Leitung: Beate Hieber
Beginn: Samstag, 20.02.2010, 14.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 €

U 103-13

Ein Tag für mich

- Workshop -

Stress und Hektik bestimmen oft unseren Tagesablauf und der Wunsch nach Harmonie und Wohlbefinden ist groß. Dafür gibt es eine einfache Lösung: Raus aus dem Alltag - rein in einen Wohlfühltag. Erleben Sie durch unterschiedliche Körper- und Entspannungsübungen, durch Tanzen, Singen und verschiedene kreative Angebote, wie wohltuend es ist, einen Tag in Gemeinschaft Gleichgesinnter aus dem Alltag auszusteigen und die Seele baumeln zu lassen. Ruhe und Entspannung, Ausgeglichenheit und Lebensfreude, Selbstvertrauen und ein Ja zu den eigenen Bedürfnissen tragen zur Gesundheit und zu einer Lebenszeitverlängerung bei. Erlauben Sie sich, dass es Ihnen gut geht!

Kurs-Nr.: U 103-13
Leitung: Beate Hieber
Beginn: Samstag, 20.03.2010, 14.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 €

U 103-14

Meditatives Tanzen am Morgen

- Workshop -

Einfache Kreistänze werden Schritt für Schritt angeleitet und führen in eine meditative Entspannung und in Harmonie. Es sind keine Vorkenntnisse und Erfahrungen im Tanzen erforderlich. Durch die sich wiederholenden gleichmäßigen Schritte kommen wir beim Tanzen zur Ruhe, zu uns selbst und lassen dabei den Alltagsstress los. Wir nutzen die uralte, kreative und heilende Kraft des Tanzes, werden beweglich und kommen in Berührung mit unseren inneren Bildern. Wir erleben uns als Teil eines Ganzen, gehalten und getragen in der Gemeinschaft. Tanzend lösen sich Verspannungen und Blockaden und die Lebensfreude, die wir erleben, strahlt hinein in unser tägliches Leben und verändert ganz unmerklich unseren Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und lockere Tanzkleidung.

Kurs-Nr.: U 103-14
Leitung: Beate Hieber
Beginn: Montag, 12.04.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 10 UStd., 5 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 30,00 €

U 103-15

Atempause

- Workshop -

Kennen Sie das Gefühl, dass oft vor lauter Funktionieren, gar keine Zeit mehr bleibt, um einfach der Mensch zu sein, der Sie eigentlich sind? Dann gönnen Sie sich einmal eine ATEM-PAUSE! Durch unterschiedliche ganzheitliche Entspannungsmethoden kommen Körper und Geist wieder zu Atem, Sie tanken auf und sammeln Kraft für Ihren Alltag. Sie finden in die Entspannung und können loslassen, was krank macht. Verspannungen lösen sich, Sie kommen zur Ruhe, Ihr Lebensgefühl wird positiv beeinflusst, Sie fühlen sich wie ein neuer Mensch - belastbar, ausgeglichen und belebt. Ganz nebenbei werden Ihre Selbstheilungskräfte angeregt und aktiviert und das Immunsystem gekräftigt. Die ideale Unterstützung an einem anstrengenden Tag - in einer atemlosen Zeit.

Kurs-Nr.: U 103-15
Leitung: Beate Hieber

Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 4 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 103-16

Didaktisch-methodisches Handeln - ein Handwerkskoffer ganz anderer Art - Workshop -

"Lernen, d.h., ein Feuer entfachen, nicht einen leeren Eimer füllen." (Heraklit)
Insofern kommt es in Lernprozessen nicht nur darauf an, Defizite zu verringern bzw. zu beseitigen, sondern es geht vor allem darum, Informationen jeglicher Art an einzelne bzw. mehrere Personen wirksamer übermitteln zu können. Ist es Ihnen nicht auch schon einmal so ergangen? Sie wissen ganz genau, welche Inhalte Sie vermitteln wollen, Sie wissen aber nicht genau wie - zumal ein Mittel nicht für alle Fälle taugt. Fraglich ist außerdem, wie zielgerichtet die Gestaltung erfolgt und wie stimmig die praktizierte Methode zum Ziel passt.

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Didaktisches Handeln und Kommunikation
- Worin besteht der Sinn des Lernens und welche Rolle spielt dabei das Gedächtnis?
- Lerntypen; Lernverhalten; Lernschwierigkeiten; Lernarten
- Was läuft bei der "Aneignung" von Lerninhalten ab?
- "Fähigkeitsmatrix"
- Prozesse selektiver Wahrnehmung
- "emotionale Kompetenz"
- Umgang mit Störungen
- Methoden und Medien
- Funktionen von Methoden und Medien
- sachorientierte, kommunikativ akzentuierte, gestalterisch und meditativ bzw. spielerisch akzentuierte Methoden
- handlungs- und erfahrungsorientierte Einstiegsmethoden.

Diese Veranstaltung ist für alle Interessierten geeignet, die als Multiplikatoren agieren.

Kurs-Nr.: U 103-16
Leitung: Doris Krull (Master of Arts, Fachrichtung Erwachsenenbildung)
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 10 UStd., 3 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 30,00 €

U 103-17

Didaktisch-methodisches Handeln - ein Handwerkskoffer ganz anderer Art - Workshop -

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 103-16.

Kurs-Nr.: U 103-17
Leitung: Doris Krull (Master of Arts, Fachrichtung Erwachsenenbildung)
Beginn: Samstag, 27.03.2010, 08.30 - 16.30 Uhr
Dauer: 10 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 30,00 €

U 103-18

Sinneswandel - Den Wald mit allen Sinnen erleben

Erleben Sie eine Waldführung aus ungewohnter Perspektive. Der Wald ist ein faszinierender Naturraum, dessen viele kleine Wunder wir uns mit Auge, Ohren, Nase, Mund und Händen immer wieder neu erschließen können. Lassen Sie sich ein auf eine hautnahe Wanderung in den Mythos Wald.

Bitte kommen Sie mit festen Schuhen und wetterfester Kleidung.

Treffpunkt: Haus des Waldes in Hundisburg, Haupteingang an der Seite Barockgarten

Kurs-Nr.: U 103-18
Leitung: Dozententeam
Beginn: Samstag, 10.04.2010, 17.00 - 19.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Hundisburg, Haus des Waldes
Gebühr: 12,00 €

U 103-19

Sinneswandel - Den Wald mit allen Sinnen erleben

Informationen zu dieser Veranstaltung finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 103-18.

Kurs-Nr.: U 103-19
Leitung: Dozententeam
Beginn: Dienstag, 01.06.2010, 17.00 - 19.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: Hundisburg, Haus des Waldes
Gebühr: 12,00 €

U 103-20

Dank der eigenen Stärken Veränderungen positiv sehen

In der heutigen Zeit ist das gesamte Leben permanent im Wandel, die Ereignisse überschlagen sich und es entstehen täglich neue Herausforderungen, denen wir uns stellen müssen. Es geht fast immer darum, Krisen zu überwinden, Veränderungen privat oder beruflich zu meistern, sich neue Ziele zu setzen. Es ist nicht wie früher möglich ein Leben lang nur einen Beruf auszuüben. Auch im Privatleben ist eine dauerhafte Beziehung keine Selbstverständlichkeit. Oft müssen wir uns mit dem Ende abfinden. Wie können wir diesen sich ständig ändernden Umständen und Situationen Rechnung tragen und uns weiter entwickeln? Viele Menschen sehen in neuen Situationen und Umständen ihre Lage als Problem an. Wir suchen Halt und Führung und suchen auf der äußeren Ebene, das, was als Kraft in uns persönlich bereits ist. In diesem Seminar lernen Sie, wie viele wunderbare Ressourcen und Stärken in Ihnen stecken, die sie einfach nur nutzen müssen um Veränderungen positiv zu erleben oder sich neue Ziele zu setzen.

Kurs-Nr.: U 103-20
Leitung: Carmen Grohmann (systemischer Businesscoach)
Beginn: Samstag, 30.01.2010, 09.00 - 15.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 103-21

Miteinander reden - ganz einfach oder doch nicht?

- Grundkurs Kommunikation -

Immer wieder kommt es im menschlichen Miteinander zu Missverständnissen. Dabei war doch eigentlich alles klar, oder? Manchmal wohl doch nicht. Wie wir uns selbst und andere besser

verstehen, Verständigung besser gelingen kann, das soll in diesem Grundlagenkurs für Kommunikation das Thema sein.

Kurs-Nr.: U 103-21
Leitung: Carmen Grohmann (systemischer Businesscoach)
Beginn: Dienstag, 09.03.2009, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 9 UStd., 3 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 27,00 €

U 103-22

Selbstbehauptung von Frauen - Ich bin ich

Wer kennt sie nicht aus der Werbung? Selbstbewusste, emanzipierte Frauen, die alle Probleme meistern ohne dabei ihre Weiblichkeit oder gute Laune einzubüßen. Doch fühlen wir uns so? Tatsächlich meistern Frauen viel - und oft merken sie es gar nicht, halten es für selbstverständlich. Eigene Bedürfnisse, Gedanken und Vorstellungen zu äußern, fällt oft nicht leicht. In diesem Seminar wollen wir uns mit der eigenen Persönlichkeit beschäftigen und Stärken bewusst machen.

Kurs-Nr.: U 103-22
Leitung: Carmen Grohmann (systemischer Businesscoach)
Beginn: Samstag, 08.05.2010, 09.00 - 15.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 103-23

Bewerbertraining - ganz individuell

Sie suchen einen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz? Sie möchten genau filtern können, was in einer Stellenanzeige beschrieben wird? Sie haben demnächst ein wichtiges Vorstellungsgespräch? Sie brauchen neue Herausforderungen und wollen sich beruflich verändern? Dieser Kurs bietet Ihnen auf Wunsch grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten beim Erstellen der Bewerbungsunterlagen. Schwerpunkte können sein: Stellenanalyse; Erstellen aussagefähiger, optisch wirkungsvoller Bewerbungsunterlagen; Tipps und Techniken für die Bearbeitung von Eignungstests; Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch (insbesondere: seriöse / unseriöse Fragen - wie geht man damit um, Outfit, Gesprächsführung, Körpersprache...). Alle Bereiche können durch aktives Training gefestigt werden. Ganz individuell bedeutet: ab einem Teilnehmer; individuelle Absprachen zu inhaltlichen Schwerpunkten, Stundenumfang und Termin.

Kurs-Nr.: U 103-23
Leitung: Carmen Grohmann (systemischer Businesscoach)
Beginn: nach Absprache
Dauer: nach Absprache
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 25,00 €/ UStd. (bei einem Teilnehmer)

U 103-24

Kommunikationsstörungen bewältigen

"Der Widerspruch zwischen dem, was gesagt wird, und dem, was gemeint ist, ist sehr groß. Man muss ihn herausfinden" (Friedrich Ebeling)

Oder um es mit den Worten von Paul Watzlawick zu sagen: "Man kann nicht nicht kommunizieren". Im Gespräch nehmen wir nicht nur das gesprochene Wort wahr, sondern unbewusst auch die eingesetzte Mimik und Gestik. Im Zweifel glauben wir dem Letzteren mehr als dem Wort. Außerdem beurteilen wir das Gesagte aufgrund unserer eigenen Erfahrungen, von denen wir unterschiedliche machen und aufgrund unserer individuellen Persönlichkeitsstruktur.

Kurs-Nr.: U 103-24
Leitung: Mechthild Jorgol (dipl. Personal Coach & Psychologische Beraterin - HAF)
Beginn: Samstag, 23.01.2010, 09.00 - 15.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 103-25

Konflikte lösen auf der Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation

Schwelende Konflikte sind wie eine brennende Zündschnur zu einem Pulverfass. Je länger eine Unstimmigkeit unausgesprochen bleibt, desto destruktiver wirkt sie sich auf den Betroffenen, das Beziehungsklima sowie die Leistung aus und führt früher oder später zur Eskalation. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie durch die gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg Einfluss nehmen können, um Konflikte wirksam und friedlich zu lösen.

Kurs-Nr.: U 103-25
Leitung: Mechthild Jorgol (dipl. Personal Coach & Psychologische Beraterin - HAF)
Beginn: Samstag, 06.02.2010, 09.00 - 15.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 103-26

Ganzheitliche Burnout und Stressprävention

Burnout, was ist das eigentlich? Immer häufiger wird in den Medien davon gesprochen, aber wissen Sie was sich dahinter verbirgt? Wissen Sie, ob und in welchem Maße Sie gefährdet sind und welche Folgen ein Burnout haben kann? Wissen Sie wie sie die Anzeichen rechtzeitig erkennen, um gezielt und effektiv gegensteuern zu können? Neben vielen praktischen Tipps und Übungen wird dieses Seminar folgende Fragen in den Mittelpunkt stellen:

- Was ist Burnout überhaupt?
- Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es zwischen Stress und Burnout?
- Welche Persönlichkeitstypen sind von Burnout besonders gefährdet?
- Wie erkennen Sie allgemeine und persönliche Stressoren?
- Wie können Sie (in 1 bis 5 Minuten, an fast jedem Ort, zu fast jeder Zeit) Energie tanken und entspannen?

Erleben Sie, wie Sie durch Kleinigkeiten Ihr Leben stressfreier gestalten und den Herausforderungen Ihres Alltags mit Leichtigkeit und Humor begegnen können. Entdecken Sie im spielerischen Wechsel zwischen Theorie und Praxis Ihre ganz individuellen Möglichkeiten Lebensfreude und Gesundheit in Ihrem Leben zu steigern.

Kurs-Nr.: U 103-26
Leitung: Mechthild Jorgol (Dipl. Personal Coach & Psychologische Beraterin - HAF)
Beginn: Dienstag, 13.04.2009, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 4 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

"Alle Erziehung ist nur Handreichung zur Selbsterziehung." (Eduard Spranger)

U 106-01

Was schreibst du denn da? - Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen

Alle Eltern sind von Zeit zu Zeit über die Rechtschreibung ihrer Kinder entsetzt. Einige Kinder aber schreiben über eine lange Zeit kaum lesbare Wörter. Lehrer äußern Besorgnis und Eltern erhöhen daraufhin die Übungsstunden am Nachmittag. Die Kinder und Jugendlichen erhalten Hinweise zur Rechtschreibung und bemühen sich, aber dennoch bleibt der Erfolg aus. Wenn zusätzlich Schulangst, Bauch- oder Kopfschmerzen hinzukommen oder Schreib- und Leseaufgaben vermieden werden, dann kämpft das Kind mit einem für ihn nicht überschaubaren Problem. Es schreibt immer schlechter als die Mitschüler und alle anderen Personen, die es kennt. Die Lerntherapeuten des Lese- und Rechtschreibschwäche-Instituts Magdeburg wollen über die Ursachen einer LRS ebenso informieren wie über die Abgrenzung der Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten von kurzfristigen Schreibproblemen. Außerdem sollen der Umgang mit der Lese- und Rechtschreibschwäche und die Unterstützungsmöglichkeiten durch Elternhaus und Schule besprochen werden. Diese Veranstaltung kann auch vor Ort und nach individueller terminlicher Absprache erfolgen. Sie ist auch für Elternabende bzw. als Fortbildung für Erzieher geeignet.

Eine WT - Nummer wurde beantragt. Bitte vermerken Sie in der Anmeldung, ob Sie als Erzieher bzw. als Lehrer an dieser Veranstaltung interessiert sind.

Kurs-Nr.: U 106-01

Leitung: Angela Rohr (Sprachwissenschaftlerin, Germanistin) und Thomas Piotrowski (Diplom-Lehrer)

Beginn: Dienstag, 02.03.2010, 18.00 - 19.30 Uhr

Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Dienstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 6,00 €

U 106-02

Chaos, Trödeln und freche Worte Veranstaltung für Eltern, Erzieher und Lehrer

Trödeln, Vergesslichkeit, nicht aufräumen wollen - wer kennt das nicht im Alltag? In dieser Veranstaltung wird die Möglichkeit zur Diskussion und zum Erfahrungsaustausch von Eltern, Erziehern u. a. Interessenten unter fachmännischer Moderation zu folgenden inhaltlichen Schwerpunkten gegeben:

- Grenzsetzung als Orientierungshilfe
- Wirkung von Belohnungen
- Bedeutung von Regeln und Normen
- Angemessenheit der Konsequenzen in unangenehmen Situationen
- Umgang mit aggressivem Verhalten
- Vorbildwirkung der Familie.

Diese Veranstaltung kann auch vor Ort und nach individueller terminlicher Absprache erfolgen.

Sie ist auch für Elternabende bzw. als Fortbildung für Erzieher geeignet.

Eine WT - Nummer wurde beantragt.

Bitte vermerken Sie in der Anmeldung, ob Sie als Erzieher bzw. als Lehrer an dieser Veranstaltung interessiert sind.

Kurs-Nr.: U 106-02
Leitung: Ute Salzer (Diplom-Psychologin/ Systemische Familientherapeutin)
Beginn Montag, 15.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 106-03

Welche Bewegung braucht mein Kind Veranstaltung für Eltern, Erzieher und Lehrer

Haben Sie Ihr Kind schon einmal genau beobachtet, wie es sich bewegt - generell eher wenig oder mit unaufhörlicher Unruhe, eher mutig und waghalsig oder zögerlich und ängstlich? Wirkt es in seinen Bewegungen geschickt und gelenkig oder eher tapsig und ungeschickt? Wo bewegt es sich - nur ebenerdig oder auf Balken und Bäumen in luftiger Höhe? Was bewegt sich an ihrem Kind eigentlich? Ist bei einer Bewegung stets der ganze Körper in Aktion oder kann es wie ein Jongleur mit jedem Körperteil gleichzeitig eine andere, konzentrierte Bewegung ausführen? Strengt sich auch die Zunge beim Schreiben mit an? Und wie sitzt ihr Kind, wenn es sitzt - schlapp, lümmelig und häufig abgestützt oder aufrecht und gerade? Stößt es sich häufig, stürzt es oft oder rempelt mit anderen zusammen, wirkt es unkonzentriert und ermüdet schnell bei Aktivitäten? Viele Fehlleistungen im motorischen, kognitiven und sozialen Bereich haben ihre Ursache in ungenügender Körperbeherrschung und Bewegungskontrolle, die sich schon in den ersten Kindheitsjahren entwickeln und später im Schulalltag besonders auffallen. Welche gezielte Bewegung braucht ihr Kind? In diesem Kurs geht es darum, die Bewegungsmuster von Klein- und Schulkindern genauer zu betrachten, Zusammenhänge zwischen Bewegung und anderen kognitiven und sozialen Fähigkeiten zu erkennen und Anregungen für praktische Übungen zum Trainieren des Körperbewusstseins zu erhalten.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Bitte vermerken Sie in der Anmeldung, ob Sie als Erzieher bzw. als Lehrer an dieser Veranstaltung interessiert sind.

Kurs-Nr.: U 106-03
Leitung: Ute Salzer (Diplom-Psychologin/ Systemische Familientherapeutin)
Beginn Montag, 19.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 106-04

Abenteuer Patchwork-Familie - Meine, deine, unsere Kinder und wo bleiben wir als Paar? Veranstaltung für Eltern, Erzieher und Lehrer

Die Entscheidung zu einem zweiten Neubeginn als Patchwork-Familie stellt an alle Beteiligten immer besondere Herausforderungen, denen sich die glücklichen "neuen" Eltern meistens nicht so bewusst sind. Im Unterschied zur "Kernfamilie" haben die Zweitfamilien einen wesentlich höheren Abstimmungsbedarf, wenn sie alle Wünsche der "neuen" und "alten" Familienmitglieder unter einen Hut bringen möchten. Ist das überhaupt möglich? Auch die rechtliche und zugewiesene Stellung der neuen Partner bringt so ihre Schwierigkeiten in der Bewältigung des normalen Alltags mit sich. Soll ich hier nun den Vater bzw. die Mutter spielen oder welche Rolle hat er/ sie mir zgedacht, wenn er/ sie meine Anweisungen in Gegenwart der Kinder ständig boykottiert? Solche Zweifel an der eigenen "Rolle" in dem neuen Familiengefüge sind nicht selten. Je nach Alter verkraften auch Kinder die Neuorientierung und Neustrukturierung des Familienlebens mehr oder weniger gut. Von "Ich habe jetzt 2 Papas/ 2 Mamas!" bis "Du hast mir gar nichts zu sagen, du bist nicht mein Vater/ meine Mutter!" kann das Gefühlskarussell der Kinder reichen. In diesem Kurs soll die besondere Situation der Patchwork-Familie im Vergleich zur

Kernfamilie näher betrachtet werden. Es geht um die besonderen Herausforderungen, die von vornherein anders sind als in Kernfamilien, um unrealistische Erwartungen, neue "Rollen", Stolperfallen, aber auch um die potentiellen Chancen und neuen Möglichkeiten, die eine Großfamilie bieten kann - und es geht ums Mutmachen, kleine Erfolge zu genießen. Das Ziel, alle glücklich machen zu wollen, ist oft der direkte Weg ins Unglück.

Diese Veranstaltung ist für Eltern, Kinder, Großeltern und alle, die sich von diesem Thema angesprochen fühlen.

Kurs-Nr.: U 106-04
Leitung: Ute Salzer (Diplom-Psychologin/ Systemische Familientherapeutin)
Beginn: Mittwoch, 24.02.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

Psychologie

"Psychologie ist die Wissenschaft von der Seele dessen, der sie betreibt." (Egon Friedell)

U 107-01

Mit Bauchweh zur Schule? Schulstress? Schlafstörungen? Fortbildung für Lehrer und Erzieher zum Anti-Stress-Training für Kinder

Einschlafschwierigkeiten, Schulschwänzen oder Bauchweh - häufig sind sie Ausdruck von Überforderung. Stress ist mittlerweile Bestandteil unseres Alltags geworden, dem auch Kinder ausgesetzt sind. Sie sind sensibler für Belastungen und erleben diese intensiver als Erwachsene. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen über ein Trainings-Konzept, das sich damit beschäftigt, wie Kinder im Alter von 8-13 Jahren sich altersgerecht mit Stresssituationen auseinandersetzen können. Ziel des Trainings ist es, aktuelle psychische Belastungen zu reduzieren und mit den Kindern angemessene Stressbewältigungsstrategien ("Stresskiller") zu erarbeiten. Kinder sind dann in der Lage, Belastungssituationen im Alltag besser zu meistern. Mit den erworbenen positiven Selbstinstruktionen kann auch anderen Beeinträchtigungen (Stressreaktionen wie somatische Beschwerden, Aggressionen) vorgebeugt werden.

Diese Veranstaltung kann auch vor Ort und nach individueller terminlicher Absprache erfolgen. Eine WT-Nummer wurde beantragt.

Kurs-Nr.: U 107-01
Leitung: Susanne Granse (Diplom-Psychologin)
Beginn: Mittwoch, 17.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 €

"Die beste Bildung findet ein gescheiter Mensch auf Reisen." (Johann Wolfgang von Goethe)

U 111-01

Kutschfahrt zum Valentinstag durch Haldensleben und Umgebung

Wollen Sie mit Ihrem "Schatz" eine romantische Tour durch Haldensleben und Umgebung erleben? Dann gönnen Sie sich diese Kutschfahrt in gemütlicher Atmosphäre bei einem Glas heißen Tee bzw. Glühwein.

Kurs-Nr.: U 111-01
Leitung: Maren Braumann
Beginn: Sonntag, 14.02.2010, 15.00 - 17.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Sonntag
Ort: Haldensleben, "Ponygut zwischen den Wäldern"
Gebühr: 15,00 €

U 111-02

Urlaub in den Rühler Schweiz

- Dia-Vortrag -

Rühler Schweiz??? Wer kennt sie schon?? Dabei liegt Rühle im Zentrum des Weserberglandes, direkt an der Weser und im Rücken die Weserberge mit dem Ebersnacken. Unsere Ziele sind Hannoversch- Münden, Bodenwerder, Hameln Bad Pyrmont und vieles andere mehr. Dazu gehört natürlich auch die Sababurg im Reinhardswald.

Kurs-Nr.: U 111-02
Leitung: Gerhard Dörfer
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 15.00 - 16.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

U 111-03

Vom Arnstein zum Falkenstein

- Dia-Vortrag -

Der Falkenstein, die schönste und am besten erhaltene Burg des Harzes, ist sicher bekannt. Kennen wir aber die mächtige Burgruine Arnstein, die Untermühle im Einstal, die Endorfer Windmühle oder den Landschaftspark Degenershausen? Der Unterharz mit seinen Schönheiten wird entdeckt werden. Und dazu gehört auch der Geburtsort von Gottfried August Bürger.

Kurs-Nr.: U 111-03
Leitung: Gerhard Dörfer
Beginn: Dienstag, 02.03.2010, 15.00 - 16.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

U 111-04

Vom Dom über die Fürstenwallpromenade

Dieser Rundgang mit Beginn am Dom führt Sie auf den Fürstenwall, Magdeburgs erste Bürgerpromenade, die im Jahr 1722 auf alten Befestigungsanlagen angelegt wurde. Interessantes erfahren Sie über die Gebäude und Türme unterhalb des ehrwürdigen Doms, den alten Des-sauer, den Möllenvogteigarten und über das Kloster Unser Lieben Frauen.

Kurs-Nr.: U 111-04
Leitung: Anne-Katrin Behnert
Beginn: Samstag, 10.04.2010, 11.00 - 12.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Magdeburg, Haupteingang vom Dom
Gebühr: 4,00 €

U 111-05

Wanderung durch die Calvörder Berge

Treffpunkt: Flechtingen, Bahnhof

Kurs-Nr.: U 111-05
Leitung: Herbert Bicknese
Beginn: Samstag, 08.05.2010, 13.30 - 16.30 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Flechtingen/ Calvörde
Gebühr: 2,00 €

Videovorführungen zu weiteren Regionen:

- | | | |
|---------------------------|----------------------|------------------------|
| - "Alaska" | - "Kroatien" | - "Pyrenäen" |
| - "Australien/ Bali" | - "Namibia" | - "Sansibar" |
| - "Irland/ Nordirland" | - "Neuseeland/ Fiji" | - "Westkanada" |
| - "Nordwales/ Südengland" | - "Azoren" | - "Kalabrien" (NEU!!!) |

U 115-01

Gartenplanung - Man pflanzt nicht nur für ein paar Tage

Den Teilnehmern werden Grundlagen der Gartenplanung sowie Möglichkeiten der Gartengestaltung vermittelt. In diesem Zusammenhang können Pläne von den eigenen Gartengrundstücken mitgebracht werden, um am ganz konkreten Beispiel einen Gartenplan zu entwerfen. Außerdem geht es um thematische Schwerpunkte wie Teichbau, Biogärten, Elemente japanischer/asiatischer Gärten sowie Bauern-, Kloster- und Kräutergärten.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Zeichen- oder Millimeterpapier, Dreieck, und Zeichenstifte.

Kurs-Nr.: U 115-01
Leitung: Ines Orlicek (Landschaftsgärtnerin)
Beginn: Donnerstag, 18.03.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

U 115-02 Kräutergarten

Kräutergärten sind eine Freude, sie sehen schön aus, riechen wunderbar und sind relativ pflegeleicht. Kräuterbeet, Kräuterspirale oder Heilpflanzen aus dem Kräutertopf - hier werden die verschiedensten Möglichkeiten des Anlegens genannt. Sie erfahren viel Wissenswertes zu den Kräutern selbst und zu ihren Einsatzmöglichkeiten. Dazu gibt es wertvolle Tipps für die Anlage und naturgemäße Pflege von Kräutergärten, die zum Nachahmen anregen sollen.

Kurs-Nr.: U 115-02
Leitung: Ines Orlicek (Landschaftsgärtnerin)
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

Ansprechpartner: Herr Küchenhoff, Tel. 03904 499142

U 508-01

Motorbootführerschein - Binnengewässer

Theoretische Ausbildung, praktischer Teil für Motorboote über 5 PS für alle Fahrgebiete im Binnenwasserbereich.

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der KVHS unter: 03904-42271. Dort erfahren Sie alles über Ausbildungsinhalte und Ausbildungstermine.

Die Prüfgebühr wird gesondert in Rechnung gestellt.

Kurs-Nr.: U 508-01

Leitung: Lothar Braune

Beginn wird bei ausreichender Anmeldezahl mitgeteilt

Gebühr: 260,00 €

T 508-02

Motorbootführerschein - see- und küstennahe Gewässer

Theoretische Ausbildung, praktischer Teil für Motorboote ab 5 PS auf see- und küstennahe Gewässer .

Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der KVHS unter: 03904-42271. Dort erfahren Sie alles über Ausbildungsinhalte und Ausbildungstermine.

Die Prüfgebühr wird gesondert in Rechnung gestellt.

Kurs-Nr.: T 508-02

Leitung: Lothar Braune

Beginn wird bei ausreichender Anmeldezahl mitgeteilt

Gebühr: 330,00 €

Informations- und Beratungstage

Informations- und Beratungstag Bereich EDV und Wirtschaft

Auch in diesem Semester bietet die Kreisvolkshochschule wieder zahlreiche Kurse im Bereich EDV bzw. Wirtschaft an. Dabei gibt es sowohl Angebote für "blutige Anfänger" als auch Kurse für Teilnehmer, die ihre bereits vorhandenen Kenntnisse und Fertigkeiten erweitern und festigen möchten. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welchen Lehrgang Sie besuchen sollten, oder sich über die Kursinhalte oder die Zertifikatsprüfungen (Xpert Europäischer Computerpass oder Xpert Business) informieren möchten, dann sollten Sie dieses Informations- und Beratungsangebot nutzen. Um besser auf Ihre individuellen Fragen und Beratungswünsche eingehen zu können, bitten wir um Anmeldung, damit wir mit Ihnen gemeinsam eine Beratungszeit an diesem Tag vereinbaren können.

Leitung: Uwe Küchenhoff

Ort/Termin: KVHS Haldensleben, Dienstag, 12.01.2010, Zeit nach Vereinbarung

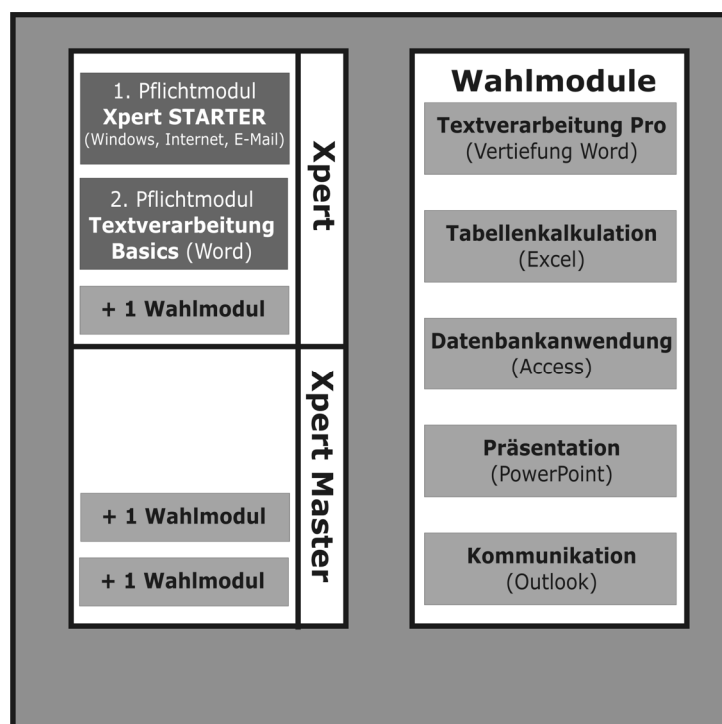
KVHS Wolmirstedt, Donnerstag, 14.01.2010, Zeit nach Vereinbarung

Lehrgangssystem „Xpert Europäischer Computer Pass“



Xpert – das ist der Name für den Europäischen ComputerPass. Dieser ist die Weiterentwicklung des „EDV-Anwender-Pass Wirtschaft und Verwaltung“ bzw. des „Computer-Pass Büro und Verwaltung“ auf europäischer Ebene. Im Jahr 2009 wurde der Xpert noch einmal überarbeitet und aktualisiert. In das neue Konzept, das ab 01.01.2010 gültig ist, fließen Erfahrungen aus 30 Jahren erfolgreicher Arbeit ein.

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und praktische Fertigkeiten im Umgang mit Windows und gängigen Anwenderprogrammen im Office-Bereich. Es besteht aus sieben Modulen. Jedes Modul schließt mit einer europaweit einheitlichen Prüfung ab.



Für jede erfolgreich absolvierte Bausteinprüfung wird ein Zeugnis vergeben. Inhalte und Prüfungen für den Xpert wurden nochmals überarbeitet und den aktuellen Anforderungen angepasst. Nach wie vor besteht der Xpert aus drei Pflichtmodulen, wobei die Module „Xpert STARTER“ sowie „Textverarbeitung Basics“ zwingend vorgeschrieben sind, der dritte Baustein kann jedoch aus dem Bereich der Wahlmodule frei gewählt werden. Nach erfolgreichem Abschluss der drei Bausteinprüfungen gibt es das Zertifikat **Xpert Europäischer Computerpass**.

Wenn zwei weitere Wahlmodule mit den Bausteinprüfungen erfolgreich abgeschlossen werden, führt dies zum Zertifikat **Xpert Master**.

Jeder Baustein hat einen Umfang von 40 bis 50 Unterrichtsstunden. Im Anschluss an den jeweiligen Xpert-Kurs kann dann die entsprechende Bausteinprüfung abgelegt werden. Die Prüfungsgebühr ist nicht in den Kursgebühren enthalten und beträgt für Teilnehmer der jeweiligen Kurse 41,00 €. Interessenten, die bereits über die entsprechenden Kenntnisse und Fertigkeiten verfügen und nur die Prüfung ablegen möchten, müssen sich spätestens 6 Wochen vor Prüfungstermin anmelden und sollten sich vor der Anmeldung unbedingt beraten lassen (Tel. 03904 499142); für sie beträgt die Prüfungsgebühr 50,00 €.

Lehrgänge, die auf die jeweiligen Bausteinprüfungen vorbereiten, sind mit dem Xpert-Symbol gekennzeichnet. Die Prüfungstermine sind ebenfalls dort angegeben.



U 501-01

PC-Anfängerkurs

Einführung in Windows, Word und Internet

Die PC-Anfängerkurse richten sich an Teilnehmer, die bisher nur wenig oder noch nie mit einem Computer gearbeitet haben und nun die "Welt der Bits und Bytes" kennen und verstehen lernen wollen. Folgende Schwerpunkte werden behandelt:

- Geräte am Computerarbeitsplatz und wesentliche PC-Komponenten
- Grundfertigkeiten beim Umgang mit dem Computer
- Grundlagen des Betriebssystems Windows (Desktop, Fenster- und Maustechniken, - Programme starten/beenden, Arbeiten mit Dateien und Ordnern, Oberfläche anpassen)
- Einführung in ein Schreibprogramm wie z. B. Word oder WordPad (einfache Texte eingeben, korrigieren, gestalten, speichern, drucken)
- kurzer Einblick ins Internet

Teilnehmer, die die Zertifikatsprüfung Xpert STARTER zum Europäischen Computerpass ablegen möchten, sollten sich auch für den PC-Aufbaukurs anmelden.

Kurs-Nr.: U 501-01
Leitung: Georg Heinze
Beginn: Dienstag, 12.01.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 32 UStd., 8 Tage, dienstags und donnerstags (18.00 - 21.00 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 96,00 €

U 501-02

PC-Anfängerkurs

Einführung in Windows, Word und Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-01.

Kurs-Nr.: U 501-02
Leitung: Volker Braun
Beginn: Montag, 22.02.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 25 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 75,00 €

U 501-03

PC-Anfängerkurs

Einführung in Windows, Word und Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-01.

Kurs-Nr.: U 501-03
Leitung: Volker Braun
Beginn: Montag, 01.03.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 25 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Oebisfelde, Drömlingschule
Gebühr: 75,00 €

U 501-04
PC-Anfängerkurs
Einführung in Windows, Word und Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-01.

Kurs-Nr.: U 501-04
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn: Montag, 03.05.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 25 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 75,00 €

U 501-05
PC-Anfängerkurs
Einführung in Windows, Word und Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-01.

Kurs-Nr.: U 501-05
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn: Samstag, 20.03.2010, 09.00 - 14.30 Uhr
Dauer: 28 UStd., 4 Tage, samstags und sonntags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 84,00 €

U 501-06
PC-Anfängerkurs
Einführung in Windows, Word und Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-01.

Kurs-Nr.: U 501-06
Leitung: Volker Braun
Beginn: Samstag, 16.01.2010, 09.00 - 14.30 Uhr
Dauer: 28 UStd., 4 Tage, samstags und sonntags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 84,00 €

U 501-07
PC-Aufbaukurs
Xpert STARTER-Zertifikat

Dieser Lehrgang richtet sich an alle Interessenten, die den PC-Anfängerkurs absolviert haben oder bereits über die entsprechenden Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Computer verfügen und den Abschluss des Moduls Xpert STARTER zum Europäischer Computertepass anstreben. Im Kurs erfolgt die zielgerichtete Vorbereitung auf die Bausteinprüfung, die im Anschluss an diesen Lehrgang absolviert werden kann (Prüfungsgebühr 41,00 €, nicht in Kursgebühren enthalten).

Schwerpunkte:

- Wiederholung Grundwissen zur Hardware und zum Betriebssystem Windows
- Individuelle Anpassungen der Bedienoberfläche von Windows

- Grundlagen der Dateiverwaltung (Dateien, Ordner erstellen, kopieren, verschieben, löschen)
- Arbeiten mit Windows-Programmen (WordPad, Paint u. a.)
- Sicherer Umgang mit den Internetdiensten WWW und E-Mail (Internet-Explorer und Outlook Express bzw. Windows Mail)
- Gefahren aus dem Internet und Maßnahmen zur Gefahrenabwehr

Prüfung Xpert STARTER: Samstag, 10.04.2010 (9.00 - 12.00 Uhr); (Prüfungsgebühr: 41,00 €, nicht in den Kursgebühren enthalten).

Kurs-Nr.: U 501-07
 Leitung: Volker Braun
 Beginn Montag, 08.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
 Dauer: 32 UStd., 8 Tage, montags und mittwochs
 Ort: Haldensleben, KVHS
 Gebühr: 96,00 €

U 501-08

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern Die wichtigsten Computeranwendungen in einem Kurs

Sie haben einen PC oder einen Laptop und mit diesem auch schon das eine oder andere ausprobiert, trotzdem stellen sich bei den alltäglichen Arbeiten immer wieder Fragen oder Probleme. Dieser Kurs zeigt Ihnen an zahlreichen praktischen Beispielen, wie Sie diese alltäglichen Aufgaben mit Windows, Word, Excel, PowerPoint und der gezielten Nutzung des Internets künftig problemlos meistern. Themen:

- Briefe gestalten, Umschläge bedrucken
- Einladungskarten, Faltblätter gestalten
- Listen, Mitgliederverzeichnisse anlegen und Daten sortieren
- Verbrauchsdaten (Strom, Gas, Wasser, ...) erfassen und auswerten
- Dateien auf dem PC in Ordnern verwalten
- Recherchen, Reiseplanungen, Auskünfte im Internet
- Fotos präsentieren

Kurs-Nr.: U 501-08
 Leitung: Uwe Küchenhoff
 Beginn Dienstag, 19.01.2010, 09.00 - 12.00 Uhr
 Dauer: 40 UStd., 10 Tage, dienstags und donnerstags
 Ort: Wolmirstedt, KVHS
 Gebühr: 120,00 €

U 501-09

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern Die wichtigsten Computeranwendungen in einem Kurs

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-08.

Kurs-Nr.: U 501-09
 Leitung: Uwe Küchenhoff
 Beginn Dienstag, 09.03.2010, 09.00 - 12.00 Uhr
 Dauer: 40 UStd., 10 Tage, dienstags und donnerstags
 Ort: Haldensleben, KVHS
 Gebühr: 120,00 €

U 501-20

Internet und E-Mail effektiv nutzen

Der Kurs vermittelt einen Überblick über Grundbegriffe, Technik des Internetzugangs, Providerwahl und Kosten sowie den Aufbau des Internets mit seinen verschiedenen Diensten. Am Beispiel eines Browsers (Internet-Explorer) werden in Übungen die wesentlichen Nutzungsmöglichkeiten wie beispielsweise das Aufrufen von Internetseiten, Wege der Informationsbeschaffung, Suchhilfen oder Downloads dargestellt. Einen weiteren Schwerpunkt stellt das Senden und Empfangen von E-Mails dar. Auch auf die Problematik der Sicherheit im Internet wird eingegangen.

Für diesen Kurs werden Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Umgang mit einem PC vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-20
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Freitag, 29.01.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr) und Samstag (9.00 - 15.15 Uhr)
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-21

Internet und E-Mail effektiv nutzen

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-20.

Kurs-Nr.: U 501-21
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn: Freitag, 05.02.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr) und Samstag (9.00 - 15.15 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-22

Web 2.0 - Neues aus dem Internet

Webblogs, Videoblogs, RSS-Feeds, Podcasts, Google Maps, YouTube, Myspace, Internet Radio, Flickr, Web 2.0, social web, ...

All das haben Sie vielleicht schon einmal gehört, wissen aber nicht, was es bedeutet bzw. was dahinter steckt? Hier erfahren Sie, was es mit den neuen Entwicklungen des Internets auf sich hat, wie man sie nutzt und selbst mitmacht. Neben dem praktischen Kennenlernen neuer Internetangebote soll danach gefragt werden, wie man sie zwischen Netzkultur und Kommerz, zwischen Datenschutz und aktiver Gestaltung des Internets einordnen kann. Geplante Inhalte sind unter anderem: Was sind Web- und Videoblogs? Wie findet man interessante Blogs und wie wird man selbst zum Blogger? RSS-Feeds - wofür kann man sie verwenden und woher bekommt man einen RSS-Reader? Wikipedia nutzen und Wikis selbst erstellen. Radiostationen im Internet - wie man sie findet und empfängt. Erweiterte Google-Anwendungen wie Google-Maps und Google-Earth kennen und nutzen lernen.

Voraussetzung: Sichere Windows- und Internetkenntnisse

Kurs-Nr.: U 501-22
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Freitag, 12.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 10 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr, Samstag (9.30 - 14.15 Uhr)
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 30,00 €

U 501-23

Web 2.0 - Neues aus dem Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-22.

Kurs-Nr.: U 501-23
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Mittwoch, 21.04.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 10 UStd., 2 Tage, Mittwoch und Donnerstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 30,00 €

U 501-24

Sicherheit im Internet

Viele Anwender surfen immer mit einem flauen Gefühl im Bauch im Internet herum und fragen sich: Ist mein Computer gegen Angriffe und Schnüffeleien aus dem Netz, gegen Viren, Würmern und Trojanern wirksam geschützt? Zu diesen und anderen Sicherheitsproblemen sollen im Kurs Lösungen gefunden werden. Eine 100%ige Sicherheit gibt es nie, aber man kann eine Menge tun, um das Risiko zu minimieren. An praktischen Beispielen lernen Sie, welche Werkzeuge und Programme (wie z. B. Antiviren- und Antispyprogramme, Firewall u. a.) man einsetzen kann, um sich vor Virenbefall und Hackerangriffen zu schützen oder um Schnüfflern im Internet keine Chance zu geben, persönliche Daten auszuspionieren. Grundfertigkeiten im Umgang mit dem PC sowie erste Erfahrungen mit dem Internet werden für den Kurs vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-24
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Samstag, 06.03.2010, 09.00 - 13.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Samstag und Sonntag
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-25

Sicherheit im Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-24.

Kurs-Nr.: U 501-25
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Montag, 26.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 3 Tage, Montag bis Mittwoch
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-26

PDF, ZIP, JPG und Co. - universeller Datenaustausch über's Internet

Im Zeitalter von Internet und E-Mail geht der Austausch von Dateien mühelos und superschnell. Probleme können aber beim Öffnen der Dateien auftreten, wenn dabei unterschiedliche Programme verwendet werden. Deshalb sollte man in diesem Fall auf universelle Dateiformate wie PDF bei Dokumenten (Word- Texte, Excel-Tabellen) oder JPG bei Bildern zurückgreifen, die auf den meisten Computern problemlos geöffnet werden können. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Dokumente und Bilder in solche Formate umzuwandeln und zu versenden. Auch die Möglichkeiten des "Zusammenpackens von Dateien" in eine komprimierte ZIP-Datei werden behandelt. Grundlegende PC-Kenntnisse sind für diesen Kurs notwendig.

Kurs-Nr.: U 501-26
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Montag, 03.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 3 Tage, Montag bis Mittwoch
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-27

PDF, ZIP, JPG und Co. - universeller Datenaustausch über's Internet

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-26.

Kurs-Nr.: U 501-27
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Montag, 22.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 3 Tage, Montag bis Mittwoch
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-28

Präsent im Netz - Bloggen und Websites erstellen

Weblogs bieten die Möglichkeit, schnell und unkompliziert im Internet präsent zu sein. Ob als Fachmagazin, zur Kundenkommunikation oder zum veröffentlichen persönlicher Gedanken, Weblogs werden unterschiedlichsten Bedürfnissen gerecht. Ein beliebtes Tool zum Erstellen eines Blogs ist die kostenlose Blogsoftware WordPress. Damit können Sie Ihren Blog verwalten, konfigurieren und gestalten oder einfache Websites erstellen. Themen:

- Grundlagen Weblogs (Posts, Kommentare, Permalinks, Trackback) und Feeds
- Überblick über die Installation und Konfiguration von WordPress
- Nutzerverwaltung mit WordPress
- Themes (fertige Layouts) anpassen WordPress Plugins konfigurieren und erweitern.

Voraussetzungen: Sichere PC- und Internet-Kenntnisse, Dateidownload

Kurs-Nr.: U 501-28
Leitung: Yves Rösener
Beginn Montag, 10.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 4 Tage, montags und dienstags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 48,00 €

U 501-29

Präsent im Netz - Bloggen und Websites erstellen

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-28.

Kurs-Nr.: U 501-29
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Freitag, 05.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 4 Tage, freitags (18.00 - 21.00 Uhr), samstags (9.30 - 12.30 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 48,00 €

Textverarbeitung

U 501-30

Xpert ECP: Textverarbeitung Basics WORD-Anwenderkurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die bereits Erfahrung im Umgang mit Word haben, ihr Wissen und Können vertiefen und vielleicht auch die Zertifikatsprüfung "Textverarbeitung Basics" zum Xpert Europäischer Computerpass ablegen möchten. Hier erfolgt die zielgerichtete Vorbereitung auf diese Prüfung (die Prüfung selbst ist nicht Bestandteil des Kurses). Schwerpunkte des Kurses sind:

- Wiederholung und Festigung der vorhandenen Kenntnisse zur Texteingabe, Textkorrektur und einfachen Textgestaltung
- komplexe Textformatierung
- Seitenlayout bei längeren Texten (Umbrüche, Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen, mehrspaltiger Satz)
- Tabellen und Tabulatoren
- AutoTexte (Textbausteine)
- Verwenden von Zeichnungselementen und Grafiken
- Suchen und Ersetzen von Texten und Formaten
- Briefgestaltung und Serienbriefe

Grundkenntnisse in Word werden vorausgesetzt.

Prüfung Xpert-Baustein "Textverarbeitung Basics": Samstag, 06.02.2010, 9.00 - 12.00 Uhr;
(Prüfungsgebühr: ca. 41,00 €, nicht in den Kursgebühren enthalten).

Kurs-Nr.: U 501-30
Leitung: Volker Braun
Beginn: Montag, 11.01.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 32 UStd., 8 Tage, montags und mittwochs
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 96,00 €

U 501-31

WORD kompakt - Texte professionell erfassen und gestalten

Texte mit Word schreiben, korrigieren und ein wenig gestalten kann heute (fast) jeder. Aber wie sieht es aus, wenn es um professionelle Textgestaltung und um den effektiven Einsatz der vielen nützlichen Funktionen geht. Wie viel Prozent des Leistungsumfangs von Word nutzen Sie - 10%, 20% oder 30%? Dieser Kurs soll Sie in die Lage versetzen, mehr aus Ihrem Word herauszuholen und es effektiver zu nutzen. Folgende Themen-Schwerpunkte stecken den Rahmen des Kurses ab:

- komplexe Textformatierungen und Seitenlayout
 - Arbeiten mit Tabellen
 - Wiederkehrende Arbeitsabläufe automatisieren durch AutoTexte, Format- und Dokumentvorlagen, Makros sowie Serienbrief-Funktionen.
- Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Umgang mit dem PC (etwa aus den PC-Anfängerkursen) werden für den Kurs vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-31
 Leitung: Georg Heinze
 Beginn Montag, 08.02.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
 Dauer: 25 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
 Ort: Wolmirstedt, KVHS
 Gebühr: 75,00 €

U 501-32 Tabellen und Formulare mit Word gestalten

Schreiben Sie Ihre Tabellen nur in Excel? Das kann manchmal ziemlich umständlich sein, vor allem dann, wenn es hauptsächlich um das Erfassen und Gestalten von Texten in Tabellenform geht. Aufstellungen, Listen etc. lassen sich beispielsweise einfacher und übersichtlicher mit Hilfe der Tabellenfunktionalität von Word erstellen und gestalten. Ein weiteres Leistungsmerkmal von Word ist die Möglichkeit, Formulare zu erstellen, die dann am Bildschirm ausgefüllt werden können. auch das wird im Kurs behandelt.

Kursinhalte im Überblick:

- Tabellenfunktion erarbeiten
- Listen, Aufstellungen, Karten etc. anfertigen
- Formularfelder in Tabellen und Texten (z. B. Briefvordrucke) einsetzen
- Berechnungen in Formularfeldern
- Verbinden mit Dokumentvorlagen

Grundkenntnisse und -fertigkeiten im Umgang mit Word werden vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-32
 Leitung: Uwe Küchenhoff
 Beginn Montag, 01.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
 Dauer: 9 UStd., 3 Tage, Montag bis Mittwoch
 Ort: Wolmirstedt, KVHS
 Gebühr: 27,00 €

U 501-33 Tabellen und Formulare mit Word gestalten

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-32.

Kurs-Nr.: U 501-33
 Leitung: Uwe Küchenhoff
 Beginn Dienstag, 09.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
 Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Dienstag und Donnerstag
 Ort: Haldensleben, KVHS
 Gebühr: 24,00 €

U 501-34

Vorlagen und Serienbriefe mit Word

Durch den Einsatz von Vorlagen (für Briefköpfe etc.) und der Nutzung der Serienbrief-Funktion lassen sich sehr effektiv anspruchsvolle und professionelle Schreiben für den privaten oder auch geschäftlichen Bereich erstellen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Word

- eigene Vorlagen für Briefe u. ä. erstellen bzw. vorhandene Vorlagen anpassen;
 - Vorlagen für die Erstellung neuer Briefe verwenden;
 - verschiedene Datenquellen für das Erstellen von Serienbriefen nutzen (z.B. Adressdatendank, Excel-Tabelle oder Outlook-Adressbuch);
 - verschiedene Filter- und Abfrage-Funktionen nutzen, um den Seriendruck zu steuern.
- Grundkenntnisse und -fertigkeiten in der Arbeit mit Word werden vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-34
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Montag, 22.02.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 9 UStd., 3 Tage, Montag bis Mittwoch
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 27,00 €

U 501-35

Vorlagen und Serienbriefe mit Word

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-34.

Kurs-Nr.: U 501-35
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Mittwoch, 07.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Mittwoch und Freitag
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 24,00 €

U 501-36

Wissenschaftliche Texte und Formeln mit Word

Der Kurs richtet sich an alle, die Referate, Seminar- und Examensarbeiten, Promotionen etc. mit Word verfassen wollen. Auch für Lehrer, die ihre Stundenvorbereitungen, Übungszettel und Klassenarbeiten mit Word erstellen, dürfte der Kurs von Interesse sein. Unterrichtsinhalte sind:

- Voreinstellungen in WORD
- allgemeine Formatierungen wie Seitennummerierung, Fußnoten, Querverweise,
- Formeln schreiben mit dem Formel-Editor von WORD
- Formale Vorschriften für wissenschaftliche Arbeiten in WORD umsetzen
- Formatvorlagen
- Gliederungen und Gliederungsansicht
- Inhaltsverzeichnis

Grundlegende Kenntnisse in Word (z.B. aus dem Kurs Word kompakt) werden für diese Veranstaltung vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-36
Leitung: Volker Braun
Beginn Freitag, 16.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr) und Samstag (9.00 - 15.15 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-37

Wissenschaftliche Texte und Formeln mit Word

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-36.

Kurs-Nr.: U 501-37
Leitung: Volker Braun
Beginn: Freitag, 16.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr) und Samstag (9.00 - 15.15 Uhr)
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 36,00 €

Tabellenkalkulation

U 501-40

Excel kompakt

Tabellenkalkulation für Jedermann

Excel ist ein modernes Kalkulationsprogramm, mit dessen Hilfe es möglich ist, umfangreiche Berechnungen, wie z.B. Angebots- und Preiskalkulationen oder Statistiken schnell und genau durchzuführen und grafisch auszuwerten. Genau so einfach und übersichtlich lassen sich beispielsweise Abschreibungs- und Umrechnungstabellen aufstellen oder Haushalts- und Kassenbücher führen. Schwerpunkte des Lehrgangs sind:

- Grundlegender Aufbau eines Kalkulationsprogramms und Funktionsprinzip der Tabellenkalkulation
- Planen und Anlegen einfacher Kalkulationstabellen in Excel
- Entwickeln und Eingeben von Formeln
- Einsatz einfacher Funktionen in Berechnungen
- Gestalten und Drucken von Tabellen
- Grafische Auswertungen in Form von Diagrammen.

Grundlegende PC- und Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-40
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Montag, 11.01.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 32 UStd., 8 Tage, montags und mittwochs
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 96,00 €

T 501-41

Excel kompakt

Tabellenkalkulation für Jedermann

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-40.

Kurs-Nr.: U 501-41
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Montag, 01.03.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 25 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 75,00 €

U 501-42
Excel Aufbaukurs
Xpert-Zertifikat "Tabellenkalkulation"

Sie können einfache Kalkulationstabellen in Excel anlegen und gestalten, Formeln eingeben und dabei auch einfache Funktionen verwenden, dann ist das auch nur ein kleiner Teil der Möglichkeiten, die dieses Programm bietet. Dieser Kurs soll Ihnen zeigen, wie man Excel noch effektiver einsetzen kann, wenn man sich etwas tiefgründiger in die Funktionalität und Komplexität des Programms einarbeitet.

Folgende Schwerpunkte bilden den Rahmen dieses Lehrgangs:

- relative und absolute Bezüge, Arbeiten mit Namen
- Funktionen, Bedingungen, Funktions-Verschachtelungen
- besondere Formatierungen (bedingte Formatierung, Gültigkeitskriterien)
- Tabellenblätter und Mappen durch Formeln und Funktionen miteinander verknüpfen
- Filterfunktionen in Listen
- professionelle Präsentation von Ergebnissen durch anschauliche Diagramme.

Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation (etwa aus dem Kurs "Excel kompakt") werden vorausgesetzt.

Im Kurs erfolgt die zielgerichtete Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung "Tabellenkalkulation" zum Europäischen ComputerPass Xpert, die im Anschluss an diesen Lehrgang abgelegt werden kann.

Prüfung Xpert-Baustein "Tabellenkalkulation": Samstag, 17.04.2010, 9.00 - 12.00 Uhr, Prüfungsgebühr: 41,00 € (nicht in den Kursgebühren enthalten).

Kurs-Nr.: U 501-42
Leitung: Yves Rösener
Beginn: Dienstag, 16.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 32 UStd., 8 Tage, dienstags und donnerstags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 96,00 €

U 501-43
Excel Aufbaukurs
Xpert-Zertifikat "Tabellenkalkulation"

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-42.

Prüfung Xpert-Baustein "Tabellenkalkulation": Samstag, 20.02.2010, 9.00 - 12.00 Uhr, Prüfungsgebühr: 41,00 € (nicht in den Kursgebühren enthalten).

Kurs-Nr.: U 501-43
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn: Montag, 15.02.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 25 UStd., 5 Tage, Montag bis Freitag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 75,00 €

U 501-44

Formeln und Funktionen von Excel clever nutzen

Formeln und Funktionen bilden das "Gerüst" einer jeden Kalkulationstabelle. Sobald in einer Excel-Tabelle Berechnungen durchgeführt werden sollen, sind dafür entsprechende Formeln einzugeben. Viele Anwender haben beim Entwickeln von Formeln und dem Einsatz von Funktionen immer wieder Probleme. Genau an dieser Stelle setzt der Kurs an, indem zunächst einmal das Prinzip der Formelentwicklung und -eingabe besprochen und an einigen praktischen Beispielen geübt wird. Wichtig ist hierbei auch die Berücksichtigung der verschiedenen Bezugsarten (absolute, relative und gemischte). Im zweiten Teil des Kurses geht es dann um das Kennenlernen und den praktischen Einsatz einiger Excel-Funktionen aus den Bereichen

- Finanzmathematik
- Statistik
- Datum- und Zeitberechnungen
- logische und Matrixfunktionen
- Datenbank- und Textfunktionen

Grundkenntnisse der Tabellenkalkulation wie z. B. aus dem Kurs "Excel kompakt" sind für diesen Lehrgang notwendig.

Kurs-Nr.: U 501-44
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn: Dienstag, 09.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Dienstag und Donnerstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 24,00 €

U 501-45

Formeln und Funktionen von Excel clever nutzen

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-44.

Kurs-Nr.: U 501-45
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn: Freitag, 23.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr), Samstag (9.00 - 12.00 Uhr)
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 24,00 €

U 501-46

Daten erfassen und auswerten mit Excel

Mit Excel kann man nicht nur rechnen, sondern auch kleinere und größere Mengen an Informationen bequem und effizient erfassen, verwalten und auswerten. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur, wie Sie dabei die Übersicht behalten, Sie lernen auch, die verschiedenen Datenbankfunktionen, die Excel dafür zur Verfügung stellt, kennen und anwenden. Schwerpunkte dabei sind:

- Datenbanken erstellen
- Dateneingabe- und Datenpflege
- Datensätze filtern mit Auto- und Spezialfilter
- Werkzeuge zur Datenauswertung
- Datenbankfunktionen von Excel.

Grundkenntnisse von Excel werden vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-46
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Donnerstag, 06.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Donnerstag und Freitag

Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 24,00 €

U 501-47 **Daten erfassen und auswerten mit Excel**

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-46.

Kurs-Nr.: U 501-47
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Dienstag, 16.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Dienstag und Donnerstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 24,00 €

U 501-48 **Diagramme und andere Objekte mit Excel**

Mit Excel kann man nicht nur rechnen, sondern Ergebnisse (Zahlenwerte) auch durch Diagramme und andere grafische Elemente veranschaulichen. Oft werden durch die visuelle Darstellung des Zahlenmaterials in Form von Diagrammen Zusammenhänge und Trends erst sichtbar und damit wertvoll als "Argumentationshilfen" für bestimmte Entscheidungen. Neben Diagrammen bietet Excel noch weitere grafische Objekte wie WordArt für Schmucktexte oder Zeichnungsobjekte (Formen und Figuren) für Visualisierungen. Im Kurs lernen Sie, diese grafischen Elemente zu erstellen, zu gestalten und bei der Darstellung von Ergebnissen sinnvoll einzusetzen.

Kurs-Nr.: U 501-48
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Dienstag, 25.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Dienstag und Mittwoch
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 24,00 €

U 501-49 **Diagramme und andere Objekte mit Excel**

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-48.

Kurs-Nr.: U 501-49
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn: Montag, 29.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 2 Tage, Montag und Dienstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 24,00 €

U 501-50

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint

Das Präsentationsprogramm PowerPoint erfreut sich immer größerer Beliebtheit - nicht zuletzt weil die Möglichkeiten dieses Programms sehr vielschichtig sind. Das gilt für den professionellen als auch für den privaten Bereich. Reichte es früher, bei einem Vortrag ein paar erläuternde Folien aufzulegen, so steht heute die Visualisierung eines Inhalts, einer Botschaft, im Vordergrund. Hier bietet PowerPoint vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Aber auch im privaten Bereich wird PowerPoint viel genutzt - sei es um witzige Bildschirmanimationen per E-Mail auszutauschen oder eine Diashow mit eigenen Fotos zusammen zu stellen. Im Kurs lernen Sie, eine Präsentation aus mehreren Folien aufzubauen, zu gliedern und zu gestalten. Sie erfahren, wie Bilder und Grafiken eingebunden werden und stellen ansprechende Bildschirmpräsentationen zusammen.

Grundlegende PC- und Windowskenntnisse sind empfehlenswert.

Kurs-Nr.: U 501-50
Leitung: Yves Rösener
Beginn Montag, 08.02.2010, 17.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 4 Tage, montags und mittwochs
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 501-51

Professionelle Präsentationen mit PowerPoint

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-50.

Kurs-Nr.: U 501-51
Leitung: Jörg Prellberg
Beginn Dienstag, 06.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 5 Tage, montags und dienstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 501-52

Hochzeits- und Geburtstagspräsentationen mit PowerPoint Das besondere Geschenk

Eine Diashow mit PowerPoint ist auf einer Hochzeits-/Geburtstagsfeier oder einem Klassentreffen der Höhepunkt. Alte Bilder aus der Kindheit sind für alle Anwesenden gleichzeitig zu sehen und wecken Erinnerungen an alte Zeiten. Kombiniert mit neuem Bildmaterial zeigt eine solche Präsentation einen Lebensabschnitt der entsprechenden Person/en, für die diese Diashow angefertigt wurde. Besser als jedes gekaufte Geschenk spricht es den/die Beschenkten persönlich an. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie alte Fotos für diese Präsentation einscannen und diese dann in eine selbstlaufende Diashow einbinden. Auch neuere digitale Fotos sind dabei kein Problem. Sie lernen, diese Diashow mit Musik ihrer Wahl zu hinterlegen und die Präsentation mit kleinen lustigen Cliparts zu schmücken. Auch ist es möglich, einzelne Folien aus dieser Diashow als Einladungs-/Tischkarte umzugestalten. Natürlich lernen Sie auch, wie man eine solche Präsentation auf eine CD oder DVD brennt und dann auch während einer Feierstunde vorführt. Inhalt:

- Texte in die einzelnen Folien eingeben und ändern

- Bilder einscannen bzw. kopieren (aus anderen Dokumenten bzw. aus dem Internet)
- Folieninhalte formatieren
- Benutzerdefinierte Animationen gestalten
- Druck von einzelnen Folien (evtl. als Einladung)
- Speichern von Präsentationen (PC; CD; DVD)
- Vorführen von Präsentationen

Hinweis: Die Aufteilung der Stunden für die einzelnen Bereiche richtet sich nach dem Wissensstand der Teilnehmer und nach ihren fachlichen Bedürfnissen.

Kurs-Nr.: U 501-52
 Leitung: Heinz-Peter Golomb
 Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
 Dauer: 18 UStd., 6 Tage, dienstags und donnerstags
 Ort: Haldensleben, Sekundarschule Maschenpromenade
 Gebühr: 54,00 €

U 501-53

Hochzeits- und Geburtstagspräsentationen mit PowerPoint

Das besondere Geschenk

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-52.

Kurs-Nr.: U 501-53
 Leitung: Heinz-Peter Golomb
 Beginn: Dienstag, 11.05.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
 Dauer: 18 UStd., 6 Tage, dienstags und mittwochs
 Ort: Wolmirstedt, KVHS
 Gebühr: 54,00 €

Grafik, Bild- und Videobearbeitung

U 501-60

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS 3

Das Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop ist eigentlich ein Profi-Programm, aber auch viele ambitionierte Hobbyfotografen arbeiten mit dieser Software. Im Lehrgang lernen Sie, Bilder von einer Digitalkamera auf den PC zu laden, zu bearbeiten und für verschiedene Anwendungsbereiche zu speichern und auszugeben. Darüber hinaus erfahren Sie, was Sie bereits im Vorfeld - während des Fotografierens - tun können, um vorzeigbare Bilder zu erhalten. Inhaltliche Schwerpunkte:

- Technik (Megapixel, digitaler/optischer Zoom)
- optimale Einstellungen finden
- Tipps zu Bildgestaltung und Aufnahmen mit Kamera-Blitz
- Übertragung der digitalen Bilder von Kamera auf PC und Öffnen der Fotos in Photoshop
- Grundlegende Bildbearbeitung
- Retusche-Möglichkeiten, z.B. Entfernen von "roten Augen", Flecken etc.
- Texteinbindung; Freistellen und Kopieren von Objekten
- Definition der Ausgabegröße sowie richtiges Schärfen
- Speichern der Fotos für Druckausgabe, Internet, Präsentation sowie Multimedia

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC, dem Windows Dateimanagement sowie der Maus.

Kurs-Nr.: U 501-60
 Leitung: Joachim Preine

Beginn Montag, 12.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 24 UStd., 6 Tage, montags und mittwochs
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 72,00 €

U 501-61

Bilder am PC bearbeiten und aufpeppen Mit Corel Photopaint

Bildbearbeitung am PC erfreut sich immer größerer Beliebtheit - nicht zuletzt weil der Kreis der Nutzer von Digitalkameras in den letzten Jahren sprunghaft angestiegen ist. Auch das Einscannen, das Archivieren und "dauerhaft haltbar machen" von alten Fotos oder Dias spielt eine immer größere Rolle. In diesem Grundkurs lernen Sie die einzelnen Schritte und Techniken des Rohbildimportes (scannen, Dateiimport, u. a.) über Größenänderungen, Helligkeits-, Kontrast- und Farbkorrekturen bis hin zum Erstellen von Fotomontagen kennen. Eingegangen wird ferner auf die unterschiedlichen Grafikformate und deren Besonderheiten. Dabei werden auch verschiedene Komprimierungsverfahren für den Dateitransport vorgestellt. Für die Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie im Umgang mit einem Windows PC vertraut sein.

Kurs-Nr.: U 501-61
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Mittwoch, 31.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 24 UStd., 6 Tage, mittwochs und donnerstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 72,00 €

U 501-62

Fotobücher einfach am PC erstellen

Ob Hochzeit oder Geburt, das Jubiläum oder der Traumurlaub, es gibt vieles, an was wir uns erinnern wollen. Bislang wurden diese Erinnerungen in Fotoalben bewahrt, die mit viel Mühe angefertigt wurden. Fortschritte in der Drucktechnik machen es heute möglich, diese Erinnerungen am PC zum Fotobuch zu gestalten, das dann professionell gedruckt und gebunden wird. Sie lernen im Kurs, auf einfache Art individuelle Fotobücher und Fotokalender zu erstellen. Die dazu verwendete Software (Cewe Fotobuch Pro) ist kostenlos. Da nicht alle Erinnerungen digital vorliegen, erfahren Sie hier auch, wie Texte und Bilder gescannt und retuschiert werden. Tipps und Tricks zur Typografie und zum Layout runden die Themenpalette ab. Über grundlegende Windows- und Internetkenntnisse sollten Sie bereits verfügen.

Kurs-Nr.: U 501-62
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Dienstag, 20.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 4 Tage, dienstags und donnerstags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 48,00 €

U 501-64

Fotobücher einfach am PC erstellen

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-62.

Kurs-Nr.: U 501-64
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Montag, 08.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 4 Tage, montags und mittwochs

Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 48,00 €

U 501-63

Videobearbeitung mit PINNACLE STUDIO 11

In diesem Kurs erleben Sie, wie einfach es sein kann, Filme "wie im Kino" zu bearbeiten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse zum Thema Videobearbeitung. Folgende Schwerpunkte werden im Kurs behandelt:

- Übertragen von Videos (Film importieren/einlesen und digitalisieren, speichern auf Festplatte)
- Video bearbeiten (Videoszenen schneiden, Übergangseffekte, Titeleditor)
- Film in verschiedenen Formaten erstellen (AVI-, MPEG-Datei u. a.)

Grundfertigkeiten im Umgang mit einem Computer (wie etwa aus dem PC-Einsteigerkurs) werden für diesen Kurs vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-63
Leitung: Heinz-Peter Golomb
Beginn: Dienstag, 09.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 18 UStd., 6 Tage, dienstags und donnerstags
Ort: Haldensleben, Sekundarschule Maschenpromenade
Gebühr: 54,00 €

Sonstige PC-Kurse

U 501-70

Word, Excel und PowerPoint im täglichen Einsatz

Sie haben bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC gesammelt und möchten nun mehr erfahren, wie man verschiedene Alltagsaufgaben mit Standard-Anwendungsprogrammen wie Word, Excel oder PowerPoint effektiv erledigen kann. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier lernen Sie in zahlreichen praktischen Übungen wie Sie:

- mit Word Briefe schreiben und gestalten, einen Aushang oder ein Faltblatt erstellen oder eine Broschüre anfertigen;
- mit Excel ein Mitgliederverzeichnis führen, Verbrauchsdaten erfassen und berechnen (Kraftstoff, Strom, Gas, Wasser) oder Wetterdaten auswerten;
- mit PowerPoint Fotos präsentieren.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse (z.B. aus dem PC-Anfängerkurs)

Hinweis: Der Kurs findet nicht in den Osterferien statt!

Kurs-Nr.: U 501-70
Leitung: Volker Braun
Beginn: Dienstag, 09.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 40 UStd., 10 Tage, dienstags und donnerstags
Ort: Oebisfelde, Drömlingschule
Gebühr: 120,00 €

U 501-71

Büroorganisation im Griff mit Outlook

Word und Excel aus Microsoft's Office-Paket kennt und nutzt (fast) jeder, aber wie sieht's mit Outlook aus? Welche Möglichkeiten Outlook bietet, um die tägliche Büroarbeit zu erleichtern, erkennt man erst, wenn man sich etwas genauer mit dem Programm beschäftigt. Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Komponenten des Programms wie Organisation und Verwaltung des gesamten E-Mail-Verkehrs, Kalender mit komfortabler Terminverwaltung, Adressbuch, Notizzettel, Aufgabenliste, Dateiverwaltung und Kommunikation innerhalb eines Firmennetzes. Des Weiteren lernen Sie, wie Sie aus den Anwendungen Word oder Excel auf Ihre Outlook-Daten zugreifen können (z.B. für das Schreiben von E-Mails oder Serienbriefen).

Grundfertigkeiten im Umgang mit dem PC sowie Grundkenntnisse über Internet und E-Mail sind empfehlenswert.

Kurs-Nr.: U 501-71
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Freitag, 19.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 4 Tage, freitags (18.00-21.00 Uhr) und samstags (09.00-12.00 Uhr)
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 48,00 €

U 501-72 Büroorganisation im Griff mit Outlook

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-71.

Kurs-Nr.: U 501-72
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Freitag, 28.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 4 Tage, freitags (18.00 - 21.00 Uhr), samstags (9.00 - 12.00 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 48,00 €

U 501-73 Die Welt der digitalen Musik

Den PC als Wiedergabegerät für Musik-CD's zu nutzen, ist vielen bekannt. Das Betriebssystem Windows liefert mit dem Media Player bereits ein Programm zur Wiedergabe von Audiodateien. Im Kurs erfahren Sie, welche Möglichkeiten dieses Programm neben der reinen "Abspielfunktion" außerdem noch bietet und mit welchen (meist kostenlosen) Tools aus dem Internet Sie die Audibearbeitungsmöglichkeiten am PC erweitern können. Dabei geht es um Themen wie

- verschiedene Audio-Dateiformate (*.wav, *.wma, *.mp3 u.a.), ihre Vor- und Nachteile
- Musik von CD auf PC kopieren und verwalten
- Musik von externen Geräten (Kassettenrecorder, Plattenspieler, Radio, ...) aufnehmen und digitalisieren
- Live-Streams aus dem Internet mitschneiden
- eigene Musik-CD's zusammenstellen und brennen
- MP3-Player mit Musik "bestücken"

Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC sind für diesen Kurs erforderlich.

Kurs-Nr.: U 501-73
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Samstag, 27.02.2010, 09.00 - 13.45 Uhr
Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Samstag und Sonntag
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-74

Die Welt der digitalen Musik

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-73.

Kurs-Nr.: U 501-74
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Samstag, 24.04.2010, 09.00 - 13.45 Uhr
Dauer: 12 UStd., 2 Tage, Samstag und Sonntag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 501-75

Nie wieder Ärger am PC!

Obwohl Sie bereits gut mit dem PC umgehen und die täglichen Arbeiten erledigen können, gibt es doch immer wieder Situationen, die einfach nur nerven. "Der macht was er will....Das war auf einmal da.(oder auch weg)...Der braucht ja ewig..."und ähnliche Situationen werden nach dem Kurs Vergangenheit sein. In nur kurzer Zeit werden Sie vom PC-Sklaven zum Meister über die Computertechnik. Sie bekommen kompaktes Wissen direkt vom Servicetechniker, die man sonst nur in langen Schulungen erfährt

Wie kann ich auch ohne Kosten mein System schützen? Systemabsturz !!!... wie bekomme ich meine Briefe, Bilder und Mails wieder? Oder kurz gesagt: Wie kann man schon im Vorfeld solche Probleme verhindern. Grundlegende PC-Kenntnisse sind für diesen Kurs empfehlenswert.

Kurs-Nr.: U 501-75
Leitung: Bernd Helmholz
Beginn: Freitag, 22.01.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 10 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr), Samstag (9.00 - 13.45 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 30,00 €

U 501-76

Nie wieder Ärger am PC!

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-75.

Kurs-Nr.: U 501-76
Leitung: Bernd Helmholz
Beginn: Freitag, 12.02.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 10 UStd., 2 Tage, Freitag (18.00 - 21.00 Uhr), Samstag (9.00 - 13.45 Uhr)
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 30,00 €

U 501-90

Jetzt will ich's auch wissen! - PC-Anfängerkurskurs für aktive Senioren

Sie sind seit kurzer (oder auch schon längerer) Zeit Besitzer eines Computers, wissen aber noch nicht so recht, was man damit alles machen kann (und vor allem wie)? Kinder oder Enkelkinder zeigen Ihnen "mal schnell", wie das geht: "Da musst du doch nur das Menü anklicken, im Dialogfenster das Listenfeld öffnen und die Option ausschalten..." Wenn Sie dann aber wieder allein vor dem "Ding" sitzen, kommen die Fragen wieder. Dieser Kurs führt Sie in die grundlegende Bedienung des PC ein. Am Ende des Kurses können Sie sicher mit Tastatur und Maus umgehen, haben einen Einblick in das Betriebssystem Windows. Sie können Texte schreiben, speichern und auch wieder finden, und Sie erhalten einen Einblick ins Internet. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Kurs-Nr.: U 501-90
Leitung: Georg Heinze
Beginn Montag, 11.01.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, montags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-91

Jetzt will ich's auch wissen! - PC- Anfängerkurskurs für aktive Senioren

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-90.

Kurs-Nr.: U 501-91
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn Freitag, 15.01.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, freitags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-92

Internet und E-Mail für aktive Senioren

Sie sind bereits etwas vertraut im Umgang mit dem Computer und möchten nun die weite Welt des Internets kennen lernen? Dann ist dieser Kurs bestimmt richtig für Sie. Hier erfahren Sie, welche Voraussetzungen nötig sind, um das Internet zu nutzen. Sie lernen in zahlreichen praktischen Übungen das Arbeiten mit dem Internet-Explorer, wie Internetseiten aufgerufen werden und wie man sich in der Fülle der Informationen zurechtfindet. Insbesondere wird hier auch auf das Arbeiten mit Suchmaschinen eingegangen. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema E-Mail. Hier erfahren Sie, welche Anbieter für E-Mail-Dienste es gibt, wie man sich eine E-Mail-Adresse zulegt und ein E-Mail-Konto einrichtet. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie das Schreiben und Versenden von E-Mails sowie das Empfangen und Verwalten von Nachrichten. Auch auf einige wichtige Sicherheitsaspekte im Zusammenhang mit Internet und E-Mail wird eingegangen.

Kurs-Nr.: U 501-92
Leitung: N. N.
Beginn Montag, 15.02.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, montags

Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-93 **Internet und E-Mail für aktive Senioren**

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-92.

Kurs-Nr.: U 501-93
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Freitag, 26.02.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, freitags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-94 **Digitalfotos am PC aufbereiten und effektiv präsentieren für aktive Senioren**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Bilder, die Sie z. B. mit der Digitalkamera aufgenommen haben, effektiv präsentieren können. Sie lernen, einen Film aus Ihren Fotos zu erstellen und dabei verschiedene Effekte für Bildübergänge zu erzeugen, Musik zu unterlegen, einfache Nachbearbeitungen und Korrekturen vorzunehmen und, falls erforderlich, auch eine CD oder DVD Ihrer Arbeit zu brennen.

Zunächst wird das Übertragen der Bilder auf den Computer gezeigt. Hier können außer der Digitalkamera auch andere Quellen dienen, wie z. B. eine Bilder-CD oder ein USB-Stick mit Bildmaterial. Anschließend werden die übertragenen Bilder mit dem Programm "PhotoStory" bearbeitet.

Übrigens - dieses Programm ist kostenlos und kann aus dem Internet heruntergeladen oder nach dem Kurs auf CD mitgenommen werden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (wie z.B. aus dem PC-Anfängerkurs) werden vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 501-94
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Montag, 22.03.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, montags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-95 **Digitalfotos am PC aufbereiten und effektiv präsentieren für aktive Senioren**

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-94.

Kurs-Nr.: U 501-95
Leitung: Uwe Küchenhoff
Beginn: Freitag, 09.04.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, freitags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-96

Briefe und Einladungen mit Word gestalten für aktive Senioren

Sie haben bereits ein wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer. Beim Schreiben und vor allem beim Gestalten von Texten wie zum Beispiel Briefen, Einladungen oder Glückwunschkarten, würden Sie gern noch mehr machen wollen, wissen aber nicht so recht wie und welche Möglichkeiten es gibt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ansprechende Einladungen und Glückwunschkarten gestalten und diese auch mit Bildern und Grafiken versehen. Dabei wird besonders auf die Zeichen- und Grafik-Funktionalität von Word eingegangen. Sie lernen auch, wie man "offizielle" Briefe an Firmen oder Behörden gestaltet und welche Regeln hierbei zu beachten sind.

Kurs-Nr.: U 501-96
Leitung: N. N.
Beginn: Dienstag, 27.04.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, montags und dienstags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 45,00 €

U 501-97 Briefe und Einladungen mit Word gestalten für aktive Senioren

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 501-96.

Kurs-Nr.: U 501-97
Leitung: Georg Heinze
Beginn: Donnerstag, 27.05.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 5 Tage, donnerstags und freitags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 45,00 €

Lehrgangssystem Xpert Business

Dieses System eignet sich insbesondere für alle, die ihre Chance im Beruf auf dem Gebiet der kaufmännischen Weiterbildung verbessern wollen, eine berufliche Veränderung anstreben oder den beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten wollen. Der Einstieg in dieses System ist auch ohne Vorkenntnisse und Berufserfahrung möglich.

Alle Module können einzeln belegt und jeweils mit einer Prüfung abgeschlossen werden (siehe Übersicht auf der nächsten Seite).

Nach erfolgreichem Bestehen der jeweils erforderlichen Modulprüfungen werden die entsprechenden Abschlüsse erreicht – z.B. „Xpert Business Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Falls Sie bereits über den IHK-Abschluss „IHK-Fachkraft Rechnungswesen“ oder „IHK-Fachkraft Personalwesen“ verfügen und das flexible Xpert Business System nutzen möchten, um sich gezielt individuell weiterzubilden, erkennen wir Ihre erbrachte Leistung im Zertifikatssystem Xpert Business an.

Derzeit bieten wir folgende Abschlüsse im Bereich Xpert Business an:

„Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“

Jeder der 3 Bausteine

- **Finanzbuchführung 1** (ca. 50 UE),
 - **Finanzbuchführung 2** (ca. 50 UE) und
 - **Finanzbuchführung 3** (EDV-Fibu 40 UE)
- schließt mit einer Bausteinprüfung ab

Für den Abschluss „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ benötigen Sie die Prüfungen Fibu 2 und 3 (die Note aus Fibu 1 kann in das Gesamtergebnis mit einberechnet werden).

„Finanzbuchhalter/in“

Voraussetzung ist der Abschluss als „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ (siehe Übersicht auf der kommenden Seite). Dazu kommen dann noch die Module

- **Kosten- und Leistungsrechnung** (ca. 50 UE) und
- **Finanzwirtschaft** (ca. 50 UE)

Prüfungsdauer für alle Module: Jeweils 180 Minuten

Beachten Sie bitte, dass aufgrund der Stundenumfänge nicht in jedem Semester Kurse zu allen Bausteinen angeboten werden können.



| | Xpert Business Abschlüsse | | | | | | Zugangsvoraussetzungen für Betriebs- und Fachwirstudiengänge am MZ | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|-------------------------------|--|-----------|
| | XB Geprüfte Fachkraft | | | | XB Buchhalter/in | | | XB Master |
| | Finanzbuchführung | Internes Rechnungswesen | Externes Rechnungswesen | Lohn und Gehalt | Finanzbuchhalter/in | Finanz- und Lohnbuchhalter/in | | |
| Finanzbuchführung (1) | Orange | Orange | | | | | Green | |
| Finanzbuchführung (2) | Green | | Orange | | Green | Green | Blue | |
| Finanzbuchführung (3) EDV | Green | | | | Green | Green | Blue | |
| Finanzwirtschaft | | Orange | | | Green | Green | Blue | |
| Kosten- und Leistungsrechnung | | Green | | | Green | Green | Blue | |
| Controlling | | Green | | | | | Blue | |
| Bilanzierung | | | Green | | | | Blue | |
| Steuerrecht | | | Green | | | | Blue | |
| Lohn und Gehalt (1) | | | | Orange | | | | |
| Lohn und Gehalt (2) | | | | Green | | Green | Blue | |
| Lohn und Gehalt (3) EDV | | | | Green | | Green | Blue | |
| Personalwirtschaft | | | | | | | Blue | |
| WirtschaftsWissen | | | | | | | Orange | |

| | | |
|--|--------------------------|---|
| | Pflichtmodul: | Zum Erreichen des jeweiligen Abschlusses bzw. der Zugangsvoraussetzung muss dieses Modul mit einer Prüfung erfolgreich abgeschlossen werden. |
| | Optionales Modul: | Fachkenntnisse dieses Moduls werden für die weiteren Module des Abschlusses vorausgesetzt. Die Prüfungsnote dieses Moduls kann in die Endnote des jeweiligen Abschlusses eingerechnet werden. |
| | Wahlmodul: | Zum Erreichen des "Xpert Business Master" müssen acht dieser Module mit jeweils einer Prüfung erfolgreich abgeschlossen werden. |

Gemeinsam für mehr Bildung: Xpert Business in Kooperation mit DATEV eG, EduMedia Verlag, Management-Zentrum Villingen (MZ) - ein Unternehmen der HWK Konstanz

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business wird laufend aktualisiert und erweitert. Diese Übersicht hat den Stand Mai 2009. Aktuelle Informationen sowie weitere Module finden Sie im Internet: www.xpert-business.eu

U 505-03

Xpert-Business: Finanzbuchführung 1

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung, Bilanzierung und Kontenführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. Zu empfehlen ist der Kurs allen, die bisher nur wenig oder keine Kenntnisse auf dem Gebiet der Buchführung besitzen. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt.

Zur optimalen Prüfungsvorbereitung wird das zertifizierte Xpert Business Kursbegleitmaterial des EduMedia Verlags empfohlen. Das Lehrbuch "Xpert Business Finanzbuchführung 1" wird durch einen Übungsband ergänzt. Er bietet eine zusätzliche Fülle von Übungen und originale Xpert Business Musterklausuren.

Schwerpunkte:

- Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Bestands- und Erfolgskonten
- Systematik der Umsatzsteuer
- Besonderheiten beim Warenverkehr
- Privatentnahmen, Privateinlagen und unentgeltliche Wertabgaben des Unternehmens
- Aufwendungen mit besonderer Aufzeichnungspflicht
- Personalkosten
- Buchung von Betriebs- und Privatsteuern
- Umsatzsteuer im In- und Ausland

Der Kurs kann am Ende mit der Bausteinprüfung "Fibu 1" abgeschlossen werden.

Kenntnisse des Moduls "Xpert Business Finanzbuchführung (1)" werden im Folgekurs "Xpert Business Finanzbuchführung (2)" vorausgesetzt.

Kurs-Nr.: U 505-03

Leitung: Gunter Ranzinger

Beginn Montag, 18.01.2010, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 48 UStd., 12 Tage, montags und mittwochs

Ort: Haldensleben, Internat BBS

Gebühr: 144,00 €

U 505-04

Xpert-Business: Finanzbuchführung 2

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt bearbeiten und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisbezogen vertieft. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie fachgerecht zu bearbeiten.

Schwerpunkte:

- Sachliche Abgrenzung;
- zeitliche Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen;
- besondere Zahlungs- und Finanzierungsvorgänge;
- Umsatzsteuer;
- geleistete und erhaltene Anzahlungen;
- Bewertung des Anlagevermögens;
- Bewertung von Verbindlichkeiten;
- Rückstellungen;
- Beschaffung von Waren, Stoffen und Fertigteilen im Industriebetrieb/Bewertung;
- Abschlussarbeiten;
- Rechnungslegungsvorschriften.

Im Anschluss an diesen Kurs kann die Bausteinprüfung "Fibu 2" zum Xpert Business abgelegt werden.

Kurs-Nr.: U 505-04
Leitung: Gunter Ranzinger
Beginn Montag, 08.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 48 UStd., 12 Tage, montags und mittwochs
Ort: Haldensleben, Internat BBS
Gebühr: 144,00 €

U 505-05

Xpert Business: Kosten- und Leistungsrechnung

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen, über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Schwerpunkte des Kurses:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- u. Leistungsrechnung
- Erfassung und Bewertung der einzelnen Kostenarten
- Verteilung der Kosten auf Kostenstellen und Bildung von Kalkulationssätzen
- Innerbetriebliche Leistungsverrechnung
- Kalkulationsverfahren und deren Anwendung
- Kostenträgerzeitrechnung
- Ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung
- Eigenfertigung oder Fremdbezug
- Ermittlung des Break-Even-Points
- Starre und flexible Plankostenrechnung (optional)

Grundkenntnisse der Finanzbuchführung (etwas aus dem Kurs Fibu 1) werden vorausgesetzt.

Im Anschluss an diesen Kurs kann die Bausteinprüfung "Kosten- und Leistungsrechnung" zum Xpert Business abgelegt werden.

Kurs-Nr.: U 505-05
Leitung: Gunter Ranzinger
Beginn Montag, 03.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 48 UStd., 12 Tage, montags und mittwochs
Ort: Haldensleben, Internat BBS
Gebühr: 144,00 €

U 505.06

Xpert Business: Finanzbuchführung (3) EDV EDV-Finanzbuchführung mit Lexware

Lexware ist ein Buchführungsprogramm, welches hervorragend für Freiberufler, Handwerker sowie kleine und mittlere Betriebe geeignet ist. Neben der einfachen Einnahme/Überschussrechnung ermöglicht das Programm auch die doppelte Buchführung mit Bilanzierung. Neben den DATEV-kompatiblen Kontenrahmen SKR 01-04 stehen noch weitere Kontenrahmen zur Auswahl. Der Kurs ist auch als Einstieg in ein anderes Finanzbuchführungsprogramm geeignet. Schwerpunkte:

- Programm-Oberfläche, grundlegende Bedienung
- Anlegen, Ändern und Löschen der Stammdaten einer Firma
- Buchen von Geschäftsfällen
- Zahlungsverkehr, Mahnungen
- Periodenabschlüsse

Grundkenntnisse der Buchführung sowie Grundfertigkeiten im Umgang mit dem PC und Windows sind für diesen Kurs unbedingt erforderlich.

Im Anschluss an diesen Lehrgang kann die Zertifikatsprüfung "Finanzbuchführung (3) EDV" zum Xpert Business abgelegt werden.

Kurs-Nr.: U 505-06

Leitung: N. N.

Beginn: Dienstag, 12.01.2010, 18.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 48 UStd., 12 Tage, dienstags und donnerstags

Ort: Haldensleben, KVHS

Gebühr: 144,00 €

Ansprechpartnerin: Frau Grunwald Tel. 03904 42271

Liebe Sprachinteressierte,
auch in diesem Semester finden Sie wieder eine Vielzahl an Sprachkursen:

- in unterschiedlichen Sprachen
- für alle Niveaustufen
- an unterschiedlichen Standorten im Landkreis

Wir würden uns freuen, Sie im Herbst in unseren Kursen begrüßen zu dürfen.

Business-Sprachkurse für Firmen

Sind Sie an Einzelschulungen oder Schulungen Ihrer Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen interessiert, dann konzipieren wir gern für Sie ein maßgeschneidertes Angebot.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Gruppen- und Einzelschulungen für Ihre Mitarbeiter/innen in den Sprachen:

| | |
|----------------|---------------|
| Englisch | Spanisch |
| Französisch | Italienisch |
| Niederländisch | Schwedisch |
| Norwegisch | Portugiesisch |
| Griechisch | |

- Inhalte auf die Firmenbedürfnisse zugeschnitten (z.B. spezielle Businesskommunikation, spezielle Branchenkurse, z.B. Automobilindustrie, Vertrieb, Tourismus, Landwirtschaft)
- Kurse für alle Niveaustufen (Anfänger, Fortgeschrittene, Wiedereinsteiger)
- inkl. individueller Beratung und Kursbetreuung
- qualifizierte Dozenten (Muttersprachler; Sprachlehrer mit langjährigen Auslandserfahrungen)
- starke Orientierung auf mündliche, anwendungsbezogene Konversation
- freie Termin- und Zeitwahl

Preis pro Kursstunde (ab 10 Personen): 4,00 €/pro Mitarbeiter und Unterrichtsstunde

Ihre persönliche Ansprechpartnerin für Termin- und Inhaltsabsprachen:
Frau Grunwald (Tel.: 03904-42271, Mail: s.grunwald@kvhs-boerde.de)

Weitere Kursangebote können Sie unserer Firmenmappe entnehmen. Gerne senden wir Ihnen diese zu.

Beratung

Sollten Sie sich trotz der Selbsteinstufung nicht sicher sein, welcher Kurs für Sie geeignet ist, bieten wir Ihnen eine individuelle Einstufungsberatung an. Rufen Sie an unter Tel. 03904-42271.

Leistungen, Kursauswahl

Um Ihnen die Kursauswahl zu erleichtern, finden Sie auf der nächsten Seite eine **Tabelle zur Selbsteinstufung**.

Dieser Überblick spiegelt die Leistungsstufen und Lerninhalte der angebotenen Sprachkurse wieder. Sie hilft Ihnen dabei herauszufinden, wo Sie sich mit Ihren Fremdsprachenkenntnissen aktuell befinden und gibt eine erste Orientierung, welcher Kurs für Sie geeignet ist.

Am Ende jeder Stufe können Sie:

| | Hören | Sprechen | Lesen | Schreiben |
|------------|---|--|--|--|
| A 1 | Einfache Wörter und Sätze über alltägliche Themen verstehen. | Sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen. | Einzelne Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten. | Formulare im Hotel ausfüllen und Urlaubskarten schreiben. |
| A 2 | Einfache Alltags-Gespräche und das Wesentliche aus kurzen Mitteilungen verstehen. | Kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen. | Kurze einfache Texte z. B. Anzeigen, Fahrpläne, Speisekarten verstehen. | Kurze Notizen, Mitteilungen und einfache persönliche Briefe verfassen. |
| B 1 | Bei Standardsprache das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen. | Sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und Interessen äußern sowie kurze Begründungen und Erklärungen geben. | Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen. | Persönliche und einfache formelle Briefe abfassen. |
| B 2 | Vorträge, komplexe Argumentationen und aktuelle Sendungen im Fernsehen verstehen. | Sich an einer Diskussion beteiligen und eigene Ansichten vertreten. | Artikel und Berichte über Themen der Gegenwart verstehen. | Detaillierte Texte, z. B. Aufsätze, Briefe, Berichte abfassen. |
| C 1 | Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen. | Komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und sich spontan äußern. | Komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen. | Klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben. |
| C 2 | Gesprochene Sprache ohne Probleme verstehen. | Sich mühelos und angemessen an Gesprächen und Diskussionen beteiligen. | Jede Art Text mühelos lesen. | Flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. |

U 406-99 TELC-Sprachzertifikate

Immer häufiger wird in Stellenausschreibungen für Ausbildungsplätze (und Jobangebote) der Nachweis von Sprachzertifikaten verlangt.

Die KVHS bietet Prüfungen und Vorbereitungskurse für Schüler, Studenten und Interessierte an.

Inhalte der Prüfung sind:

- Oral Skills
- Oral Communication
- Reading Comprehension
- Language Elements
- Listening Comprehensions
- Mail/Letter Writing

Vorbereitungskurse und Prüfungen bieten wir für folgende Sprachen und Niveaustufen an:

Deutsch:

- DTZ – skaliertes Deutshtest für Zuwanderer (A2/B1)
- Deutsch B1
- Deutsch C1 (ehemals ZMP)

Englisch:

- Englisch A1, Englisch A2 School, Englisch B1 School
- Englisch B1, Englisch B2, Englisch C1

Spanisch / Französisch / Italienisch: A1- B1

Mehr Informationen zu den Europäischen Sprachzertifikaten erhalten Sie im Internet unter: www.telc-net.de.

Gerne führen wir Vorbereitungskurse und Prüfungen auch an Schulen, Institutionen oder Firmen des Landkreises Börde durch. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Sylvia Grunwald, Tel. 03904-42271.



TELC-Sprachtests zur Erlangung anerkannter europäischer Sprachzertifikate und Vorbereitungskurse auf die TELC-Sprachtests

Im Anschluss an die Sprachkurse besteht die Möglichkeit international anerkannte Sprachzertifikate zu erwerben.

Was bietet die Kreisvolkshochschule in Kooperation mit dem Sprachtestanbieter TELC?

- Prüfungen und Sprachzertifikate in 10 Sprachen (Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Tschechisch, Türkisch)
- in 5 Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1)
- speziell zugeschnittene Prüfungen für Erwachsene und Jugendliche
- Beratung vor Ort an Ihrer VHS
- Prüfungsvorbereitungen und Sprachtests in Englisch, Deutsch und Spanisch in den Niveaustufen A1, A2, B1, B2

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Nachweis Ihrer Sprachkompetenz für mehr Chancen in der Arbeitswelt, für motiviertes Sprachenlernen
- Anerkennung der Zertifikate bei Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen im In- und Ausland
- Vorbereitung auf die Prüfungen im Rahmen Ihres VHS-Kurses möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Volkshochschule und im Internet unter: www.telc.net

Sprachprüfungen an Volkshochschulen in Sachsen-Anhalt

telc

LANGUAGE TESTS

TELC-Sprachprüfungen (10 verschiedenen Sprachen, bis 5 Kompetenzniveaus: A1 – C1)

TELC-Büro im Landesverband der Volkshochschulen Sachsen-Anhalt

Ansprechpartner: Lothar Rummel (0391 / 7 36 93 23)

l.rummel@telc.net

www.telc.net



UNIVERSITY of CAMBRIDGE

ESOL Examinations

Cambridge-Prüfungen (Englisch, 5 Kompetenzniveaus: A2 - C2)

Ansprechpartner: Andreas Gossert, KVHS Anhalt-Bitterfeld/Köthen (03496 / 30 97 72)

kvhs.koethen@t-online.de

www.cambridge-exams.de

TOEFL

TOEFL-Prüfungen (Englisch für Aufenthalt in Amerika)

Prüfungszentrum an der KVHS Salzlandkreis/ Schönebeck

Ansprechpartnerin: Kerstin Neumann (03928 / 4 85 10)

kvhs@kreis-slk.de

www.toefl.org

TestDaF

Test Deutsch als Fremdsprache

Test-DaF (Deutschprüfung für ein Studium an einer deutschen Hochschule, Stufen B2.1 bis C1.2)

Ansprechpartnerin: Christin Rothe, Städt. VHS Magdeburg (0391 / 53 54 77 16) Christin.rothe@vhs.magdeburg.de

Ansprechpartnerin: Doris Wahn, VHS „Adolf Reichwein“ Halle (0345 / 2 91 53 19)

Doris.wahn@halle.de

www.testdaf.de



GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Institutes (Deutsch für Zugewanderte)

Ansprechpartnerin: Manuela Halle, KVHS Sangerhausen e.V. (03464 / 57 24 07)

service@vhs-sgh.de

www.goethe.de

U 406-00

Sprachstandsmessung bei Kindern Infoveranstaltung für Eltern

Ab Frühjahr 2010 ist die Sprachstandsmessung für 4-jährige Kinder in allen Kindertagesstätten in Deutschland Pflicht. Ihnen als Eltern stellen sich viele Fragen, die diese Veranstaltung beantworten wird.

- Gründe für die Einführung dieses Sprachtestes
- Was ist das für ein Sprachtest?
- Auf welchen sprachwissenschaftlichen Fundamenten beruht der Test?
- Was wird bei den Kindern gemessen?
- Wie erfolgt die Durchführung in den KITA's?
- Was erwartet mein Kind?
- Welche Möglichkeiten und Materialien gibt es, um den Sprachstand meines Kindes weiter zu entwickeln und weiterhin zu fördern?

Die Dozentin ist Pädagogin und Sprachwissenschaftlerin.

Diese Veranstaltung kann auf Nachfrage auch als Elternabend in Kindertageseinrichtungen angeboten werden.

Kurs-Nr.: U 406-00
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 20.02.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, samstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 €

U 406-01

Sprachkurse und Sprachprüfungen an Volkshochschulen

Viele Firmen arbeiten international und verlangen von ihren Mitarbeitern, eine oder zwei Fremdsprachen sprechen zu können. Schüler, Studenten und Azubis müssen für Bewerbungen ebenfalls ihre Sprachkenntnisse in Form eines europaweit anerkannten Sprachzertifikats nachweisen. Die Volkshochschulen bieten geeignete Kurse, eine Sprache zu lernen, aufzufrischen oder sich gezielt auf eine Prüfung vorzubereiten. Doch wie kann ich meine erworbenen Sprachkenntnisse am Ende auch nachweisen? Welche Prüfungen und Zertifikate gibt es? Welche Kenntnisse und Fertigkeiten muss ein Lerner für eine bestimmte Prüfung besitzen, welche Niveaustufen gibt es? Mit diesem Vortrag möchten wir Interessenten einen Überblick darüber geben, welche Möglichkeiten die VHS bietet, sich seine Sprachkenntnisse zertifizieren zu lassen.

- Welche Prüfungen für Schüler und Erwachsene gibt es?
- Welche Kurse bietet unser neues Kursprogramm?
- Was muss ich für eine bestimmte Niveaustufe können?
- Was sagt der "Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen" aus und wie wird er in unseren Kursen umgesetzt?

Wir möchten Ihnen vorstellen, welche Kurse wir aktuell anbieten, welche Möglichkeiten Sie haben, bei der VHS eine Sprache zu lernen. Anhand von Lehrmaterialien, möglichen Einstufungstests und einer anschließenden individuellen Beratung können Sie an diesem Tag herausfinden, welcher Kurs für Sie passend ist.

Kurs-Nr.: U 406-01
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 16.01.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, samstags
Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: kostenlos

U 406-02 Sprachkurse und Sprachprüfungen an Volkshochschulen

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-01.

Kurs-Nr.: U 406-02
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 30.01.2010, 09.30 - 11.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: kostenlos

Englisch

Englisch - Schnupperstunden

U 406-03 Schnupperstunde Englisch - NEU für Interessierte ohne Vorkenntnisse, für Lerner ohne Vorkenntnisse

An diesem Abend erlernen Sie erste wichtige Wörter, Redewendungen und Fragen der englischen Sprache. Der Dozent stellt die Themen und Inhalte unserer Anfängerkurse und die Kursmaterialien vor. In der Folgewoche startet dann für alle Interessierte ein Anfängerkurs Englisch. Sprachvorkenntnisse: keine
Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 406-03
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 09.01.2010, 9.00 - 10.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: kostenlos

U 406-04 Schnupperstunde Englisch - NEU für Interessierte ohne Vorkenntnisse, für Lerner ohne Vorkenntnisse

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-03.
Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 406-04
Leitung: Annerose Dudei
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 18.15 - 19.45 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 406-05

Schnupperstunde Englisch - NEU für Interessierte mit einfachen bis guten Vorkenntnissen

Sie hatten Englisch in der Schule und möchten gerne Ihre Englischkenntnisse für Arbeit und Reise wieder aktivieren. Diese Schnupperstunde gibt Ihnen wieder einen ersten Einstieg.

Was erwartet Sie an diesem Tag?

- Wiedereinstieg in die englische Konversation
 - Ermittlung Ihres aktuellen Sprachstandes
 - Vorstellung der Lehrmaterialien und Kurskonzepte
- Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 406-05
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 30.01.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 406-06

Schnupperstunde Englisch - NEU für Interessierte mit einfachen bis guten Vorkenntnissen

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-05.
Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 406-06
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 09.01.2010, 11.00 - 12.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: kostenlos

Anfängerkurse - keine Vorkenntnisse

U 406-09

Englisch Anfängerkurs für Senioren Grundstufe I (A 1)

Der Kurs eignet sich für Lerner ohne Vorkenntnisse.

In unseren Anfängerkursen werden Sie langsam an die englische Sprache herangeführt. Gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern erlernen Sie Grundregeln der Aussprache und erwerben einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen (z. B. auf Reisen) verständigen können. Ein Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der mündlichen Kommunikation. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise. Der Kurs eignet sich auch für andere Lerner, welche langsam von Anfang an die englische Sprache erlernen möchten.

Kurs-Nr.: U 406-09
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Montag, 22.02.2010, 8.30 - 10.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, montags

Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 406-10
Englisch Anfängerkurs für Senioren - NEU
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-09.

Kurs-Nr.: U 406-10
Leitung: Diplom Simone Wicesk
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 9.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, dienstags
Ort: Flechtingen, Kurhaus
Gebühr: 60,00 €

U 406-11
Englisch Anfängerkurs für Senioren
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-09.

Kurs-Nr.: U 406-11
Leitung: Elisabeth Eckhardt
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 9.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, mittwochs
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 406-12
Englisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

Der Kurs eignet sich für Lerner ohne Vorkenntnisse.
In diesem Kurs erlernen Sie Grundregeln der Aussprache und erwerben einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen (z. B. auf Reisen) verständigen können. Ein Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der mündlichen Kommunikation. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise.

Kurs-Nr.: U 406-12
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Montag, 01.02.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

U 406-13
Englisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-12.

Kurs-Nr.: U 406-13
Leitung: Annerose Dudei
Beginn: Dienstag, 23.02.2010, 18.15 - 19.45 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 406-14
Englisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-12.
Lehrwerk: Fairway 1, Klett-Verlag.

Kurs-Nr.: U 406-14
Leitung: Helga Elger
Beginn: Dienstag, 02.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Oebisfelde, Drömlingschule
Gebühr: 90,00 €

U 406-16
Englisch Anfängerkurs - NEU in Barleben
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-12.

Kurs-Nr.: U 406-16
Leitung: Christel Demmert
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Barleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-17
Englisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-12.

Kurs-Nr.: U 406-17
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Irxleben, Grundschule
Gebühr: 90,00 €

Englisch Grundstufenkurse (für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen)

U 406-20

Englisch für Wiederanfänger Grundstufe II (A1)

Dieser Kurs eignet sich besonders für Personen mit sehr einfachen Grundkenntnissen der englischen Sprache. Der Kurs ist für alle, die bereits sehr viele Jahre aus der Schule sind, bereits ein Semester Englisch gelernt haben und nun ihre Sprachkenntnisse von Grund an wieder aufbauen möchten. Freies Sprechen, Hörverstehen und die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik werden trainiert. Themen des Kurses sind unter anderem: Hotel, Restaurant, Einkauf, Flughafen und Alltagskommunikation.

Kurs-Nr.: U 406-20
Leitung: Susanne Englerth
Beginn Montag, 18.01.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Groß Santerleben, Hopfenhaus
Gebühr: 90,00 €

U 406-21

Englisch für Wiederanfänger Grundstufe II (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-20.

Kurs-Nr.: U 406-21
Leitung: Anne-Katrin Behnert
Beginn Dienstag, 02.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

U 406-22

Englisch für Wiederanfänger - NEU Grundstufe II (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-20.

Kurs-Nr.: U 406-22
Leitung: Anne-Katrin Behnert
Beginn Mittwoch, 17.02.2010, 16.30 - 18.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-23

Englisch für Wiederanfänger - NEU Grundstufe II (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-20.

Kurs-Nr.: U 406-23
Leitung: Christel Demmert
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Barleben, Eiscafe Todzi
Gebühr: 90,00 €

U 406-24
Englisch für Senioren am Vormittag
Grundstufe II (A 1)

Dieser Kurs eignet sich besonders für Personen mit sehr einfachen Grundkenntnissen der englischen Sprache. Der Kurs ist für alle, die bereits sehr viele Jahre aus der Schule sind, bereits ein Semester Englisch gelernt haben und nun ihre Sprachkenntnisse von Grund an wieder aufbauen möchten. Freies Sprechen, Hörverstehen und die Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik werden trainiert. Themen des Kurses sind unter anderem: Hotel, Restaurant, Einkauf, Flughafen und Alltagskommunikation.

Kurs-Nr.: U 406-24
Leitung: Heidemarie Stürze
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, mittwochs
Ort: Oebisfelde, Gymnasium
Gebühr: 60,00 €

U 406-25
Englisch für Wiederanfänger am Vormittag
Grundstufe II/III (A 1)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-24.

Kurs-Nr.: U 406-25
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Montag, 25.01.2010, 10.30 - 12.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-26
Englisch für Senioren - Kurskurs
14-tägig, Schwerpunkt Reise- und Alltagskommunikation
Grundstufe II (A 1)

Dieser Kurskurs eignet sich speziell für Senioren und Seniorinnen mit sehr geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache. Inhalte des Kurses: Erlernen wichtiger Redewendungen und Vokabeln für die englische Kommunikation (z.B. auf Reisen).

Kurs-Nr.: U 406-26
Leitung: Gerard van der Krogt
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 08.30 - 09.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 6 Tage, dienstags, 14-tägig
Ort: Wolmirstedt, Seniorenbüro, Bahnhofstr. 20
Gebühr: 24,00 €

U 406-27

Englisch für Senioren - Kurskurs

**14-tägig, Schwerpunkt Reise- und Alltagskommunikation
Grundstufe II (A 1)**

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-26.

Kurs-Nr.: U 406-27
Leitung: Gerard van der Krogt
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 09.30 - 10.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 6 Tage, dienstags, 14-tägig
Ort: Wolmirstedt, Seniorenbüro, Bahnhofstr. 20
Gebühr: 24,00 €

U 406-28

Englisch für Senioren - Kurskurs für Anfänger

**14-tägig
Grundstufe I (A 1)**

Dieser Kurskurs eignet sich speziell für Senioren und Seniorinnen ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache. Inhalte des Kurses: Erlernen erster Redewendungen und Vokabeln für die englische Kommunikation (z.B. auf Reisen).

Kurs-Nr.: U 406-28
Leitung: Gerard van der Krogt
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 10.30 - 11.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 6 Tage, dienstags, 14-tägig
Ort: Wolmirstedt, Seniorenbüro, Bahnhofstr. 20
Gebühr: 24,00 €

U 406-30

Englisch für Wiederanfänger

Grundstufe III (A 1)

Für Wiedereinsteiger mit einfachen Grundkenntnissen der englischen Sprache. Dieser Kurs eignet sich für die Auffrischung und Erweiterung von Schul- und Vorkenntnissen (ca. 2 Semester). Kursinhalte: Erweiterung des Grundwortschatzes, Wiederholung und Erweiterung der Grammatik, Verbesserung des Hörverstehens, praktische Sprechübungen und Dialoge. Themen sind: Reisen, Freizeitaktivitäten, Ausflüge, Hobbys, Ausgehen, Familie, mein Leben.

Kurs-Nr.: U 406-30
Leitung: Harald Pressel
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 19.30 - 21.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Irxleben, Grundschule
Gebühr: 90,00 €

U 406-31

Englisch für Wiederanfänger

Grundstufe III (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-30.

Kurs-Nr.: U 406-31
Leitung: Michael Fett
Beginn Montag, 25.01.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, Gymnasium
Gebühr: 90,00 €

U 406-32
Englisch für Wiederanfänger
Schwerpunkt Reise- und Alltagskommunikation
Grundstufe III (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-30.

Kurs-Nr.: U 406-32
Leitung: Anne-Katrin Behnert
Beginn Mittwoch, 03.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-33
Englisch für Wiederanfänger - NEU in Barleben
Schwerpunkt Reise- und Alltagskommunikation
Grundstufe III (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-30.

Kurs-Nr.: U 406-33
Leitung: Christel Demmert
Beginn Mittwoch, 27.01.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: Barleben, Eiscafe Todzi
Gebühr: 90,00 €

Englisch Wiederanfängerkurse / Mittelstufenkurse
(für Teilnehmer mit Grundkenntnissen)

U 406-40
Englisch für Senioren
Wiederanfängerkurs am Vormittag
Mittelstufe I (A 2)

Für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen der englischen Sprache. Dieser Kurs eignet sich für die Auffrischung und Erweiterung von Schul- und Vorkenntnissen (ca. 2-3 Semester). Kursinhalte: Erweiterung des Grundwortschatzes, Wiederholung und Erweiterung der Grammatik, Verbesserung des Hörverstehens, praktische Sprechübungen und Dialoge. Themen sind: Zuhause und Wohnen, Ausflüge, Hobbys, Einkauf, Familie und Freunde, Beschwerden.

Kurs-Nr.: U 406-40
Leitung: Kirsten Bröcker

Beginn Mittwoch, 27.01.2010, 11.15 - 12.45 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-41
Englisch für Senioren
Wiederanfängerkurs am Vormittag
Mittelstufe I (A 2)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-40.

Kurs-Nr.: U 406-41
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn Donnerstag, 28.01.2010, 10.30 - 12.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, Seniorenbegegnungsstätte
Gebühr: 90,00 €

U 406-42
Englisch für Wiederanfänger
Mittelstufe I (A 2)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-40.

Kurs-Nr.: U 406-42
Leitung: Michael Fett
Beginn Montag, 25.01.2010, 19.30 - 21.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, Gymnasium
Gebühr: 90,00 €

U 406-43
Englisch Refresherkurs
Mittelstufe I (A 2)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-40.

Kurs-Nr.: U 406-43
Leitung: Susanne Engel
Beginn Montag, 25.01.2010, 19.30 - 21.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

U 406-44
Englisch für Wiederanfänger
Mittelstufe II (A 2)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-40.

Kurs-Nr.: U 406-44
Leitung: Heidemarie Stürze

Beginn Mittwoch, 03.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: Oebisfelde, Drömlingschule
Gebühr: 90,00 €

U 406-45
Englisch Refresherkurs
Mittelstufe II (A 2)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-40.

Kurs-Nr.: U 406-45
Leitung: Susanne Engel
Beginn Montag, 25.01.2010, 17.45 - 19.15 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

U 406-46
Englisch am Vormittag
Mittelstufe II (A 2)

Für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen der englischen Sprache. Dieser Kurs eignet sich für die Auffrischung und Erweiterung von Schul- und Vorkenntnissen (ca. 4 Semester). Kursinhalte: Erweiterung des Grundwortschatzes, Wiederholung und Erweiterung der Grammatik, Verbesserung des Hörverstehens, praktische Sprechübungen und Dialoge.

Kurs-Nr.: U 406-46
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn Donnerstag, 28.01.2010, 09.00 - 10.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, Seniorenbüro, Bahnhofstr. 20
Gebühr: 90,00 €

U 406-47
Englisch - Refresherkurs
Mittelstufe II (A 2)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-46.
Lehrwerk: Fairway 2, Klett-Verlag.

Kurs-Nr.: U 406-47
Leitung: Sabine Lehmann
Beginn Mittwoch, 20.01.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-50
Englisch am Vormittag
Mittelstufe III (A 2)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-46.

Kurs-Nr.: U 406-50
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Mittwoch, 27.01.2010, 09.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

Englisch Businesskurse

U 406-60 **Englisch - Businesskurs (Elements)** **Mittelstufe I (A 2)**

Der Kurs ist für Lerner mit Vorkenntnissen (ca. 3 Jahre Schulenglisch, 2 VHS-Semester oder vergleichbare Kenntnisse).

Die Inhalte dieses Kurses setzen sich zusammen aus den Bereichen: Business, Socializing, Travel, Hotels, Money, Food and Drink, Communications. Bearbeitet werden Themen wie: Welcome, Your Company, On board, Hotel check-in, Checking out, City guide, Visitors, Connections, Small Talk, Routines, Dealing with problems, Arrangements, Meeting people, About yourself, E-Mail, Phone systems, Sales talk, Let's make a deal, Interests, The menu, At the table, Suggestions, Attractions, Good news, Goodbye.

Der Kurs endet mit dem Nachweis der Teilnahme: Business-Elements.

Lehrbuch: Business Elements A2, Hueber Verlag.

Kurs-Nr.: U 406-60
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Montag, 01.02.2010, 18.45 - 20.15 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, Gymnasium
Gebühr: 90,00 €

U 406-61 **Englisch Businesskurs** **Mittelstufe I (A 2)**

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-60.

Kurs-Nr.: U 406-61
Leitung: Christine Pruß
Beginn: Dienstag, 02.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-62 **Englisch Businesskurs** **Mittelstufe I (A 2)**

Der Kurs ist für Lerner mit Vorkenntnissen (ca. 3 Jahre Schulenglisch, 2 VHS-Semester oder vergleichbare Kenntnisse). Weitere Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-61.

Kurs-Nr.: U 406-62
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 19.30 - 21.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Irxleben, Grundschule
Gebühr: 90,00 €

Englisch Konversationskurse – Aufbaukurse (Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen)

U 406-65 Englisch Refresherkurs Aufbaustufe III (A 2)

In diesem Kurs werden bestehende Sprachkenntnisse aufgefrischt und erweitert. Die Verbesserung des Hörverstehens und des freien Sprechens stehen im Mittelpunkt. Gezielt werden besonders Redewendungen für Beruf-, Reise- und Alltagssituationen geübt.
Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre Schulenglisch, 6 Semester VHS oder vergleichbare Sprachkenntnisse.

Kurs-Nr.: U 406-65
Leitung: Barbara Löwe
Beginn: Dienstag, 12.01.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

U 406-66 Englisch Konversationskurs

Dieser Kurs dient dazu, die vorhandenen Schulkenntnisse oder in vorangegangenen VHS-Kursen erworbene Kenntnisse anzuwenden bzw. noch einmal aufzufrischen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Gesprächsübungen für Situationen im Alltag, auf Reisen und im Berufsleben.
Inhalte: Erweiterung des Wortschatzes, der mündlichen Kommunikationsfähigkeit, des Hörverstehens, der Rechtschreibung und der Grammatik.
Voraussetzung: 4 bis 5 Jahre Schulenglisch, ab 5 Semester VHS

Kurs-Nr.: U 406-66
Leitung: Harald Pressel
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Irxleben, Grundschule
Gebühr: 90,00 €

U 406-67 Englisch Konversationskurs für Wiedereinsteiger

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 406-66.

Kurs-Nr.: U 406-67
Leitung: Heike Lessat

Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 24 UStd., 12 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 72,00 €

U 406-68

Englisch Konversationskurs für Wiedereinsteiger

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-66.

Kurs-Nr.: U 406-68
Leitung: Heidi Best
Beginn: Montag, 01.02.2010, 17.30 - 19.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-69

Englisch Konversationskurs für Wiedereinsteiger

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 406-66.
Voraussetzung: 4 bis 5 Jahre Schulenglisch, 6 bis 7 Semester VHS

Kurs-Nr.: U 406-69
Leitung: Sabine Jahnel
Beginn: Mittwoch, 03.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

Englisch Kompaktkurse (für Anfänger und Wiedereinsteiger)

U 406-70

Englisch für Anfänger- kompakt am Wochenende Grundstufe I (A1)

In diesem Kompaktkurs werden Sie in kurzer Zeit an die englische Sprache herangeführt. Sie erlernen Grundregeln der Aussprache/Grammatik und erwerben einen soliden Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen (z. B. auf Reisen oder in Arbeitssituationen) verständigen können. Ein Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der mündlichen Kommunikation.

Der Kurs eignet sich sowohl für Leute, welche die Sprache neu lernen möchten, als auch für Leute, deren Englischunterricht schon sehr weit zurück liegt und die nochmals bei den Grundkenntnissen starten möchten.

Kurs-Nr.: U 406-70
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 06.03.2010, 9.00 - 14.00 Uhr
Dauer: 18 UStd., 3 Tage, 3x samstags, 06./13./20.03.2010, (09.00 - 14.00 Uhr)
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 54,00 €

U 406-71

Englisch Refresher - kompakt am Wochenende

In diesem kompakten Kurs werden in kurzer Zeit Ihre, aus der Schulzeit noch bestehenden, Sprachkenntnisse wieder aufgefrischt und erweitert. Es werden u. a. Themen aus den folgenden Bereichen aufgefrischt: Travel, Business, Hotels, Money, Food and Drink, Family and Friends, Socializing. Zeitformen und andere wichtige grammatikalische Elemente werden wiederholt und eingeübt. Besonderes Ziel ist die Verbesserung Ihrer englischen Sprachfähigkeiten in Alltags, Urlaubs- und Arbeitssituationen.

Kurs-Nr.: U 406-71
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Samstag, 17.04.2010, 9.00 - 14.00 Uhr
Dauer: 18 UStd., 3 Tage, 3x samstags, 17.04./24.04./08.05.2010, (09.00 - 14.00 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 54,00 €

U 406-72

Englisch für den Beruf - Kompaktkurs am Samstag (A2)

Der Kurs ist für Lerner mit Vorkenntnissen (ca. 3 Jahre Schulenglisch, 2 VHS-Semester oder vergleichbare Kenntnisse). Die Inhalte dieses Kurses setzen sich zusammen aus den Bereichen: Business, Socializing, Travel, Hotels, Money, Food and Drink, Communications.

Bearbeitet werden Themen wie:

Welcome, Your Company, On board, Hotel check-in, Checking out, City guide, Visitors, Connections, Small Talk, Routines, Dealing with problems, Arrangements, Meeting people, About yourself, E-Mail, Phone systems, Sales talk, Let`s make a deal.

Lehrbuch: Business Elements A2, Hueber Verlag.

Kurs-Nr.: U 406-72
Leitung: Sylvia Deckers
Beginn: Samstag, 27.02.2010, 9.00 - 14.00 Uhr
Dauer: 18 UStd., 3 Tage, 3x samstags, 27.02./06.03./20.03.2010 (09.00 - 14.00 Uhr)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 54,00 €

Englisch für Erzieher

U 406-80

Englisch für Erzieherinnen

Sprachkurs und Konzeptionen zur Umsetzung in pädagogischen Einrichtungen

In diesem Kurs werden die folgenden Kenntnisse vermittelt:

- Sprachtraining, Aufbau und Vertiefung der eigenen Englischsprachkenntnisse
- Aufbau und Erweiterung des Sprachwortschatzes
- Augenmerk liegt auf dem freien Sprechen, Ausspracheübungen und Hörverstehensübungen
- Methodik und Instrumente der englischen Sprachvermittlung in der KITA
- Ideen der praktischen Umsetzung in der KITA: Lieder, Reime, Spiele
- Bücher- und Literaturempfehlungen

Dieses Angebot richtet sich auch an Interessierte aus dem Grundschulbereich oder sonderpädagogischen Einrichtungen.

Dieses Angebot kann auch direkt vor Ort in Kindertageseinrichtungen, Grundschulen und sonderpädagogischen Einrichtungen durchgeführt werden. Kurstermine sind dann auch nach Absprache möglich.

Kurs-Nr.: U 406-80
Leitung: Marcelo Kauer
Beginn: Freitag, 08.01.2010, 15.00 - 18.45 Uhr
Dauer: 15 UStd., 3 Tage, 3x freitags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 45,00 €

Prüfungen

U 406-90 **Zertifikatsprüfung Englisch - Niveaustufe A1** **Grundstufe I (A1)**

Anmeldung: mindestens 4 Wochen vor Prüftermin

Dauer der schriftlichen Prüfung: 70 Minuten

schriftliche Prüfkategorien sind: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck, Sprachbausteine

Dauer der mündlichen Prüfung: 15 Minuten pro Kandidatenpaar, ohne Vorbereitungszeit

Die Prüfung wird von lizenzierten Prüfern der TELC GmbH in Frankfurt/Main abgenommen. Die Auswertung der schriftlichen Prüfung erfolgt ebenfalls durch die TELC-GmbH.

Bei bestandener Prüfung erhalten Sie das anerkannte TELC Sprachzertifikat: Englisch A1.

Kurs-Nr.: U 406-90
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 17.04.2010, 9.00 - 10.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 50,00 €

U 406-91 **Zertifikatsprüfung Englisch - Niveaustufe A2** **Grundstufe I (A1)**

Anmeldung: mindestens 4 Wochen vor Prüftermin

Dauer der schriftlichen Prüfung: 90 Minuten

schriftliche Prüfkategorien sind: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck, Sprachbausteine

Dauer der mündlichen Prüfung: 10 Minuten pro Kandidatenpaar

Die Prüfung wird von lizenzierten Prüfern der TELC GmbH in Frankfurt/Main abgenommen. Die Auswertung der schriftlichen Prüfung erfolgt ebenfalls durch die TELC-GmbH.

Bei bestandener Prüfung erhalten Sie das anerkannte TELC Sprachzertifikat: Englisch A2.

Kurs-Nr.: U 406-91
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 24.04.2010, 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 406-92
Zertifikatsprüfung Englisch - Niveaustufe B1
Grundstufe I (A1)

Anmeldung: mindestens 4 Wochen vor Prüftermin
Dauer der schriftlichen Prüfung: 170 Minuten (incl. 20 Minuten Pause)
schriftliche Prüfkategorien sind: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck, Sprachbausteine
Dauer der mündlichen Prüfung: 15 Minuten pro Kandidatenpaar, zzgl. 20 Minuten Vorbereitungszeit
Die Prüfung wird von lizenzierten Prüfern der TELC GmbH in Frankfurt/Main abgenommen. Die Auswertung der schriftlichen Prüfung erfolgt ebenfalls durch die TELC-GmbH.
Bei bestandener Prüfung erhalten Sie das anerkannte TELC Sprachzertifikat: Englisch B1.

Kurs-Nr.: U 406-92
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 08.05.2010, 9.00 - 13.00 Uhr
Dauer: 5 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 105,00 €

U 406-93
Zertifikatsprüfung Englisch - Niveaustufe B2
Grundstufe I (A1)

Anmeldung: mindestens 4 Wochen vor Prüftermin
Dauer der schriftlichen Prüfung: 160 Minuten (incl. 20 Minuten Pause)
schriftliche Prüfkategorien sind: Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck, Sprachbausteine
Dauer der mündlichen Prüfung: 15 Minuten pro Kandidatenpaar, zzgl. 20 Minuten Vorbereitungszeit
Die Prüfung wird von lizenzierten Prüfern der TELC GmbH in Frankfurt/Main abgenommen. Die Auswertung der schriftlichen Prüfung erfolgt ebenfalls durch die TELC-GmbH.
Bei bestandener Prüfung erhalten Sie das anerkannte TELC Sprachzertifikat: Englisch B2.

Kurs-Nr.: U 406-93
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 19.06.2010, 9.00 - 13.00 Uhr
Dauer: 5 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 115,00 €

Spanisch

U 422-01
Schnupperstunde Spanisch - NEU

An diesem Abend erlernen Sie erste wichtige Wörter, Redewendungen und Fragen der spanischen Sprache. Abschließend gibt der Dozent noch wichtige Tipps zu den kulturellen Besonderheiten in Spanien und Lateinamerika. In der Folgeweche startet dann für alle Interessierten ein Anfängerkurs Spanisch. Sprachvorkenntnisse: keine
Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 422-01
Leitung: Andrès Raineri
Beginn: Donnerstag, 18.02.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, 1x Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 422-02

Schnupperstunde Spanisch - NEU

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 422-01.
Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 422-02
Leitung: Andrès Raineri
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, 1x Dienstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: kostenlos

U 422-05

Spanisch Anfängerkurs

Grundstufe I (A 1)

Dieser Abendkurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben, Einkauf und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise. Geübt werden das freie Sprechen, das Hörverstehen und wichtige Grundlagen der Rechtschreibung und Grammatik. Lehrwerk: Caminos 1, Klett-Verlag.

Kurs-Nr.: U 422-05
Leitung: Andrès Raineri
Beginn: Donnerstag, 25.02.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Gymnasium
Gebühr: 90,00 €

U 422-06

Spanisch Anfängerkurs

Grundstufe I (A 1)

Dieser Abendkurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben, Einkauf und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise. Geübt werden das freie Sprechen, das Hörverstehen und wichtige Grundlagen der Rechtschreibung und Grammatik. Lehrwerk: Caminos 1, Klett-Verlag.

Kurs-Nr.: U 422-06
Leitung: Andrès Raineri
Beginn: Dienstag, 23.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: Wolmirstedt, Gymnasium
Gebühr: 90,00 €

U 422-07
Spanisch für Senioren
Anfängerkurs am Vormittag, Grundstufe I (A 1)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 422-06.

Kurs-Nr.: U 422-07
Leitung: Andrès Raineri
Beginn Montag, 01.03.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 422-09
Spanisch für die Reise
Anfängerkurs, Grundstufe I (A 1)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs eignet sich als sprachliche Vorbereitung für nächste Reise nach Spanien oder spanisch-sprachige Länder. Sie erlernen einen Grundwortschatz, einfache Redewendungen und Fragen.

Themen: Zahlen, Alphabet, Uhrzeit, Datum, Mengenangaben, Begegnung, Vorstellung, Unterkunft (Hotel, Pension, Campingplatz), Essen und Trinken, Einkäufe, Unterwegs (Flugzeug, Auto, öffentliche Verkehrsmittel, zu Fuß), Freizeitaktivitäten planen, Spanien entdecken.

Kursmaterial: Buen viaje, Spanisch für die Reise (inkl. Sprach- und Vokabelbuch im Pocketformat, mit Audio CD und Sprachführer) Cornelsen-Verlag. Kann am ersten Kurstag oder vorab in der KVHS oder im Buchhandel bezogen werden.

Kurs-Nr.: U 422-09
Leitung: Roberto Harksen
Beginn Donnerstag, 04.03.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 422-10
Spanisch
Grundstufe II (A 1)

Dieser Kurs ist für Lerner mit geringen Vorkenntnissen (1 Semester, bzw. erste Grundkenntnisse von Reisen). Bestehende Grundkenntnisse werden gefestigt und ausgebaut.

Inhalte des Kurses sind u. a.: Einkauf, Kleidung, Farben, Restaurant, Uhrzeit, Wünsche äußern, Zustimmung, Widerspruch, Auskünfte erbitten, Zeit- und Häufigkeitsangaben.

Der Dozent ist Muttersprachler.

Kurs-Nr.: U 422-10
Leitung: Roberto Harksen
Beginn Dienstag, 02.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 422-11
Spanisch
Grundstufe II (A 1)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 422-10.

Kurs-Nr.: U 422-11
Leitung: Hendrik Nitz
Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 17.30 - 19.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, donnerstags
Ort: Oebisfelde, Drömlingschule
Gebühr: 90,00 €

U 422-12
Spanisch
Grundstufe II (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 422-10.
Der Kursleiter ist Muttersprachler.

Kurs-Nr.: U 422-12
Leitung: Andrès Raineri
Beginn: Montag, 25.01.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

U 422-40
Spanisch
Mittelstufe I (A2)

Dieser Kurs ist für Interessenten mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache (ca. 3-4 VHS-Semester oder vergleichbare Kenntnisse aus Schule oder von Reisen). Kursinhalte: Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik, Verbesserung des Sprechens und des Hörverstehens. Die Kursthemen sind aus den Bereichen: Urlaub, Freizeit, Alltag und Arbeit. Der Kursleiter ist After Sales Marktmanager Südamerika bei der Volkswagen AG.

Kurs-Nr.: U 422-40
Leitung: Hendrik Nitz
Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, donnerstags
Ort: Oebisfelde, Drömlingschule
Gebühr: 90,00 €

U 422-41
Spanisch
Mittelstufe II (A 2)

Dieser Kurs ist für Interessenten mit Grundkenntnissen (aus 4 VHS-Semestern oder vergleichbaren Kenntnissen aus Schule oder von Auslandsreisen). Kursinhalte: Erweiterung des Wortschatzes und der Grammatik, Verbesserung des Sprechens und des Hörverstehens. Die Kursthemen sind aus den Bereichen: Urlaub, Freizeit, Alltag und Arbeit. Der Kursleiter ist Muttersprachler.

Kurs-Nr.: U 422-41
Leitung: Andrès Raineri
Beginn Montag, 18.01.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 90,00 €

U 422-42
Spanisch
Mittelstufe II (A 2)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 422-41.

Kurs-Nr.: U 422-42
Leitung: Andrès Raineri
Beginn Donnerstag, 28.01.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 422-50
Spanisch - Kompaktkurs am Samstag
Anfängerkurs für die Reise, Grundstufe I (A 1)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Dieser Kurs eignet sich als sprachliche Vorbereitung für die nächste Reise nach Spanien oder spanisch-sprachige Länder. Sie erlernen einen Grundwortschatz, einfache Redewendungen und Fragen.

Themen: Zahlen, Alphabet, Uhrzeit, Datum, Mengenangaben, Begegnung, Vorstellung, Unterkunft (Hotel, Pension, Campingplatz), Essen und Trinken, Einkäufe, Unterwegs (Flugzeug, Auto, öffentliche Verkehrsmittel, zu Fuß), Freizeitaktivitäten planen, Spanien entdecken.

Kursmaterial: Buen viaje, Spanisch für die Reise (inkl. Sprach- und Vokabelbuch im Pocketformat, mit Audio CD und Sprachführer) Cornelsen-Verlag. Kann am ersten Kurstag oder vorab in der KVHS oder im Buchhandel bezogen werden.

Kurs-Nr.: U 422-50
Leitung: Andrès Raineri
Beginn Samstag, 17.04.2010, 9.00 - 14.00 Uhr
Dauer: 18 UStd., 3 Tage, 3x samstags (17.04., 24.04., 08.05.2010)
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 54,00 €

Französisch

U 408-00
Schnupperstunde Französisch - NEU
für Interessierte ohne Vorkenntnisse, für Lerner ohne Vorkenntnisse

An diesem Abend erlernen Sie erste wichtige Wörter, Redewendungen und Fragen der französischen Sprache. Die Dozentin stellt die Themen und Inhalte unserer Anfängerkurse und die

Kursmaterialien vor. In der Folgewoche startet dann für alle Interessierte ein Anfängerkurs Französisch. Sprachvorkenntnisse: keine
Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 408-00
Leitung: Sabine Keilwitz
Beginn: Mittwoch, 03.03.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: kostenlos

U 408-01

Französisch Anfängerkurs für Senioren - NEU

Grundstufe I (A 1), Vormittagskurs

Der Kurs eignet sich für Lerner ohne Vorkenntnisse.
In diesem Anfängerkurs werden Sie langsam an die französische Sprache herangeführt. Gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern erlernen Sie Grundregeln der Aussprache und erwerben einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen (z. B. auf Reisen) verständigen können. Ein Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der mündlichen Kommunikation. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise. Lehrbuch: On y va. Hueber-Verlag.

Kurs-Nr.: U 408-01
Leitung: Sabine Keilwitz
Beginn: Dienstag, 09.03.2010, 09.30 - 11.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, dienstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 408-02

Französisch Anfängerkurs für Senioren

Grundstufe I (A 1), Vormittagskurs

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter Kurs Nr. U 408-01. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Kurs-Nr.: U 408-02
Leitung: Christine Wahl
Beginn: Donnerstag, 18.02.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 408-03

Französisch Anfängerkurs - NEU

Grundstufe I (A 1)

In unseren Anfängerkursen werden Sie langsam an die französische Sprache herangeführt. Sie erlernen Grundregeln der Aussprache und erwerben einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen (z. B. auf Reisen) verständigen können. Ein Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der mündlichen Kommunikation. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise. Vorkenntnisse: keine, Lehrbuch: On y va, Hueber Verlag.

Kurs-Nr.: U 408-03
Leitung: Sabine Keilwitz
Beginn: Mittwoch, 10.03.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, mittwochs
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 408-04
Französisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 408-03.

Kurs-Nr.: U 408-04
Leitung: Christine Wahl
Beginn: Donnerstag, 04.02.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 24 UStd., 12 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 72,00 €

U 408-05
Französisch für Wiederanfänger
Grundstufe III (A1)

Dieser Kurs ist geeignet für Wiederanfänger mit einfachen Grundkenntnissen (2-3 VHS-Semester, einfache Schulgrundkenntnisse). Im Vordergrund steht "das Sprechen". In diesem Kurs wird Ihr Grundwortschatz ausgebaut, der es Ihnen ermöglicht, sich auf Französisch in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Kurs-Nr.: U 408-05
Leitung: Christine Wahl
Beginn: Donnerstag, 04.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 24 UStd., 12 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 72,00 €

U 408-06
Französisch am Vormittag, Grundkurs
Mittelstufe III (A2)

Dieser Kurs ist geeignet für Wiederanfänger mit guten Grundkenntnissen. Im Vordergrund steht "das Sprechen". In diesem Kurs wird Ihr Grundwortschatz ausgebaut, der es Ihnen ermöglicht, sich auf Französisch in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin.

Kurs-Nr.: U 408-06
Leitung: Christine Wahl
Beginn: Dienstag, 02.02.2010, 11.00 - 12.30 Uhr
Dauer: 24 UStd., 12 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 72,00 €

U 409-01

Italienisch für den Urlaub

Kompaktkurs für Anfänger, Grundstufe I (A 1)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs machen Sie sich ein wenig mit dem Italienischen vertraut, erlernen einen Grundwortschatz, einfache Redewendungen und Fragen, welche Ihnen die Konversation auf ihren nächsten Reisen erleichtern werden.

Themen: Zahlen, Alphabet, Uhrzeit, Datum, Begegnung, Vorstellung, Unterkunft, Essen und Trinken, Einkäufe, Unterwegs, Italien entdecken.

Kursmaterial: Buon viaggio, Italienisch für die Reise (inkl. Sprach- und Vokabelbuch im Pocketformat), Cornelsen-Verlag. Kann am ersten Kurstag oder vorab in der KVHS bezogen werden.

Kurs-Nr.: U 409-01

Leitung: Kirsten Bröcker

Beginn: Samstag, 06.03.2010, 09.00 - 14.00 Uhr

Dauer: 18 UStd., 3 Tage, 3x samstags, 06./13./20.03.2010, (09.00 - 14.00 Uhr)

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 54,00 €

U 412-01

Griechisch für den Urlaub

Kompaktkurs am Samstag, Grundstufe I (A1)

Auf in den Süden! In diesem Kompaktkurs erlernen Sie erste Grundlagen der griechischen Sprache. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Essen und Trinken, übernachten, unterwegs (Flughafen, Auto, zu Fuß), Ortsangaben, Freizeit und Hobbys.

Der Dozent ist Muttersprachler.

Kurs-Nr.: U 412-01

Leitung: Anestis Karagiannidis

Beginn: Samstag, 06.03.2010, 9.00 - 14.00 Uhr

Dauer: 18 UStd., 3 Tage, 3x samstags (06.03., 13.03., 20.03.2010)

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 54,00 €

U 414-01

Schnupperstunde Niederländisch - NEU

An diesem Abend erlernen Sie erste wichtige Wörter, Redewendungen und Fragen der niederländischen Sprache. Abschließend gibt der Dozent noch wichtige Tipps zu den kulturellen Besonderheiten in den Niederlanden. In der Folgewoche startet dann für alle Interessierten ein Anfängerkurs Niederländisch. Sprachvorkenntnisse: keine
Um Anmeldung zur Schnupperstunde wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 414-01

Leitung: Gerard van der Krogt

Beginn: Donnerstag, 25.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr

Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag

Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: kostenlos

U 414-02
Niederländisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

In diesem Kurs erlernen Sie erste Grundlagen der niederländischen Sprache. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise. Der Kurs eignet sich als sprachliche Vorbereitung für Beruf, Urlaub oder Auswanderung.

Vorkenntnisse: keine

Der Dozent ist Muttersprachler.

Kurs-Nr.: U 414-02
Leitung: Gerard van der Krogt
Beginn Montag, 01.03.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 414-03
Niederländisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 414-03.

Vorkenntnisse: keine

Der Dozent ist Muttersprachler.

Kurs-Nr.: U 414-03
Leitung: Gerard van der Krogt
Beginn Donnerstag, 04.03.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 415-01
Norwegisch Anfängerkurs
Grundstufe I (A 1)

In diesem Kurs erlernen Sie erste Grundlagen der norwegischen Sprache. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben und erste Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise.

Vorkenntnisse: keine

Kurs-Nr.: U 415-01
Leitung: Dr. Christiane Günzel
Beginn Dienstag, 02.03.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, dienstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 420-01
Schwedisch

Dieser Kurs eignet sich für Lerner ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs erlernen Sie Grundregeln der Aussprache und erwerben einen Grundwortschatz, mit dem Sie sich in einfachen Situationen (z. B. auf Reisen) verständigen können. Ein Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der mündlichen Kommunikation. Inhalte des Kurses werden u. a. sein: Begrüßung, Vorstellung der eigenen Person, Herkunft, Zahlen, Ortsangaben und Dialoge zu Familie, Hobbys, Beruf und Reise.

Kurs-Nr.: U 420-01
Leitung: Dr. Christiane Günzel
Beginn: Dienstag, 02.03.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, dienstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 60,00 €

U 419-01

Russisch Anfängerkurs

Grundstufe I (A1)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

In diesem Kurs werden Sie behutsam in die kyrillische Schrift und Sprache eingeführt. Sie erlernen einen Grundwortschatz, einfache Redewendungen und Fragen.

Themen: Alphabet, Aussprache, Vorstellung, Zahlen, Reise, Beruf, Einkauf.

Kurs-Nr.: U 419-01
Leitung: Olga Rausch
Beginn: Donnerstag, 25.02.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Gymnasium
Gebühr: 60,00 €

Deutsch

Für Muttersprachler

U 607-01

Deutsche Gebärdensprache Anfängerkurs

Dieser Kurs richtet sich (natürlich neben Interessierten und Angehörigen) an Personen, welche in pädagogischen, medizinischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und diese Zusatzqualifikation erwerben möchten, um mit gehörlosen Mitmenschen kommunizieren und sich austauschen zu können. In diesem Kurs werden Sie mit Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache vertraut gemacht. Sie erhalten Informationen zur Spezifik und Methodik der nonverbalen zwischenmenschlichen Kommunikation und werden eingeführt in die Symbolik des Fingeralphabetes. Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr.: U 607-01
Leitung: Simone Wehrlein
Beginn: Dienstag, 09.03.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 60,00 €

U 607-02 Lesen und Schreiben für Erwachsene

Die Kreisvolkshochschule bietet Erwachsenen die Gelegenheit, lesen, schreiben und rechnen von Anfang an zu lernen oder bereits vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Gelernt wird in kleinen Gruppen, in denen die Teilnehmer das Lerntempo selbst bestimmen. Die Kurse richten sich an

- alle, die früher nicht regelmäßig zur Schule gehen konnten,
- alle, die schon lange nicht mehr gelernt haben,
- alle, die etwas mehr Zeit zum Lernen brauchen.

Bitte machen Sie Ihre Verwandten, Bekannten und Freunde, die davon betroffen sind, darauf aufmerksam.

Beratung und Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie unter folgender Telefonnummer: 03904/42271. Ihre Ansprechpartnerin ist Frau Grunwald.

Kurs-Nr.: U 607-02
Leitung: Sylvia Grunwald
Beginn: nach Vereinbarung
Gebühr: 1,00 €/Unterrichtsstunde
Ort: KVHS Haldensleben

Deutsch als Fremdsprache für Zuwanderer

Deutsch als Fremdsprache

Im Fachbereich Deutsch bieten wir Deutsch als Fremdsprache an. Hier finden Kurse für Zugewanderte statt, die die deutsche Sprache lernen wollen. Hauptziel ist der Erwerb von Deutschkenntnissen. Eingeladen sind alle Menschen, die Deutsch lernen möchten, egal welchen Alters, welcher Nationalität oder welchen Kenntnisniveaus. Wenn Sie dauerhaft in Deutschland leben möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Integrationskurse. Und auch wenn Sie nur einen vorübergehenden Aufenthalt in Deutschland planen und dafür Deutschkenntnisse erwerben möchten, bietet der Bereich Deutsch zahlreiche Möglichkeiten des Spracherwerbs.

German as a Foreign Language

In the German Department we offer courses for foreigners wishing to learn German. The primary goal of these courses is to aid integration through a better command of the language. The courses are for anyone wishing to learn German, regardless of age, nationality or previous knowledge. If you are intending to take up residence in Germany then we recommend our „Integrationskurse“. But if you are only planning a temporary stopover in Germany and would like to acquire some knowledge of the language then we offer you varied possibilities.

Auf folgende Prüfungen bereiten wir Sie in unseren Deutschkursen vor:

- **NEU - Deutshtest für Zuwanderer (Level A2/B1) - DTZ**
- Einbürgerungstest
- TELC-Prüfungen auf den Niveaus A1, A2, B1
- Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts C1

You can participate in the following examinations:

- **DTZ – the new german examination for immigrants (level A2/B1)**
- Test for naturalization
- Telc-Examinations on levels A1, A2, B1
- Zentrale Mittelstufenprüfung des Goethe-Instituts C1

Die Kreisvolkshochschule bietet folgende Kurse an:

- Integrationskurse
- Intensivkurse zur Prüfungsvorbereitung Deutsch
- Einbürgerungstests

U 404-01

Beratung zu Integrationskursen, Sprachkursen, Sprachzertifikaten, Einbürgerungskursen und Einbürgerungstest

Information zu den Beratungsgesprächen:

Ausländische Zuwanderer haben an diesem Tag die Gelegenheit, sich über die Teilnahme an Sprachkursen und Sprachprüfungen an unserer Volkshochschule zu informieren. Wir helfen Ihnen dabei, einen geeigneten Kurs zu finden. Die Beratung ist kostenfrei. Interessenten für einen Integrationskurs sind herzlich eingeladen, mit ihren Unterlagen zu uns zu kommen, wir helfen beim:

- Ausfüllen der Formulare
- bieten einen Einstufungstest
- Hilfe bei der Beantragung
- und Information über die rechtliche bzw. gesetzliche Situation
- Möglichkeit der Anmeldung für Sprachkurse, Sprachtest
- Anmeldung zum Einbürgerungstest

Um Anmeldung zu den Beratungsterminen wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 404-01
Leitung: Sylvia Grunwald
Beginn: Dienstag, 19.01.2010, 15.30 - 16.30 Uhr
Dauer: 1,3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 404-02

Beratung zu Integrationskursen, Sprachkursen, Sprachzertifikaten, Einbürgerungskursen und Einbürgerungstest

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 404-01.
Um Anmeldung zu den Beratungsterminen wird gebeten.

Kurs-Nr.: U 404-02
Leitung: Sylvia Grunwald
Beginn: Donnerstag, 21.01.2010, 15.30 - 16.30 Uhr
Dauer: 1,3 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: kostenlos

U 404-03 Einbürgerungstest

Zum Einbürgerungstest melden Sie sich bitte persönlich in der Kreisvolkshochschule in Haldensleben, Warmsdorfer Str. 20 an. Um vorherige Terminabsprache (Tel.: 03904-42271) wird gebeten. Zur Anmeldung und zum Test sind Pass oder Ausweis mit Lichtbild mitzubringen. Jeder Testfragebogen enthält jeweils 33 unterschiedliche Fragen zur Politik, Geschichte und Kultur der Bundesrepublik Deutschland. Die Bearbeitungszeit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.: U 404-03
Leitung: Sylvia Grunwald
Beginn: Donnerstag, 25.02.2010, 15.00 - 16.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 25,00 €

U 404-04 Einbürgerungstest

Informationen zur Anmeldung siehe: U 404-03.

Kurs-Nr.: U 404-04
Leitung: Sylvia Grunwald
Beginn: Donnerstag, 10.06.2010, 15.00 - 16.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 25,00 €

U 404-05 Einbürgerungstest

Informationen zur Anmeldung siehe: U 404-03.

Kurs-Nr.: U 404-05
Leitung: Sylvia Grunwald
Beginn: Donnerstag, 06.05.2010, 15.00 - 16.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 25,00 €

U 404-06 Deutsch, Grundkurs I

Vorkenntnisse: keine oder sehr geringe
In diesem Kurs erlernen und verbessern Sie Ihre Deutschkenntnisse.

Inhalte des Kurses:

- Aufbau und Erweiterung des Wortschatzes
- Satzaufbau
- Grammatik
- Verbesserung des Hörverstehens
- Verbesserung des Lesens
- Schreiben von Briefen und Texten
- Verbesserung des freien Sprechens

Gebühr:

- für alle Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (mit Vermerk Kostenübernahme) kostenfrei
- für Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (ohne Vermerk auf Kostenübernahme: 1,00 €/Unterrichtsstunde

Selbstzahler: 2,00 €/Unterrichtsstunde

Vor Kursbeginn führen wir mit allen Teilnehmern eine individuelle Beratung und einen Einstufungstest durch. Bitte vereinbaren Sie dafür einen separaten Termin.

Kurs-Nr.: U 404-06

Leitung: Kirsten Bröcker

Beginn Freitag, 15.01.2010, 17.30 - 20.30 Uhr

Dauer: 100 UStd., 25 Tage, freitags

Ort: Wolmirstedt, KVHS

U 404-07

Deutsch, Grundkurs I

Vorkenntnisse: keine oder sehr geringe

Informationen zur Anmeldung siehe: U 404-06.

Gebühr:

- für alle Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (mit Vermerk Kostenübernahme) kostenfrei.
- für Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (ohne Vermerk auf Kostenübernahme: 1,00 €/Unterrichtsstunde

Selbstzahler: 2,00 €/Unterrichtsstunde

Vor Kursbeginn führen wir mit allen Teilnehmern eine individuelle Beratung und einen Einstufungstest durch. Bitte vereinbaren Sie dafür einen separaten Termin.

Kurs-Nr.: U 404-07

Leitung: Susanne Engel

Beginn Freitag, 19.02.2010, 12.30 - 15.30 Uhr

Dauer: 100 UStd., 25 Tage, freitags

Ort: KVHS Haldensleben

U 404-08

Deutsch, Grundkurs II

Vorkenntnisse: einfache Grundkenntnisse oder mindestens 100 Unterrichtsstunden Deutsch

Inhalte des Kurses:

- Aufbau und Erweiterung des Wortschatzes
- Satzaufbau
- Grammatik
- Verbesserung des Hörverstehens
- Verbesserung des Lesens
- Schreiben von Briefen und Texten
- Verbesserung des freien Sprechens

Gebühr:

- für alle Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (mit Vermerk Kostenübernahme) kostenfrei.
- für Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (ohne Vermerk auf Kostenübernahme: 1,00 €/Unterrichtsstunde

Selbstzahler: 2,00 €/Unterrichtsstunde

Vor Kursbeginn führen wir mit allen Teilnehmern einen Einstufungstest durch. Bitte vereinbaren Sie dafür einen separaten Termin.

Kurs-Nr.: U 404-08
Leitung: Susanne Engel
Beginn: Freitag, 08.01.2010, 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 100 UStd., 25 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben

U 404-09 Deutsch, Grundkurs II

Informationen zum Kursinhalt und zur Anmeldung siehe: U 404-08.

Gebühr:

- für alle Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (mit Vermerk Kostenübernahme) kostenfrei.
- für Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (ohne Vermerk auf Kostenübernahme: 1,00 €/Unterrichtsstunde
Selbstzahler: 2,00 €/Unterrichtsstunde

Vor Kursbeginn führen wir mit allen Teilnehmern einen Einstufungstest durch. Bitte vereinbaren Sie dafür einen separaten Termin.

Kurs-Nr.: U 404-09
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Freitag, 04.06.2010, 17.30 - 20.30 Uhr
Dauer: 100 UStd., 25 Tage, freitags
Ort: Wolmirstedt, KVHS

U 404-10 Deutsch, Grundkurs III

Vorkenntnisse solide Grundkenntnisse oder mindestens 200 Unterrichtsstunden Deutsch
Inhalte des Kurses

- Aufbau und Erweiterung des Wortschatzes
- Satzaufbau
- Grammatik
- Verbesserung des Hörverstehens
- Verbesserung des Lesens
- Schreiben von Briefen und Texten
- Verbesserung des freien Sprechens

Gebühr:

- für alle Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (mit Vermerk Kostenübernahme) kostenfrei.
- für Teilnehmer mit Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs (ohne Vermerk auf Kostenübernahme: 1,00 €/Unterrichtsstunde
Selbstzahler: 2,00 €/Unterrichtsstunde

Vor Kursbeginn führen wir mit allen Teilnehmern einen Einstufungstest durch. Bitte vereinbaren Sie dafür einen separaten Termin.

Kurs-Nr.: U 404-10
Leitung: Susanne Engel
Beginn: Freitag, 21.05.2010, 9.00 - 12.00 Uhr

Dauer: 100 UStd., 25 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben

U 404-11

Vorbereitung auf die Sprachprüfung: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ) - NEU

In diesem Kurs werden Sie auf die neue Sprachprüfung "Deutschtest für Zuwanderer" vorbereitet. Die Bausteine: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen stehen hier im Vordergrund.

Kenntnisse: gute Grundkenntnisse Deutsch

Die Ergebnisse der Prüfung weisen das Niveau Ihrer Sprachkenntnisse in den Bausteinen: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen aus (A2 oder B1) und eignen sich als Sprachnachweis für Ämter, Behörden und Arbeitgeber und sind Grundlage der Einbürgerung.

Kurs-Nr.: U 404-11
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 17.04.2010, 9.00 - 15.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 404-12

Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)

Die Ergebnisse der Prüfung weisen das Niveau Ihrer Sprachkenntnisse in den Bausteinen: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen aus (A2 oder B1) und eignen sich als Sprachnachweis für Ämter, Behörden und Arbeitgeber und als Grundlage für die Einbürgerung.

Bitte mitbringen: Pass oder Ausweis, Bleistift, Radiergummi.

Kurs-Nr.: U 404-12
Leitung: Kirsten Bröcker
Beginn: Samstag, 24.04.2010, 8.30 - 12.12 Uhr
Dauer: 5 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 95,00 €

Ansprechpartnerin: Frau Krull, Tel. 03904 6685309

"In jedem Menschen steckt etwas von einem ermordeten Mozart." (Antoine de Saint-Exupéry)

Kultur

U 200-01

Kalligraphie und Schmuck-Initialen

Der Kurs bietet Gelegenheit, Schriftblätter, Ex Libris oder Glückwünsche zu besonderen Anlässen mit dekorativen Initialen zu gestalten. Wir erforschen zunächst die historischen Formen der "Lombardischen Majuskeln" und entwickeln dann daraus freie Varianten. Unterschiedliche Werkzeuge, Farben und Papiere laden zum Experimentieren ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Viel Papier! kariertes Papier (Block/Heft DIN A4), Zeichen- oder Skizzen-Block DIN A3, einige Bögen Bütten- oder Aquarellpapier; Federhalter, Bandzug- und Zeichenfedern, farbige Tinten, Aquarell- oder Deckfarben (Tuschkasten), Pinsel, Buntstifte, feine Filzschreiber, Lineal, Bleistift, Schere, Klebestift, Küchenrolle. Federn und Halter können auch im Kurs erworben werden (ca. 3 Euro).

Kurs-Nr.: U 200-01
Leitung: Sabine Pfeiffer (Diplom-Designerin/Graphik)
Beginn: Samstag, 13.03.2010, 10.00 - 16.30 Uhr
Dauer: 8 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 16,00 €

U 200-02

Voyage, Voyage ...

- Tipps für den Urlaub in Frankreich -

Wohin in Frankreich? Ich empfehle in dieser Veranstaltung: Saint-Malo, Châlons-en-Champagne, Elsass, Royan, Sainte-Maxime und Cognac.

Des Weiteren geht es um eine kurze Vorstellung der Région Centre - der Partnerregion von Sachsen-Anhalt, um praktische Empfehlungen für Reisen nach Frankreich generell sowie um die Vermittlung und Übung von Redewendungen bzw. einzelnen Wörtern für die Reise.

Kurs-Nr.: U 200-02
Leitung: Sabine Keilwitz
Beginn: Freitag, 19.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Freitag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 €

U 200-03

Voyage, Voyage ...

- Tipps für den Urlaub in Frankreich -

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 200-02.

Kurs-Nr.: U 200-03
Leitung: Sabine Keilwitz
Beginn: Freitag, 26.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Freitag
Ort: KVHS Wolmirstedt
Gebühr: 6,00 €

Fotourlaub auf Großsegelschiff zu den englischen Kanalinseln - Digitalfotografie zum Ausprobieren

Einen besonderen Leckerbissen der Fotodidaktik bietet dieser Fotosegelurlaub.

Auf einem 24-Mann/Frau - Segelschiff finden im Juli und August interessante Fotofreizeiten statt. Die Kurse dauern jeweils eine Woche. Es werden weder Kenntnisse im Fotografieren noch im Segeln vorausgesetzt. Mit einem geräumigen Schoner segeln die Teilnehmer zu den englischen Kanalinseln und an der Küste der Bretagne entlang. Je nach Wind geht es zur wunderschönen Insel Sark, nach Guernsey in Richtung Bretagne, wo die Insel Bréhat auftaucht. Von Bréhat wird nach St. Malo gesegelt. Unterwegs kommt man an zahllosen Buchten, Inseln, Felsen und Forts vorbei. Nun wird Kurs auf den einzigartigen Archipel Iles de Chaussey aufgenommen. Der Archipel besteht bei Tidehochwasser aus 52 und bei Tideniedrigwasser aus 365 Inseln! Die Segelreise führt zurück nach Jersey oder Alderney. Die faszinierende Inselwelt wird zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkundet. Die großen englischen Inseln bieten auch Busrundfahrten mit offenen Doppelstockbussen. Nicht alle genannte Ziele können in jeder Woche erreicht werden. Die Foto-Segelziele werden zu Beginn jeder Segelwoche mit den Teilnehmern abgesprochen.

Eine Fülle der herrlichsten Fotomotive auf dem traditionellen Segelschiff, in den malerischen Häfen und in der abwechslungsreichen Inselwelt werden aufgegriffen und fotografisch umgesetzt. Die sofort an Bord entwickelten Farbdiafilme werden gerahmt und abends auf Segeltuch projiziert und ausgewertet. Für Digitalfotografen stehen Notebooks und Beamer zur Verfügung. Für diese Fotofreizeit, die auch für Anfänger geeignet ist, stehen moderne Leihkameras zur Verfügung. Teilnehmer, die in die Digitalfotografie eingestiegen sind oder diesen Schritt noch vor sich haben und neue Techniken ausprobieren wollen, können auch digitale Kameras ausleihen.

Diese Kurse finden bereits seit über 15 Jahren statt.

Der Fotokurs kostet incl. Segeltour und voller Verpflegung 885.- €. Die Anreise erfolgt mit privaten Fahrgemeinschaften.

Termine:

| | |
|-----------|---------------------|
| Gruppe. 1 | 03.07. - 10.07.2010 |
| Gruppe. 2 | 10.07. - 17.07.2010 |
| Gruppe. 3 | 17.07. - 24.07.2010 |
| Gruppe. 4 | 24.07. - 31.07.2010 |
| Gruppe. 5 | 31.07. - 07.08.2010 |

Interessenten können sich gern zwecks weiterer Informationen an unsere Kreisvolkshochschule wenden.

U 201-01 Die Buddenbrooks

"Buddenbrooks" ist der erste Roman von Thomas Mann und der erste Gesellschaftsroman deutscher Sprache von Weltgeltung. Das übergreifende Motiv des Romans bezeichnet der Untertitel "Verfall einer Familie". Von Generation zu Generation schwinden Tatkraft, Unternehmensegeist und Gesundheit. Grundlage in dieser Veranstaltung wird die Thematik "Verfall" im Werk im Vergleich zu den Filmen von 1959 und 2007 sein. Hierbei werden einzelne Szenen im Buch und Film verglichen.

Vorraussetzung: Lesen des Romans "Die Buddenbrooks"

Kurs-Nr.: U 201-01
Leitung: Anne-Katrin Behnert
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 6 UStd., 3 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 €

U 203-01

Einführung in Kultur und Geschichte der Ureinwohner Nordamerikas:

Es wird ein Überblick über Kulturzonen, Lebensbedingungen und daraus folgende Sitten, Bräuche, Sprachen, Religionen und Glaubensvorstellungen sowie Kleidung, Ernährung und Wohnformen gegeben. Anhand von Erzählungen und Liedern wird das kulturelle Erbe der Nationen erläutert. Wir gehen des Weiteren auf Verhaltensregeln und gesellschaftliche Strukturen ein, und geben einen kurzen geschichtlichen Abriss bis zur heutigen Zeit. Ein Schwerpunkt wird die Beschäftigung mit Vorurteilen und romantischen Vorstellungen ("der edle Wilde" etc.) sein.

Kurs-Nr.: U 203-01
Leitung: Ines Orlicek
Beginn: Donnerstag, 08.04.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

Malen/Plastisches Gestalten

U 205-01

Zeichnen - Grundkurs

In dieser Veranstaltung werden Grundlagen, wie zum Beispiel räumliche Darstellung, Schraffur und farbliche Gestaltung sowie Proportionen des menschlichen Körpers, vermittelt. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Zeichenblock A3 und Bleistifte (verschiedene Härtegrade).

Kurs-Nr.: U 205-01
Leitung: Ines Orlicek
Beginn: Donnerstag, 27.05.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 4,00 €

U 205-02

Manga/ Anime zeichnen - Anfängerkurs -

Ihr begeistert euch für Mangas und Animes und möchtet diese nicht nur lesen bzw. anschauen, sondern auch selber zeichnen? Dann seid ihr hier genau richtig! Hier werden euch grundlegende Kenntnisse darüber beigebracht wie man Mangafiguren selber zeichnen kann. Bitte bringt einen Zeichenblock A 3, ein Lineal, einen Zirkel bzw. eine Schablone für Kreise sowie Bleistifte in verschiedenen Stärken mit.

Kurs-Nr.: U 205-02
Leitung: Ashley Effenberger
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 15.30 - 17.00 Uhr
Dauer: 6 UStd., 3 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 €

U 205-03

Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Wenn sich jemand augenblicklich mit Farbe ausdrücken möchte, dann benutzt er am besten Acrylfarbe. Man kann matt und glänzend arbeiten, sie dick auftragen und lasieren. Für den spontanen Menschen bietet sich diese Farbe auf Kunststoffbasis an, denn sie ist sofort durch Wasserverdünnen verfügbar und daher auch noch umweltfreundlich, somit absolut zeitgemäß. Bitte bringen Sie Acrylfarben, Borstenpinsel und festes Zeichenpapier oder Leinwand mit.

Kurs-Nr.: U 205-03
Leitung: Karin Walter (Diplom-Lehrer Kunst a. D.)
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 9 UStd., 3 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 18,00 € zzgl. Materialkosten

U 205-04

Specksteinarbeiten für Jung und Alt

Kurs-Nr.: U 205-04
Leitung: Karin Walter (Diplom-Lehrer Kunst a. D.)
Beginn: Mittwoch, 28.04.2010, 16.00 - 17.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: HDL, KVHS Raum 6
Gebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten

U 205-05

Aquarellmalerei

Der besondere Reiz der Aquarellmalerei beruht auf der faszinierenden Wirkung der Aquarellfarben in Verbindung mit dem speziellen Einsatz von Wasser. Daraus entsteht der typische Charakter: Frische, Leichtigkeit und Klarheit. Wasser reguliert Farbdichte und Helligkeit der Farbtöne. Es ermöglicht weiche Farbverläufe und leuchtende Transparenz. Bitte bringen Sie Aquarellfarben, -pinsel und -block mit.

Kurs-Nr.: U 205-05
Leitung: Karin Walter (Diplom-Lehrer Kunst a. D.)
Beginn: Mittwoch, 05.05.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 6 UStd., 3 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 € zzgl. Materialkosten

U 206-01

Töpfern für Jedermann

Beim Töpfern kann man schon mit wenig Übung sehr schöne Dinge herstellen. In diesem Kurs werden mit verschiedenen Aufbautechniken, wie Wulst-, Steg-, Kugel -, Röhren- bzw. Plattentechnik die schönsten und unterschiedlichsten Gefäße produziert. Mit vielfältigen Techniken und Glasuren werden die selbst hergestellten Werkstücke dekoriert, so dass jeder ein Unikat mit nach Hause nehmen kann.

Bitte bringen Sie ein Nudelholz und ein Leinentuch mit.

Kurs-Nr.: U 206-01
Leitung: Dorothea Weber (Pädagoge)
Beginn: Donnerstag, 08.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 6 UStd., 2 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 12,00 € zzgl. Materialkosten

U 206-02 Töpfern für Jedermann

Beim Töpfern kann man schon mit wenig Übung sehr schöne Dinge herstellen. In diesem Kurs werden mit verschiedenen Aufbautechniken, wie Wulst-, Steg-, Kugel -, Röhren- bzw. Plattentechnik die schönsten und unterschiedlichsten Gefäße produziert. Mit vielfältigen Techniken und Glasuren werden die selbst hergestellten Werkstücke dekoriert, so dass jeder ein Unikat mit nach Hause nehmen kann.

Bitte bringen Sie ein Nudelholz und ein Leinentuch mit.

Kurs-Nr.: U 206-02
Leitung: Dorothea Weber (Pädagoge)
Beginn: Donnerstag, 22.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 6 UStd., 2 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 € zzgl. Materialkosten

U 206-03 Rakukeramik

"Raku" heißt in seiner ursprünglichen Wortbedeutung Heiterkeit und Wohlbefinden. Es ist eine Töpferkunst, die in Japan beim Kaiser und den Samurais ein verbreiteter Bestandteil des traditionellen Teerituals war. In Anlehnung an die Philosophie des Zen wurde den Gästen der Teezeremonie die Möglichkeit zu innerer Einkehr geboten. Harmonie, Respekt, Reinheit und Stille waren das Ziel. Man bestellte einen Töpfer mit einem kleinen transportablen Brennofen und vorgefertigten Teeschalen. Die Gäste bemalten die Teeschalen und konnten diese bereits nach ein bis zwei Stunden fertig in den Händen halten, um die Teezeremonie zu beginnen. Mit der Öffnung Japans zum Westen im 19. Jahrhundert, wurde Raku bei uns bekannt. Allerdings wurde diese Technik in Amerika weitaus intensiver aufgegriffen als in Europa. Es entstand eine Renaissance des Raku, losgelöst vom rituellen Hintergrund. Für diese Traditionsreiche und faszinierende Technik möchte ich meine Kunden begeistern. Im Vorfeld werden die Objekte im üblichen Verfahren hergestellt. Der Ton wird nach Belieben gestaltet, geformt und getrocknet. Danach werden die Werkstücke geschrüht (glasiert). Dies ist der erste Brand (Rohbrand) bei etwa 960 °C. Nach dem Rohbrand werden die Objekte dann für den Rakubrand vorbereitet. In einem Kurs werden von Ihnen mitgebrachte oder von mir vorbereitete Keramiken in der Raku-technik bearbeitet. Die Stücke können mit verschiedenen Glasuren überzogen, mit Farbkörpern bemalt oder mit Hilfe von Ausspartechniken gestaltet werden. Sobald die Gefäße getrocknet sind, werden sie im Rakuofen bei ca. 1000 °C gebrannt. Mit einer Zange werden die rot glühenden Stücke nun aus dem Ofen genommen. Durch den enormen Temperaturschock entstehen in der Glasurschicht Risse (Craquelé-Effekt). Nach etwa 10 Sekunden stellt man die Keramik in eine so genannte Reduktionstonne, die mit brennbarem Material (z. B. Sägespäne) ausgestattet ist. Diese Tonne wird mit einem Deckel verschlossen. Dadurch entsteht ein Sauerstoffmangel.

Die Flamme erlischt und Rauch entwickelt sich. Dieser Rauch dringt in die entstandenen Glasrisse ein, und das Craquelé wird deutlich sichtbar. An den unglasierten Stellen der Keramik lagert sich Kohlenstoff ein. Nach etwa 20 Minuten werden die Werkstücke aus der Reduktionstonne herausgenommen und mit kaltem Wasser abgeschreckt. Ist das Brenngut abgekühlt, kommt der interessanteste Teil des Kurses, das Säubern mit Wasser, Schwamm und Stahlwolle. Nun wird das Objekt in seiner einzigartigen Schönheit "geboren". Jedes entstandene Stück erhält durch die Vielzahl "zufälliger" Einflüsse eine individuelle Ausdruckskraft. Jedes Stück ist einmalig und nicht wiederholbar.

Während der Trocknungs- und Brandphasen haben die Teilnehmer Gelegenheit sich bei Tee, Kaffee oder Glühwein zu entspannen.

Kurs-Nr.: U 206-03
Leitung: Dorothea Weber (Pädagoge)
Beginn: Samstag, 29.05.2010, 09.30 - 14.00 Uhr
Dauer: 6 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Magdeburg, Rabenweg 12
Gebühr: 12,00 € zzgl. Materialkosten

Fotografie

U 211-01

Fotografie neu entdecken und miterleben

In diesem Kurs wird die Materie der digitalen Fotografie beleuchtet. Es wird Grundsätzliches zum Thema Fotografieren geklärt sowie ein Blick in die fortgeschrittene Ebene geworfen. Bei Workshops im Freien wird die Theorie in die Praxis umgesetzt und es werden ganz persönliche Aufnahmen von Landschaften, Bauwerken und Industrien entstehen. Sie erhalten die Möglichkeit durch kleine Tipps und Tricks Ihr Wissen und Können über Fotografie auszubauen oder zu fundamentieren. Ebenfalls wird die Postretusche der Fotografien am PC mittels Adobe Photoshop angerissen und Ihnen wird gezeigt, welches Spektrum sich damit eröffnet.

Kurs-Nr.: U 211-01
Leitung: Marcus Scholz
Beginn: Samstag, 24.04.2010, 15.00 - 18.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 3 Tage, samstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

Tanz

U 209-06

Standard und Disco-Fox

Beim Tango Ihrem Tanzpartner bzw. ihrer Tanzpartnerin nicht auf die Füße treten, einen schwungvollen Walzer mit ihm bzw. mit ihr gemeinsam tanzen lernen oder beim Disco-Fox mit wunderschönen Drehungen glänzen - wäre das nicht toll? Mit diesem Tanzkurs ist all' das für Sie kein Problem mehr. Die Schrittfolgen sind dabei genauso wichtig wie Haltung, Führung und Musikgefühl. Tanzlehrerin Galina Peters zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt, Drehung für Drehung zum perfekten Traumpaar werden.

Kurs-Nr.: U 209-06

Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Samstag, 16.01.2010, 16.30 - 18.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 6 Tage, samstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 209-07

Lateinamerikanische Tänze

Lateinamerikanische Tänze erfreuen sich großer Beliebtheit. Viele Variationen sind denkbar: schnelle temperamentvolle aber auch langsame Bewegungen stehen der Kreativität offen. Alle Tänze zeichnen sich durch Abwechslung aus.

Cha-Cha, Rumba, Salsa bieten mit ihren unterschiedlichen Tänzen viele verschiedene Facetten. Spaß und Abwechslung beim Tanzen sind garantiert. Tanzen sie mit!

Kurs-Nr.: U 209-07
Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Samstag, 16.01.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 6 Tage, samstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 209-08

Tanzen - ganz individuell

Beim Disco-Fox Ihrem Tanzpartner bzw. ihrer Tanzpartnerin nicht auf die Füße treten, einen sportlichen Rock' n Roll mit ihm bzw. mit ihr gemeinsam tanzen lernen oder beim heißen lateinamerikanischen Abend mit dem richtigen Hüftschwung glänzen - wäre das nicht toll? Mit diesem Tanzkurs ist all' das für Sie kein Problem mehr. Die Schrittfolgen sind dabei genauso wichtig wie Haltung, Führung und Musikgefühl. Ein besonderes Ereignis steht bevor und Sie wünschen sich zu einem bestimmten Tanz eine individuelle Choreographie - dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Auch den Stundenumfang können Sie selbst bestimmen. Tanzlehrerin Galina Peters zeigt Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt, Drehung für Drehung zum perfekten Traumpaar werden.

Kurs-Nr.: U 209-08
Leitung: Galina Peters (Ballettpädagogin und Choreographin)
Beginn: Freitag, 01.01.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 0 UStd., 4 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 209-09

Salsa und Merengue

Salsa ist einer der beliebtesten Tanzstile der Welt geworden und wird zunehmend auch in Deutschland praktiziert. Er ist ein Mix aus verschiedenen lateinamerikanischen Stil-Richtungen. Das mag kompliziert klingen, die Grundschriffe sind jedoch ganz einfach. Merengue tanzt man ebenfalls im unwiderstehlichen Latino-Rhythmus. Leicht und mit viel Spaß zu erlernen!

Kurs-Nr.: U 209-09
Leitung: Bernd Helmholz
Beginn: Samstag, 16.01.2010, 16.00 - 17.30 Uhr
Dauer: 10 UStd., 5 Tage, samstags
Ort: HDL, KVHS Raum 6

Gebühr: 30,00 €

U 209-10
Tänze der Völker
- Schnupperversammlung -

Internationale Kreistänze bringen uns in Berührung mit dem Kulturgut fremder Länder. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. In der Bewegung entdecken wir unsere eigene Kraft und Lebenslust. Beim Tanzen verbinden sich Herz und Verstand, körperliche Verspannungen lösen sich und die geistige Präsenz wird erhöht - lustvoll sind wir miteinander in Bewegung, umkreisen die Mitte, um in unsere eigene Mitte zu finden, entdecken neuen Lebensschwung und spüren die Freude am Leben.

Einfache stille Tänze wechseln sich ab mit schwungvollen kraftvollen Tänzen.

Ziel ist nicht, Perfektion zu erreichen, sondern die Freude am Miteinander in Bewegung sein. Die Tänze werden ganz individuell der Gruppenkondition angepasst.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und lockere Tanzkleidung.

Kurs-Nr.: U 209-10
Leitung: Beate Hieber
Beginn: Samstag, 30.01.2010, 14.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 €

U 209-11
Tänze der Völker

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 209-10

Kurs-Nr.: U 209-11
Leitung: Beate Hieber
Beginn: Donnerstag, 18.02.2010, 17.45 - 19.15 Uhr
Dauer: 8 UStd., 4 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

Kreatives Gestalten

U 212-02
Patchwork-Bilder

In dieser Veranstaltung arbeiten Sie mit Stoff und Styropor an verschiedenen Motiven, und zwar nach eigener Wahl.

Kurs-Nr.: U 212-02
Leitung: Gisela Doberauer (Pädagogin a. D.)
Beginn: Montag, 18.01.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-03

Wickeldraht + Biegespaß

In dieser Veranstaltung dekorieren Sie Ihre ganz individuellen Drahtformen mit Sisalband und entsprechendem Dekomaterial.

Kurs-Nr.: U 212-03
Leitung: Gisela Doberauer (Pädagogin a.D.)
Beginn Montag, 15.02.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-04

Artischockentechnik in vielen österlichen Variationen

Ostern steht vor der Tür und was wäre passender als ein Osterhasenhaus bzw. österlich dekorierte Kränze oder Kugeln unter Anwendung der Artischockentechnik zu fertigen? Hinsichtlich der Artischockentechnik handelt es sich um eine Technik, bei der Sie Kugeln oder Kränze mit einfachem Schleifenband zu Unikaten verwandeln.

Kurs-Nr.: U 212-04
Leitung: Gisela Doberauer (Pädagogin a.D.)
Beginn Montag, 01.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-05

Österliche Dekorationen

Kurs-Nr.: U 212-05
Leitung: Erika Moritz
Beginn Dienstag, 09.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-06

Österliche Dekorationen

Kurs-Nr.: U 212-06
Leitung: Erika Moritz
Beginn Donnerstag, 11.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-07

Familie Hase

In diesem Kurs können Sie, passend zu Ostern, eine Hasenfamilie aus Strohütten als Wand-schmuck gestalten.

Kurs-Nr.: U 212-07
Leitung: Gisela Doberauer (Pädagogin a.D.)
Beginn Montag, 15.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-08

Kreatives Basteln zu Ostern - alles dreht sich um das Osterei

Kurs-Nr.: U 212-08
Leitung: Waltraud Lips
Beginn Donnerstag, 18.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-09

Österliche Tischbänder

Sie möchten Osterbrunch Gäste einladen? Dann können sie in diesem Kurs Ihren individuellen und trendigen Tischschmuck gestalten. Aus Satinbändern und zarten Vliesstoffen stellen wir Tischläufer und Lichterschläuche her. Mit farblich abgestimmten Dekomaterialien gelingt die Verzierung mühelos und Ihre Gäste werden staunen. Tolle Wirkung: wenn Einladungs- und Menü- sowie Tischkärtchen aus demselben Material gefertigt sind.

Kurs-Nr.: U 212-09
Leitung: Annett Baucke
Beginn Donnerstag, 25.03.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-10

Blumenbilder im 3D-Effekt auf Leinwand

Sie möchten Ihre Wand individuell gestalten? Hier haben Sie die Möglichkeit dazu. In diesem Kurs gestalten Sie selber ein aus mehreren Lagen bestehendes Blumenbild in 3D-Technik auf Keilrahmen.

Kurs-Nr.: U 212-10
Leitung: Gisela Doberauer (Pädagogin a.D.)
Beginn Montag, 12.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-11 STYLO-Figuren

Raumdekoration einmal anders. Metallrohlinge dienen als Halfter für stylische Figuren, die Sie von lässig bis elegant aus selbstklebender Folie, wunderschönen Vliesstoffen, Strohseidenpapieren und kleinen Accessoires herstellen können.

Kurs-Nr.: U 212-11
Leitung: Annett Baucke
Beginn: Dienstag, 13.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-12 Individuelle Wandgestaltung aus Keilrahmen, Strukturpasten und Dekomaterial

Dekorative Wandbilder gestalten oder Deko- und Gebrauchsgegenstände selbst zu verschönern ist gar nicht schwer. Wir benötigen einen Keilrahmen, bearbeiten diesen mit Strukturpaste, die übrigens auch von Künstlern gern verwendet wird, und Acrylfarben. Materialien wie Steine, Muscheln, Früchte oder Mosaiksteinchen werden entweder sofort mit eingearbeitet oder nach dem Trocknen aufgebracht. Glanzeffekte in Gold und Silber machen Ihr selbstkreatives Wandbild zu einem besonderen Blickfang.

Kurs-Nr.: U 212-12
Leitung: Annett Baucke
Beginn: Dienstag, 20.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-13 Duftbeutel dekorativ gestalten mit selbst hergestellten Blüten

In diesem Kurs gestalten Sie Duftbeutel mit Perlen, Schmucksteinen und selbst hergestellten Blüten als Verschluss.

Kurs-Nr.: U 212-13
Leitung: Gisela Doberauer (Pädagogin a.D.)
Beginn: Montag, 12.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-14 Kartengrüße - einfach oder in 3-D

Verschenken Sie doch einmal eine selbst gestaltete Karte. Ob zur Hochzeit, Taufe, Geburtstag oder einfach einen lieben Gruß für jeden Anlass - so haben Sie etwas Besonderes.

Kurs-Nr.: U 212-14
Leitung: Annett Baucke
Beginn: Dienstag, 27.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-15

Gartenglocke aus Terrakottatöpfen

Wenn Sie Ihren Gästen einen besonderen Willkommensgruß zukommen lassen möchten, sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs wird ein extravagantes Windspiel aus Terrakottatöpfen gefertigt.

Kurs-Nr.: U 212-15
Leitung: Gisela Doberauer (Pädagogin a.D.)
Beginn Montag, 10.05.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-16

Encaustic - Wachsmalbilder

Sie werden begeistert sein, wie einfach und doch effektiv man gestalten kann. Bitte bringen Sie ein Bügeleisen mit, das nicht mehr in Gebrauch ist.

Kurs-Nr.: U 212-16
Leitung: Annett Baucke
Beginn Dienstag, 11.05.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-17

Glanzvolle Tischdekorationen

Was wäre eine Gartenparty ohne einen passenden Tischschmuck? Edle Vliesstoffe werden als Tischband gefertigt sowie mit Teelichtern und Accessoires geschmückt. Die Gäste werden begeistert sein.

Kurs-Nr.: U 212-17
Leitung: Annett Baucke
Beginn Dienstag, 18.05.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-18

Indianisches Basteln - Schmuck und Spielzeug

Kurs-Nr.: U 212-18
Leitung: Ines Orlicek
Beginn Donnerstag, 25.03.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 4,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-19 **Zauberhafte Schutzengel**

Gearbeitet wird mit Tontöpfen, Acrylfarben und Naturmaterialien.
Dieser Kurs eignet sich besonders gut für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern.

Kurs-Nr.: U 212-19
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 13.01.2010, 15.30 - 17.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-20 **Geldgeschenke mal anders**

In diesem Kurs wird mit unterschiedlichen Materialien gearbeitet.

Kurs-Nr.: U 212-20
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 27.01.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 3,3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-21 **Lustige Kochlöffel**

Zum fertigen dieser Dekoration werden Holzkochlöffel, sowie Acrylfarben und Tonkarton benötigt. Besonders gut geeignet ist dieser Kurs für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern.

Kurs-Nr.: U 212-21
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 10.02.2010, 14.30 - 16.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-22 **Fensterbilder zum Ausschneiden aus Tonkarton**

Die Fensterbilder werden mit Tonkarton in verschiedenen Farben hergestellt. Besonders gut geeignet ist dieser Kurs für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern.

Kurs-Nr.: U 212-22
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 24.02.2010, 15.30 - 17.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-23

Dachziegel gestalten mit Serviettentechnik

Für diese Dekoration werden Dachziegel, Servietten und Acrylfarben benötigt. Besonders gut geeignet ist dieser Kurs für Eltern bzw. Großeltern mit Kindern.

Kurs-Nr.: U 212-23
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 10.03.2010, 15.30 - 17.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-24

Fenster- und Raumdekorationen zum Osterfest

In diesem Kurs werden dekorative Osterdekorationen aus Naturmaterialien gefertigt.

Kurs-Nr.: U 212-24
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 24.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr

Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-25

Frühlingsdekoration

In diesem Kurs gestalten Sie Frühlingsdekoration aus verschiedenen Materialien.

Kurs-Nr.: U 212-25
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 07.04.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-26

Muttertagsgeschenke

Hier werden Muttertagsgeschenke aus verschiedenen Materialien gefertigt.

Kurs-Nr.: U 212-26
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 28.04.2010, 15.30 - 17.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-27

Freche Tontopffiguren

Um die frechen Tontopffiguren zu gestalten werden Tontöpfe, Acrylfarben und Textilien benötigt.

Kurs-Nr.: U 212-27
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 12.05.2010, 18.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 3,3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

U 212-28

Neutrale Dekorationen für Fenster und Raum

Aus Naturmaterialien werden in diesem Kurs neutrale Dekorationen für Fenster und Raum gefertigt.

Kurs-Nr.: U 212-28
Leitung: Roswitha Fauter
Beginn: Mittwoch, 26.05.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 € zzgl. Materialkosten

Textiles Gestalten

U 214-01

Stricken

Hier lernen Sie die Verwendung verschiedener Nadelstärken und entsprechender Garne, Maschen aufzunehmen (linke und rechte Maschen), die Maschenzahl je nach Material zu berechnen, verschiedene Patentmuster, wie das halbe, volle und das falsche Patent, und Socken zu stricken.

Kurs-Nr.: U 214-01
Leitung: Waltraud Lips
Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 9 UStd., 3 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 18,00 €

U 214-02

Nähkurs für Anfänger

Sie möchten gerne nähen lernen und hatten bisher Scheu vor der Technik? Dann ist dies der Kurs, den Sie unbedingt besuchen sollten. Hier lernen Sie die Nähmaschine kennen und machen Ihre ersten Näherfahrungen mit einfachen Techniken. Empfehlenswert ist es, die eigene Nähmaschine mitzubringen. Weitere Vorgehensweisen werden am ersten Kurstag besprochen.

Kurs-Nr.: U 214-02
Leitung: Heidi Schubert (Damenmaßschneiderin)

Beginn Montag, 01.02.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 12 UStd., 4 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten

U 214-03

Nähkurs für Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre Fähigkeiten rund ums Nähen erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig. Vom Umgang mit dem Schnittmusterbogen über das Zuschneiden bis hin zu verschiedenen Verarbeitungstechniken ist alles dabei.

Empfehlenswert ist es, die eigene Nähmaschine mitzubringen.

Kurs-Nr.: U 214-03
Leitung: Heidi Schubert (Damenmaßschneiderin)
Beginn Montag, 01.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 12 UStd., 4 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 € zzgl. Materialkosten



Liebe Gesundheits- und Sportbegeisterte,

auch in diesem Semester haben wir eine Vielzahl von Angeboten im Gesundheitsbereich für Sie zusammengestellt. Neben „Dauerbrennern“ finden Sie auch eine Vielzahl an neuen Kursen.

Viel Spaß beim Stöbern!

Qualität in der Gesundheitsbildung

Die Kreisvolkshochschule ist Mitglied des

Qualitätsringes der Volkshochschulen zur Gesundheitsbildung.

Wir bieten für Sie Gesundheitskurse nach vorgegebenen Qualitätskriterien in folgenden Bereichen an:

- Entspannung / Körpererfahrung / Körperphysiologie
- Gymnastik / Bewegung
- Erkrankungen / Heilmethoden
- Ernährung / Kochen
- Gesundheitspflege / Gesundheitspolitik und -wesen

Die Mitglieder des Qualitätsringes unterziehen sich einer ständigen Kontrolle ihrer Veranstaltungen in der Gesundheitsbildung zu folgenden Qualitätskriterien:

- Qualifikation der Kursleiter
- qualifizierte Beratung der Teilnehmer

- ständiger Erfahrungsaustausch der Mitglieder des Qualitätsringes
- ständige Überprüfung (Evaluation) der Kursinhalte
- Zusammenarbeit mit anderen im Gesundheitsbereich tätigen Einrichtungen und Personen (Krankenkassen, Ärzten, ...)

Bonussystem aktuell – Kurse zur Gesundheitsprävention

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Jedes Semester wird durch die Mitglieds-kassen des Verbandes der Ersatzkassen e.V. (VdeK) geprüft, welche Kurse die gesetzlichen Bestimmungen für die Einordnung als Gesundheitspräventionsangebot erfüllen. Eine Auflistung liegt den beteiligten Kassen vor. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse am Ort vor der Anmeldung!

Unser starker Kooperationspartner (mit seinen Mitglieds-kassen):

- BARMER Ersatzkasse
- DAK – Deutsche Angestellten-Krankenkasse
- Techniker Krankenkasse
- KKH-Allianz
- HEK – Hanseatische Krankenkasse
- Hamburg Münchener Krankenkasse
- Handelskrankenkasse
- Gmünder Ersatzkasse (GEK)



Entspannung

U 301-05

Entspannen mit Klangschalen - NEU

An diesem Tag erleben Sie Entspannung mit dieser fernöstlichen Entspannungsmethode hautnah und erfahren gleichzeitig woher Klangschalen kommen und welche Möglichkeiten sie heute den Menschen bieten. Sie spüren die Wirkungsweise der Klangschalen am eigenen Körper und genießen zum Abschluss eine Klangreise, um innere Ruhe und Gesundheit zu stärken. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Kurs-Nr.: U 301-05
 Leitung: Gerd-Steffen Voigt
 Beginn: Samstag, 20.02.2010, 10.00 - 12.15 Uhr
 Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag
 Ort: KVHS Haldensleben
 Gebühr: 9,00 €

U 301-06

Entspannen mit Klangschalen - NEU

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 301-05.

Kurs-Nr.: U 301-06
 Leitung: Gerd-Steffen Voigt
 Beginn: Samstag, 17.04.2010, 10.00 - 12.15 Uhr
 Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag
 Ort: KVHS Haldensleben

Gebühr: 9,00 €

U 301-07 Hatha-Yoga am Vormittag

Yoga ist eine wirksame Alltagshilfe, um Körper, Seele und Geist zu harmonisieren. Ein ganzheitliches Programm, wie Yoga, das neben dem körperlichen und mentalen Stressabbau durch Bewegung und Entspannung auch Bereiche wie Lebensgestaltung und Ernährung berücksichtigt, eignet sich idealer Weise zur Gesundheitsförderung. Die Technik des Hatha-Yoga verbindet Körperhaltungen, Atemübungen mit Konzentrationsübungen, Meditation und positiver Lebenseinstellung. Yoga eignet sich aufgrund seiner sanften Ausübung für Personen jeden Alters. Die Übungen werden ruhig, mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers ausgeführt. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Kurs-Nr.: U 301-07
Leitung: Gudrun Mülling
Beginn: Donnerstag, 21.01.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 301-08 Hatha-Yoga am Vormittag Anfängerkurs

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 301-03.
Yogamatten sind vorhanden. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

Kurs-Nr.: U 301-08
Leitung: Christian Mülling
Beginn: Mittwoch, 20.01.2010, 08.30 - 10.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, mittwochs
Ort: Kurhaus Flechtingen
Gebühr: 65,00 €

U 301-09 Hatha-Yoga am Vormittag Anfängerkurs

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 301-03.
Yogamatten sind vorhanden. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

Kurs-Nr.: U 301-09
Leitung: Christian Mülling
Beginn: Mittwoch, 14.04.2010, 08.30 - 10.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, mittwochs
Ort: Kurhaus Flechtingen
Gebühr: 65,00 €

U 301-10 Hatha-Yoga am Vormittag - NEU Anfängerkurs

Dieser Kurs ist für alle, die durch sanfte Bewegungs- und Entspannungsübungen Ihren Körper gesund erhalten möchten. Die Übungen werden achtsam durchgeführt. Ziel des Kurses ist es die Beweglichkeit aufrechtzuerhalten und zu erhöhen. Begleitet werden die Bewegungsübungen durch Entspannungssequenzen, um zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und eine Decke mit.

Kurs-Nr.: U 301-10
Leitung: Christian Mülling
Beginn: Mittwoch, 03.03.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 301-13

Hatha-Yoga am Nachmittag

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-07.

Kurs-Nr.: U 301-13
Leitung: Gudrun Mülling
Beginn: Montag, 18.01.2010, 15.30 - 17.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 301-14

Hatha-Yoga

"Nur wer innehält, merkt, wann er ankommt. Nur wer ankommt, kann auch weitergehen". Yoga-Übungen ermöglichen Ihnen grundlegende Körpererfahrungen durch Selbstbeobachtung zu machen. Ziel ist der bewusste und behutsame Umgang mit unserem Körper. Yoga ist gerade in unserer hektischen und lauten Welt ein effektiver Weg zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude. Es kann von jedem Menschen, gleich welchen Alters, praktiziert werden. Der Körper wird durch die Übungen beweglicher und die Muskulatur kräftiger. Lassen Sie sich ein auf das Wechselspiel von Körper, Geist und Seele und gönnen Sie sich Zeit für sich selbst. Der Kurs enthält Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atem und Energie), Entspannung und Meditation. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Yoga-Vorkenntnissen.
Yogamatten sind vorhanden. Bitte bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

Kurs-Nr.: U 301-14
Leitung: Ariane Strauß-Giese
Beginn: Montag, 11.01.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, montags
Ort: Kurhaus Flechtingen
Gebühr: 65,00 €

U 301-16

Hatha-Yoga

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-14.

Kurs-Nr.: U 301-16
Leitung: Gudrun Mülling
Beginn: Mittwoch, 13.01.2010, 18.15 - 19.45 Uhr

Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 301-17 Hatha-Yoga

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-14.

Kurs-Nr.: U 301-17
Leitung: Gudrun Mülling
Beginn: Freitag, 15.01.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 301-18 Hatha-Yoga

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-14.

Kurs-Nr.: U 301-18
Leitung: Gudrun Mülling
Beginn: Montag, 18.01.2010, 17.15 - 18.45 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 301-19 Hatha-Yoga

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-14.

Kurs-Nr.: U 301-19
Leitung: Christian Mülling
Beginn: Mittwoch, 27.01.2010, 18.15 - 19.45 Uhr
Dauer: 24 UStd., 12 Tage, mittwochs
Ort: Wolmirstedt, Turnraum, Werkstatt Bodelschwingh, Angerstraße 14
Gebühr: 82,00 €

U 301-20 Hatha-Yoga (Spätkurs)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-14.

Kurs-Nr.: U 301-20
Leitung: Christian Mülling
Beginn: Mittwoch, 27.01.2010, 20.00 - 21.30 Uhr
Dauer: 24 UStd., 12 Tage, mittwochs
Ort: Wolmirstedt, Turnraum, Werkstatt Bodelschwingh, Angerstraße 14
Gebühr: 82,00 €

U 301-21 Hatha-Yoga (Spätkurs)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-14.

Kurs-Nr.: U 301-21
Leitung: Gudrun Mülling
Beginn: Mittwoch, 13.01.2010, 20.00 - 21.30 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 301-22 Hatha-Yoga

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-14.

Kurs-Nr.: U 301-22
Leitung: Gudrun Mülling
Beginn: Freitag, 15.01.2010, 17.30 - 19.00 Uhr
Dauer: 30 UStd., 15 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 90,00 €

U 301-23 Reiki am Vormittag - ein Weg zu Wohlbefinden und Entspannung -

Was ist Reiki?

Reiki ist eine sehr alte Entspannungs- und Heilmethode, die schon vor über 2500 Jahren in den alten Sanskrit-Sutras erwähnt und im 19. Jahrhundert von Mikao Usui, einem Gelehrten aus Japan, wieder entdeckt wurde. Reiki versteht sich als natürliche Heilmethode, die durch die universelle Lebensenergie hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Seit einigen Jahren hat Reiki als Entspannungs- und Heilungsmethode Einzug in die westlichen Länder gefunden. Was kann Reiki bewirken?

- Tiefen-Entspannung
- Abbau von Stress
- Innere Balance finden
- Ausgeglichenheit
- Krisen überwinden
- Lebensqualität erhöhen
- Linderung körperlicher Beschwerden

Der Dozent ist Reiki-Meister.

Kurs-Nr.: U 301-23
Leitung: Christian Mülling
Beginn: Freitag, 19.02.2010, 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, freitags
Ort: Haldensleben, KVHS
Gebühr: 36,00 €

U 301-24 Meditationskurs - NEU - ein Weg zu innerer Ruhe -

Dieser Kurs ist Menschen mit einem tiefen Bedürfnis nach innerer Ruhe und mehr Gelassenheit empfohlen, die bisher in den klassischen Entspannungstechniken kein Mittel zur Entspannungsarbeit finden konnten. Meditation beruht auf eigener Erfahrungsarbeit. Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen sollen den Geist beruhigen und den Körper entspannen. Lateinisch "medius" bedeutet "zur Mitte ausrichten". Meditation beruhigt das Nervensystem und führt zur Vertiefung der Körperwahrnehmung. Der Kurs beinhaltet Mantrameditation, Mantrasingen und Übungen für den Lebensalltag.

Bitte bequeme Kleidung, eine Matte oder Handtuch, Woldecke, eventuell ein Meditationskissen und warme Socken mitbringen!

Die Dozentin ist ausgebildete Meditationskursleiterin.

Kurs-Nr.: U 301-24
Leitung: Claudia Schmidt
Beginn: Donnerstag, 04.03.2010, 18.30 - 20.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 8 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 56,00 €

U 301-25 Tai Chi

In der chinesischen Medizin ist Gesundheit ein Gleichgewichtszustand zwischen männlichen und weiblichen Kräften (Yin und Yang), die in uns wirken. Tai Chi dient der Harmonisierung dieser Kräfte, die sich auf unseren Körper, Geist und Seele auswirken. Die ruhig fließenden Bewegungen sind für Teilnehmer jeder Altersstufe geeignet. Diese sehr effektive, umfassende Heilgymnastik löst Blockaden auf den Energieleitbahnen des Körpers und reguliert die Funktionen der inneren Organe. Auf sanfte Weise trainiert man Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke und stabilisiert die Wirbelsäule. Regelmäßig ausgeführt, helfen die Übungen, Stress und Hektik abzubauen und führen zu einer ganzheitlichen Entspannung, die zugleich anregt und belebt. In diesem Kurs erlernen Sie grundlegende Bewegungsformen und Bewegungsbilder des Tai Chi. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

Kurs-Nr.: U 301-25
Leitung: Mario Garnatz
Beginn: Mittwoch, 27.01.2010, 16.30 - 18.00 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, mittwochs
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 60,00 €

U 301-26 Schnupperstunde Autogenes Training - NEU

Innere Ruhe empfinden und genießen, die Seele baumeln lassen, dem Alltag für kurze Zeit entfliehen, um sich danach gestärkt seinen Aufgaben zuwenden zu können. Dies ist eines der Ziele, das wir mit dem Erlernen des Autogenen Trainings (AT) erreichen können. Mit dem AT kann jeder Mensch die Chance erwerben, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Es ist sinnvoll das AT vorbeugend zu erlernen, um damit eine hilfreiche Methode zur Stärkung der Gesundheit an der Hand zu haben. Weitere Ziele des AT sind Stressbewältigung, Resonanzdämpfung (Verringerung von innerer Unruhe und Nervosität), Leistungssteigerung, Verbesserung des Schlafes, bessere Durchblutung und geringe Schmerzwahrnehmung - und vor allen Dingen mehr Lebensfreude. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit die Entspannungsmethode des Autogenen Trainings für sich kennen zu lernen. Die Dozentin ist ausgebildete Traineein und gibt einen ersten Einblick in die Durchführung und die Erlernung des Autogenen Trainings. Der Kurs, welcher in der folgenden beginnt ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet. (Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

Kurs-Nr.: U 301-26
Leitung: Sabine Heihsig
Beginn Montag, 15.02.2010, 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer: 1,3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwingh-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: kostenlos

U 301-27

Autogenes Training - NEU

Innere Ruhe empfinden und genießen, die Seele baumeln lassen, dem Alltag für kurze Zeit entfliehen, um sich danach gestärkt seinen Aufgaben zuwenden zu können. Dies ist eines der Ziele, das wir mit dem Erlernen des Autogenen Trainings (AT) erreichen können. Mit dem AT kann jeder Mensch die Chance erwerben, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun. Es ist sinnvoll das AT vorbeugend zu erlernen, um damit eine hilfreiche Methode zur Stärkung der Gesundheit an der Hand zu haben. Weitere Ziele des AT sind Stressbewältigung, Resonanzdämpfung (Verringerung von innerer Unruhe und Nervosität), Leistungssteigerung, Verbesserung des Schlafes, bessere Durchblutung und geringe Schmerzwahrnehmung - und vor allen Dingen mehr Lebensfreude.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

Kurs-Nr.: U 301-27
Leitung: Sabine Heihsig
Beginn Montag, 22.02.2010, 17.00 - 18.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwingh-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: 65,00 €

U 301-28

Autogenes Training Kurzkurs

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-27.
Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

Kurs-Nr.: U 301-28
Leitung: Barbara Hentzschel
Beginn Dienstag, 02.03.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 6 Tage, dienstags
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 48,00 €

U 301-29

Schnupperstunde Progressive Muskelrelaxation

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) für sich kennen zu lernen. Die Dozentin ist ausgebildete Trainerin und gibt einen ersten Einblick in die Durchführung und die Erlernung des PMR. Der Kurs, welcher in der folgenden beginnt ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

Bitte eine Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Kurs-Nr.: U 301-29

Leitung: Sabine Heihsig
Beginn Montag, 15.02.2010, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 1,3 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwingh-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: kostenlos

U 301-30

Progressive Muskelentspannung - NEU - Ein Entspannungsverfahren für den Alltag -

Möchten auch Sie innerhalb kurzer Zeit Stress abbauen und Schmerz lindern?

Die Progressive Muskelrelaxation, kurz auch PMR genannt, wurde Anfang der Zwanziger Jahre vom amerikanischen Arzt, Physiologen und Psychologen Edmund Jacobsen entwickelt.

PMR ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Tiefenentspannung und ohne viel Aufwand leicht erlernbar. Ihr Prinzip ist einfach. Verschiedene Muskelpartien werden gezielt angespannt, die Spannung wird kurz gehalten, um dann den Muskel bewusst loszulassen, ihn zu entspannen. Durch diesen Kontrast der Muskelentspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung. Diese Methode kann man unter fast allen Bedingungen einsetzen. Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, bei Prüfungssituationen, im Büro, im Zug/Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt, u.v.m. Sie erzeugt bei regelmäßiger Anwendung positive Auswirkungen auf körperlicher und mentaler Ebene und hilft, dem Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Dieser Kurs kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Bitte eine Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Kurs-Nr.: U 301-30
Leitung: Sabine Heihsig
Beginn Montag, 22.02.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 20 UStd., 10 Tage, montags
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwingh-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: 65,00 €

U 301-31

Stressbewältigung mit progressiver Muskelentspannung Vormittagskurs

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-30.

Bitte eine Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!

Kurs-Nr.: U 301-31
Leitung: Ulrich Schütte
Beginn Freitag, 19.02.2010, 09.30 - 10.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 301-32

Zusammen entspannen - NEU Ein Verwöhntag für Eltern mit Kindern (ab 5 Jahren)

Endlich mal Zeit füreinander haben: gönnen Sie sich und Ihrem Kind etwas Gutes, tauchen Sie spielerisch in die Welt der Entspannung ein und wirken Sie dem Familienstress entgegen.

In diesem Seminar erhalten Sie eine Variante der Tiefenentspannung, die sich für Erwachsene und Kinder positiv auf Körper und Seele und damit auf die Bewältigung von Alltagsproblemen

auswirkt. Wohlfühlmassagen, Phantasiereisen und Übungen aus dem Brain-Gym, Übungen zur Sinneswahrnehmung, Rituale des Autogenen Trainings und Atementspannung runden den Tag ab.

Für Kinder ist der Kurs entgeltfrei.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, eine Decke mitbringen. Für die Unterrichtsmaterialien und einen kleinen gemeinsamen Mittagsimbiss werden 3,00 im Kurs abgerechnet.

Kurs-Nr.: U 301-32
Leitung: Sabine Heihsig
Beginn: Samstag, 17.04.2010, 10.30 - 14.00 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwing-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: 12,00 €

U 301-33

Zusammen entspannen - NEU

Ein Verwöhntag für Eltern mit Kindern (ab 5 Jahren)

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-32.

Für Kinder ist der Kurs entgeltfrei.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, rutschfeste Socken oder Turnschuhe, eine Decke mitbringen. Für die Unterrichtsmaterialien und einen kleinen gemeinsamen Mittagsimbiss werden 3,00 im Kurs abgerechnet.

Kurs-Nr.: U 301-33
Leitung: Sabine Heihsig
Beginn: Samstag, 24.04.2010, 10.30 - 14.00 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Samstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 12,00 €

U 301-34

Schnupperstunde - Einführung in die Tradition des Qigong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Gesundheit von Körper und Geist, die auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen, die der Anreicherung und Harmonisierung des Qi dienen. In dieser Schnupperstunde stellt Ihnen die Kursleiterin diese asiatische Bewegungs- und Entspannungsmethode vor.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mit.

Kurs-Nr.: U 301-34
Leitung: Beata Gärtner
Beginn: Montag, 01.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Montag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: kostenlos

U 301-35

Qigong für Senioren - NEU

Anfängerkurs am Vormittag

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Gesunderhaltung von Körper und Geist, die auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen, die der Anreicherung und Harmonisierung des Qi dienen. Die achtsamen Übungen werden im Stehen, im Sitzen und im Liegen ausgeübt. Als unterstützendes Übungsgerät benutzen wir den Taiji-Stab, der gerade für ungeübte Anfänger als Unterstützung bei der Durchführung und Erlernung der Übungen hilfreich ist. Der Stab wird im Kurs gestellt. Vorkenntnisse: keine

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mit.

Kurs-Nr.: U 301-35
Leitung: Beata Gärtner
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 10.00 - 11.30 Uhr
Dauer: 16 UStd., 8 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 48,00 €

U 301-36

Qigong - NEU

Die Acht Brokate (Ba Duan Jin)

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Gesunderhaltung von Körper und Geist, die auch Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen, die der Anreicherung und Harmonisierung des Qi dienen. Ba Duan Jin bedeutet wörtlich: Ba - die Zahl Acht, Duan - Abschnitt, Jin - kostbarer Brokat. Die Acht Brokate werden dem bewegten Qigong zugeordnet, da jeder der acht Übungen aus festgelegten Bewegungsfolgen besteht. Traditionell werden die Übungen aufrecht stehend ausgeführt. Neben den allgemeinen positiven Auswirkungen auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden, hat jede einzelne Brokatübung eine besondere Wirkung auf bestimmte Körperfunktionen. Allen Brokatübungen gemeinsam ist der Wechsel von Anspannung und Entspannung, sowie das sanfte Dehnen und Strecken von Muskeln und Sehnen. Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mit.

Kurs-Nr.: U 301-36
Leitung: Beata Gärtner
Beginn: Montag, 15.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 16 UStd., 8 Tage, montags
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 48,00 €

U 301-37

Qigong - NEU

Die Acht Brokate (Ba Duan Jin)

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 301-36.
Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Sportkleidung und dicke Socken mit.

Kurs-Nr.: U 301-37
Leitung: Beata Gärtner
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 16 UStd., 8 Tage, dienstags
Ort: Groß Santerleben, Kultursaal
Gebühr: 48,00 €

U 302-07

Gesundheitsgymnastik am Vormittag 50+

Die Gesundheitsgymnastik verbindet sanfte, gelenkschonende Gymnastikübungen mit sanften Übungen zur Muskulaturkräftigung und Koordinierungs-, Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen. Begleitend kommen Gymnastikgeräte, wie z. B. Pezziball und Theraband zum Einsatz. Die Übungen werden begleitet durch angenehme Musik. Geeignet ist dieses Angebot für Einsteiger und Wiedereinsteiger in die sportliche Aktivität und für alle, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach).

Kurs-Nr.: U 302-07
Leitung: Christian Mülling
Beginn Montag, 25.01.2010, 10.45 - 11.45 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-08

Gesundheitsgymnastik am Vormittag 50+

Die Gesundheitsgymnastik verbindet sanfte, gelenkschonende Gymnastikübungen mit sanften Übungen zur Muskulaturkräftigung und Koordinierungs-, Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Dehnungsübungen. Begleitend kommen Gymnastikgeräte, wie z. B. Pezziball und Theraband zum Einsatz. Die Übungen werden begleitet durch angenehme Musik. Geeignet ist dieses Angebot für Einsteiger und Wiedereinsteiger in die sportliche Aktivität und für alle, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach).

Kurs-Nr.: U 302-08
Leitung: Christian Mülling
Beginn Montag, 12.04.2010, 10.45 - 11.45 Uhr
Dauer: 8 UStd., 6 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 24,00 €

U 302-10

Tango-Gymnastik

Suchen Sie ein Super Fitnessstraining? Dann ist Tango-Gymnastik genau das Richtige. Ein Mix aus Tango-Schritten, Gymnastik- und Aerobic-Elementen. Dieses Körpertraining baut Stress ab und kräftigt die gesamte Muskulatur und die Koordination wird geschult. Der Kurs endet mit Kräftigungsübungen, Entspannung und Meditation. Es macht Spaß und bringt gute Laune mit Tango-Musik.

Kurs-Nr.: U 302-10
Leitung: Barbara Schreiber
Beginn Dienstag, 16.02.2010, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-11

Wohltuender Rückenmix am Morgen

Behutsam mobilisieren und stärken wir unseren Rücken, verbessern die Beweglichkeit durch sanftes, jedoch gezieltes individuelles Stretching und lassen die Stunde mit Entspannungsübungen ausklingen. Eine "Wohlfühlstunde" mit ruhiger harmonischer Musik, geeignet für Personen jeden Alters. Bitte bringen Sie bequeme Trainingskleidung mit.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-11
Leitung: Christian Mülling
Beginn Montag, 22.02.2010, 09.30 - 10.30 Uhr
Dauer: 16 UStd., 12 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 48,00 €

U 302-12

Wohltuender Rückenmix am Morgen - NEU in Hohendodeleben!

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-11.
Bitte bringen Sie bequeme Trainingskleidung mit.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-12
Leitung: Samir Ruiz
Beginn Montag, 15.02.2010, 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, montags
Ort: Hohendodeleben, Zentrum für Gesundheit und Sportphysiotherapie, Am Stadtweg 10
Gebühr: 42,00 €

U 302-13

Wohltuender Rückenmix am Morgen

Behutsam mobilisieren und stärken wir unseren Rücken, verbessern die Beweglichkeit durch sanftes, jedoch gezieltes individuelles Stretching und lassen die Stunde mit Entspannungsübungen ausklingen. Eine "Wohlfühlstunde" mit ruhiger harmonischer Musik, geeignet für Personen jeden Alters. Bitte bringen Sie bequeme Trainingskleidung mit.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-13
Leitung: Christian Mülling
Beginn Montag, 22.02.2010, 10.15 - 11.15 Uhr
Dauer: 16 UStd., 12 Tage, montags
Ort: Flechtingen, Kurhaus
Gebühr: 48,00 €

U 302-14

Wirbelsäulen- und Rückentraining

Mangelnde oder einseitige Bewegungen wirken sich negativ auf die Rückenmuskulatur aus. Die Folgen sind Rückenschmerzen und Verspannungen. Der Kurs hilft, etwas dagegen zu tun, Inhalt des Kurses ist ein rückenfreundliches und bedarfsgerechtes Bewegungstraining, verbunden mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Ausgehend von anatomisch-physiologischen Grundla-

gen des Aufbaus und der Funktion der Wirbelsäule und des Einflusses von Fehlhaltungen werden Mittel und Wege aufgezeigt, wie Rückenbeschwerden vermieden oder gelindert werden können.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-14
Leitung: Marion Reß
Beginn: Dienstag, 23.02.2010, 17.30 - 18.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-15 Wirbelsäulen- und Rückentraining

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-14.

Kurs-Nr.: U 302-15
Leitung: Marion Reß
Beginn: Donnerstag, 25.02.2010, 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwingh-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: 45,00 €

U 302-16 Beckenboden- und Wirbelsäulentraining für Frauen

Mit diesem Training erlernen Sie Übungen, um Ihre Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen und zu stärken. Damit verbunden ist eine Aufrichtung der Wirbelsäule, denn Körperhaltung und Beckenboden hängen eng zusammen. Rückenstärkende Übungen wechseln mit Beckenbodentraining ab und lassen Verknüpfungen bewusst werden. Alle Übungen sind so konzipiert, dass sie regelmäßig auch zu Hause durchgeführt werden können.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-16
Leitung: Isabelle Holze
Beginn: Freitag, 26.02.2010, 15.15 - 16.15 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-30 Aqua-Gymnastik am Vormittag

Aqua-Gymnastik im tiefen Wasser trainiert Ausdauer, Kraft und Koordination und ist trotz der Bewegungsintensität ein schonendes Training für den ganzen Körper. Der natürliche Auftrieb und die entspannende Wirkung des Wassers werden genutzt, um Sehnen, Bänder, die Wirbelsäule und die Gelenke zu entlasten. Beim Training wird der Stoffwechsel angeregt, die Beweglichkeit verbessert, die Atemmuskulatur und das Herz- Kreislaufsystem gestärkt.

Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-30
Leitung: Ulrich Schütte

Beginn Dienstag, 02.02.2010, 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-31 Aqua-Gymnastik am Vormittag

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-31
Leitung: Ulrich Schütte
Beginn Dienstag, 27.04.2010, 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-32 Aqua-Gymnastik am Nachmittag

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-32
Leitung: Marion Reß
Beginn Montag, 08.02.2010, 16.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, montags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-33 Aqua-Gymnastik am Nachmittag

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-33
Leitung: Marion Reß
Beginn Montag, 19.04.2010, 16.00 - 17.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, montags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-34 Aqua-Gymnastik

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-34
Leitung: Marion Reß
Beginn: Donnerstag, 11.02.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-35

Aqua-Gymnastik

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-35
Leitung: Marion Reß
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-36

Aqua-Gymnastik

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-36
Leitung: Marion Reß
Beginn: Donnerstag, 11.02.2010, 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-37

Aqua-Gymnastik

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-37
Leitung: Marion Reß
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-38

Aqua-Gymnastik

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-38
Leitung: Simone Brandes
Beginn: Donnerstag, 11.02.2010, 20.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-39

Aqua-Gymnastik

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-30.
Teilnahmevoraussetzung: Schwimmer
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-39
Leitung: Simone Brandes
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 20.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Rolli-Bad
Gebühr: 69,00 €

U 302-40

Nordic Walking

Die Natur genießen und nebenbei etwas für die Figur und Ausdauer tun.
Nordic Walking heißt "zügiges Gehen mit zusätzlicher Unterstützung spezieller Stöcke" und ist ein ganzheitliches Training des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Sowohl junge als auch ältere Personen mit unterschiedlichen Fitnessgraden können bei dieser Sportart eine gelungene Mischung aus Ausdauertraining und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur finden. Bitte bringen Sie Nordic Walking Stöcke mit. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-40
Leitung: Ulrich Schütte
Beginn: Donnerstag, 25.03.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 36,00 €

U 302-45

FIT-Gymnastik für Frauen

Im Kurs Fit-Gymnastik für Frauen mit dem Schwerpunkt Bauch, Beine, Po werden Kenntnisse und praktische Übungen vermittelt, die jedem Teilnehmer die Möglichkeit geben, über die Kursdauer hinaus sich und seine Fitness zu trainieren. Dabei steht der Spaß an Bewegung und die Straffung und Kräftigung der Muskulatur im Bereich der Problemzonen im Mittelpunkt.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-45
Leitung: Ulrich Schütte

Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 19.15 - 20.15 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 48,00 €

U 302-46 FIT-Gymnastik für Frauen

Informationen zu den Kursinhalten finden Sie unter der Kurs-Nr. U 302-45.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-46
Leitung: Ulrich Schütte
Beginn: Donnerstag, 29.04.2010, 19.15 - 20.15 Uhr
Dauer: 8 UStd., 6 Tage, donnerstags
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 32,00 €

U 302-47 FIT-Gymnastik für Frauen

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-45.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-47
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Donnerstag, 04.02.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, Turnraum, Werkstatt Bodelschwingh, Angerstr. 14
Gebühr: 45,00 €

U 302-48 FIT-Gymnastik für Frauen

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-45.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-48
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, Turnraum, Werkstatt Bodelschwingh, Angerstr. 14
Gebühr: 45,00 €

U 302-49 Body fit Körpertraining für Frauen

Dieses Ganzkörpertraining nach Musik dient der Verbesserung der eigener Kondition und der Stärkung des gesamten Muskel - und Bewegungsapparates. Besonders die Muskelgruppen in den Bereichen Bauch, Beine, Po und Armen werden gezielt gestärkt. Ziele sind die Steigerung der eigenen Vitalität und die Straffung des Körpers. Abschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden dieses Training ab.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-49
Leitung: Marion Reß
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, mittwochs
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 48,00 €

U 302-50 **Body fit** **Körpertraining für Frauen**

Dieses Ganzkörpertraining nach Musik dient der Verbesserung der eigener Kondition und der Stärkung des gesamten Muskel - und Bewegungsapparates. Besonders die Muskelgruppen in den Bereichen Bauch, Beine, Po und Armen werden gezielt gestärkt. Ziele sind die Steigerung der eigenen Vitalität und die Straffung des Körpers. Abschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden dieses Training ab.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-50
Leitung: Marion Reß
Beginn: Mittwoch, 05.05.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 8 UStd., 6 Tage, mittwochs
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 32,00 €

U 302-51 **Aerobic**

Aerobic ist ein gelenkschonendes Fitness-Training bei motivierender Musik mit dem Ziel, Ausdauer, Arm-Bein-Koordination, Kraft und Beweglichkeit zu fördern. Es ist ein besonders effektives Training zum Abbau von körpereigenem Fett. Es eignet sich für alle, die Spaß an Sport und Bewegung haben.

Kurs-Nr.: U 302-51
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Montag, 25.01.2010, 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 16 UStd., 12 Tage, montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 48,00 €

U 302-52 **Fit after Work - NEU**

Dieser Kurs bietet einen Ausgleich zum stressigen Arbeitstag und lässt Sie gut gelaunt in den Feierabend starten. Mit Konditions- und Muskeltraining zu animierender Musik können Sie sich auspowern, mit kleinen Schrittkombinationen zur Erwärmung vom beruflichen Alltag abschalten, mit Stretching und wohltuenden Entspannungsübungen sich erholen.

Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-52
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Donnerstag, 04.02.2010, 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwingh-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: 45,00 €

U 302-53 **Fit after Work**

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-52.
Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-53
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Wolmirstedt, Bodelschwingh-Haus, Turnraum Werkstätten
Gebühr: 45,00 €

U 302-54 **Fit after Work**

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-52.
Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-54
Leitung: Ulrich Schütte
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 17.00 - 18.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, mittwochs
Ort: Flechtingen, Kurhaus
Gebühr: 39,00 €

U 302-55 **Fit after Work**

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-52.
Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-55
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Groß SanTERSleben, Kultursaal
Gebühr: 42,00 €

U 302-56 **Fit after Work**

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-52.
Bitte bequeme Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-56
Leitung: Isabelle Holze
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Groß Santerleben, Kultursaal
Gebühr: 42,00 €

T 302-59 Pilates am Vormittag

Dieses Pilates-Training eignet sich aufgrund seiner geringeren Intensität für Ungeübte und Anfänger. Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die durch Aktivierung, Stabilisierung und Dehnung vor allem der Tiefenmuskulatur den Körper von innen her aufbaut. Der gesamte Körper wird vitalisiert, stark und geschmeidig. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, flexibilisiert und der Rücken gekräftigt. Darüber hinaus werden Körperwahrnehmung, Koordinierungs- und Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst. Pilates-Training kann altersunabhängig von jedem durchgeführt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-59
Leitung: Marion Reß
Beginn: Dienstag, 02.03.2010, 10.00 - 11.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: Haldensleben, Physiotherapiepraxis Holze
Gebühr: 36,00 €

U 302-60 Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die durch Aktivierung, Stabilisierung und Dehnung vor allem der Tiefenmuskulatur den Körper von innen her aufbaut. Der gesamte Körper wird vitalisiert, stark und geschmeidig. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, flexibilisiert und der Rücken gekräftigt. Darüber hinaus werden Körperwahrnehmung, Koordinierungs- und Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst. Pilates-Training kann altersunabhängig von jedem durchgeführt werden. Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-60
Leitung: Marion Reß
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-61 Pilates

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-60.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-61
Leitung: Marion Reß
Beginn: Dienstag, 13.04.2010, 18.30 - 19.30 Uhr

Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-62 Pilates

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-60.
Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-62
Leitung: Marion Reß
Beginn: Dienstag, 26.01.2010, 19.30 - 20.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-63 Pilates

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-60.
Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.
(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-63
Leitung: Marion Reß
Beginn: Dienstag, 13.04.2010, 19.30 - 20.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-65 Fit mit dem Flexi-Stab - Schnupperstunde

Der Flexi-Stab ist ein 1,50 Meter langer Kunststoffstab (an den Enden mit Kleinstgewichten verstärkt), der in der Mitte mit den Händen umfasst und in Schwingungen versetzt wird. So wird auch die Tiefenmuskulatur erreicht und der Rumpf stabilisiert. Außerdem werden Kraft, Ausdauer und Bewegungssensibilisierung gefördert. Der Kurs eignet sich aufgrund individueller Trainingsintensitäten für jeden sportlichen Status und jedes Alter. Probieren Sie es in dieser Schnupperstunde aus.

Kurs-Nr.: U 302-65
Leitung: Isabelle Holze
Beginn: Mittwoch, 03.02.2010, 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 1,3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: kostenlos

U 302-66

Fit mit dem Flexi-Stab

Der Flexi-Stab ist ein 1,50 Meter langer Kunststoffstab (an den Enden mit Kleinstgewichten verstärkt), der in der Mitte mit den Händen umfasst und in Schwingungen versetzt wird. So wird auch die Tiefenmuskulatur erreicht und der Rumpf stabilisiert. Außerdem werden Kraft, Ausdauer und Bewegungssensibilisierung gefördert. Der Kurs eignet sich aufgrund individueller Trainingsintensitäten für jeden sportlichen Status und jedes Alter. Der Flexi-Stab wird gestellt.

Kurs-Nr.: U 302-66
Leitung: Isabelle Holze
Beginn: Mittwoch, 17.02.2010, 19.00 - 20.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, mittwochs
Ort: Haldensleben, Sporthalle Dammühlenweg
Gebühr: 48,00 €

U 302-67

Step-Aerobic für Einsteiger

Die Übungen erfolgen nach Musik und sind auch für Ungeübte geeignet, da die Trainingsintensität selbst bestimmt werden kann. Durch Herz-, Kreislauf-Training, Dehnung, Haltungsschulung und funktioneller Gymnastik wird der Körper fit und gesund gehalten. Der Kurs ist ideal zur Fettverbrennung und zur Verbesserung der Kondition sowie Koordination. Mit verschiedenen Entspannungsmethoden wird der Kurs schließlich beendet.

Kurs-Nr.: U 302-67
Leitung: Sigrun Förster
Beginn: Donnerstag, 18.02.2010, 18.30 - 19.30 Uhr
Dauer: 16 UStd., 12 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 48,00 €

U 302-68

Step-Aerobic

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung haben. Die Übungen erfolgen nach Musik. Durch Herz-, Kreislauf-Training, Dehnung, Haltungsschulung und funktioneller Gymnastik wird der Körper fit und gesund gehalten. Der Kurs ist ideal zur Fettverbrennung und zur Verbesserung der Kondition sowie Koordination.

Kurs-Nr.: U 302-68
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Donnerstag, 28.01.2010, 19.15 - 20.15 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Groß SanTERSleben, Kultursaal
Gebühr: 48,00 €

U 302-69

Step-Aerobic

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung haben. Die Übungen erfolgen nach Musik. Durch Herz-, Kreislauf-Training, Dehnung, Haltungsschulung und funktioneller Gymnastik wird der Körper fit und gesund gehalten. Der Kurs ist ideal zur Fettverbrennung und zur Verbesserung der Kondition sowie Koordination.

Kurs-Nr.: U 302-69
Leitung: Tina Münchmeier
Beginn: Donnerstag, 15.04.2010, 19.15 - 20.15 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, donnerstags
Ort: Groß Santerleben, Kultursaal
Gebühr: 48,00 €

U 302-78

Step-Aerobic - NEU in Flechtingen

Dieser Kurs eignet sich für alle, die Spaß an Bewegung haben. Die Übungen erfolgen nach Musik. Durch Herz-, Kreislauf-Training, Dehnung, Haltungsschulung und funktioneller Gymnastik wird der Körper fit und gesund gehalten. Der Kurs ist ideal zur Fettverbrennung und zur Verbesserung der Kondition sowie Koordination.

Kurs-Nr.: U 302-78
Leitung: Elke Winkler
Beginn: Dienstag, 23.02.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: Flechtingen, Kurhaus
Gebühr: 45,00 €

U 302-70

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für alle, die bereits in der Vergangenheit Step-Aerobic-Kurse besucht haben. Step-Aerobic bietet ein vielseitiges Ganzkörpertraining auf einer Treppstufe. Die Übungen erfolgen nach fetziger Musik. Durch Herz-, Kreislauf-Training, Dehnung, Haltungsschulung und funktioneller Gymnastik wird der Körper fit und gesund gehalten. Der Kurs ist ideal zur Fettverbrennung und zur Verbesserung der Kondition sowie Koordination.

Kurs-Nr.: U 302-70
Leitung: Sigrun Förster
Beginn: Donnerstag, 18.02.2010, 19.15 - 20.15 Uhr
Dauer: 16 UStd., 12 Tage, donnerstags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 48,00 €

U 302-72

Fatburner

Fatburner ist eine Trainingsmethode, bei der es sich um eine reine Low-Impact-Stunde (ohne Sprünge) handelt. Eine niedrige Intensität sorgt dafür, dass der Fettstoffwechsel auf vollen Touren läuft. Dabei erhöht sich die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, fördert die Koordination und Beweglichkeit und schult das Rhythmusgefühl. Das motivierende Ganzkörpertraining besteht aus einfachen Schrittkombinationen und leicht nachvollziehbaren Bewegungen.

Kurs-Nr.: U 302-72
Leitung: Nina Mally
Beginn: Freitag, 19.02.2010, 16.30 - 17.30 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-73

Bauch, Beine, Po

Perfekt in Form an den "Problemzonen" Dieses Figurtraining beinhaltet Kräftigungsübungen zur gezielten Stärkung und Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Es werden nach einer kurzen Aufwärmphase diese Muskelpartien gezielt trainiert und ihr Aufbau aktiviert. Das Training klingt mit Dehnungsübungen zur Lockerung der beanspruchten Muskulatur aus. Tipps für ergänzende Übungen im Alltag und am Arbeitsplatz runden dieses effektive Training ab.

Kurs-Nr.: U 302-73
Leitung: Nina Mally
Beginn: Freitag, 19.02.2010, 17.40 - 18.40 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, freitags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 36,00 €

U 302-79

Bauch, Beine, Po – NEU in Flechtingen

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-73.
Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung mit.

Kurs-Nr.: U 302-79
Leitung: Elke Winkler
Beginn: Dienstag, 23.02.2010, 19.10 - 20.10 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, dienstags
Ort: Flechtingen, Kurhaus
Gebühr: 45,00 €

U 302-74

Bodybalance am Morgen - Neu in Hohendodeleben!

Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht. Häufigste Ursache für eine unausgewogene Muskelbalance ist die einseitige Belastung einer Muskelgruppe. Schon im Kindesalter können durch Fehlbelastungen solche Dysbalancen entstehen. In diesem Kurs erlernen Sie ausgewogene Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Ausdauerübungen, die Ihre Gesundheit auf Dauer stärken helfen. Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters und jedes Fitnesslevels, da die Trainingsintensitäten individuell variierbar sind. Trainiert wird in einer Kleingruppe.

Bitte bringen Sie bequeme Trainingskleidung mit.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-74
Leitung: Samir Ruiz
Beginn: Montag, 15.02.2010, 11.00 - 12.00 Uhr
Dauer: 12 UStd., 9 Tage, montags
Ort: Hohendodeleben, Zentrum für Gesundheit und Sportphysiotherapie, Am Stadtweg 10
Gebühr: 42,00 €

U 302-75

Bodybalance - Neu in Hohendodeleben!

Bringen Sie Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht. Häufigste Ursache für eine unausgewogene Muskelbalance ist die einseitige Belastung einer Muskelgruppe. Schon im Kindesalter können durch Fehlbelastungen solche Dysbalancen entstehen. In diesem Kurs erlernen Sie ausgewogene Kräftigungs-, Gleichgewichts- und Ausdauerübungen, die Ihre Gesundheit auf Dauer stärken helfen. Der Kurs eignet sich für Personen jeden Alters und jedes Fitnesslevels, da die Trainingsintensitäten individuell variierbar sind. Trainiert wird in einer Kleingruppe.

Bitte bringen Sie bequeme Trainingskleidung mit.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-75

Leitung: Samir Ruiz

Beginn Freitag, 19.02.2010, 18.00 - 19.00 Uhr

Dauer: 12 UStd., 9 Tage, freitags

Ort: Hohendodeleben, Zentrum für Gesundheit und Sportphysiotherapie, Am Stadtweg 10

Gebühr: 42,00 €

U 302-76

Latino Fit - Neu in Hohendodeleben!

- das Ganzkörpertraining -

Starten Sie fit und voller Freude in Ihr Wochenende! Dieser Kurs ist ein effektives Training für den ganzen Körper. Es ist eine Kombination aus Tanz- und Kräftigungsübungen. Nach südamerikanischen Rhythmen beginnt die Erwärmung mit leichten Merengue und Mambo-Cha-Cha-Bewegungen. Im zweiten Teil der Fitnessübungen geht es an die Kräftigung von Problemzonen, wie Bauch, Beine und Po. Mit lockeren Entspannungsübungen klingt die Stunde aus.

Trainiert wird in einer Kleingruppe. Bitte bringen Sie bequeme Trainingskleidung mit.

(Förderung durch Krankenkassen möglich, fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.)

Kurs-Nr.: U 302-76

Leitung: Samir Ruiz

Beginn Freitag, 19.02.2010, 19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 12 UStd., 9 Tage, freitags

Gebühr: 42,00 €

U 302-77

Reitkurs für Erwachsene

Beim Sport geht es um die Erhaltung der Gesundheit und um körperliche Fitness, aber im Reitsport ist es was besonderes: Die Liebe zum Pferd kommt hinzu. Erste Kontakte zum Pferd: Führen, putzen, satteln und natürlich reiten, die wohl schönste "Fortbewegung". Reiten ist eine Sportart für Alt und Jung. Es fördert eine korrekte Haltung und stärkt den Rücken.

Unter der Leitung einer Reitlehrerin erlernen Sie in diesem Kurs die Theorie und Praxis des Reitens. Der Kurs eignet sich für Reitanfänger ohne Vorkenntnisse.

Kurs-Nr.: U 302-77

Leitung: Elvira König

Beginn Dienstag, 02.03.2010, 17.00 - 18.00 Uhr

Dauer: 16 UStd., 12 Kurstage, dienstags

Ort: Reiterhof König, Haldensleben, Bülstringer Straße

Gebühr: 92,00 €

U 302-80

Training im Hochseilgarten - NEU

Natur erleben - Herausforderungen überwinden

In Zusammenarbeit mit dem Haus des Waldes in Hundisburg Natur erleben, mitreißende Erlebnisse, bewegende Gefühle, Spannung und Erfolg, Hochstimmung, Freude über die eigene Leistung, Erfahrungen seiner Grenzen, Vertrauen, Spaß, freier Fall, Sicherheit...., das alles ist der Hochseilgarten "Eichhörnchenwelt". Treffpunkt ist das Haus des Waldes (Schloss Hundisburg), von dort geht es teilweise auf verschlungenen Pfaden zu Fuß in den Wald. Auf diesem Weg erfahren Sie Wissenswertes zur Fauna und Flora des heimischen Waldes. Mit dem Baumkletterpfad will das Haus des Waldes Erlebnis, Spannung und das Ausreizen und Überwinden von Grenzen mit Bildungsaspekten des Waldes verbinden. Die Lebensumstände des Eichhörnchens als typischen Baumbewohner stehen dabei im Vordergrund. Anschließend beginnen die Kletterübungen. In der Gruppe erlernen Sie, sich zu sichern. Dann tauchen Sie in die "Eichhörnchenwelt" ein und steigen auf den 6m hohen Kletterpfad. Der Kletterpfad befindet sich in einem 170 Jahre alten Kiefern-Buchenwald und ist nach dem Muster von Hochseilgärten mit 6 Übungen angelegt. Erste Station ist die Burmabrücke, es folgt die Wechselbrücke und der Flohsprung. Nach der Schlaufenbrücke beginnt die Seilrutsche. Diese führt über 45m zu einer Kiefer und nach dem Umsichern nach weiteren 60m auf den Boden zurück. Alle Übungen werden mit Über-Kopf Sicherung absolviert und von zwei speziell ausgebildeten Sicherheitstrainern begleitet. Sicherheitsgurte und Helme werden gestellt. Auf Grund des Sicherheitskonzeptes ist das Ausfüllen eines individuellen Sicherheitsfragebogens erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe, wetterfeste Kleidung und ggf. ein Getränk (in Plastikflasche) mit.

Alter: ab 14 Jahren

Mindestgröße: 1,40

Treff: Haus des Waldes, Hundisburg, Haupteingang an der Seite Barockgarten

Kurs-Nr.: U 302-80

Leitung: Hochseiltrainer

Beginn: Freitag, 07.05.2010, 16.00 - 19.00 Uhr

Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Freitag

Ort: Hundisburg, Haus des Waldes

Gebühr: 17,00 €

U 302-81

Training im Hochseilgarten - NEU

Natur erleben - Herausforderungen überwinden

In Zusammenarbeit mit dem Haus des Waldes in Hundisburg

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 302-80.

Bitte bringen Sie feste Schuhe, wetterfeste Kleidung und ggf. ein Getränk (in Plastikflasche) mit.

Alter: ab 14 Jahren

Mindestgröße: 1,40

Treff: Haus des Waldes, Hundisburg, Haupteingang an der Seite Barockgarten

Kurs-Nr.: U 302-81

Leitung: Hochseiltrainer

Beginn: Sonntag, 13.06.2010, 14.00 - 17.00 Uhr

Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Sonntag

Ort: Hundisburg, Haus des Waldes

Gebühr: 17,00 €

U 304-01

Zurück zur Natur

- mit Begehung der Börde-Gärtnerei Zacharia in Erxleben -

Dieses Kursangebot beantwortet Ernährungsfragen - gibt Antworten zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers mit gezielten Beispielen. Außerdem werden hier die feinen Unterschiede und Merkmale von - Was ist Bio? - anhand von den verschiedenen Bio-Siegeln erklärt und der Bioeinkaufsführer vorgestellt. Am letzten Kurstag (31.05.2010, 16.30-18.00 Uhr) findet die Begehung der Börde-Gärtnerei Zacharia unter der Führung von Helmut Zacharia statt. Treffpunkt am letzten Kurstag: Börde-Gärtnerei Zacharia, Bauernstr.8, 39343 Erxleben.

Kurs-Nr.: U 304-01
Leitung: Claudia Schmidt
Beginn Montag, 03.05.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 6 UStd., 3 Tage, 3x montags
Ort: Haldensleben, KVHS; Raum 1, Börde-Gärtnerei Zacharia Erxleben
Gebühr: 16,50 €

U 304-02

Homöopathische Hausapotheke

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Methode. Das heißt, sie behandelt nicht einzelne Krankheitssymptome sondern den kranken Menschen mit seinem individuellen Krankheitsbild. Mit der konkreten Anwendung ist die Homöopathie ein gutes und günstiges Mittel zur Selbstbehandlung. Die Homöopathie ist geeignet für die alltäglichen kleineren oder größeren Beschwerden. Sie kann auch dazu dienen im Akutfall nachts, an Wochenenden oder Feiertagen Zugriff zu einzelnen Arzneien zu haben. An zwei Vortragsabenden stellt die Dozentin dreißig homöopathische Arzneimittelbilder vor. Diese finden in der Linderung unterschiedlicher Krankheiten Ihre Anwendung.

Kurs-Nr.: U 304-02
Leitung: Barbara Hentzschel
Beginn Montag, 12.04.2010, 18.00 - 20.15 Uhr
Dauer: 6 UStd., 2 Tage, 2x montags
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 15,00 €

U 304-03

Erste Hilfe am Kind

Erkrankungen und Verletzungen im Kindesalter sind auch bei größter Vorsicht und Obhut nicht ganz auszuschließen. Kommt es doch einmal zu einem Notfall (z.B. Vergiftungen, Verbrennungen, Stürze, Atemnot) ist schneller Rat und vor allem schnelle Hilfe gefragt. Der Kurs vermittelt Eltern, Großeltern, Erzieher/-innen, Trainer/-innen sowie allen Interessierten die Grundkenntnisse der ersten Hilfe am Kind. Die Dozentin ist Fachärztin für Kinderheilkunde.

Info: Diese Veranstaltung bieten wir auch für Kindereinrichtungen als Mitarbeiterfortbildung oder als thematischen Elternabend an. Dauer und Inhalt der Veranstaltung können individuell abgestimmt werden.

Für diese Veranstaltung wurde eine WT-Nummer beantragt.

Kurs-Nr.: U 304-03
Leitung: Susanne Knauer-Schiefer

Beginn: Donnerstag, 22.04.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Donnerstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 304-04

Wasseranwendungen nach Kneipp - drei Abende für Gesundheit und Wellness -

Dieses Angebot richtet sich an alle Interessierten, welche die Wasseranwendungen nach der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp einmal hautnah erleben möchten. Direkt im Kneippzentrum Flechtingen werden Ihnen die wichtigsten Aspekte der Kneippschen-Gesundheitslehre vorgestellt und vor Ort die Ausübung und Wirkungsweise der Wasseranwendungen vorgestellt. So haben Sie die Möglichkeit sich bei Armbädern, Kniegüssen, Wechselfußbädern und Wasser-treten zu erfrischen und zu entspannen. Kneippanwendungen verbessern die Durchblutung von Organen und Körperteilen, regen den Körper an ohne ihn "aufzuregen" und fördern die Entspannungsfähigkeit des Körpers und tragen zur Immunstärkung des Körpers bei.

Bitte bringen Sie Badeschuhe, Handtuch und Badebekleidung mit.

Der Eintritt für das Kneippzentrum ist im Kurspreis enthalten.

Kurs-Nr.: U 304-04
Leitung: Kerstin Seifert
Beginn: Mittwoch, 03.03.2010, 18.00 - 19.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 3 Tage, mittwochs
Ort: Flechtingen, Kurhaus, Kneippzentrum
Gebühr: 18,00 €

U 304-05

Kindheit und Stress Wie wichtig ist Entspannung für Kinder?

Kinder stehen in der heutigen modernen Zeit bereits früh unter Stress. Vollgepackte Terminkalender und stressige Situationen im Alltag sind ein Indiz dafür.

An diesem Kursabend stellt Ihnen die ausgebildete Dozentin für Entspannungskurse und -methoden folgendes vor:

- Stress-Symptome bei Kindern und wie man Sie als Elternteil wahrnimmt
 - der Erwerb von Stressbewältigungskompetenzen im Kindesalter als Erwerb einer Lebenskompetenz um langfristig gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen
 - günstige Auswirkungen von Entspannungstechniken auf Aufmerksamkeitsdefizite (ADHS) von Kindern
 - Welche Entspannungsverfahren für Kinder gibt es?
 - Für wen sind sie gedacht und günstig?
 - Was kann im Alltag getan werden, um dem eigenen Kind auf einfache Weise Freiräume und Entspannung zu verschaffen?
 - Vorstellung der "Progressiven Muskelrelaxation für Kinder"
 - praktische Übungen
 - abschließender Gesprächsaustausch
- Bitte bringen Sie eine Decke mit.

Kurs-Nr.: U 304-05
Leitung: Sabine Heihsig
Beginn: Montag, 15.02.2010, 19.00 - 20.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 €

U 304-06
Kindheit und Stress
Wie wichtig ist Entspannung für Kinder?

Informationen zu diesem Kurs finden Sie unter der Kurs-Nr.: U 304-05.
Bitte bringen Sie eine Decke mit.

Kurs-Nr.: U 304-06
Leitung: Sabine Heihsig
Beginn: Freitag, 12.02.2010, 18.00 - 19.30 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Freitag
Ort: Wolmirstedt, KVHS
Gebühr: 6,00 €

Kochkurse

Bitte beachten Sie:

Die folgenden Kochkurse werden in der Lehrküche der Berufsschule in Haldensleben II durchgeführt. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie deshalb bitte ein Paar Wechselschuhe mitzubringen. Für eventuell nicht verzehrte Reste, bringen Sie bitte einen kleinen Behälter mit. Die Lebensmittelumlage wird bar vor Ort an den Dozenten entrichtet.

U 307-01 **Tapas**

In Spanien werden Tapas meist in einer Bar oder zu Hause mit einem Glas Sherry oder Cava serviert. Tapas sind kleine unwiderstehliche Köstlichkeiten, die früher nur aus Brot, Schinken oder Paprikawurst bestanden, heute aber in großer Vielfalt angeboten werden. Wir bereiten sie in verschiedenen Varianten zu. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Tapas-Kultur und fühlen sich mit dem passenden Getränk fast ins sonnige Spanien versetzt. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel werden vor Ort erhoben.

Kurs-Nr.: U 307-01
Leitung: Andrès Raineri
Beginn: Mittwoch, 24.02.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Haldensleben II, Berufsschule
Gebühr: 10,00 €

U 307-02 **Osterbrunch**

Feiertage wie Ostern eignen sich besonders für eine Einladung zum Brunch. Hier kommen alle Ihre Gäste auf ihre Kosten. Diejenigen, die erst einmal frühstücken möchten und auch die, die schon Lust auf ein warmes Essen haben. Alles schön österlich dekoriert und gut vorzubereiten, so dass Sie als Gastgeber den Tag stressfrei genießen können. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel werden vor Ort erhoben.

Kurs-Nr.: U 307-02
Leitung: Frauke Liebe

Beginn Mittwoch, 24.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Haldensleben II, Berufsschule
Gebühr: 10,00 €

U 307-03

Französische Küche

An diesem Abend werden unterschiedliche Gerichte der französischen Küche zubereitet. Lassen Sie sich überraschen. Die Köchin ist Französin und stammt aus Südfrankreich. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel werden vor Ort erhoben.

Kurs-Nr.: U 307-03
Leitung: Christine Wahl
Beginn Mittwoch, 28.04.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Haldensleben II, Berufsschule
Gebühr: 10,00 €

U 307-04

Zauber der Karibik

Die Küche der Karibik ist eine aufregende Mischung aus europäischer, afrikanischer und asiatischer Esskultur. Verlockend und exotisch zeigt sie sich süß und aromatisch, frisch, fruchtig, aber auch scharf und würzig. Verwendet werden verschiedenste Gewürze wie Chili, Muskat, Nelke, Zimt, Ingwer, Sojasoße und Curry und auch tropische Früchte wie Mango, Ananas und Papaya. Wir bereiten vegetarische Gerichte und Köstlichkeiten aus Fisch und Fleisch zu, die auch gut als Buffet zusammengestellt werden können. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel werden vor Ort erhoben.

Kurs-Nr.: U 307-04
Leitung: Frauke Liebe
Beginn Mittwoch, 26.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Haldensleben II, Berufsschule
Gebühr: 10,00 €

U 307-05

Sommerparty

Wenn die Sonne scheint macht es besonders viel Spaß im Freien zu feiern. Wir bereiten gemeinsam ein sommerliches Büffet vor, ohne großen Aufwand, aber mit großer Wirkung. Ideal für Picknick oder Gartenparty. Die anteiligen Kosten für die Lebensmittel werden vor Ort erhoben.

Kurs-Nr.: U 307-05
Leitung: Frauke Liebe
Beginn Mittwoch, 09.06.2010, 18.00 - 21.00 Uhr
Dauer: 4 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Haldensleben II, Berufsschule
Gebühr: 10,00 €

U 300-01

Kreative Frisurengestaltung

Schulterlanges und langes Haar bietet zahlreiche Möglichkeiten verschiedener Frisuren. In diesem Kurs zeigt Ihnen eine Friseurmeisterin, wie man festliche und legere Hochsteckfrisuren, freche Zöpfe oder elegante Pferdeschwänze selbst machen kann. Außerdem erhalten Sie Tipps zur individuellen Haarpflege. Bitte bringen Sie Kamm, Bürste und Spiegel mit.

Kurs-Nr.: U 300-01
Leitung: Liane Beddies
Beginn: Mittwoch, 10.03.2010, 18.30 - 20.45 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Mittwoch
Ort: Haldensleben, Friseursalon Melitta, Hagenpassage
Gebühr: 9,00 €

U 300-02

Bewegte Füße - Entspannung mit Fußreflexzonenmassage

Verwöhnen Sie sich an diesem Abend mit einem Fußbad, einem Peeling und einer entspannenden Fußmassage. Lernen Sie die Reflexzonen ihrer Füße kennen, um sich oder vielleicht auch ihrem Partner nach einem anstrengenden Arbeitstag etwas Gutes zu tun. Alle Anwendungen können zuhause im Alltag Anwendung finden. Bringen Sie bitte ein Handtuch mit.

Kurs-Nr.: U 300-02
Leitung: Simone Wehrlein
Beginn: Dienstag, 02.03.2010, 19.15 - 20.45 Uhr
Dauer: 2 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 6,00 €

U 300-03

Gesichts- und Hautpflege (inkl. Korrekturmöglichkeiten Augenbrauen)

Für jede Tageszeit und für jeden Hauttyp hundert verschiedene Pflege- und Stylingprodukte - wer kennt das nicht? Und dann stellt sich noch die Frage: zu welchem Hauttyp gehöre ich, habe ich fette Haut oder Mischhaut? Woran liegt es, dass mein Make up nicht hält oder nach kurzer Zeit komplett verschwindet? Was muss bei einem Peeling beachtet werden? Auf all diese Fragen erhalten Sie im Seminar eine Antwort. Für jede Teilnehmerin erfolgt die Möglichkeit einer eigenen Hautanalyse. Korrekturmöglichkeiten der Augenbrauen werden im Seminar vorgestellt und erprobt.

Bitte mitbringen: großen Handspiegel, Pinzette, Handtuch, evt. verwendete Pflegemittel.
Zusätzliches Material stellt die Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr.

Kurs-Nr.: U 300-03
Leitung: Simone Wehrlein
Beginn: Dienstag, 16.02.2010, 19.00 - 21.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

U 300-04

Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen dem persönlichen Hautton und der natürlichen Haarfarbe sowie über die Harmonie der Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur Farbberatung werden die für Sie passenden Make up- und Schminkfarben besprochen. Praktische werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen.

Bitte mitbringen: großen Handspiegel und evt. vorhandene Schminkmittel zum Vergleich.
Zusätzliches Material stellt die Kursleiterin gegen eine geringe Gebühr.

Kurs-Nr.: U 300-04
Leitung: Simone Wehrlein
Beginn: Dienstag, 25.05.2010, 19.00 - 21.15 Uhr
Dauer: 3 UStd., 1 Tag, Dienstag
Ort: KVHS Haldensleben
Gebühr: 9,00 €

Allgemeine Teilnahmebedingungen

Allgemeines

Die Kreisvolkshochschule (KVHS) des Landkreises Börde/Standort Haldensleben ist eine kommunale Bildungseinrichtung in Trägerschaft des Landkreises Börde. Die Kreisvolkshochschule ist bemüht, das angebotene Programm ohne Einschränkungen durchzuführen. Zusätzliche Veranstaltungen werden in der örtlichen Presse bekannt gegeben. Bei mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen Gründen kann die Kreisvolkshochschule vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen anteilig erstattet. Weitergehende Ansprüche an die Kreisvolkshochschule sind ausgeschlossen.

Teilnahme

Die Teilnahme an den Bildungsveranstaltungen der Kreisvolkshochschule steht jedem offen. Veranstaltungen werden in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 bzw. 7 Teilnehmern durchgeführt.

Anmeldungen

Die Anmeldungen werden generell nur in schriftlicher Form entgegengenommen. Das kann persönlich in den Geschäfts- bzw. Außenstellen der KVHS, per Postkarte, Fax oder auch per E-Mail geschehen. Eine vollständige Anmeldung beinhaltet den Namen, die Anschrift und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Kursnummer und den Kurstitel. Sie muss mindestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen.

Die Anmeldung ist verbindlich.

Es erfolgt keine besondere Bestätigung durch die KVHS für den Kursbeginn.

Wir informieren nur, wenn der Kurs ausfällt oder der Beginn verschoben wird. Das heißt: Erhalten Sie von uns keine Nachricht, kommen Sie bitte zum angegebenen ersten Kurstermin. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühren. Bei begrenzten Teilnehmerzahlen erfolgt die Platzvergabe nach dem Eingangsdatum der Anmeldung. In den EDV-Kursen besteht aufgrund der begrenzten Anzahl von Computerarbeitsplätzen kein Anspruch auf einen Einzelplatz.

Abmeldung

Die Abmeldung durch den Teilnehmer muss generell in schriftlicher Form mindestens 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn (Posteingang) in der KVHS vorliegen. Geschieht dies nicht, ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten!

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Abmeldungen bei den Kursleitern sind nicht möglich.

Teilnahmebestätigung

Nach regelmäßiger Teilnahme an Kursen (mindestens 80%) wird auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung ausgestellt. Teilnahmebestätigungen werden per Post nur verschickt, wenn Sie uns einen ausreichend frankierten und mit Ihrer Adresse beschrifteten Rückumschlag zusenden.

Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühren richten sich nach der vom Kreistag beschlossenen Gebührensatzung vom 01.08.2009, die an der KVHS aushängt. Die Gebühren liegen je nach Art der Veranstaltungen zwischen 1,00 und 4,00 € je Unterrichtsstunde und Teilnehmer. Nach Erhalt des Gebührenbescheides sind die Gebühren innerhalb von 2 Wochen zu überweisen.

Gebührenermäßigung

Empfänger von Sozialleistungen nach dem SGB II und SGB XII erhalten auf schriftlichen Antrag eine Ermäßigung von 25%. Der Antrag muss **vor Kursbeginn** an der KVHS eingereicht werden, die entsprechenden Nachweise sind dabei vorzulegen. Ermäßigungen können erst ab einer Gebühr von 20,00 € gewährt werden.

Hausordnung / Haftung

Die Hausordnung der Gebäude, in denen die Kreisvolkshochschule die Veranstaltung durchführt, ist für alle Teilnehmer verbindlich. Für Unfälle auf dem Hin- und Rückweg sowie für die Dauer des Unterrichts bzw. der Veranstaltungen, bei Diebstählen und Sachbeschädigungen übernimmt die Kreisvolkshochschule keine Haftung. Für Kurse in Computerkabinetten gelten neben der Hausordnung zusätzliche Regelungen. Diese sind in den entsprechenden Räumen ausgehängt.