

Programm Frühjahr 2012
Inhaltsverzeichnis

	Seite
Zentralprogramm	2
Europ. Referenzrahmen	6
Duderstadt	7
Berufl. Bildung	9
Kurse für	
Berufsrückkehrerinnen	10
EDV	12
EDV f. Senioren	15
Junge KVHS	16
Elementarbildung	18
Integrationsprojekt	19
Sprachen	20
Kreatives	22
Hauswirtschaft	23
Gesundheit	23
Gieboldehausen	27
Radolfshausen	30
Adelebsen	33
Bovenden	34
Friedland	39
Gleichen	41
Anmeldeformulare	43
Rosdorf	47
Hann. Münden	52
Ökologie	52
Pädagogik	54
Kurse für	
Berufsrückkehrerinnen	56
Beruf/EDV	59
EDV für Senioren	61
Lesen u. Schreiben	62
Sprachen	63
Kreatives/Musik	68
Ernährung/Gesundheit	74
Dransfeld	83
Staufenberg	85
Stichwortverzeichnis	88

KVHS Göttingen, Geschäftsstelle in der Anne-Frank-Schule Rosdorf

So können Sie sich anmelden:

Persönlich in den Außenstellen
und in der Geschäftsstelle Rosdorf

Schriftlich mit einem Anmeldeformular

per **Fax** rund um die Uhr

per **e-mail** rund um die Uhr
info@kvhs-goettingen.de

und direkt **online**
www.kvhs-goettingen.de

Kursnummer 0.01

Qualifizierung für Kinder-Tagespflegepersonen

In Zusammenarbeit mit der Jugendamt des Landkreises Göttingen

Leitung: Katja Jorbahn & Dozententeam & Tanja Schnitter & Elisabeth Kastner & Marianne Wiedemann & Madlen Hochheim

Im Bereich der Tagespflege für Kinder hat sich vieles verändert. Unsere Gesetze sehen den Ausbau von Betreuungsmöglichkeiten für Kinder unter drei Jahren vor, verbunden mit dem Anspruch, neue Qualitätsstandards in diesem Bereich zu setzen. Diese Qualifizierung ist Voraussetzung für die Vermittlung als Tagespflegeperson im Landkreis Göttingen. Teilnehmer/innen, die die Abschlussprüfung mit Erfolg ablegen, erhalten das Zertifikat des „Tagesmütter Bundesverbandes“. Voraussetzungen für den Erwerb des Zertifikats sind neben der erfolgreichen Teilnahme an der 170 Ustd. umfassenden Qualifizierungsmaßnahme mindestens die Volljährigkeit, der Hauptschulabschluss, für ausländische MitbürgerInnen der Nachweis sicherer Deutschkenntnisse sowie die gesundheitliche Eignung für die Betreuung von Kindern.

Die KVHS Göttingen führt diese Lehrgänge für das Jugendamt des Landkreises Göttingen durch. Das Angebot richtet sich daher insbesondere an Interessentinnen und Interessenten, die im Bereich Kindertagespflege im Landkreis Göttingen tätig werden möchten. Weitergehende Informationen zu den Inhalten der Qualifizierungsmaßnahme, zur Kursorganisation, zum zeitlichen Ablauf und zu den Rahmenbedingungen der Kindertagespflege erhalten Sie durch

- KVHS Göttingen, Kursleitung Madlen Hochheim, Tel. 0551/2507303, E-Mail RA-Hochheim@online.de
- Familien- und Kinderservicebüro Landkreis Göttingen, Angelika Mauterodt-Schnell, Tel. 0551/525-855

sowie auf den Informationsveranstaltungen der Kreisvolkshochschule:

- in Hann. Münden am Mo., 19.03.12, 15.00 - 16.30 Uhr
- in Duderstadt am Mi., 21.03.12, 15.00 - 16.30 Uhr
- in Rosdorf am Do., 22.03.12, 15.00 - 16.30 Uhr.

Das Lehrgangsentgelt beträgt für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich bereit erklären, später Kindertagespflegeaufträge für das Jugendamt des Landkreises Göttingen zu übernehmen, 170,00 € Eigenbeitrag. Den Differenzbetrag in Höhe von 544,00 € fördert und übernimmt in diesen Fällen das Jugendamt des Landkreises Göttingen. Wird später eine Pflgetätigkeit aufgenommen, so erstattet das Jugendamt zudem den Eigenbeitrag von 170,00 €. Im Übrigen, ohne Bereitschaftserklärung, liegt das Lehrgangsentgelt bei gesamt 714,00 €.

Kursbeginn: Dienstag, 15.5.12, 17.00 - 21.00 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule)

Hinter den Höfen14, Rosdorf

170,00 € (keine Ermäßigung möglich)

42 Termine / 170 Ustd.

Kursnummer 0.02

Ausbildung zum/r ehrenamtlichen Seniorenbegleiter/in im Projekt DUO

In Zusammenarbeit mit der Caritas

Leitung: Gabriele Ölmann

Viele ältere Menschen schätzen ihre Eigenständigkeit, sind aber doch auf Hilfe angewiesen. Da diese Aufgabe nicht immer Angehörige übernehmen können, haben ehrenamtliche Seniorenbegleiter/innen eine wichtige Funktion in unserer Gesellschaft. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenservicebüro im Landkreis Göttingen (in Trägerschaft es Caritas Verbandes) einer Einrichtung des Caritasverbandes, wird ein Kurs angeboten, in dem Sie die besondere Situation älterer Menschen und deren spezifischen Probleme des Alters kennen und verstehen lernen. Folgende Themen gehören zur Ausbildung:

- Betätigungsfelder als Alltagsbegleiter/in
- Formen der Altenhilfe, Alteneinrichtungen
- Religiosität, Glaube und Spiritualität im Alter
- Alterstypische Erkrankungen, Demenz
- Grundlagen von Interaktion und Kommunikation,
- Umgang mit Tod und Sterben, Hospizarbeit
- Rechtsfragen, u.a. Versicherungsschutz, Haftungsrecht
- Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung
- Grundlagen der Pflege/Erste Hilfe für Senioren - Beschäftigungsmöglichkeiten/Ergotherapie

Die Qualifizierung findet an 6 Samstagen und 9 Dienstagabenden statt. Die Kosten der Ausbildung trägt das Land Niedersachsen. Der Info-Abend findet im Pfarrheim St. Michael Gemeinde, Turmstr. 6, Göttingen, statt.

Weitere Infos am Informationsabend oder direkt bei: Sylke Hoim 0551/9995917.

Infoabend:

Dienstag, 28.2.12, 19.00 - 21.15 Uhr
Pfarrheim St. Michael Gemeinde,

Turmstr. 6, Göttingen

Kursbeginn 6.3.12

gebührenfrei

15 Termine / 60 Ustd.

So können Sie sich anmelden:

Persönlich
in den KVHS-Geschäftsstellen Rosdorf,
Duderstadt und Hann. Münden

Schriftlich mit Anmeldeformular oder
per FAX unter 0551-90033120

per E-Mail: info@kvhs-goettingen.de

oder online: www.kvhs-goettingen.de

Kursnummer 0.03a

Aus dem Nest gefallen - Gesucht: Eltern für Pflegekinder

In Zusammenarbeit mit der Jugendamt des Landkreises Göttingen

Leitung: Angelika Reimers

Sie wollen ein Pflegekind aufnehmen, sind aber nicht sicher, ob Sie und Ihre Familie damit zurecht kommen?

Pflegeeltern brauchen heute eine spezielle Vorbereitung und Fortbildung, um den Erziehungsanforderungen entsprechen zu können. Das Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG) sieht bei einer Fremdunterbringung verschiedene Formen vor, u.a. die Vollzeitpflege.

Die Betreuung dieser Kinder im familiären Kontext kann nur von Familien geleistet werden, die auf diese Aufgabe vorbereitet und während der Inpflegegabe begleitet werden.

Der Grundkurs dient zur Vorbereitung der Aufnahme eines Pflegekindes, in dem alle wesentlichen Elemente zur Aufnahme und Erziehung vorgestellt werden. An eigene Erfahrungen anknüpfend sollen im Kurs folgende Schwerpunkte behandelt werden:

- Veränderung der Familie durch die Aufnahme eines Pflegekindes
- Rechtliche und gesellschaftliche Aspekte/die Funktion der Pflegeeltern zwischen Privatheit und Öffentlichkeit/Kontakte mit dem Jugendamt.
- Psychologische Aspekte: Bindung und Trennung, traumatisierte Kinder, Phasen der Eingewöhnung, kindliche Entwicklung
- Pädagogische Aspekte; Geschwisterbeziehungen, Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten.

Das Lehrgangsentgelt beträgt **75,00 EUR**. Bei Aufnahme eines Pflegekindes aus dem Landkreis Göttingen wird das Entgelt vom Jugendamt des Landkreises erstattet. Für Teilnehmer/-innen die nicht im Landkreis Göttingen wohnen werden **214,00 EUR** in Rechnung gestellt.

Donnerstag, 8.3.12, 19.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 17.3.12, 9.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 22.3.12, 19.00 - 21.15 Uhr

Donnerstag, 12.4.12, 19.00 - 21.15 Uhr

Donnerstag, 19.4.12, 19.00 - 21.15 Uhr

Donnerstag, 26.4.12, 19.00 - 21.15 Uhr

Samstag, 12.5.12, 9.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag, 24.5.12, 19.00 - 21.15 Uhr

**KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 16
75,00 € (keine Ermäßigung möglich)**

8 Termine / 34 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 15.2.12

Kursnummer 0.03b

Fit für Pflegekinder

Alles braucht seine Zeit - Zeitmanagement in der Pflegefamilie

In Zusammenarbeit mit der Jugendamt des Landkreises Göttingen

Leitung: Angelika Reimers

- Zeitdimensionen im Pflegefamilienalltag
- Sichtbarmachen der Vielschichtigkeit des Familienalltags
- Erkennen eines Burn-out-Syndroms
- Reflexion des eigenen Verhaltens
- Einsatz vorhandener Ressourcen
- Beschreibung von belastenden Situationen und deren Lösungsmöglichkeiten

Eltern und Pflegeeltern sind heute einem enormen Zeitdruck ausgesetzt. Das Leben bedeutet ständige Veränderung. Entwicklungen und Veränderungen brauchen Zeit. In welcher Spannung steht der familiäre Rhythmus zum immer schneller werdenden Alltag und wie können Pflegefamilien in den Familien zu einem befriedigenden Umgang mit der Zeit finden?

„Gehe langsam, wenn du es eilig hast“;

**Samstag, 2.6.12, 9.00 - 16.00 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 16
49,50 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Tag / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.4.12

Kursnummer 0.03d

Fit für Pflegekinder

Wut im Bauch

In Zusammenarbeit mit der Jugendamt des Landkreises Göttingen

Leitung: Angelika Reimers

Viele Pflege- und Adoptivkinder zeigen aufgrund ihrer verletzten Gefühlswelt starke Stimmungsschwankungen und Störungen der Impulskontrolle. Sie haben in ihrer Herkunftsfamilie oft keine verlässliche Bezugspersonen gehabt und keine festen Strukturen erfahren, die ihnen Halt und das Gefühl von Geborgenheit vermittelten. Schon kleinste Veränderungen im Alltag lösen bei ihnen große Verunsicherungen aus, die durch ein aggressives und provozierendes Verhalten den Pflegeeltern gegenüber auftreten. Eine Einführung in die Aggressionslehre sowie viele Fallbeispiele aus dem Alltag sollen die Angst hinter der Wut sichtbar machen.

Um die Aggressionen Schritt für Schritt abzubauen und den Alltag zu entspannen, werden Methoden vorgestellt, gemeinsam erarbeitet und ausprobiert.

**Samstag, 16.6.12, 9.00 - 16.00 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 16
49,50 € (keine Ermäßigung möglich)**

Pflegeeltern aus dem Landkreis Göttingen erhalten auf Antrag und Nachweis das Teilnahmeentgelt erstattet!

1 Tag / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.4.12

Kursnummer 0.03c

Fit für Pflegekinder

Lügen, Stehlen, Weglaufen...

In Zusammenarbeit mit der Jugendamt des Landkreises Göttingen

Leitung: Angelika Reimers

Viele Pflege- und Adoptivkinder zeigen aufgrund ihrer verletzten Gefühlswelt starke Beeinträchtigungen in allen Verhaltensbereichen und stellen täglich hohe Anforderungen an die Geduld von Pflegeeltern. Anhand von Beispielen aus dem Alltag und auf der Grundlage einer der Entwicklung fördernden Erziehung werden Handlungsmuster erarbeitet, um das Zusammenleben in der Familie trotz der Verhaltensauffälligkeiten zu entspannen.

Beispiele: Was tue ich, wenn mein Pflegekind

- nicht ins Bett will und Angst hat,
- lügt und stiehlt,
- die Schule schwänzt und keine Hausaufgaben machen will,
- das Taschengeld verplempert,
- keine Freunde findet, weil es andere Kinder schlägt,
- sich ein Piercing wünscht,
- sich „falschen Freunden“ anschließt, raucht und trinkt,
- ständig beim Telefonieren stört,
- Essen versteckt und hortet.

**Samstag, 9.6.12, 9.00 - 16.00 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 16
49,50 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Tag / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.4.12



Fit für den beruflichen Wiedereinstieg mit 50 plus !

Das Projekt „50plus^{aktiv} rückt die Berufs- und Lebenserfahrungen von älteren Arbeit-suchenden in den Vordergrund. Sie erhalten Unterstützung, ihre persönlichen al-tersgerechten Bewerbungs- und Vermarktungsstrategien zu entwickeln und entde-cken dabei ihre Chancen. Folgende Angebote finden Sie hier:

Fit und Aktiv mit dem Computer

EDV-Kenntnisse werden im Berufsleben immer wichtiger und sind im Alltag gefragt, zum Beispiel bei Bankgeschäften oder beim Preisvergleich im Internet. Sich mit dem Computer zu beschäftigen, ist daher nützlich und bringt Ihnen sicher auch viel Spaß. Daher ist die Arbeit am Computer ein Schwerpunkt dieses Projektes.

Bewerbungsstrategien mit Erfolg

Als ältere Arbeitnehmer/innen können Sie Ihre Stärken und Ihr Erfahrungswissen selbstbewusst einbringen und Ihre Vorteile erkennen. Sie erhalten hier wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Leistungen und Erfahrungen am besten darstellen.

Informationen rund um den Arbeitsmarkt

Wenn Sie sich über eine geeignete Weiterbildung informieren wollen, Fragen zum Arbeitslosengeld II oder zu rechtlichen, finanziellen und persönlichen Themen haben, erhalten Sie hier nützliche Informationen von kompetenten Stellen.

Gesund leben – sich gut ernähren

Gesund bleiben, gesundheitsbewusst leben und - trotzdem Freude haben. Dieses Thema ist ein wichtiger Bestandteil des Projektes und ist für ältere Arbeitnehmer be-sonders nützlich.

Gemeinsam ein Projekt starten

Teamwork wird besonders durch Projektarbeit gefördert. Planung eines Projektes, Durchführung und Dokumentation - all das organisieren Sie selbständig mit Ihrer Gruppe. Sie erwerben dabei Fähigkeiten, die Ihnen auch im Bewerbungs- und Ar-beitsprozess nützlich sind.

Information | Kontakt

Gabriele Schneider
Projektleiterin: 50 plusaktiv
Tel.: 0551 3894405
E-Mail: schneider@kvhs-goettingen.de

Projektdurchführung
Kreisvolkshochschule Göttingen
in den Räumen der BBS II
Godehardstraße 11, 37083 Göttingen



Freie Angebote für ältere Arbeitsuchende

Der **JobClub 50^{plus}** bietet älteren Arbeit-suchenden die Möglichkeit, Angebote im offenen Bereich zu nutzen - die Teil-nahme ist kostenfrei.

Computer und Internet

Mittwochs von 8.30 Uhr – 13.00 Uhr,
donnerstags von 8.30 Uhr – 13.00 Uhr
(nach Vereinbarung)

- Stellensuche in verschiedenen re-gionalen Zeitungen
- Arbeiten am Computer
- Internetnutzung
- Unterstützung bei der Erstellung der Bewerbungsunterlagen

Kontakt und Freizeit

Mittwochs von 14 - 15 Uhr,
alle zwei Wochen

- Sich in der Gruppe austauschen und unterstützen
- gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Angebote im Gesundheitsbereich:
Zur Stressbewältigung und Aktivie-rung
- zurzeit Yoga (in Planung Qi Gong und Nordic Walking)

Coaching für den Arbeitsmarkt

mittwochs von 15.30 bis 18 Uhr,
alle zwei Wochen

Austausch zu arbeitsmarktnahen The-men, z. B.:

- Wie präsentiere ich mich richtig?
- Wie kann ich mich beruflich neu ori-entieren?
- Wie setze ich mir neue Ziele und wie baue ich Kontakte auf?
Üben von Gesprächssituationen (Rollenspiel etc.)

Bei Interesse können auch weitere An-gebote realisiert werden.

Für weitere Informationen und für die genauen Termine der offenen Gruppen melden Sie sich bitte unter folgendem Kontakt:

JobClub50^{plus}
Susanne Fricke
KVHS Göttingen
Gothaer Platz, Haus 2, 6. OG
37083 Göttingen
Tel.: 0551 20531188
Mail: fricke@kvhs-goettingen.de

Bildungsprämie

Lebenslanges Lernen ist heute so wich-tig wie nie. Wir bieten hier traditionell eine umfangreiche Palette an preisgünstigen Kursen an. Wer dabei eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschreitet, kann sich beispielsweise einen Sprach-, Computer- oder berufsbildenden Kurs teilweise vom Staat finanzieren lassen. Die Höhe kann bis zu 500 Euro betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten. Die Einkommensgrenzen wurden zum 01.01.2010 erhöht. Um einen Gutschein zu erhalten, lassen Sie sich zunächst per-sönlich beraten.

Beratung und nähere Infos:

Bildungsgenossenschaft in Göttingen:
Tel. 0551-48864-13 oder
Bildungsberatung@bigs-goe.de



www.buergerarbeit-landkreisgoettingen.de

Vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) auf den Weg gebracht und aus dem Europäischen Sozialfonds finanziert, gibt es sie natürlich auch in Stadt und Landkreis Göttingen: die Bürgerarbeit.

Das Modellprojekt JobAssist|Bürgerarbeit für Langzeitarbeitslose wird vom Landkreis Göttingen in enger Kooperation mit der Stadt Göttingen in der Zeit vom 1.10.2010 bis zum 31.12.2014 durchgeführt.

JobAssist ist überall da, wo Arbeitsuchende dringend Hilfe benötigen – in und um Göttingen, in Duderstadt, in Hann. Münden. Im gesamten Landkreis.

Dieses Programm ist für Menschen gedacht, die mindestens zwei Jahre arbeitslos sind und bei der Suche nach einem neuen Arbeitsplatz intensive Unterstützung benötigen.

Vorrangiges Ziel ist während des bis zu drei Jahre dauernden Programms, eine reguläre Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt zu finden. Hierbei - wie auch bei der Suche nach Bürgerarbeitsplätzen - helfen erfahrene JobCoaches. Diese stehen mit ihrer Kenntnis des regionalen Arbeitsmarkts, mit ihren Kontakten und natürlich mit ihrem Knowhow im Bewerbungsverfahren den Arbeit suchenden Menschen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Netzwerk

Möglich wird **JobAssist|Bürgerarbeit** durch die enge Kooperation der Kreisvolkshochschule des Landkreises Göttingen mit der Beschäftigungsförderung der Stadt Göttingen sowie mit den Fallmanagern, dem Arbeitgeberservice, den Arbeitgebern und vielen, vielen anderen.

JobAssist|Bürgerarbeit basiert auf dem Bestreben, Netzwerke zu bilden und hierdurch Synergien zu schaffen. Denn: Die Bündelung von Kompetenzen rückt die Bedeutung des Landkreises Göttingen als Herzstück zwischen Hessen, Thüringen und Nordrhein-Westfalen noch weiter in den Vordergrund. Und davon profitieren alle: die Wirtschaft, die Arbeitsuchenden, die Bürger, der Landkreis.

Dabei steht das Projekt federführend vor allem für eines: die Chance für Teilnehmer auf eine reguläre Beschäftigung im ersten Arbeitsmarkt oder auf einen Bürgerarbeitsplatz. 200 Bürgerarbeitsplätze in Stadt und Landkreis Göttingen werden noch bis zum 01.01.2012 geschaffen. Damit stehen die Aussichten auf einen Arbeitsplatz – in einem regulären Verhältnis oder in der Bürgerarbeit – so gut wie nie zuvor.

Beratung und Einzelcoaching

JobAssist|Bürgerarbeit begleitet Langzeitarbeitslose intensiv und kontinuierlich während des Gesamtprogramms Bürgerarbeit. Dabei ist das Hauptaugenmerk zunächst auf die Suche nach einer Beschäftigung auf dem ersten Arbeitsmarkt gerichtet. Wer dort keine Stelle findet, kommt für einen Bürgerarbeitsplatz in Frage. Ein Drittel aller Teilnehmer hat die Möglichkeit, einen solchen Platz zu bekommen.

Die JobCoaches sind Ansprechpartner bei der Arbeitsplatzsuche: Sie stellen mit den Teilnehmern deren „Ist-Stand“ beim Eintritt in das Projekt fest und treffen persönliche Zielvereinbarungen. Dabei beraten sie individuell und ganzheitlich, helfen bei der Formulierung von Anträgen oder Bewerbungsschreiben und proben gemeinsam mit den Kunden das Vorstellungsgespräch.

Der Eintritt in die Vorschaltmaßnahme JobAssist ist mit 600 Teilnehmern per 30.06.2011 abgeschlossen.

Qualifizierung

Durch intensive Weiterqualifizierung, beispielsweise in den Bereichen EDV, Wirtschaftslehre, Kommunikation, Arbeits- und Vertragsrecht, Gesundheit, Sport & Bewegung, Betriebspraktika etc. steigt die Aussicht auf eine sozialversicherungspflichtige Stelle. Alle Teilnehmer, die einen Bürgerarbeitsplatz besetzen, werden intensiv auf ihre Tätigkeit vorbereitet. Bürgerarbeitsplätze gibt es in ganz verschiedenen Bereichen.

Bürgerarbeitsplatz

Der Bürgerarbeitsplatz als sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis für bis zu 3 Jahre ist die abschließende Phase. Die JobCoaches stehen auch während der Beschäftigungszeit mit Rat und Tat zur Seite, um ihre Kunden in den ersten Arbeitsmarkt zu vermitteln.

200 Bürgerarbeitsplätze kann es im Landkreis Göttingen bei Kreisen, Gemeinden, Vereinen oder Wohlfahrtsverbänden geben. Die Arbeit ist zusätzlich und gemeinnützig – reguläre Beschäftigungsverhältnisse werden also nicht verdrängt.

Antragsschluss für Bürgerarbeit: 15.11.2011

Sollten Sie als gemeinnütziger Träger, Verein oder Institution Interesse an der Einrichtung eines oder mehrerer Bürgerarbeitsplätze haben, nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf. Wir beraten Sie von Ihrer Projektidee bis hin zur Antragsstellung über den Landkreis Göttingen beim Bundesverwaltungsamt. Bürgerarbeit ist eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung mit einer bis zu 100 % geförderten Finanzierung.

Weitere Details erfahren Sie unter:

www.buergerarbeit-landkreisgoettingen.de

Projektleitung:

KVHS Göttingen, Hinter den Höfen 14, 37124 Rosdorf
Tel.: 0551-90033-107
Fax: 0551-90033-120

Unsere JobCoaches für Sie in der KVHS vor Ort:

Ulrike Stützer, Marktstr. 75, 37115 Duderstadt
Tel.: 05527-8415-14
Fax: 05527-8415-22
E-Mail: stuetzer@kvhs-goettingen.de

Sabine Wolter,
Wilhelmshäuser Str. 90, 34346 Hann. Münden
Tel.: 05541-9036-15
Fax: 05541-9036-29
E-Mail: wolter@kvhs-goettingen.de

Nina Peilert, Hinter den Höfen 14, 37124 Rosdorf
(für den Altkreis Göttingen)
Tel.: 0551-90033-123
Fax: 0551-90033-120
E-Mail: peilert@kvhs-goettingen.de

Tobias Effner, Hinter den Höfen 14, 37124 Rosdorf
(für den Altkreis Göttingen)
Tel.: 0551-90033-108
Fax: 0551-90033-120
E-Mail: effner@kvhs-goettingen.de

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebotes richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Sprachenlernens. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche sprachlichen Fertigkeiten Kursteilnehmer/innen in der jeweiligen Stufe erwerben. Oberstes Lernziel in diesen Beschreibungen wie auch in unseren Kursen ist die Kommunikationsfähigkeit. Die folgende Übersicht kann Ihnen die Orientierung bei der Kursauswahl erleichtern. Im Zweifelsfall nutzen Sie bitte unsere Sprachkursberatung.

Fachbereichsleitung: Barbara Greve, Tel.: 05541/9036-11,
e-mail: greve@kvhs-goettingen.de

Kompetente Sprachverwendung (Oberstufe)	C2 Am Ende dieser Stufe können Sie praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.
	C1 Am Ende dieser Stufe können Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.
Selbstständige Sprachverwendung (Mittelstufe)	B2 Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen, im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.
	B1 Am Ende dieser Stufe können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sprachlich bewältigen und sich einfach und zusammenhängend zu vertrauten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.
Elementare Sprachverwendung (Grundstufe)	A2 Am Ende dieser Stufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.
	A1 Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen und auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Integrationskurse

Für Ausländer/innen und Spätaussiedler/innen, die auf Dauer in Deutschland leben, führt die Kreisvolkshochschule Integrationskurse durch, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert werden. Die Kurse umfassen pro Person maximal 645 Unterrichtsstunden und dauern i.d.R. etwa 8 Monate. Der Unterricht findet wöchentlich an vier Vormittagen statt. Neue Kurse starten in Kürze!

Alle interessierten Personen werden gebeten, sich zur kostenlosen Beratung und zur Anmeldung zu wenden an die Geschäftsstelle Göttingen oder an die Außenstellen Hann. Münden und Duderstadt.

Leitung: Manfred Schmidt
Marktstr. 75

37115 Duderstadt

Tel: (05527) 841 510
Fax (05527) 841 522
E-Mail:
dud@kvhs-goettingen.de

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.: 9.00 - 12.00 Uhr
Do.: 14.00 - 17.00 Uhr
(in den Schulferien gelten
abweichende Geschäftszeiten)

Kursnummer 4.001

Ausbildung zum/r ehrenamtlichen Seniorenbegleiter/in im Projekt DUO

In Zusammenarbeit mit der Caritas

Leitung: Gertrud Hellbrück & Margarete Germeshausen

Viele ältere Menschen schätzen ihre Eigenständigkeit, sind aber doch auf Hilfe angewiesen. Da diese Aufgabe nicht immer Angehörige übernehmen können, haben ehrenamtliche Seniorenbegleiter/innen eine wichtige Funktion in unserer Gesellschaft. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenservicebüro im Landkreis Göttingen (in Trägerschaft des Caritas Verbandes) einer Einrichtung des Caritasverbandes, wird ein Kurs angeboten, in dem Sie die besondere Situation älterer Menschen und deren spezifischen Probleme des Alters kennen und verstehen lernen.

Folgende Themen gehören zur Ausbildung:

- Betätigungsfelder als Alltagsbegleiter/in
- Formen der Altenhilfe, Altenheimen
- Religiosität, Glaube und Spiritualität im Alter
- Alterstypische Erkrankungen, Demenz
- Grundlagen von Interaktion und Kommunikation,
- Umgang mit Tod und Sterben, Hospizarbeit
- Rechtsfragen, u.a. Versicherungsschutz, Haftungsrecht
- Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung
- Grundlagen der Pflege/Erste Hilfe für Senioren - Beschäftigungsmöglichkeiten/Ergotherapie

Die Qualifizierung findet an 6 Samstagen und 9 Dienstagabenden statt. Die Kosten der Ausbildung trägt das Land Niedersachsen.

Weitere Infos am Informationsabend oder direkt bei:
Sabina Mitschke 05527/99686-10.

Der **Info-Abend** findet im **Lorenz-Werthmann-Haus**, Scharrenstr. 9 -11 in Duderstadt, statt.

Infoabend:

Dienstag, 7.2.12, 19.00 - 21.15 Uhr

Kursbeginn 28.02.2012

KVHS, Marktstraße 75

gebührenfrei

15 Termine / 60 Ustd.

Kursnummer 4.002

Mein Leben in Israel

Ein Reisebericht und mehr!

Leitung: Christian Haupt

Der Referent arbeitete als Volontär in Israel, in dem Land mit den „meisten Kontrasten“ und den „heißesten Quadratmetern der Welt“, welche sich in Jerusalem befinden. Er arbeitete in einem Altenheim bei Tel Aviv, wo er zum Teil Überlebende des Holocausts pflegte. Parallel zu seiner Arbeit in Israel konnte Herr Haupt auch einen halbjährigen Sprachkurs in Hebräisch absolvieren, wodurch er die Menschen und die Kultur sehr intensiv kennen lernte. An diesem Abend berichtet er über die einschneidenden Eindrücke und Erlebnisse, die dieser Aufenthalt gebracht hat. Einbezogen wird auch die Rückfahrt nach Deutschland, eine Fahrradtour von Istanbul nach Duderstadt: 2000 km in zweieinhalb Monaten.

Dienstag, 6.3.12, 19.00 - 21.15 Uhr

KVHS, Marktstr. 75

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 3 Ustd.

Kursnummer 4.003

200 Jahre Juden in Duderstadt

Im Mittelalter lebten von Beginn des 14. Jahrhunderts bis um das Jahr 1500 Juden in Duderstadt. Der Name der Judenstraße weist darauf hin. Vor 200 Jahren, im Herbst 1812, als Duderstadt während der napoleonischen Zeit zum Königreich Westfalen gehörte, zogen fünf jüdische Familien hierher, die beiden ersten am 6. Oktober 1812. Sie begründeten die neuzeitliche jüdische Gemeinde in Duderstadt. Die Stadt hat also auch eine jüdische Geschichte. Sie dauerte bis zum 26. März 1942, als die letzten hier noch wohnenden Juden zu ihrer Ermordung nach Osten deportiert wurden.

Mit Unterstützung und Beteiligung der Kreisvolkshochschule hat sich in Duderstadt ein Runder Tisch gebildet, der aus Anlass des 200. Jahrestages des Zuzugs von Juden nach Duderstadt für 2012 eine Veranstaltungsreihe vorbereitet. Diese wird sich der jüdischen Geschichte der Stadt und ihrer Bedeutsamkeit für unsere Gegenwart widmen. Am 6. Oktober 2012 soll eine musikalisch gestaltete Feier stattfinden.

Alle Themen und Termine werden durch Presse und Aushang jeweils rechtzeitig bekannt gemacht.

So können Sie sich anmelden:

Persönlich in der KVHS-Außenstelle, Marktstr. 75

**Schriftlich mit Anmeldeformular oder per FAX unter
05527/841522**

per E-Mail: dud@kvhs-goettingen.de

oder online: www.kvhs-goettingen.de

Kursnummer 4.004

Facebook, SchülerVZ und Co. - Mein Kind im Netz

Leitung: Margret Reinecke, Polizeihauptkommissarin

Medien lassen sich nicht mehr aus unserem Alltag wegdenken. Neben Familie, Freundeskreis, Schule oder Kirche beeinflussen sie die Wertvorstellungen und Verhaltensweisen unserer Kinder erheblich. Kinder wachsen mit Medien auf. Damit müssen sich Eltern und Erziehungsverantwortliche im Interesse ihrer Kinder auseinandersetzen.

In ihrem Vortrag vermittelt Polizeihauptkommissarin Margret Reinecke, Beauftragte für Jugendsachen der Polizeiinspektion Göttingen, anhand von Fallbeispielen aus der polizeilichen Praxis, welche Folgen die Verbreitung persönlicher oder fremder Daten und Bilder im Internet haben kann. Darüber hinaus gibt sie Tipps, wie Eltern ihren Kindern über die Schultern schauen und ihnen am Beispiel Facebook Hilfestellungen im Netz geben können.

Donnerstag, 10.5.12, 19.30 - 21.45 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09

gebührenfrei

1 Abend / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 4.5.12

Kursnummer 4.005

Quadratisch wird die Sache rund!

Das Kommunikationsquadrat im Alltag

Leitung: Andrea Eimler

Miteinander reden ist ein komplexer Vorgang. Jede Äußerung enthält vier Botschaften gleichzeitig: Eine Aussage zum Sachverhalt, eine Mitteilung über die eigene Person, einen Hinweis über die Beziehung und einen Appell bezogen auf das eigene Anliegen. Entsprechend können vier Botschaften gehört werden. Erstaunlich, wie oft Verständigung dennoch gelingt!

Was ein Mensch von sich gibt und worauf es beim Anderen trifft, führt jedoch mitunter zu Missverständnissen, Konflikten und Kränkungen. Das von Prof. Schulz von Thun entwickelte Kommunikationsquadrat trägt dazu bei, sowohl unbemerkte Selbstverständlichkeiten in der eigenen Art sich mitzuteilen, als auch individuelle „Empfangsgewohnheiten“ näher kennenzulernen. Aus Verworrenheit kann so zu sachlicher Klarheit und geklärten Beziehungen gefunden werden.

Ziel des Vortrags ist es, für mögliche Störquellen im Miteinander-Reden zu sensibilisieren und Anstöße für Veränderungen im eigenen Kommunikationsverhalten zu geben. Das Kommunikationsquadrat wird anschaulich vorgestellt und der Vortrag durch dialogische Elemente lebendig gestaltet.

Montag, 12.3.12, 19.30 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.3.12

Kursnummer 4.006

Kinder sind wunderbar!

Leitung: Dr. Hubertus von Schoenebeck

Ich begegne meinen Kindern auf gleicher Augenhöhe. Vor mir sind Menschen, Menschen von Anfang an, Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus - aber darauf lasse ich mich ein. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat unsere Würde wieder gleichen Wert. Daraus folgt zugleich, dass ich mir von den Kindern nichts gefallen lasse, aber ich bedränge sie im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe recht“. So erlebe ich meine Kinder in ihrer Souveränität und Größe, profitiere davon und sie lernen von mir.

Ich lade Sie herzlich ein, durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen und die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen. Dabei bin ich der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig. Er ist Vater von erwachsenen und jüngeren Kindern.

Donnerstag, 22.3.12, 19.30 - 21.45 Uhr

KVHS, Rosdorf, Anne-Frank-Schule

9.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 16.3.12

Kursnummer 4.007

Lese - Rechtschreibschwäche, was nun?

Vortrag von Marianne von Oppen

Der Vortrag informiert über die Ursachen von LRS und den Teufelskreis, in dem Kinder sich befinden, die LRS haben. Es werden Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt und Tipps an betroffene Eltern gegeben.

Dienstag, 6.3.12, 19.00 - 21.15 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.04 Cafeteria

8.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 3 Ustd.

Hauptschulabschlusskurs

Vorbereitungslehrgang zum Erwerb des Hauptschulabschlusses

Leitung: Dozententeam

Vorbereitungskurs auf den Sekundarabschluss I /Hauptschulabschluss.

Voraussetzung: Schulpflicht ist erfüllt.

Es ist keine Fremdsprachenprüfung vorgesehen. Englisch kann als Wahlfach für den erweiterten Abschluss besucht und geprüft werden. Teilnehmer/innen mit ausländischer Herkunft können eine Prüfung in ihrer Muttersprache statt Englisch beantragen.

Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Geschichte/Sozialkunde, Geografie

Der Unterricht findet Mo - Do von 16.30 - 19.30 Uhr statt.

weitere Infos und Anmeldung:

KVHS, Marktstr. 75

175.00 € (keine Ermäßigung möglich)

75 Tage / 300 Ustd.

Kursnummer 4.008

Fachkraft Lohn- & Gehaltsabrechnung (VHS)

Leitung: Karola Schwedhelm

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die die Lohn- und Gehaltsabrechnung in Klein- und Mittelbetrieben selbständig durchführen wollen. Im ersten Modul „Lohn und Gehalt Theorie“ erlernen Sie die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung, sowie die entsprechenden sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Bestimmungen. Im zweiten Modul „EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung“ erstellen Sie eigene Abrechnung mit dem Lohnprogramm Datev. Beide Module schließen mit einer Prüfung ab. Nach Bestehen beider Prüfungen erhalten Sie das Zertifikat „Fachkraft Lohn- & Gehaltsabrechnung (VHS)“. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine kaufmännische Ausbildung bzw. Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich. In Ausnahmefällen kann auch ein Teilmodul belegt werden.

Donnerstag, 23.2.12, 18.00 - 20.30 Uhr

KVHS Marktstraße 75

384.00 € (ermäßigt: 307.00 / 230.00 €)

36 Termine / 120 Ustd.

Ermäßigungsregelungen:

Aus sozialen Gründen kann auf schriftlichen Antrag und Nachweis eine Ermäßigung gewährt werden.

Für Veranstaltungen, die durch besonderen Hinweis gekennzeichnet sind, wird keine Ermäßigung gewährt.

Die ermäßigten Teilnahmeentgelte sind bei den Veranstaltungen aufgeführt.

Kursnummer 4.009

Weiterbildung zum Finanzbuchhalter (VHS)

VHS-Zertifikatskurs

Leitung: Dozententeam

Dieser Lehrgang dient der beruflichen Weiterbildung im betrieblichen Rechnungswesen. Zielgruppe sind kaufmännische Angestellte, die ihre Kenntnisse im Rechnungswesen vertiefen und später eventuell die Bilanzbuchhalterprüfung anstreben. Der Lehrgang besteht aus sechs Bausteinen

1. Buchführung
2. Recht und Finanzen
3. Kosten- und Leistungsrechnung
4. Bilanzierung
5. Betriebliches Steuerrecht
6. EDV-Finanzbuchhaltung,

die jeweils durch schriftliche Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens abgeschlossen werden. Nach erfolgreichem Abschluss der Einzelprüfungen erhalten die TeilnehmerInnen das Zertifikat „Finanzbuchhalter (VHS)“. Der Lehrgang umfasst insgesamt 376 Ustd., er findet an 2 Abenden pro Woche statt und dauert ca. 15 Monate. Die Prüfungsgebühren werden zusätzlich berechnet und betragen je Baustein 46,50 Euro. Fordern Sie nähere Informationen in der Außenstelle Duderstadt an.

Mittwoch, 7.3.12, 18.00 - 20.30 Uhr

KVHS, Marktstraße 75

1.200.00 € (ermäßigt: 960.00 / 720.00 €)

113 Termine / 376 Ustd.

Vormittagskurse für Berufsrückkehrerinnen

Haben Sie Ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen?

Befinden Sie sich in der Elternzeit und wollen während dieser Zeit beruflich "am Ball" bleiben?

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“ führt die KVHS Göttingen in Hann. Münden und Duderstadt spezielle Kurse durch, die aus Mitteln des Landes Niedersachsen und der Europäischen Union (EFRE) sowie der Stadt und des Landkreises Göttingen gefördert werden. Diese Kurse unterstützen Sie gezielt bei der Planung und Vorbereitung Ihres beruflichen Wiedereinstiegs.

Frauen, die **seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt** sind, wird eine ermäßigte Kursgebühr gewährt.

Interessentinnen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, zahlen die volle Kursgebühr. Bitte beachten Sie:

Die angegebenen Ermäßigungen für Frauen, die die Förderbedingungen der „Koordinierungsstelle Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“ (s.o.) erfüllen, können nur gewährt werden, wenn sich **mindestens 7** förderungsberechtigte Frauen für den jeweiligen Kurs angemeldet haben.

Bewerbungsservice Duderstadt

Beratung, Service und Hilfe rund um die Bewerbung

Individuell, perfekt bewerben ...

Der Bewerbungsservice unterstützt und berät Sie im gesamten Bewerbungsprozess.

Wir bieten Ihnen alle Leistungen rund um Ihre Bewerbung aus einer Hand:

Mit unkomplizierter Beratung, einer ansprechenden, kreativen Bewerbungsmappe, einem überzeugenden, unternehmensorientierten Bewerbungsschreiben sowie einem maßgeschneiderten Lebenslauf. Sie können den Bewerbungsservice aufsuchen, wenn:

- Sie nicht wissen wo Sie passgenaue Stellen finden?
- Sie keinen Anfang finden?
- Ihnen die Worte fehlen?
- Oder Ihre Bewerbung nicht die Ergebnisse erzielt, die Sie sich wünschen?

So funktioniert es:

- Ohne Termin können Sie eigenständig Bewerbungen am PC schreiben und im Internet nach Stellen recherchieren.
- Anspruch auf eine professionelle Beratung haben Sie mit einem sog. Gutschein:

1. Sprechen Sie Ihre/n Fallmanager/in an!
2. Lassen Sie sich einen Gutschein erstellen!
3. Suchen Sie den Bewerbungsservice auf!

Wir bieten im Bewerbungsservice folgende Leistungen:

- überzeugende Bewerbungsschreiben
- zeitgemäßer Lebenslauf
- die perfekte Bewerbungsmappe
- Optimierung Ihrer Bewerbungsunterlagen
- kostenlose Bewerbungsfotos
- E-Mail Bewerbung
- Initiativbewerbung
- aktuelle Stellenlisten und Jobbörsen

Kontakt:

Manfred Gusik
Bewerbungsservice im Jobcenter
Landkreis Göttingen

Industriestraße 16
37115 Duderstadt

Tel: 05527-99687-28

E-Mail: Gusik.Manfred@landkreisgoettingen.de



Freie Angebote für ältere Arbeitsuchende

Der **JobClub 50plus** bietet älteren Arbeitssuchenden die Möglichkeit Angebote im offenen Bereich zu nutzen – die Teilnahme ist kostenfrei.

Im Offenen Angebot des JobClub50plus können Sie:

- nach Stellen recherchieren, z. B. online bei verschiedenen Stellenbörsen, Zeitungen usw.
- Informationen über potenzielle Arbeitgeber suchen
- Bewerbungsunterlagen erstellen (Anschreiben, Deckblatt, Lebenslauf und Foto)
- Selfmarketing - Wie präsentiere ich mich richtig?
- Berufliche Neuorientierung, Weiterbildungen

Bei Bedarf auch mit Unterstützung:
mittwochs 12:30 – 15:30 Uhr
Termine nach Vereinbarung

- **Offenes EDV-Kursangebot** (versch. Themen: z. B. Grundlagen, Word, Excel, PowerPoint, Internet, Outlook)

montags und dienstags
12:30 – 15:30 Uhr

Kontakt:

JobClub50plus
Herr Lutz Dammrose
KVHS Göttingen,
Außenstelle Duderstadt
Marktstr. 75
37115 Duderstadt
Tel.: 05527 841516
Mail: dammrose@kvhs-goettingen.de

Das Lehrgangssystem
"Europäischer Computerpass
Xpert" - siehe Seite 12.



Kursnummer 4.010

Arbeitsrecht für die Abrechnung

Baustein „Fachkraft Personalabrechnung“

Leitung: Hans-Georg Schwedhelm

Dieser Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen, die im Bereich der Lohnabrechnung tätig sind oder tätig werden wollen, er vermittelt die notwendigen Arbeitsrechtskenntnisse für die Abrechnung. Den TeilnehmerInnen vermitteln wir

- einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht
- Kenntnis der wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete
- einen Überblick über gesetzliche Vorschriften und die Auswirkung auf die Abrechnung der Mitarbeiter
- wie arbeitsrechtliche Situationen sozialversicherungsrechtlich einzuordnen sind (SGB)

Im Entgelt ist die Prüfungsgebühr enthalten. In Verbindung mit der „Fachkraft Lohn und Gehalt“ sind Sie nach erfolgreicher Lehrgangsteilnahme „Fachkraft Personalabrechnung“ (VHS)

Mittwoch, 7.3.12, 18.00 - 20.15 Uhr

KVHS, Marktstraße 75

168.30 € (ermäßigt: 143.30 / 118.30 €)

13 Termine / 39 Ustd.

Kursnummer 4.011

10-Finger-System - schnell gelernt!

Schreibtechnik für den Beruf

In Zusammenarbeit mit
der Koordinierungsstelle



Leitung: Nadine Willig

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Tastatur eines PCs „blind“ nach dem 10-Finger-System zu beherrschen. Eine neue wissenschaftliche Methode durch Anwendung von Assoziationstechniken ermöglicht es, in wenigen Stunden die Tastatur des PC sicher zu bedienen. Briefe, Mails und andere Texte werden in wesentlich kürzerer Zeit erstellt.

Montag, 12.3.12, 9.00 - 11.15 Uhr

weitere Unterrichtstage: Do., 15.3.,

Mo., 19.3., Do., 22.3.2012

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

38.40 € (ermäßigt: 30.70 / 23.00 €)

Frauen, die die Förderungsbedingungen erfüllen, zahlen 23.00 €

4 Vormittage / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 1.3.12

Kursnummer 4.012

Bewerbungsunterlagen

In Zusammenarbeit mit
der Koordinierungsstelle



Leitung: Lutz Dammrose

Individuelle und überzeugende Bewerbungsunterlagen zu verfassen kann man lernen. Wenn man eine Grundvorlage erarbeitet hat, kann man selbstständig Anpassungen vornehmen, um den Ausschreibungsanforderungen auch gerecht zu werden. Die Schwerpunkte der Schulung:

- Überarbeitung des persönlichen Lebenslaufs
 - Analyse von Stellenausschreibungen
 - Individuelles Bewerbungsanschreiben
 - eine Online-Bewerbung ist anders!
- Sie erhalten Tipps und können im Austausch mit Anderen eigene Ideen entwickeln. Die erarbeiteten Unterlagen erhalten Sie auf einer Daten-CD.

Donnerstag, 23.2.12, 9.00 - 12.00 Uhr und

Donnerstag, 1.3.12, 9.00 - 12.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.01 EDV

25.60 € (keine Ermäßigung)

Frauen, die die Förderungsbedingungen erfüllen, zahlen 15.00 €

2 Termine / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.2.12

Kursnummer 4.013

Einstiegskurs EDV- Grundlagen für Frauen am Vormittag -win@internet

In Zusammenarbeit mit
der Koordinierungsstelle



Leitung: Bärbel Reimann

Dieser innovative 20-stündige Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Computer arbeiten wollen. Das Wissen, das in diesem Xpert - Basis - Baustein vermittelt wird, soll den PC- Neuling in die Lage versetzen, seinen Computer mit Windows zu bedienen. Außerdem werden die wichtigen Anwendungsbereiche, Internetsuche und EMail praktisch vermittelt.

Mittwoch, 22.2.12, 9.00 - 12.15 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

64.00 € (ermäßigt: 51.20 / 38.40 €)

Frauen, die die Förderungsbedingungen erfüllen, zahlen 38.40 €

5 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.2.12

Kursnummer 4.014

Textverarbeitung WinWord am Vormittag

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle



Leitung: Bärbel Reimann

Mit diesem Kurs bieten wir Ihnen eine leicht verständliche Einführung in die Textverarbeitung mit Word.

Sie lernen die wichtigsten Werkzeuge kennen und werden sicher in der Gestaltung und Formatierung Ihrer Texte.

- Seite einrichten
- Texte eingeben und formatieren
- Tabellen erstellen und formatieren
- Bilder einfügen und Größe ändern

Mittwoch, 11.1.12, 9.00 - 12.15 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

68.00 € (ermäßigt: 54.40 / 40.80 €)

Frauen, die die Förderungsbedingungen erfüllen, zahlen 40.80 €

5 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Kursnummer 4.015

Tabellenkalkulation mit EXCEL für Anfänger

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle



Leitung: Bärbel Reimann

Die Teilnehmer/innen

- erhalten einen Überblick über Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten eines Tabellenkalkulationprogrammes
- erlernen die Struktur eines elektronischen Arbeitsblattes
- verstehen die Funktionsweise von Tabellenkalkulationprogrammen
- beherrschen hinterher Grundfunktionen der Tabellenkalkulation und können sie aufgabenbezogen anwenden
- können Tabellen durch Verwendung von Funktionen gestalten und optimieren

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC

Mittwoch, 23.5.12, 9.00 - 12.15 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

68.00 € (ermäßigt: 54.40 / 40.80 €)

Frauen, die die Förderungsbedingungen erfüllen, zahlen 40.80 €

5 Vormittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.5.12

Kursnummer 4.016

Präsentationen mit dem PC (PowerPoint) -Einführung

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle



Leitung: Bärbel Reimann

Zunehmend werden Vorträge im beruflichen, aber auch im privaten Bereich (bei runden Geburtstagen oder Hochzeiten), durch EDV- Präsentationen unterstützt, aber auch selbstablaufende Präsentationen als Werbemittel eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt folgende Inhalte:

- Grundwissen zum Präsentationsablauf
- Grundfunktionen eines Präsentationsprogramms (PowerPoint)
- Erstellen einer individuellen Präsentation: Gestalten mit Farben, Formen, Bildern und Unterlegen mit Musik.

Mittwoch, 11.4.12, 9.00 - 12.15 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

68.00 € (ermäßigt: 54.40 / 40.80 €)

Frauen, die die Förderungsbedingungen erfüllen, zahlen 40.80 €

5 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.4.12

Kursnummer 4.017

Zeitmanagement mit Outlook 2010

Jetzt Zeit noch besser planen können

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle



Leitung: Bärbel Reimann

Haben Sie manchmal das Gefühl, zur Erledigung Ihrer Aufgaben und Termine zu wenig Zeit zur Verfügung zu haben, oder suchen Sie nach einer Möglichkeit, Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren, um mehr Zeit für wichtige Aufgaben zu haben? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mithilfe von Outlook 2010 im Berufsleben und privat Ihre Ziele effektiver koordinieren können. Praxisbeispiele, Checklisten und Übungen helfen Ihnen, die Methoden des Zeitmanagements unter Verwendung von Outlook Schritt für Schritt umzusetzen.

Mittwoch, 14.3.12, 9.00 - 12.30 Uhr und

Mittwoch, 21.3.12, 9.00 - 12.30 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

27.20 € (keine Ermäßigung)

Frauen, die die Förderungsbedingungen erfüllen, zahlen 16.40 €

2 Termine / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.3.12

Koordinierungsstelle "Frauenförderung in der privaten Wirtschaft"



Zurück in den Beruf ...

Lassen Sie sich bei der Koordinierungsstelle "Frauenförderung in der privaten Wirtschaft" zu Fragen der Berufsrückkehr beraten. Im persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen über:

- die Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Bewerbungsstrategien
- die Arbeitsmarktsituation
- Wege in die Selbständigkeit

Terminvereinbarung unter 0551/400-2860 (Frau Wagener). E-Mail: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de , www.frauen-wirtschaft.de .

Das müssen Sie wissen:

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt! Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der KVHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Ausnahme: Anmeldebestätigungen für Bildungsurlaubsveranstaltungen zur Vorlage beim Arbeitgeber schicken wir Ihnen rechtzeitig und unaufgefordert zu.

Rücktritt:

Die Abmeldung von einer Veranstaltung muss **persönlich** oder **schriftlich** bei der Anmeldestelle erfolgen!

Absagen an die Kursleitung oder einfaches Fernbleiben genügen nicht.

Kursnummer 4.018

EDV - Einführung / Orientierungskurs

- ein Kurs von der Theorie zur Praxis

Leitung: Klaus Kaltner

Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger ohne PC - Erfahrung oder Umsteiger auf Windows 7 und „Neulinge“ die sich informieren möchten.

- Sie erhalten einen Überblick über die Bedienung sowie Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten des Computers.
- Sie bekommen fundierte Kenntnisse und eine strukturierte Basis für das effiziente Arbeiten am PC
- Sie erfahren etwas über den Aufbau und die Funktionsweise eines PC mit Ordnerstruktur, Dateioorganisation u.a.
- Sie erhalten eine Kurzeinführung in die Textverarbeitung mit WORD
- Sie erhalten einen Einblick ins Internet

Montag, 6.2.12, 18.30 - 21.30 Uhr

weitere Termine:

Mo, 13.2., Di., 21.2., Mo., 27.2.,

Di., 6.3., Mo., 12.3. jeweils 18.30 - 21.30

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

76.80 € (ermäßigt: 61.40 / 46.00 €)

6 Termine / 24 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 30.1.12

Kursnummer 4.019

Grundlagen der EDV

Ein Kurs für Anfänger

Leitung: Klaus Kaltner

Nehmen Sie sich Zeit und Muße, in die Welt der Computer einzusteigen. Sie sind stolzer Besitzer - und nun möchten Sie natürlich auch alle Möglichkeiten nutzen, die Ihnen Ihr Computer bietet! Doch zugegeben - anschalten und gleich alles nutzen können: Ganz so einfach, wie die Werbung es verspricht, geht das doch nicht.

Starten Sie mit dem Grundlagenkurs. Wir vermitteln, die fundierten Grundkenntnisse im Bereich der EDV..

Der Kurs ist für alle gedacht, die noch keine Erfahrungen mit einem Computer sammeln konnten, aber in Zukunft wissen möchten, was man alles mit einem Computer machen kann. Er vermittelt u.a. einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Anwenderprogramme (Textverarbeitung, Systemwartung etc.) sowie Grundfertigkeiten im Umgang mit dem PC und der Benutzeroberfläche Windows.

Darüber hinaus werden Sie mit grundlegenden Begriffen und Zusammenhängen vertraut gemacht, die Ihnen den Umgang mit der EDV zukünftig erleichtern.

Montag, 23.4.12, 18.30 - 21.30 Uhr

Kurstermine montags und donnerstags

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

64.00 € (ermäßigt: 51.20 / 38.40 €)

5 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

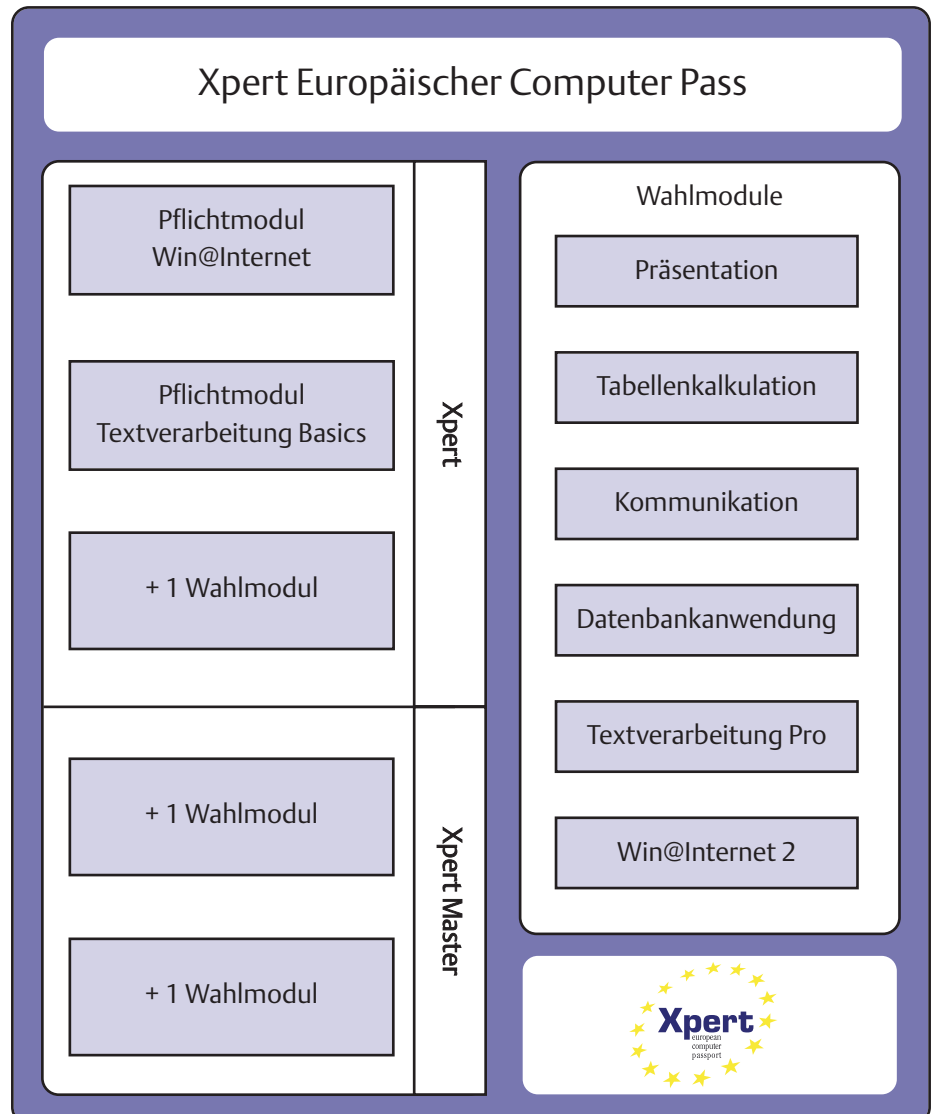
Anmeldeschluss: 16.4.12

Lehrgangssystem Europäischer Computer-Pass

Nach erfolgreicher Absolvierung der **zwei Pflichtmodule** win@internet Basics, Textverarbeitung Basics und **einem** Wahlmodul wird der Abschluss zum European Computer Passport Xpert erreicht. Nachdem **zwei** weitere der **Wahlmodule** „Textverarbeitung Pro“, „Tabellenkalkulation“, „Datenbankanwendung“, „Präsentation“, „Kommunikation“ oder „win@internet 2“ erfolgreich absolviert wurden, wird der „Europäische Computer Pass Xpert Master“ erworben.

Die Lehrgänge wenden sich an TeilnehmerInnen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbstständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

Das System besteht aus acht Modulen. Jedes Modul schließt mit einer Prüfung ab. Es besteht die Möglichkeit, die Prüfungen online zu absolvieren; mit dem Erwerb einer XPert-Card können Sie dann auch Probeprüfungen (Fitnesscheck) online durchführen.



Kursnummer 4.020

Einführung in die Textverarbeitung

Jetzt wird Ihr PC einfach!

Leitung: Klaus Kaltner

Sie verfügen bereits über Grundkenntnisse am PC und möchten in diesem Kurs lernen, wie Sie Ihren PC wie die Profis nutzen können. Sie werden feststellen, Sie erzielen nach kürzester Zeit profihafte Resultate.

Mit diesem Kurs bieten wir Ihnen eine leicht verständliche Einführung in die Textverarbeitung mit Word.

Sie lernen die wichtigsten Werkzeuge kennen und werden sicher in der Gestaltung und Formatierung Ihrer Texte.

Donnerstag, 9.2.12, 18.30 - 21.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

64.00 € (ermäßig: 51.20 / 38.40 €)

5 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.2.12

Kursnummer 4.022

Weitermachen mit Internet

EDV Grundkenntnisse sind Voraussetzung

Leitung: Klaus Kaltner

In diesem Kurs erfahren Sie Nutzungsmöglichkeiten des Internets und das Arbeiten mit Suchmaschinen.

Eine gründliche Orientierung, anschauliche Beispiele, Schritt-für-Schritt-Anleitungen, Profitipps und praktischen Anwendungen machen diesen Kurs zu einem unentbehrlichen Begleiter auf dem Weg in die Wissens- und Informations-Gesellschaft.

Per Mausclick lernen Sie durch die digitale Welt zu surfen und „online“ schnuppern. Außerdem erlernen Sie:

- Email-Adressen einrichten, senden und empfangen von Emails
- Funktionen und Anwendung des Internetexplorers
- Download von Programmen, Bildern, Texten, Videos, Musik etc.
- packen und entpacken von Dateien bis zur Installation auf dem PC

Donnerstag, 15.3.12, 18.30 - 21.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

51.20 € (ermäßig: 41.00 / 30.80 €)

4 Termine / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum: 8.3.12

Kursnummer 4.023

EBay - Kaufen und Verkaufen im Internet

EDV Grundkenntnisse sind Voraussetzung

Leitung: Klaus Kaltner

EBay ist der größte Online-Marktplatz im Internet mit mehr als 100 Millionen Mitgliedern. Mehr als die Hälfte aller deutschen Internetnutzer suchen, bestellen oder verkaufen hier Artikel. Bei EBay finden Sie ständig fast 25 Millionen Artikel aller Kategorien. Auch wenn Sie nicht kaufen oder verkaufen wollen, die Recherche im Internet ist Grundlage zum Vergleichen von Artikeln und Preisen. In diesem Kurs zeigen wir an Beispielen, wie Sie Artikel gezielt suchen, kaufen und verkaufen können. Er steigern Sie die besten Angebote und nutzen Sie Tipps und Tricks. Suchen und kaufen Sie Ihre Geschenke doch mal im Internet, wir zeigen Ihnen, wie einfach das geht! Oder leeren Sie Ihre Keller und Abstellräume und verdienen sie dabei noch Geld! Bringen Sie einen Artikel mit und wir verkaufen ihn im Kurs! Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows und Internet

Montag, 19.3.12, 18.30 - 21.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

43.20 € (ermäßig: 34.60 / 26.00 €)

3 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 12.3.12

Kursnummer 4.021

Zeitmanagement mit Outlook 2010

Jetzt Zeit noch besser planen können

Leitung: Bärbel Reimann

Haben Sie manchmal das Gefühl, zur Erledigung Ihrer Aufgaben und Termine zu wenig Zeit zur Verfügung zu haben, oder suchen Sie nach einer Möglichkeit, Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren, um mehr Zeit für wichtige Aufgaben zu haben? In diesem Kurs erfahren Sie praxis- und aufgabenorientiert, wie Sie mit Hilfe von Outlook 2010 im Berufsleben und privat Ihre Ziele effektiver erreichen können. Praxisbeispiele, Checklisten und Übungen helfen Ihnen, die Methoden des Zeitmanagements unter Verwendung von Outlook Schritt für Schritt umzusetzen. Aus dem Inhalt

- Was bedeutet Zeitmanagement?
- Ziele definieren
- Prioritäten setzen (Pareto-Prinzip, ABC-Analyse)
- Tagesplanung erstellen (ALPEN-Prinzip, Eisenhower-Prinzip)
- Aufgabenbearbeitung, Terminplanung, E-Mail-Korrespondenz und das Arbeiten im Team mit Outlook organisieren und optimieren
- Besprechungen mit Outlook organisieren
- Ordnungsstrukturen mit Outlook aufbauen und verwalten

Ihre Vorteile

- Ideale Verbindung von IT-Wissen und Fachkompetenz
- Kompaktes Werk, das einen schnellen Einstieg in das Thema garantiert
- Separates Trainerbuch mit speziellen Tipps, Übungsdateien und schulungsbeleitender Präsentation für den Trainer erhältlich

Montag, 27.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.01 EDV

57.60 € (ermäßig: 46.10 / 34.60 €)

4 Abende / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 17.2.12

Kursnummer 4.024

Präsentationen mit dem PC (PowerPoint) -Einführung

Leitung: Klaus Habenicht

Zunehmend werden Vorträge durch EDV-Präsentationen unterstützt, aber auch selbstablaufende Präsentationen als Werbemittel eingesetzt. Dieser Kurs vermittelt folgende Inhalte:

- Grundwissen des Präsentationsprogrammes PowerPoint 2007/2010
- Grundwissen zum Präsentationsablauf
- Erstellen mehrerer Präsentation anhand von Beispielaufgaben
- Am Ende sind Sie in der Lage, eine eigene individuelle Präsentation zu erstellen: Gestalten von Schriften, Farben, Formen, Bildern und Einfügen von Cliparts und Unterlegen von Musik und Filmen

Mittwoch, 18.4.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

40.80 € (ermäßig: 32.60 / 24.40 €)

3 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 11.4.12

Kursnummer 4.025

Präsentationen mit dem PC (PowerPoint) -Einführung

Leitung: Klaus Kaltner

Das Präsentationsprogramm PowerPoint ist mit Word und Excel Standard in jedem Büro. Im Beruf sind Kenntnisse in diesem Programm unverzichtbar und werden heutzutage als selbstverständlich vorausgesetzt. Für die Vortragsinhalte werden am Computer Folien erstellt, die meistens mit Hilfe eines Beamers angezeigt werden. Mit Schaubildern, Autoformen, Organigrammen, SmartArt-Objekten, Tabellen, Diagrammen, Bildern, Grafiken oder Cliparts werden die Vortragsinhalte optisch aufbereitet, die Folienelemente können Effekte wie Sound und Animationen beinhalten, so dass beim Präsentieren bewegliche Bilder entstehen. Alle Folien zusammen, ergeben schließlich die Präsentation. Die Folien können auch ausgedruckt werden, als Handzettel für das Publikum oder als Notizenseiten für den Vortragenden. Anhand übersichtlicher Lerneinheiten und praktischer Übungen lernen Sie das Programm langsam und Schritt für Schritt kennen.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse in Windows sowie in der Handhabung von Maus und Tastatur müssen vorhanden sein.

Donnerstag, 10.5.12, 18.30 - 21.30 Uhr

Montag, 14.5.12, 18.30 - 21.30 Uhr

Montag, 21.5.12, 18.30 - 21.30 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV

40.80 € (ermäßigt: 32.60 / 24.40 €)

3 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 3.5.12

Kursnummer 4.026

Digitale Bilder organisieren und bearbeiten

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Die ersten 200 Fotos sind noch einigermaßen zu überblicken, aber irgendwann wird die Bilderflut auf dem Rechner unübersichtlich. Mit der kostenlosen Software Picasa können Sie Ihre Fotos auf dem eigenen PC auf einfache Weise verwalten. Das Programm beherrscht sowohl die Bildverarbeitung als auch das Verwalten von Fotos und anderen Mediadateien.

In diesem Kurs geht es darum, Picasa zu installieren und individuell einzustellen, Bilder zu importieren und zu verwalten. Außerdem werden die grundlegenden Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Picasa erläutert und angewendet:

Zuschneiden, ausrichten, rote Augen entfernen und Farbstich entfernen, Farben, Helligkeit, Kontrast optimieren u.a.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Montag, 5.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstraße 75

15.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 1.3.12

Ermäßigungsregelungen:

Aus sozialen Gründen kann auf schriftlichen Antrag und Nachweis eine Ermäßigung gewährt werden.

Die ermäßigten Teilnahmeentgelte sind bei den Veranstaltungen aufgeführt.

Kursnummer 4.027

Einführung in die Digitalfotografie Teil 1

Wochenendseminar

Leitung: Klaus Habenicht

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die seit kurzem eine Digitalkamera oder Spiegelreflexdigitalkamera besitzen oder eine kaufen möchten. Lernen Sie den Umgang und Funktionen Ihrer Kamera kennen. Erlernen Sie weiterhin Grundbegriffe der Digitalfotografie. Inhalte:

- Grundfunktionen einer Spiegelreflexdigital- und Digitalkamera
- Verstehen von Begriffen wie Pixel, Auflösung, Komprimierung, Digital- und optischer Zoom, Dateiformate
- Worauf sollte man beim Kauf einer Digitalkamera achten?
- Einfache Nachbearbeitungen wie z.B. Ausschnitt, Helligkeit oder Größe
- Einstellung der Blende, ISO und Belichtungszeit bei digitalen Spiegelreflexkameras
- Praktische Übungen mit Kamera und Computer

Voraussetzung: Computer - Grundkenntnisse

Samstag, 18.2.12, 9.00 - 14.30 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

20.40 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 6 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 10.2.12

Kursnummer 4.028

Digitalfotografie - Digitale Bildbearbeitung Teil 2

Wochenendkurs

Leitung: Klaus Habenicht

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits über erste Erfahrungen mit der Digitalfotografie verfügen, die ihre ersten Kenntnisse in der Bildbearbeitung erwerben möchten. Inhalte:

- Foto „mailfertig“ machen (Datenvolumen verkleinern)
- Übernahme und Weiterverarbeitung mit Ulead Foto Express
- Selbstgestaltung von Einladungs- und Postkarten.

Voraussetzung: Computer- Grundkenntnisse, Kenntnisse im Bereich Digitalfotografie entsprechend des Seminars „Einführung in die Digitalfotografie“.

Samstag, 3.3.12, 9.00 - 14.30 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

20.40 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 6 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 23.2.12

Kursnummer 4.029

Das digitale Musikarchiv

Musik im Internet, am PC und im MP3-Player

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Musik auf CD kaufen? Viel einfacher und günstiger ist es, die gewünschte Musik per Internet zu erwerben und auf dem eigenen PC zu organisieren. Und für den mobilen Einsatz kann die Musik dann auf einen MP3-Player oder ein Mobilfunkhandy mit entsprechender Funktion übertragen werden. Was Sie dazu benötigen? PC-Grundkenntnisse, einen PC mit Internetzugang - und natürlich den Besuch dieses Kurses.

Sie lernen, wie Sie Ihr eigenes Musikarchiv auf dem PC aufbauen und wie Sie die Musik mit dem in Ihrem Windows-Betriebssystem „eingebauten“ Wiedergabeprogramm auswählen und abspielen. Dazu erfahren Sie, wie Sie Ihre CD-Sammlung einlesen sowie Schallplatten und Cassetten „digitalisieren“.

Sie lernen kostenpflichtige und kostenlose Musikquellen im Internet kennen und ergänzen so Ihr Musikarchiv. Natürlich „betanken“ Sie auch einen MP3-Player oder ein Handy mit Musik. Bringen Sie dazu auch Ihr MP3-fähiges Handy oder Ihren MP3-Player mit.

Im Kurs wird ausschließlich mit den bewährten und kostenlos verfügbaren Softwareprodukten Windows Media Player, Audacity u.a. gearbeitet.

Kursinhalte:

- Grundlagen
- So nutzen Sie Musik aus dem Internet
- So bearbeiten Sie Audiodateien
- So bauen Sie ein Musikarchiv auf

Donnerstag, 8.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 15.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

28.80 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Abende / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 23.2.12

Kursnummer 4.030

Einführung in Adobe Photoshop CS5

Einführungskurs

Leitung: Klaus Habenicht

Bilder sprechen mehr als tausend Worte! Die digitale Welt im Internet kommt ohne Bildbearbeitung nicht mehr aus. Eines der professionellsten Programme für diese Arbeit ist Adobe Photoshop. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die den Umgang mit diesem Programm erlernen möchten, aber schon Computergrundkenntnisse haben. Dieser Kurs vermittelt folgende Inhalte:

- Kennenlernen der Benutzeroberfläche und Werkzeugleisten
- Druckqualität, Farbwähler und Textwerkzeug
- Bildoptimierung
- Ebenenfunktionen
- Filterfunktionen
- Freischneiden von Objekten und Retuschieren

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

40.80 € (ermäßigt: 32.60 / 24.40 €)

3 Abende / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.2.12

EDV für Senioren

Kursnummer 4.031

EDV für Senioren - Einführungskurs

Leitung: Bernadett Lambertz

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung. Leichte Einführung in die PC-Bedienung und die Textverarbeitung (Windows und Word 2003/2007).

Inhalte:

- Funktionsweise und Bedienung eines PCs
- Umgang mit Tastatur und Maus
- Einführung in das Arbeiten mit Windows (Desktop, Fenstertechnik etc.)
- Ordner und Dateien
- Eingabe, Korrektur, Speichern, Druck von Texten
- Einfache Textgestaltung (Formatierung)

Montag, 13.2.12, 13.30 - 15.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.01 EDV

64.00 € (ermäßigt: 51.20 / 38.40 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 7.2.12

Kursnummer 4.032

EDV für Senioren - Aufbaukurs II

Leitung: Bernadett Lambertz

In diesem Kurs werden die Kenntnisse des Aufbaukurses weiter vertieft (Word 2007, Windows 7). Inhalt:

- Tabellen
- Autoformen
- Tabulatoren
- Einfügen und Bearbeitung von Grafiken
- Kopf- und Fußzeilen
- Absatzformatierungen
- Texte anordnen

Mittwoch, 15.2.12, 13.30 - 15.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.01 EDV

68.00 € (ermäßigt: 54.40 / 40.80 €)

10 Nachmittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 4.033

Einführung ins Internet für Senioren

Leitung: Klaus Habenicht

Der Kurs richtet sich an Senioren, die schon Erfahrungen im Umgang mit dem Computer (Betriebssystemkenntnisse) haben, aber sich mit dem Medium Internet noch nicht auskennen. Sie lernen den Umgang mit dem Internet, um sich sicher im World Wide Web (WWW) zu bewegen. Dieser Kurs vermittelt folgende Inhalte:

- Was benötige ich, um ins Internet zu kommen?
- Lernen Sie die verschiedenen Browserprogramme, wie Internet Explorer, Firefox, Google Chrome, Opera, Safari, etc. kennen.
- Wie suche ich was im Internet: Suche über Google, Yahoo, Bing etc.
- E-Mails mit Hilfe von Outlook Express schreiben und mit Dateianhängen versenden.
- Dateien, wie Programme, Musik, Bilder, usw. runterladen.
- Sicherheitsprogramme wie Antivir, Norton, Kaspersky, Zonealarm, Stinger usw..

Dienstag, 21.2.12, 18.00 - 21.30 Uhr
KVHS, Raum 1.07 EDV

38,40 € (ermäßig: 30,70 / 23,00 €)

3 Abende / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.2.12

Kursnummer 4.034

Zu alt für E-Mail/Internet? Nein! Wir surfen auch!!

EDV-Grundkenntnisse

Leitung: Klaus Kaltner

Das Internet boomt, jeder spricht von der faszinierenden Welt des Internets. WWW, surfen im Internet, Kommunikation und vieles mehr. Diese Begriffe brauchen Ihnen bald nicht mehr fremd sein. Dieser Kurs vermittelt einen ersten Eindruck über das Internet. Sie werden per Mausclick durch die digitale Welt surfen und „online“ schnuppern. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Freitag, 13.4.12, 18.00 - 21.45 Uhr

Samstag, 14.4.12, 8.30 - 14.15 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV

38,40 € (ermäßig: 30,70 / 23,00 €)

2 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 6.4.12

Junge KVHS

Kursnummer 4.035

Tastschreiben am PC für Kids

Leitung: Nadine Willig

Es ist möglich das Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Die Anwendung von Assoziationstechniken ermöglicht es, in wenigen Stunden die Tastatur des PC sicher zu bedienen - eine Methode, die viel Spaß macht und es klappt wirklich.

Samstag, 25.2.12, 10.00 - 11.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV
24,00 € (Geschwisterermäßigung: 19,20 €)
5 Vormittage / 10 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 17.2.12

Kursnummer 4.036

Tastschreiben am PC für Kids

Ferienkurs

Leitung: Michael Preiß

Es ist möglich das Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Die Anwendung von Assoziationstechniken ermöglicht es, in wenigen Stunden die Tastatur des PC sicher zu bedienen - eine Methode, die viel Spaß macht und es klappt wirklich.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
jeweils 10.00 - 11.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV
24,00 € (Geschwisterermäßigung: 19,20 €)
5 Vormittage / 10 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 19.3.12

Kursnummer 4.037

Internet und Sicherheit für Kids

Ferienkurs

Leitung: Michael Preiß

Sicherer Umgang mit dem Internet will gelernt sein. Surfen ist einfach, kann aber in Fallen führen. In diesem Kurs wollen wir lernen, wie ich mich im Internet verhalte und wie ich Fallen vermeiden kann. Für Kinder ab 10 Jahren mit EDV-Grundkenntnissen.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
jeweils 13.30 - 15.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV
24,00 € (Geschwisterermäßigung: 19,20 €)
5 Vormittage / 10 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 19.3.12

Kursnummer 4.038

Der PC im Schulalltag - PC und Internet sinnvoll nutzen

Sehr gute EDV-Grundkenntnisse sind Voraussetzung!

Leitung: Andrea Kreißl

Bei diesem Computerkurs lernst du (mit Hilfe des PC und des Internets), sinnvoll für die Schule zu arbeiten. Ihr erfahrt die besten Internetadressen und Suchmaschinen, lernt einen Stundenplan und Schummappendeckblätter und Texte zu gestalten. Natürlich dürfen wir gemeinsam über die Datenautobahn, beschaffen uns Informationen, die wir hinterher in Texte einbauen. Nach diesem Kurs wisst ihr, wie auch Schule Spaß machen kann und wo es die besten Lernprogramme gibt. Natürlich wird auch mal gespielt!

Freitag, 8.6.12, 13.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 9.6.12, 9.00 - 12.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV
19,20 € (Geschwisterermäßigung: 15,40 €)
2 Termine / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 1.6.12

Kursnummer 4.039

Ich werde ein Computer Kid

KinderComputerkurs für Anfänger

(Für Kinder von 6-9 Jahren ohne EDV-Vorkenntnisse)

Leitung: Andrea Kreißl

In diesem Kurs lernst du den Computer kennen!

Wir schreiben, bearbeiten Text mit verschiedenen Hilfsmitteln des WORD-Programms, lernen das Abspeichern und Wiederfinden von Dateien und schauen auch mal im Internet vorbei. Und auch ansonsten machen wir vieles nach Euren Wünschen.

Freitag, 3.2.12, 13.30 - 16.30 Uhr
Samstag, 4.2.12, 9.00 - 12.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV
19,20 € (Geschwisterermäßigung: 15,40 €)
2 Termine / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 28.1.12

Kursnummer 4.040

Ich werde ein Computer Kid

KinderComputerKurs für Anfänger

(Für Kinder von 6-9 Jahren ohne EDV-Vorkenntnisse)

Leitung: Andrea Kreißl

In diesem Kurs lernst du den Computer kennen!

Wir schreiben, bearbeiten Text mit verschiedenen Hilfsmitteln des WORD-Programms, lernen das Abspeichern und Wiederfinden von Dateien und schauen auch mal im Internet vorbei. Und auch ansonsten machen wir vieles nach Euren Wünschen.

Freitag, 13.4.12, 13.30 - 16.30 Uhr**Samstag, 14.4.12, 9.00 - 12.00 Uhr****KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.07 EDV****19.20 € (Geschwisterermäßigung: 15.40 €)****2 Termine / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.4.12

Bei Kursen mit
Geschwisterermäßigung
zahlen beide (oder auch mehr) Ge-
schwister den ermäßigten Preis.

Kursnummer 4.041

EDV für Fortgeschrittene (Kids)

KinderComputerKurs für Fortgeschrittene

Leitung: Andrea Kreißl

Du kennst dich schon gut aus mit dem Computer und insbesondere dem Programm Word. Dann bist du hier genau richtig!

Wir nutzen das Textverarbeitungsprogramm Word für weitergehende Textverarbeitung, wollen Geburtstageinladungen, Stundenpläne und andere Schriftstücke erstellen, die durch Einfügen von Daten aus dem Internet (Clipart, Bilder, Texte) oder durch Verwendung spezieller Word-Funktionen hinterher richtig klasse aussehen. Natürlich werden Eure Interessen berücksichtigt!

Also, schaut mal rein!

Donnerstag, 19.7.12, 13.00 - 16.00 Uhr**Freitag, 20.7.12, 12.30 - 15.30 Uhr****KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.08 EDV****19.20 € (Geschwisterermäßigung: 15.40 €)****2 Termine / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.4.12

Kursnummer 4.042

Englisch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Realschüler

Leitung: Brita Bunke-Wucherpennig

Brauchst Du Unterstützung im Fach Englisch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Realschulabschlussklausuren vor.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,**und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,****jeweils 10.30 - 12.00 Uhr****KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.03****43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 26.00 €)****9 Termine / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.3.12

Kursnummer 4.043

Englisch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Hauptschüler

Leitung: Brita Bunke-Wucherpennig

Brauchst Du Unterstützung im Fach Englisch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Hauptschulabschlussklausuren vor.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,**und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,****jeweils 12.30 - 14.00 Uhr****KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03****43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 26.00 €)****9 Termine / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.3.12

Kursnummer 4.044

Deutsch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Realschüler

Leitung: Lutz Dammrose

Brauchst Du Unterstützung im Fach Deutsch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Realschulabschlussklausuren vor.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,**und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,****jeweils 8.30 - 10.00 Uhr****KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02****43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 26.00 €)****9 Termine / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 26.3.12

Kursnummer 4.045

Deutsch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Hauptschüler

Leitung: Lutz Dammrose

Brauchst Du Unterstützung im Fach Deutsch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Hauptschulabschlussklausuren vor.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12, und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12, jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03
43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 26.00 €)
9 Termine / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 15.3.12

Kursnummer 4.046

Mathematik für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Hauptschüler

Leitung: Lutz Dammrose

Brauchst Du Unterstützung im Fach Mathematik? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Hauptschulabschlussklausuren vor.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12, und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12, jeweils 8.30 - 10.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03
43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 26.00 €)
9 Termine / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 16.3.12

Kursnummer 4.047

Mathematik für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Realschüler

Leitung: Lutz Dammrose

Brauchst Du Unterstützung im Fach Mathematik? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Realschulabschlussklausuren vor.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12, und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12, jeweils 10.30 - 12.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02
43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 26.00 €)
9 Termine / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 15.3.12

Elementarbildung

Kursnummer 4.048

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Leitung: Lothar Walkling

In diesem Kurs werden grundlegende Lese- und Schreibkenntnisse vermittelt. Die Teilnahme an diesem Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene sinnvoll, da individuell und in der Gruppe gearbeitet wird.

Mittwoch, 22.2.12, 17.30 - 19.45 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03
45.00 € (keine Ermäßigung möglich)
15 Termine / 45 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 15.2.12

Kursnummer 4.049

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Leitung: Lothar Walkling

In diesem Kurs werden grundlegende Lese- und Schreibkenntnisse vermittelt. Die Teilnahme an diesem Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch Fortgeschrittene sinnvoll, da individuell und in der Gruppe gearbeitet wird.

Mittwoch, 7.3.12, 10.00 - 12.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.02
45.00 € (keine Ermäßigung möglich)
15 Termine / 45 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 22.2.12

Das müssen Sie wissen:

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt!
 Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der KVHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Ausnahme: Anmeldebestätigungen für Bildungsurlaubsveranstaltungen zur Vorlage beim Arbeitgeber schicken wir Ihnen rechtzeitig und unaufgefordert zu.

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben von Anfang an - hier können Sie es lernen! Ohne Druck, ohne Noten, ohne Angst und ohne dass andere davon wissen.

Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland können nur wenig oder gar nicht lesen und schreiben, sie haben dadurch Schwierigkeiten mit den täglichen schriftlichen Dingen und sind auf fremde Hilfe angewiesen. - Wenn es Ihnen auch so geht und Sie noch mal von vorn anfangen möchten, rufen Sie uns an! Alle Anrufe werden vertraulich behandelt. Sie erhalten eine persönliche Beratung und Hilfe bei der Suche nach dem richtigen Kurs. Das Lerntempo wird von den Teilnehmern bestimmt.

Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, dann erzählen Sie ihm von unseren Kursen und geben Sie ihm unsere Telefonnummer.

Beratung: Barbara Greve, Tel. 05541/903611.



**Integrationskurse
nach dem
Aufenthaltsgesetz**

Wir bieten einen Sprach- und Integrationskurs an. Hierbei sollen u.a. folgende Fähigkeiten erweitert bzw. ausgebaut werden:

- » Die deutschen Sprachkenntnisse in Hörverständnis, Schrift und Aussprache
- » Lernerfolge werden regelmäßig geprüft zur Vorbereitung des Zertifikats Deutsch zum Niveau B1
- » Die Vermittlung ihrer bürgerlichen Rechte in der Bundesrepublik Deutschland
- » Selbstständigkeit bei den Behördengängen und im Alltag

Aufbau und Ziele der Sprachkurse

Tage: dienstags, donnerstags

Uhrzeit: 9.00 – 13.00 Uhr

Ort: KVHS Marktstraße 75, Duderstadt.

Nach dem Einstufungstest ist Einstieg in verschiedene Module möglich.

Der Integrationskurs endet mit der Prüfung *Deutsch-Test für Zuwanderer*.

Basiskurs (à 3 x 100 UE = 3 Module)

Erreichung der Niveaustufe A2 = elementare Sprachverwendung grundlegende Fähigkeiten

Modul 1: 2.5. - 11.6.2012

Modul 2: 12.6. - 16.7.2012

Modul 3: 17.7. - 10.9.2012

(Ferien vom 30.7. - 17.8.12)

Aufbaukurs (à 3 x 100 UE = 3 Module)

Erreichung der Niveaustufe B1 = Selbstständige Sprachverwendung

Modul 4: 11.9. - 15.10.2012

Modul 5: 16.10. - 19.11.2012

Modul 6: 20.11. - 7.1.2013

(Ferien vom 27.12. - 4.1.2013)

Orientierungskurs (45 UE)

8.1. - 22.1.2013

Am Ende steht ein bundeseinheitlicher Test zum Orientierungskurs. Prüfungstermin: 25.1.2013

***Zertifikat Deutsch B1
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)***

Mit dem *Deutsch-Test für Zuwanderer* kann man die Kompetenzstufe B1 oder- falls dies noch nicht gelingt- ein Zertifikat der Stufe A2 erwerben.

Die Prüfung kann aber auch ohne Teilnahme an einem Sprachkurs abgelegt werden, sofern ausreichende Sprachkenntnisse vorhanden sind, und kostet 110 €.

Termine: 24.02.2012 (Anmeldeschluss 25.01.2012)

16.11.2012 (Anmeldeschluss 17.10.2012)

Freie Kurse:

Deutsch im Alltag

An zwei Vormittagen pro Woche können Sie die deutsche Sprache lernen und auffrischen, wenn Sie bereits über Grundkenntnisse verfügen. Einstieg ist jederzeit möglich.

In Duderstadt

Tage: Montag und Mittwoch

Uhrzeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: Marktstraße 75

In Gieboldehausen

Tage: Dienstag und Donnerstag

Uhrzeit: 9.00 – 12.00 Uhr

Ort: im Schloss

Wer kann an den Integrations Sprachkursen teilnehmen?

Welche Unterlagen muss ich zur Anmeldung mitbringen?

Was muss ich für den Kurs bezahlen?

Einbürgerungstest?

Wir beraten Sie gern!

KVHS Göttingen

Außenstelle Duderstadt

Marktstraße 75, 37115 Duderstadt

Tel. 05527-841515 (Maria Müller)

Sprachen

Kursnummer 4.051

Englisch für Einsteiger A1

Leitung: Brita Bunke-Wucherpfennig

Dieser Kurs ist ein Einstiegskurs, TeilnehmerInnen ohne oder mit geringen Kenntnissen sollen angesprochen werden. Lehrbuch: Network Starter

Donnerstag, 16.2.12, 16.45 - 18.15 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02

69.00 € (ermäßig: 55.20 / 41.40 €)

15 Nachmittage / 30 Ustd.

Kursnummer 4.052

Englisch für Einsteiger A1

Leitung: Brita Bunke-Wucherpfennig

Dieser Kurs ist ein Einstiegskurs, TeilnehmerInnen mit „verschütteten“ Kenntnissen sollen angesprochen werden. Lehrbuch: Network Starter

Dienstag, 14.2.12, 16.45 - 18.15 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02

69.00 € (ermäßig: 55.20 / 41.40 €)

15 Nachmittage / 30 Ustd.

Kursnummer 4.053

Going for Gold! A2

Leitung: Katherine Krell

Für Interessenten mit stabilen Grundkenntnissen, die lieber etwas langsamer und sehr gezielt Englisch lernen. Wir sind eine starke, vielseitig interessierte Stammgruppe. Zusätzlich zum Buch sprechen wir gern über aktuelle Themen und lassen den Humor nicht zu kurz kommen. Lehrbuch: Sterling Silver: Going for Gold (Cornelsen) ab ca. Unit 6

Donnerstag, 16.2.12, 10.45 - 12.15 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09

69.00 € (ermäßig: 55.20 / 41.40 €)

15 Termine / 30 Ustd.

Kursnummer 4.054

Englisch für den Urlaub A1

Leitung: Sylke Christmann

Fortsetzung des Kurses aus dem letzten Semester, Auffrischung und Vertiefung von Sprachkenntnissen für Beruf und Urlaub. Lehrbuch: English Network Tourist (Langenscheidt), ab Unit 9

Donnerstag, 23.2.12, 19.45 - 21.15 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09

46.00 € (ermäßig: 36.80 / 27.60 €)

10 Abende / 20 Ustd.

Kursnummer 4.055

English
for Advanced Learners B1

Leitung: Katherine Krell

We are a friendly, lively group who are interested in a wide variety of topics. In addition to our book we enjoy reading interesting articles and discussing current events. Our goal in this course is to brush up our grammar and expand our vocabulary while we work on becoming more fluent. Text book: Fairway 3 (Klett), ab ca. Unit 5

Donnerstag, 16.2.12, 9.00 - 10.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09

72.00 € (ermäßig: 57.60 / 43.20 €)

15 Termine / 30 Ustd.

Kursnummer 4.056

Englisch Grundstufe A2

Vormittagskurs für Senioren

Leitung: Brita Bunke-Wucherpfennig

Dieser Kurs ist gedacht für ältere Interessenten mit guten Grundkenntnissen der englischen Sprache. Im Mittelpunkt stehen das Hörverstehen, Sprechen und die Festigung der Grundgrammatik.

Lehrbuch: English Network 2 New Edition (Langenscheidt)

Dienstag, 14.2.12, 9.30 - 11.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.02

69.00 € (ermäßig: 55.20 / 41.40 €)

15 Termine / 30 Ustd.

Kursnummer 4.057

English Grammar With Fun

Leitung: Michael Haasche

Do you find the right usage of English tenses a tough nut to crack? Do all those adjectives, adverbs, modals, and conditionals make your mind swirl?

Cheer up! Become better familiar with, and way more relaxed about some of the trickiest issues of English grammar - and learn how to get around some of its meanest pitfalls, too.

Samstag, 17.3.12, 9.00 - 16.00 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03

19.20 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.3.12

Kursnummer 4.058

Business English for Beginners A2

Bildungsurlaubswochen

Leitung: Anne Kiefer

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die englische „Geschäftssprache“. Das Ziel ist die Verbesserung der Sprechfertigkeit und des Hörverstehens. Es werden die Kenntnisse vermittelt, die man benötigt, um über sich selbst und die Firma Auskunft zu geben, Besucher zu empfangen, um „small talk“ zu machen, einfache Telefongespräche zu führen und über geschäftliche Fragen zu sprechen.

Teilnahmevoraussetzung: stabile Englisch-Grundkenntnisse

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Montag, 18.6.12, bis Donnerstag, 21.6.12,
jeweils 8.00 - 15.30 Uhr und Freitag,
22.6.12, 8.00 bis 12.00 Uhr

KVHS, Marktstraße 75

111.00 € (ermäßig: 92.60 / 74.20 €)

5 Termine / 40 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 16.5.12

Kursnummer 4.059

English Conversation B1

Leitung: Michael Haasche

Are you interested in speaking English? This course is aimed at doing just that. In addition, grammar will be revised. Improve your ability to communicate in English through discussing a variety of general interest.

Mittwoch, 15.2.12, 18.15 - 19.45 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02

72.00 € (ermäßig: 57.60 / 43.20 €)

15 Termine / 30 Ustd.

Kursnummer 4.060

Business English A2 - B1

Leitung: Michael Haasche

Improve your English skills for everyday business situations! No need to get nervous on the phone. Feel comfortable with using English at work. Enjoy the relaxed atmosphere and become more communicative in today's Business English.

Mittwoch, 15.2.12, 19.45 - 21.15 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02

72.00 € (ermäßig: 57.60 / 43.20 €)

15 Termine / 30 Ustd.



Kursnummer 4.061

Englische Woche für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen A1

Bildungsurlaubswoche



Leitung: Anne Kiefer

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt erweitern und festigen - für Ihre nächste Reise oder für den Beruf? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse - und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Lehrbuch: English Network Starter Compact, New Edition (Langenscheidt)

Montag, 11.6.12, bis Donnerstag, 14.6.12, jeweils 8.00 - 12.00 Uhr und Freitag, 5.6.12, 8.00 bis 12.00 Uhr
KVHS, Marktstraße 75
111.00 € (ermäßigt: 92.60 / 74.20 €)
5 Termine / 40 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 11.5.12

Kursnummer 4.062

Französisch Grundstufe A1

Leitung: Sylke Christmann

Fortführung des Kurses vom letzten Semester - geeignet für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Perspectives 1 (Cornelsen)

Donnerstag, 23.2.12, 18.15 - 19.45 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.02
46.00 € (ermäßigt: 36.80 / 27.60 €)
10 Termine / 20 Ustd.

Kursnummer 4.063

Conversation française B1

Leitung: Françoise Thielier

Parlons de l'actualité et de la France

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.03
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 4.064

Spanisch - Lernberatung

Info-Abend Spanisch

Leitung: Helga Baumgardt-Kleinn

In dieser Veranstaltung werden Ihnen die Inhalte der geplanten Spanischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene vorgestellt. Ferner werden die Kurstermine abgesprochen und die Anmeldungen entgegen genommen.

Dienstag, 14.2.12, 19.00 - 19.45 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.04 Cafeteria
 gebührenfrei **1 Termine / 1 Ustd.**

Kursnummer 4.065

Italienisch Grundstufe A1 zum Kennenlernen

Leitung: Daniele Resta

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die in die italienische Sprache einsteigen möchten. Sie erwerben die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen.

Donnerstag, 16.2.12, 20.00 - 21.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 4.066

Italienisch Grundstufe A2

Leitung: Daniele Resta

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen. Lehrbuch: Allegro, Bd. 2 (Klett), ab Lektion 7

Donnerstag, 16.2.12, 18.15 - 19.45 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 2.02
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 4.067

Chinesisch für Anfänger A 1

Leitung: Juan Philipp

Chinesische Sprachkenntnisse sind in der Wirtschaft sehr gefragt. Ziel des Kurses ist es, Informationen über den Aufbau der chinesischen Sprache zu erhalten und einen Einblick in die chinesische Kultur und Mentalität zu vermitteln.

Donnerstag, 16.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 4.068

Russisch A1 - Einsteigerkurs

Leitung: Maria Müller

In diesem Sprachkurs werden die Grundinformationen über die russische Sprache vermittelt: Schrift, Struktur, Aussprache. Keine Angst vor der kyrillischen Schrift! Wir fangen sofort an einfache Wörter zu lesen und zu verstehen: Straßennamen, Haltestellen Schilder, Namen von Hotels. Dies dient für Rußlandreisende dazu, sich zu orientieren und sich vertrauter in einer fremden Umgebung zu fühlen. Gleichzeitig werden einige russische Traditionen und Sitten erläutert.

Donnerstag, 16.2.12, 17.00 - 18.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.04 Cafeteria
55.20 € (ermäßigt: 44.20 / 33.20 €)
12 Termine / 24 Ustd.

Kursnummer 4.069

Russisch Gesprächskreis A1

Leitung: Maria Müller

In diesem Kurs werden umgangssprachliche Themen behandelt: Begrüßen, Vorstellen, Familie, Wohnung, Essen und Tagesabläufe. Grundkenntnisse der russischen Sprache werden vorausgesetzt.

Mittwoch, 7.3.12, 17.00 - 18.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.04 Cafeteria
20.00 € (keine Ermäßigung)
10 Termine / 20 Ustd.

Kultur/Kreatives

Kursnummer 4.070

Theaterkurs

Leitung: Hans-Jürgen Pieper

Ausgewählte Vorstellungen der Göttinger Theater sollen vorbereitet, besucht und diskutiert werden. Die literarischen Texte sollen dabei u.a. in ihren historischen und gesellschaftspolitischen Zusammenhang gestellt werden. Neue Kursteilnehmer werden gebeten, sich direkt mit dem Dozenten (Tel. 05508/498) in Verbindung zu setzen, da die Kurstermine in Abhängigkeit vom Spielplan noch festgelegt werden. Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Montag, 20.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**KVHS, Marktstraße 75****33.60 €** (ermäßig: 26.90 / 20.20 €)**7 Termine / 14 Ustd.**

Kursnummer 4.071

Literaturkreis

Leitung: Hans-Jürgen Pieper

Lesen kann man alleine zu Hause. Spannend und interessant ist es aber auch, mit anderen Menschen die Leseindrücke zu vergleichen und dadurch neue und andere Sichtweisen kennen zu lernen. Die Treffen werden ein Mal im Monat jeweils an einem Mittwochvormittag in der KVHS stattfinden. Mit folgendem Buch wird gestartet: Labyrinth der Wörter von Marie-Sabine Roger. Neue Interessent/innen werden gebeten, sich direkt mit dem Dozenten (Tel. 05508-498) in Verbindung zu setzen.

Mittwoch, 25.1.12, 9.30 - 11.00 Uhr**KVHS, Marktstr. 75****28.80 €** (keine Ermäßigung möglich)**6 Termine / 12 Ustd.**

Rücktritt:

Die Abmeldung von einer Veranstaltung muss **persönlich** oder **schriftlich** bei der Anmeldestelle erfolgen!

Absagen an die Kursleitung oder einfaches Fernbleiben genügen nicht.

Kursnummer 4.072

Zeichnen und Malen lernen

Leitung: Klaus Habenicht

Zeichnen lernen kann Jeder! In diesem Kurs lernen die Teilnehmer das figürliche Zeichnen, Proportionen des menschlichen Körpers sowie Portrait-Zeichnen. Still-Leben und Landschafts- und Gebäudezeichnen rundet den Inhalt des Kurses ab. Des Weiteren wird das Malen mit Farben erlernt.

Inhalte:

- Proportionen des menschlichen Gesichts, Körpers sowie Hand
- Perspektivisches Zeichnen mit Schattenschwurf
- Malen von Landschaften ,Gebäuden, Tieren etc. mit Tusche, Aquarell und/oder Acryl

Zeichenmaterial, wie Art-Pen (Tintenfüllhalter), Bleistifte (Stärken B10 über HB bis max. H6) und Tusche oder Aquarell bitte mitbringen. Ansonsten muss beim ersten Termin eine Umlage gemacht werden und wir gehen vorher im Zeichenbedarfsladen einkaufen!

Mittwoch, 7.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.02****28.80 €** (keine Ermäßigung möglich)**3 Termine / 12 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 1.3.12

Kursnummer 4.073

Didgeridoo

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung

Leitung: Ulrich Soppa

Erlern werden die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwendet, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoo-Spiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (dot-painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung. Bitte eine Decke mitbringen. Materialkosten je nach Ausführung ab 65 €.

Freitag, 20.4.12, 15.30 - 21.30 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09****19.20 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Termin / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung bis zum 13.4.12

Kursnummer 4.074

Eine Hochsteckfrisur einfach selbst erstellen

Leitung: Stefanie Gerling

Für jedes Event gerüstet, ob privat oder beruflicher Natur. Im Mittelpunkt steht die Befähigung, sich selbst die Haare hochstecken zu können. Vorgestellt und erarbeitet wird mit den Teilnehmerinnen der Grundaufbau einer Hochsteckfrisur, den sie an sich selbst und anderen erarbeiten können. Dieser Kurs wendet sich an alle, die selbst gerne Haararbeiten praktizieren.

Stell Dir vor, ein wichtiger feierlicher Anlass steht bevor, und du kannst Deine Haare selbst hochstecken! Kreativität und Experimentierfreude sind angesagt.

Das sollte mindestens 25 cm Länge haben. Insgesamt sollten die Haare fünf bis zehn cm über die Schultern reichen.

Schreibmaterial und eine Haarbürste sind mitzubringen. Die anfallenden Materialkosten werden am Termin direkt berechnet.

Montag, 9.1.12, 16.00 - 21.00 Uhr und Montag, 16.1.12, 16.00 - 21.00 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03****32.40 €** (keine Ermäßigung möglich)**2 Termine / 12 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung bis zum 2.1.12

Kursnummer 4.075

Eine Hochsteckfrisur einfach selbst erstellen

Leitung: Stefanie Gerling

Montag, 16.4.12, 16.00 - 21.00 Uhr und Montag, 23.4.12, 16.00 - 21.00 Uhr**32.40 €** (keine Ermäßigung möglich)**2 Termine / 12 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung bis zum 9.4.12

Hauswirtschaft / Gesundheit

Kursnummer 4.076

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Dieser Kurs richtet sich an alle nähbegeisterten Hobby Schneiderinnen. Sie lernen den Zuschnitt, das Lesen von Schnittmustern und den Umgang mit der Nähmaschine genauso, wie das Lösen von Detailproblemen.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Nähmaschinen stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung, müssen aber bei der Kursleitung angemeldet werden. Alle Materialien für ihr Nähprojekt sind in den Kursgebühren nicht enthalten!

Die schriftliche Anmeldung ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist auf 9 Personen begrenzt!

Montag, 16.1.12, 19.00 - 21.15 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.02****43.20 €** (ermäßig: 34.60 / 26.00 €)**6 Termine / 18 Ustd.**

Kursnummer 4.077

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Samstag, 21.1.12, 10.00 - 12.15 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.02****43.20 €** (ermäßig: 34.60 / 26.00 €)**6 Termine / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 14.1.12

Kursnummer 4.078

Nähen und Zuschneiden

Leitung: Ute Anwand-Schwarze

Mittwoch, 18.4.12, 19.00 - 21.15 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.02****43.20 €** (ermäßig: 34.60 / 26.00 €)**6 Termine / 18 Ustd.****Das müssen Sie wissen:**

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt! Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der KVHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Kursnummer 4.079

Kochen für Gäste und Feste

Tipps und Tricks für die elegante Feier

Leitung: Wolfgang Schöngraf

Es sollen kreative, hochwertige 3-Gänge-Menüs zubereitet werden, die bei der Zubereitung ein wenig Geschick und Zeitaufwand benötigen. (Sachkosten für Lebensmittel in Höhe von 40,00 Euro sind im Kursentgelt enthalten. Schürze, Geschirrtuch und Getränke für den eigenen Bedarf sind mitzubringen.)

Mittwoch, 22.2.12, 19.00 - 22.00 Uhr**weitere Termine:****14.03., 18.04., 23.05.2012****Küche BBS Duderstadt Kolpingstr. 4-6****90.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**4 Abende / 16 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.2.12

Kursnummer 4.080

Kochen für Gäste und Feste

Tipps und Tricks für die elegante Feier

Leitung: Wolfgang Schöngraf

Mittwoch, 29.2.12, 19.00 - 22.00 Uhr**Die weiteren Termine:****21.03., 25.04., 30.05.2012.****Küche BBS Duderstadt, Kolpingstr. 4-6****90.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**4 Abende / 16 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 22.2.12

Kursnummer 4.081

Grillabend

Ausgefallenes und Feines

Leitung: Wolfgang Schöngraf

Fisch und Fleisch vom Grill, raffiniert zubereitet und mit interessanten Salaten als Beilagen. Auch der Nachtisch kommt vom Grill. Sachkosten für Lebensmittel in Höhe von 10,00 Euro sind im Kursentgelt enthalten. Schürze, Geschirrtuch und Getränke für den eigenen Bedarf sind mitzubringen. .

Mittwoch, 27.6.12, 18.30 - 21.30 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.04 Cafeteria****22.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 4 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 22.5.12

Kursnummer 4.082

Die Nahrung - Basis unserer Lebensfreude

Leitung: Andrea Jaster

Müde, abgeschlagen, unbefriedigt sein nach dem Essen - nicht gesättigt, obwohl man körperlich satt ist, Streit und Stress beim Essen. Warum? Über die Nahrung haben wir auch mit feinstofflichen Gegebenheiten zu tun, die uns belasten oder beleben. An diesem Infoabend geht es, mit Hilfe der Göthertschen Methode, um einen erweiterten Umgang mit der Nahrung unter feinstofflichen Gesichtspunkten - damit mehr Lebensenergie, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zum Ausdruck kommen kann.

Dienstag, 24.4.12, 19.30 - 21.00 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****Hinter den Höfen14, Rosdorf****6.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 2 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 17.4.12

Kursnummer 4.083

Ernährung in den Wechseljahren

Die heilende Kraft der Nahrung

Leitung: Sonja Nehrig

Zwischen Anfang und Mitte 40 nähern Frauen sich einem neuen Lebensabschnitt.

Sie kommen in die Wechseljahre. Für die meisten bedeuten diese Jahre eine entscheidende Lebenswende.

Wenn Sie dem Thema Wechseljahre bisher nur vom Hörensagen begegnet sind, möchten Sie vielleicht mehr über diese Lebensphase wissen.

An diesem Abend erhalten Sie in einer leicht verständlichen Form einen Einblick in dieses Thema und erfahren, dass die Wechseljahre weder eine schwierige Zeit noch eine unangenehme Erfahrung sein müssen, sondern eine sinnvolle Zeit des Wandels aus der Sie gestärkt und mit neuem Selbstbewusstsein hervorgehen können.

Mittwoch, 22.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03****5.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Termin / 2 Ustd.**

Kursnummer 4.084

Geistig fit mit Brain-Gym für ältere Menschen

Leitung: Marianne von Oppen

„Brain-Gym, auf deutsch Gehirngymnastik, ist Teil der pädagogischen Kinesiologie, die von Paul Dennison entwickelt wurde. Sie besteht im Wesentlichen aus 26 leicht erlernbaren Körperübungen, die die Gehirntätigkeit anregen. Nach Brain-Gym Übungen fühlen wir uns wacher, aktiver und ausgeglichener. Über einen längeren Zeitpunkt gezielt angewandt, führen sie zu einer deutlichen Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. In einer Studie der Universität Heidelberg, in dem verschiedene Methoden miteinander verglichen wurden, stellte sich heraus, das Brain-Gym zu den effektivsten Methoden zur Steigerung, der kognitiven Leistungen bei älteren Menschen gehört. In dem Kurs haben die Teilnehmer die Gelegenheit, in einer lockeren, entspannten Atmosphäre die wichtigsten Brain-Gym Übungen zu lernen, zu praktizieren, etwas über den Hintergrund dieser Übungen zu erfahren, und ihre Erfahrungen auszutauschen. Am Ende des Kurses können die Teilnehmer die Übungen selbstständig zu Hause durchführen und so dauerhaft ihre kognitiven Leistungen steigern.“

Donnerstag, 16.2.12, 15.00 - 16.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 0.03
32.40 € (ermäßigt: 25.90 / 19.40 €)

6 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 4.085

Körperselbsterfahrung zum Innehalten und Besinnen

Ein Kurs für Frauen

Leitung: Andrea Eimler

Kennen Sie das auch? Während wir nach einem Zeitplan leben und Dinge erledigen, die getan werden müssen, richten wir unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit vorwiegend nach außen. Besonders unter Zeitdruck und hohen inneren und äußeren Ansprüchen überhören wir feine Signale unserer Befindlichkeit, vergessen unsere Wünsche oder übergehen Belastungsgrenzen.

In diesem Wochenend-Kurs lade ich Sie dazu ein, sich eine Auszeit zu nehmen, um über den Körper die Seele zu erreichen und sich dem zuzuwenden, was Sie wieder in Kontakt bringt mit Ihrer Lebendigkeit. In Bewegung und Ruhe, im „konzentrativen“ oder spontanen Umgang mit speziellem Material wie Steinen, Stäben, Seilen, Säckchen oder Bällen etc. spüren Sie das auf, was Ihre Quellen wieder auffüllt. Indem Sie dem nachgehen, was entlastet, löst, Unterstützung oder Anregung gibt, erfahren Sie Leichtigkeit, Entspannung oder auch Elan und Kraft. Ich werde Ihnen Angebote machen und Anregungen geben, die sich an dem orientieren, was Sie aktuell brauchen können. Die Teilnahme am Kurs ist unabhängig von Vorerfahrungen und Alter.

Ziel wird es sein, über Körpererleben und Impulse zur Sinneswahrnehmung Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und einen Ausgleich zum alltäglichen „Funktionieren“ zu finden. Möglichkeiten der körperlichen Selbstfürsorge werden erfahrbar.

Die Angebote lehnen sich methodisch an die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT®) an.

Freitag, 20.4.12, 16.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 21.4.12, 10.00 - 13.30 Uhr
Praxis A. Eimler,
Hanssenstr. 6, Göttingen
40.00 € (ermäßigt: 32.00 / 24.00 €)

2 Termine / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 5.4.12

Kursnummer 4.086

DanseVita - Tanz des Lebens „... zum Schnuppern“

Einzelveranstaltung zum Kennenlernen

Leitung: Heike Warchold

Bewegst Du Dich gerne? Am liebsten zu Musik? Hast Du Spaß am Tanzen und nur selten die Gelegenheit dazu? Willst Du Freude und Leichtigkeit erleben? Den Alltag abstreifen? Deine Lebendigkeit spüren? Energie tanken? Entspannen und genießen? Innehalten, einfach da sein? Dein Herz berühren lassen? Bist Du gerne in Kontakt mit anderen und neugierig darauf, anderen Menschen tanzend zu begegnen?

An diesem Abend hast Du Gelegenheit **DanseVita** kennenzulernen und auszuprobieren.

Bitte bequeme Kleidung, ein paar warme Socken, ggf. Gymnastikschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.

Bei Interesse gibt es die Möglichkeit ab dem 6.3.12 in die fortlaufende Gruppe einzusteigen.

Informationen auch bei der Kursleiterin unter 05508/979431

Dienstag, 28.2.12, 19.00 - 20.30 Uhr
KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09
5.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Kursnummer 4.087

DanseVita - Tanz des Lebens

„Beweg Dich - dann bewegt sich was...!“

Leitung: Heike Warchold

Der Tanz verbindet uns unmittelbar und auf leichte und spielerische Weise mit der jedem Menschen innewohnenden Freude an der Bewegung. In diesem Kurs bist Du eingeladen, Dich inspiriert von ausgewählten Musiken (von Pop über Weltmusik, bis hin zur Klassik) und im Rahmen einer geschützten Gruppe auf den eigenen inneren Rhythmus einzustimmen und Bewegungsimpulsen im Tanz eine äußere Form zu geben. Das alles mit Leichtigkeit und Freude, im lockeren Kontakt mit anderen und ohne Anspruch etwas können oder leisten zu müssen. Dabei kommt nicht nur der Körper, sondern auch das innere Erleben in Bewegung. Gefühle können nach und nach besser wahrgenommen, zugelassen und ausgedrückt werden.

DanseVita ist eine weitgehend nonverbal ausgerichtete Methode, die seit einigen Jahren auch erfolgreich in Reha-Kliniken eingesetzt wird. Es sensibilisiert die Körperwahrnehmung, fördert die Beweglichkeit und wirkt insgesamt vitalisierend, stressreduzierend, entspannungsfördernd und emotional ausgleichend. Spaß an Bewegung zu Musik sowie die Bereitschaft sich selbst und anderen tanzend zu begegnen erleichtern den Zugang. Ansonsten sind keine Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung, ein paar warme Socken, eine Decke, ggf. Gymnastikschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

Anmeldung und Informationen auch bei der Kursleiterin unter 05508//979431

Dienstag, 6.3.12, 19.30 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09

32.40 € (ermäßigt: 25.90 / 19.40 €)

6 Abende / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 28.2.12

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstatten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Kursnummer 4.088

Tanz - Bewegung - Rhythmus

Leitung: Heike Loeper-Menge

Dieser Kurs ist geeignet für alle,

- die sich gerne nach Musik bewegen

- die glauben nicht tanzen zu können

- die mal gerne ungewungen selbst

Musik machen wollen

- alle, die neugierig sind auf Weltmusik

- alle, die mal dem Alltag entfliehen wollen

und sich durch Musik und Bewegung entspannen wollen.

Tanz und Musik steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden und ist somit ein geeignetes Mittel zum Stressabbau. Auch Beweglichkeit und Kondition werden gleichermaßen gefördert.

Dienstag, 5.6.12, 19.30 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum 1.09

32.40 € (ermäßigt: 25.90 / 19.40 €)

6 Abende / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 29.5.12

Kursnummer 4.089 K

Mein Rücken - wie gehe ich mit ihm um?

Leitung: Marion Dietrich

Die Teilnehmerinnen dieses Kurses sollen lernen, bewusster mit ihrem Körper, besonders mit ihrem Rücken, umzugehen. Es werden Möglichkeiten gezeigt, durch Entspannungs- und Kräftigungsübungen im Alltag eine bessere Haltung einzunehmen und somit Rückenschmerzen vorzubeugen.

Bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen mitbringen.

Montag, 9.1.12, 17.30 - 19.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

54.00 € (ermäßigt: 43.20 / 32.40 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Kursnummer 4.090 K

Mein Rücken - wie gehe ich mit ihm um?

Leitung: Marion Dietrich

Bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen mitbringen.

Montag, 16.4.12, 17.30 - 19.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

54.00 € (ermäßigt: 43.20 / 32.40 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Kursnummer 4.091 K

Orthopädische Rückenschule

Leitung: Iris Schmidt

Ein Kurs für Leute, die Probleme mit ihrer Haltung und ihrem Rücken haben und die ihren Allgemeinzustand verbessern wollen. An zehn Abenden sollen theoretische Kenntnisse über den Aufbau des Körpers vermittelt werden. Einen weiteren Schwerpunkt bildet der praktische Teil des Kurses, in dem rücken- und haltungsgerechte Übungen durchgeführt und gezielt auf die Probleme im Alltag eingegangen werden soll.

Dienstag, 3.1.12, 18.00 - 19.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

32.40 € (ermäßigt: 25.90 / 19.40 €)

9 Termine / 12 Ustd.

Kursnummer 4.092 K

Yoga und Qi Gong - auch für Anfänger

Leitung: Maria Mentzel

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einzigartige Weise unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele anspricht. Er beugt vielen Erkrankungen vor und ist Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Alltag. Im Yoga verbinden wir Körperübungen mit Atmung, Konzentration und Meditation.

Die langsam fließenden Bewegungen des Qi Gong führen zu innerer Ruhe und Ausdauer.

Bitte Woldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Montag, 13.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

48.60 € (ermäßigt: 38.90 / 29.20 €)

9 Termine / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 7.2.12

Kursnummer 4.093 K

Yoga und Qi Gong am Morgen

Leitung: Maria Mentzel

Inhalt siehe oben.

Bitte Woldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Dienstag, 14.2.12, 9.00 - 10.30 Uhr

Alte Schule Nesselröden

48.60 € (ermäßigt: 38.90 / 29.20 €)

9 Vormittage / 18 Ustd.

Kursnummer 4.094 K

Yoga und Qi Gong - auch für Anfänger

Leitung: Maria Mentzel

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der auf einzigartige Weise unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele anspricht. Er beugt vielen Erkrankungen vor und ist Ausgleich zu einseitigen Belastungen im Alltag. Im Yoga verbinden wir Körperübungen mit Atmung, Konzentration und Meditation.

Die langsam fließenden Bewegungen des Qi Gong führen zu innerer Ruhe und Ausdauer.

Bitte Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Dienstag, 14.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

48.60 € (ermäßig: 38.90 / 29.20 €)

9 Abende / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 4.095 K

Yoga und Qi Gong

Leitung: Annemarie Hug

Text siehe Kurs 4.094

Bitte Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Mittwoch, 15.2.12, 9.00 - 10.30 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

48.60 € (ermäßig: 38.90 / 29.20 €)

9 Vormittage / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 4.096 K

Yoga und Qi Gong auch für Anfänger

Leitung: Annemarie Hug

Text siehe Kurs 4.094

Bitte Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Mittwoch, 15.2.12, 10.45 - 12.15 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

48.60 € (ermäßig: 38.90 / 29.20 €)

9 Vormittage / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 4.097 K

Yoga und Qi Gong

Leitung: Annemarie Hug

Text siehe Kurs 4.094

Bitte Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Mittwoch, 15.2.12, 19.00 - 20.30 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

48.60 € (ermäßig: 38.90 / 29.20 €)

9 Abende / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 4.098 K

Yoga und Qi Gong

Leitung: Annemarie Hug

Text siehe Kurs 4.094

Donnerstag, 16.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 03

48.60 € (ermäßig: 38.90 / 29.20 €)

9 Abende / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 4.099 K

Yoga und Qi Gong

Leitung: Annemarie Hug

Text siehe Kurs 4.094

Bitte Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Donnerstag, 16.2.12, 19.45 - 21.15 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

48.60 € (ermäßig: 38.90 / 29.20 €)

9 Abende / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 4.100

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Gabriele Hug

Mit der Feldenkrais-Methode erlernen wir den bewussten Umgang mit unserem Körper.

Die angenehmen und leichten Lektionen verändern unser Haltungs- und Bewegungsmuster, so dass z.B. Rückenschmerzen und Verspannungen zurück gehen. Größere Beweglichkeit führt zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude im Alltag.

Bitte eine Decke und Socken mitbringen.

Mittwoch, 15.2.12, 17.45 - 18.45 Uhr

KVHS, Marktstr. 75, Raum D 02

32.40 € (ermäßig: 25.90 / 19.40 €)

9 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstatten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Ermäßigungsregelungen:

Aus sozialen Gründen kann auf schriftlichen Antrag und Nachweis eine Ermäßigung gewährt werden.

Für Veranstaltungen, die durch besonderen Hinweis gekennzeichnet sind, wird keine Ermäßigung gewährt.

Die ermäßigten Teilnahmeentgelte sind bei den Veranstaltungen aufgeführt.

Leitung:
Walter Schum
Königsberger Str. 16
37434 Bilshausen
Tel. 05528 - 2572

Kursnummer 6.01

E-Mail leicht gemacht

Leitung: Michael Preiß

Der elektronische Brief bestimmt immer mehr unser Leben. In diesem Kurs wollen wir den Umgang mit diesem Medium üben und ein E-Mail Konto neu erstellen.

Mittwoch, 29.2.12, 18.00 - 20.15 Uhr
Grundschule Gieboldehausen, EDV-Raum
40,80 € (ermäßig: 32,60 / 24,50 €)
4 Termine / 12 Ustd.

Kursnummer 6.02

Internet und Sicherheit beim Surfen

Leitung: Michael Preiß

Sicherer Umgang mit dem Internet will gelernt sein. Surfen ist einfach, kann aber in Fallen führen. In diesem Kurs werden Sie lernen, wie sie diese Fallen vermeiden können.

Mittwoch, 18.4.12, 18.00 - 20.15 Uhr
Grundschule Gieboldehausen, EDV-Raum
38,40 € (ermäßig: 30,70 / 23,00 €)
4 Termine / 12 Ustd.

Kursnummer 6.03

EDV 50Plus, Schreiben, Surfen und mehr

Kennenlernen und vertiefen der Kenntnisse in den wichtigsten Microsoft-Programmen. Geplant ist das Arbeiten mit Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) und dem Internet. Es werden Kenntnisse für Beginner, aber auch aktive Anwender vermittelt. Im Programmteil Internet werden wir uns mit dem richtigen Suchen und mit der Internetsicherheit beschäftigen.

Montag, 7.5.12, 18.00 - 20.15 Uhr
Grundschule Gieboldehausen, EDV-Raum
51,00 € (ermäßig: 40,80 / 30,60 €)
5 Termine / 15 Ustd.

Kursnummer 6.04

Mathematik für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Hauptschüler

Leitung: Lutz Dammrose

Hast du Probleme in dem Fach Mathematik?

In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Hauptabschlussklausuren vor. Es werden Leistungsfeststellungen durchgeführt um Defizite zu erkennen und zu verbessern.

Der Unterricht findet vom 26.3. bis zum 5.4., täglich von 12.30 - 14.00 Uhr statt.

Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12, und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12, jeweils 12.30 - 14.00 Uhr
Gieboldehausen, Schloss, U-Raum
43,20 € (ermäßig: 34,60 / 26,00 €)
9 Termine / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 15.3.12

Kursnummer 6.05

Tastschreiben am PC für Kids

Ferienkurs

Leitung: Michael Preiß

Es ist möglich das Blindschreiben mit 10 Fingern in kurzer Zeit zu erlernen. Die Anwendung von Assoziationstechniken ermöglicht es, in wenigen Stunden die Tastatur des PC sicher zu bedienen - eine Methode, die viel Spaß macht und es klappt wirklich.

Montag, 30.7. bis Freitag, 3.8.12, jeweils 10.00 - 11.30 Uhr
Grundschule Gieboldehausen, EDV-Raum
24,00 € (ermäßig: 19,20 / 14,40 €)
5 Vormittage / 10 Ustd.

Neue EDV-Ausstattung
 in Gieboldehausen:

Windows 7
 Office 2010

Kursnummer 6.06

Internet und Sicherheit für Kids

Ferienkurs

Leitung: Michael Preiß

Sicherer Umgang mit dem Internet will gelernt sein. Surfen ist einfach, kann aber in Fallen führen. In diesem Kurs wollen wir lernen, wie ich mich im Internet verhalte und wie ich Fallen vermeiden kann. Für Kinder ab 10 Jahren mit EDV-Grundkenntnissen.

Montag, 30.7. bis Freitag, 3.8.12, jeweils 13.30 - 15.00 Uhr
Grundschule Gieboldehausen, EDV-Raum
24,00 € (keine Ermäßigung möglich)
5 Vormittage / 10 Ustd.

Kursnummer 6.07

Zeit für mich - Ein Wohlfühltag für mich

Leitung: Heike Loeper-Menge

In diesem Workshop werden Sie unterschiedliche Methoden der Erholung und Entspannung kennen lernen. Neben den klassischen Methoden des Autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung werden Sie auch alternative Möglichkeiten wie Bewegungselemente aus dem Qi Gong, meditatives Tanzen, Körper- und Phantasiereisen und die Wirkung von Farben, Düften und Klängen auf Ihr Wohlbefinden kennen lernen. Ziel ist, dass Sie für sich passende Elemente der Entspannung finden und in den Alltag übernehmen können, oder einfach etwas für sich zu tun. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie, sondern wird nur präventiv eingesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, kleines Kissen.

Im Entgelt ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von 8 € für einen Imbiss, Gebäck und Getränke enthalten.

Samstag, 11.2.12, 11.00 - 16.45 Uhr
Gieboldehausen, Schloss
26,90 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 7 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 4.2.12

Kursnummer 6.08

Zeit für mich - Ein Wohlfühltag für mich

Leitung: Heike Loeper-Menge

Mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, kleines Kissen.

Im Entgelt ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von 8 € für einen Imbiss, Gebäck und Getränke enthalten.

Samstag, 10.3.12, 11.00 - 16.45 Uhr
Gieboldehausen, Schloss, U-Raum
26,90 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 7 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 11.2.12

Kursnummer 6.09

Achtung! Psychoaktive Pflanzen im Garten

Leitung: Michael Preiß

In diesem Vortrag erhalten Sie Information über psychoaktive Pflanzen im eigenen Garten:

- Pflanzenarten
- Wirkung auf den Menschen, im besonderen auf Kinder
- Erste Hilfe bei Anzeichen einer Vergiftung

Montag, 12.3.12, 19.00 - 20.30 Uhr
Gieboldehausen, Schloss

5,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 2 Ustd.

Kursnummer 6.10

Heiltees für Kinder

Leitung: Michael Preiß

Fenchel, Kümmel und Anis kennt jeder. Hier werden Teepflanzen angesprochen, die jeder schon gehört hat, aber als Tee kaum genutzt werden. Eine sanfte und doch wirksame Methode zum Heilen von Erkrankungen bei Kindern.

Montag, 23.4.12, 19.00 - 20.30 Uhr
Gieboldehausen, Schloss

5,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 2 Ustd.

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstaten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Kursnummer 6.11

Ätherische Öle, die konzentrierte Kraft der Pflanzen

Leitung: Michael Preiß

Als Duftöl und Raumerfrischung sind vielen ätherische Öle bekannt, aber die Öle können mehr. Eingesetzt in Massageölen lockern sie Muskeln auf und pflegen die Haut. Als Badezusatz helfen sie dem Immunsystem und so gegen Erkältungskrankheiten. Ätherische Öle fördern aber auch die Konzentration und können in Fällen von ADS unterstützend eingesetzt werden. Lassen Sie sich berauschen von einem „Duften Abend“.

Montag, 18.6.12, 19.00 - 20.30 Uhr
Gieboldehausen, Schloss

5,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 2 Ustd.

Kursnummer 6.12

Hildegard von Bingen - Heilkraft der Ernährung

Leitung: Michael Preiß

Die Hildegard-Medizin ist als alternative Heilweise heute wieder aktuell geworden. Einen ihrer Schwerpunkte bildet die Ernährung. Wir werden das Menschenbild Hildegards und ihre Ernährungslehre anhand alter und neuerer Literatur erarbeiten. Auf die heutige Zeit übertragbare Anschauungen Hildegards werden zu alltagstauglichen Ernährungstipps entwickelt, aus denen die Teilnehmer ihre individuelle Heilnahrung zusammenstellen können. Zwischen den Terminen haben die Teilnehmer Gelegenheit, die neuen Erkenntnisse zuhause zu erproben. Am Folgetermin findet ein Erfahrungsaustausch statt.

Montag, 9.7.12, 19.00 - 20.30 Uhr
Gieboldehausen, Schloss

5,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 2 Ustd.

Ermäßigungsregelungen:

Aus sozialen Gründen kann auf schriftlichen Antrag und Nachweis eine Ermäßigung gewährt werden.

Für Veranstaltungen, die durch besonderen Hinweis gekennzeichnet sind, wird keine Ermäßigung gewährt.

Die ermäßigten Teilnahmeentgelte sind bei den Veranstaltungen aufgeführt.

Kursnummer 6.13 K

Yoga

Leitung: Sylvia Hunger

Im Yoga verbinden wir Körperübungen, Atemübungen, Konzentrationsübungen und Besinnung auf sich selbst. Yoga will Anregung sein, sich ganzheitlich zu erleben und ein Ausgleich anbieten zu einseitigen Belastungen im Alltag. Er trägt so zur allgemeinen Gesundheitsbildung bei. Die tiefgehende Entspannung sowie die harmonisierende und aktivierende Art der Übungen vermitteln neue Energie, Vitalität und Lebensfreude.

Bitte Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Mittwoch, 11.1.12, 18.00 - 19.30 Uhr
Gieboldehausen, Schloss, U-Raum

59,40 € (ermäßigt: 47,50 / 35,60 €)

11 Termine / 22 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 12.12.11

Kursnummer 6.14 K

Yoga

Leitung: Sylvia Hunger

Bitte Wolldecke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Mittwoch, 18.4.12, 18.35 - 20.05 Uhr
Gieboldehausen, Schloss, U-Raum

70,20 € (ermäßigt: 56,20 / 42,10 €)

13 Termine / 26 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 2.4.12

Rhumspringe

Kursnummer 6.15 K

Aquarobic

Leitung: Heike Reinemann

Verbindliche Anmeldung in der Außenstelle Duderstadt erforderlich.

Mittwoch, 15.2.12, 19.30 - 20.30 Uhr
Rhumehotel, Rhumspringe, Hallenbad
23,10 € (keine Ermäßigung möglich)
6 Termine / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 1.2.12

Wollbrandshausen

Kursnummer 6.16 K

Yoga

Leitung: Ute Steinke

Yoga - Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen sollen helfen, ein lebendiges Körpergefühl zu erreichen. Schon nach kurzer Zeit des Übens lassen sich positive Veränderungen bemerken: körperliche Geschmeidigkeit, die sich durch aufmerksamen, ausgewogenen und sanften Gebrauch der Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke entwickelt, dazu Gelassenheit, innere Ruhe, Konzentration auf sich sowie anderen gegenüber. Bitte eine Wolldecke mitbringen.

Montag, 13.2.12, 19.15 - 20.45 Uhr
Wollbrandshausen, Dorfgemeinschafts-
haus
54,00 € (ermäßigt: 43,20 / 32,40 €)
10 Tage / 20 Ustd.

Einbürgerungstest

Sie möchten sich einbürgern lassen und müssen dafür den Einbürgerungstest ablegen. Die Kreisvolkshochschule Göttingen bietet Ihnen folgende Möglichkeiten:

Einbürgerungstest

Prüfungstermine: Freitag, 17.2.2012, 11.5.2012, 28.9.12, 23.11.12

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor dem Termin

Kosten: 25,- €

Ort: auf Anfrage

Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge:

www.bamf.de (integration-in-deutschland/ zuwanderer/einbürgerungstest)

Die Fragen und Lösungen des Einbürgerungstests sowie umfangreiche Informationen und Materialien finden Sie unter: **www.rotofo.de** oder **www.i-punkt-projekt.de**

Wenn Sie sich bei uns zum Einbürgerungstest anmelden möchten, schicken Sie uns bitte den ausgefüllten Teilnehmermeldebogen (auf der Homepage der KVHS Göttingen: **www.kvhs-goettingen.de** unter Downloads) an die folgende Adresse:

KVHS Göttingen, Außenstelle Hann. Münden,
 Wilhelmshäuser Str. 90,
 34346 Hann. Münden).

Auskünfte zum Test erteilt: Barbara Greve, Tel.: 05541 903611

Der Weiterbildungsscheck

Mit dem Weiterbildungsscheck unterstützt die **Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“** Ihre Aktivitäten zum Erhalt und zur Anpassung von Kompetenzen für den Arbeitsmarkt. Sie haben im Programm „Zurück in den Beruf“ kein für Sie passendes Angebot gefunden?

Für berufliche Qualifizierungskurse auf dem freien Weiterbildungsmarkt erhalten zuschussberechtigte Personen von der Koordinierungsstelle auf Antrag einen Weiterbildungsscheck.

Mit dem Weiterbildungsscheck können die Kosten Ihrer beruflichen Weiterbildung bis zu 50% (aber maximal 100,- €) aus Projektmitteln bezuschusst werden.

Antragstellung:

Koordinierungsstelle Frauenförderung
 Stadt Göttingen
 Hiroshimaplatz 1-4
 37083 Göttingen
 Tel. 0551/4002860

Leitung:
Siegrun Siemann
Luisenhof, Bergstr. 8
37136 Ebergötzen
Telefon: 05507-7822
Fax: 05507-2939
E-Mail:
siemann.luisenhof@t-online.de

Kursnummer 9.01

Spanisch für Einsteiger A1

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Spanischkenntnisse, die Ihnen helfen, typische Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Me alegro! Lehrbuch: Caminos, neu, Band I (Klett-Verlag).

Anmeldung bei der Dozentin, Tel: 05507-979304

Mittwoch, 15.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr
Wilhelm-Busch-Schule, Ebergötzen
64,40 € (ermäßigt: 51,50 / 38,60 €)
14 Termine / 28 Ustd.

Kursnummer 9.02

Öl, Aquarell & Co.

Kurs ist auch für Anfänger geeignet

Leitung: Elisabeth Gehlken

Malen hat schon immer fasziniert, aber die unermessliche Zahl von Motiven, Materialien und Techniken hält die meisten von uns aufgrund der verwirrend vielen Möglichkeiten zurück, eigene künstlerische Talente zu entwickeln. Die Bewunderung vor den Werken großer Meister lässt darüber hinaus an den eigenen Fähigkeiten zweifeln und behindert den Einstieg in die Kreativität.

Anmeldung bei der Dozentin, Tel. 05507-4739910

Montag, 13.2.12, 19.30 - 21.45 Uhr
Luisenhof, Ebergötzen
57,60 € (ermäßigt: 46,10 / 34,60 €)
8 Termine / 24 Ustd.

Kursnummer 9.03

Öl, Aquarell & Co.

2. Kurs

Leitung: Elisabeth Gehlken

Anmeldung bei der Dozentin, Tel. 05507-4739910

Donnerstag, 16.2.12, 19.45 - 22.00 Uhr
Luisenhof, Ebergötzen
57,60 € (ermäßigt: 46,10 / 34,60 €)
8 Termine / 24 Ustd.

Kursnummer 9.04

Öl- und Acrylmalerei für Kinder ab 6 Jahren

Jeder Mensch sollte ermuntert werden, sich kreativ auszudrücken!

Leitung: Elisabeth Gehlken

Dieser Kurs eignet sich für Kinder, die ein großes Interesse am Malen haben. In diesem Kurs arbeitet ihr an der Leinwand mit wassermischbaren Ölfarben. Bald werdet ihr an Staffeleien malen wie ein Künstler. Bitte mitbringen:

- einen Kittel oder ein altes Hemd
- alten Stoff zum Reinigen der Pinsel
- wassermischbare Künstlerölfarben oder Acrylfarben (Kadmiumrot hell, Gelb, Blau, Schwarz und Weiß)
- 2 da Vinci Junior Flachpinsel (Größe 1 u. 6)
- 1 da Vinci Junior Flachpinsel (Größe 10)
- 1 bespannter Keilrahmen ca. 20 x 30 cm
- 1 Malpappe ca. 60 x 80 cm.

Anmeldung bei der Dozentin, Tel. 05507-4739910

Samstag, 18.2.12, 10.00 - 12.15 Uhr
Luisenhof, Ebergötzen
36,00 € (ermäßigt: 28,80 / 21,60 €)
5 Vormittage / 15 Ustd.

Anmeldung bei der Dozentin

Kursnummer 9.05

Öl- und Acrylmalerei für Kinder ab 6

2. Kurs

Leitung: Elisabeth Gehlken

Anmeldung bei der Dozentin, Tel. 05507-4739910

Samstag, 18.2.12, 14.00 - 16.15 Uhr
Luisenhof, Ebergötzen
36,00 € (ermäßigt: 28,80 / 21,60 €)
5 Termine / 15 Ustd.

Kursnummer 9.06

Abstrakte Malerei

Leitung: Elisabeth Gehlken

In diesem Kurs werden spielerische Vorgehensweisen genutzt, um individuelle Ansätze bei der Entdeckung von Aspekten wie Form, Struktur und Farbe des beim Malen verwendeten Materials frei zu legen.

Anmeldung bei der Dozentin, Tel. 05507-4739910

Samstag, 28.1.12, 10.00 - 16.00 Uhr
Luisenhof, Ebergötzen
16,80 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 7 Ustd.

Kursnummer 9.07

Zeit für mich - Ein Wohlfühltag für Frauen

Leitung: Heike Loeper-Menge

In diesem Kurs werden Sie unterschiedliche Methoden der Erholung und Entspannung kennen lernen. Neben den klassischen Methoden des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung werden Sie auch alternative Möglichkeiten, wie Bewegungselemente aus dem Qi Gong, meditatives Tanzen, Körper- und Phantasiereisen und die Wirkung von Farben, Düften und Klängen auf ihr Wohlbefinden vermittelt. Damit Sie sich rundum wohlfühlen können, ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Ziel ist, dass Sie für sich passende Elemente der Entspannung finden und in den Alltag übernehmen können oder einfach etwas Gutes für sich tun.

Dieser Kurs ersetzt keine Therapie, sondern wird nur präventiv eingesetzt.

Mitbringen: bequeme Kleidung, 2 Decken, kleines Kissen

Im Entgelt ist ein Unkostenbeitrag in Höhe von 8 € für einen Imbiss, Gebäck und Getränke enthalten.

Anmeldung bei der Dozentin (Tel. 05528-999504)

Samstag, 18.2.12, 11.00 - 16.45 Uhr
Waake, Dorfgemeinschaftshaus
26,90 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 7 Ustd.

Kursnummer 9.08

Fit in den Frühling mit Orientalischem Bauchtanz - Schnupperkurs für Anfängerinnen

Leitung: Heike Loeper-Menge

Lernen Sie die Vielfalt des orientalischen Tanzes kennen und tun Sie gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit. Dieser Tanz gibt jeder Frau die Möglichkeit unabhängig von Alter und Figur ihren individuellen Ausdruck zu finden, Kondition, Beweglichkeit und Kreativität zu fördern. Unterstützt durch Übungen speziell zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und des Rückens, sowie Entspannungsübungen zu orientalischer Musik, wird das Körpergefühl verbessert. Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, Decke, Tuch/Schal für die Hüften. Anmeldung bei der Dozentin (Tel. 05528-999504)

Dienstag, 28.2.12, 19.30 - 21.15 Uhr**Luisenhof, Ebergötzen****37,80 €** (ermäßig: 30,20 / 22,70 €)**6 Abende / 14 Ustd.**

Kursnummer 9.09

Orientalischer Bauchtanz - Aufbaukurs

Leitung: Heike Loeper-Menge

In diesem Kurs werden wir die Grundbewegungen vertiefen, mit neuen Bewegungskombinationen erweitern und eine kleine Tanzchoreographie erarbeiten. Mit viel Spaß und Freude werden wir uns mit den Ausdrucksmöglichkeiten der wunderschönen orientalischen Musik beschäftigen und gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit tun. Frauen mit Tanzerfahrung, auch aus anderen Tanzrichtungen sind herzlich willkommen.

Weitere Informationen: siehe Schnupperkurs für orientalischen Bauchtanz.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, Isomatte/Decke, Tuch/Schal für die Hüften.

Anmeldung bei der Dozentin (Tel. 05528-999504)

Donnerstag, 16.2.12, 17.45 - 19.15 Uhr**Luisenhof, Ebergötzen, Raum 01****54,00 €** (ermäßig: 43,20 / 32,40 €)**10 Termine / 20 Ustd.**

Kursnummer 9.09

Orientalischer Bauchtanz und Entspannung für Anfängerinnen

Leitung: Heike Loeper-Menge

Der orientalische Bauchtanz ist einer der ältesten überlieferten Frauentänze, der seine Ursprünge in afrikanischen Fruchtbarkeitstänzen hat. Dieser Tanz bietet jeder Frau die Möglichkeit ein neues Gefühl von Weiblichkeit zu entwickeln. Unabhängig von Alter und Figur kann jede Frau ihren individuellen Ausdruck im Tanz finden. In diesem Kurs üben wir nach einem kurzen Aufwärmtraining die Grundbewegungen. Wir tanzen sowohl die sanften, weichen runden Bewegungen, die eher entspannend wirken, als auch die temperamentvollen Bewegungen, wobei „Frau“ Aggressionen und Blockaden abbauen kann. Unterstützt durch Übungen speziell zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und des Schultergürtels, sowie Entspannungsübungen zu orientalischer Musik wird das Körpergefühl verbessert. Die bessere Annahme des eigenen Körpers und die Stärkung des weiblichen Selbstbewusstseins fördern das allgemeine Wohlbefinden auch im Alltag. Darüber hinaus erfolgt ein Einblick in die orientalische Musik und deren Ausdrucksweise im Tanz. Informationen zur orientalischen Frauenkultur werden ebenfalls vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, Isomatte/Decke, Tuch/Schal für die Hüften.

Anmeldung und weitere Informationen: Kursleiterin Heike Loeper-Menge Tel: 05528/999504

Dienstag, 28.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**Luisenhof, Ebergötzen****37,80 €** (ermäßig: 30,20 / 22,60 €)**8 Termine / 14 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 21.2.12

Ermäßigungsregelungen:

Aus sozialen Gründen kann auf schriftlichen Antrag und Nachweis eine Ermäßigung gewährt werden. Für Veranstaltungen, die durch besonderen Hinweis gekennzeichnet sind, wird keine Ermäßigung gewährt.

Die ermäßigten Teilnahmeentgelte sind bei den Veranstaltungen aufgeführt.

Kursnummer 9.10

Orientalischer Bauchtanz - Aufbaukurs

Leitung: Heike Loeper-Menge

Anmeldung bei der Dozentin (Tel. 05528-999504)

Donnerstag, 24.5.12, 17.45 - 19.15 Uhr**Luisenhof, Ebergötzen****43,20 €** (ermäßig: 34,60 / 25,90 €)**8 Termine / 16 Ustd.**

Kursnummer 9.11 K

Taiji-Qigong

Die „15 Ausdrucksformen“ des Taiji - Qigong

Leitung: Karl Holzinger

Taiji - Qigong ist eine Bewegungskunst aus der TCM und wird mit der Akupunktur auf eine Ebene gestellt. Taiji - Qigong heißt das Arbeiten mit den körpereigenen Abwehrkräften, mit unserer Lebensenergie „Qi“. Die Selbstheilungskräfte des ganzen Körpers werden aktiviert. Ruhe und Harmonie tritt an die Stelle von Hetze und Hektik. Der Blick nach innen wird frei für mehr Gesundheit und Vitalität. Das Training des Ganzkörperbewusstseins stärkt die Psyche und führt zu mehr Gelassenheit und Frohsinn. Taiji - Qigong ist eine Bewegungsmeditation, sie wirkt harmonisierend in der Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

Voranmeldung beim Dozenten, Tel.: 05508/923364

Mittwoch, 22.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**Luisenhof, Ebergötzen****43,20 €** (ermäßig: 34,60 / 25,90 €)**8 Abende / 16 Ustd.**

Kursnummer 9.12 K

Yoga für Körper und Geist

Yoga fördert körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Ausgewählte Übungen bewirken Kräftigung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, stärken und lockern die Muskulatur und beleben die Organe. Bewusste und gelenkte Atmung vermehrt die Sauerstoffaufnahme, bereichert den Energiehaushalt und sorgt für eine Entschlackung des Körpers. Entspannungsübungen beruhigen die Nerven und helfen mit, Krankheiten und Schlaflosigkeit abzuwehren.

Anmeldung bei der Dozentin (Tel. 0551-300154)

Mittwoch, 25.1.12, 17.30 - 19.00 Uhr**Luisenhof, Ebergötzen****54,00 €** (ermäßig: 43,20 / 32,40 €)**10 Termine / 20 Ustd.**

Kursnummer 9.13 K

Yoga für Körper und Geist

Leitung: Ewa Dietz

Die Kursteilnehmer/innen lernen sich körperlich, geistig und seelisch zu entspannen. Die naturgemäße Atmung wird bewusst gemacht und geübt. Ausgewählte Körperhaltungen führen zu Beweglichkeit und Beherrschung des Körpers und zu seiner Harmonisierung und Kräftigung. Auch Anfänger/innen können sich eingliedern. Sie werden behutsam mit den Yoga-Übungen vertraut gemacht. Im Yoga-Dance werden nach meditativer Musik Yoga-Übungen (Karanas) mit tänzerischen Elementen verbunden. Bitte eine Wolldecke mitbringen.

Anmeldung bei der Dozentin, Tel. 0551-300154

Freitag, 27.1.12, 18.00 - 19.30 Uhr

Luisenhof, Ebergötzen

54,00 € (ermäßig: 43,20 / 32,40 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Kursnummer 9.14 K

Yoga für Menschen mit Handicaps

Leitung: Ewa Dietz

Im Yoga verbinden wir Körperhaltung, Atmung und Konzentrationsübungen und Besinnung auf uns selbst. Die tiefgehende Entspannung und die ruhige, aktivierende Art der Übungen vermitteln neue Energie, Vitalität und Lebensfreude. Die Übungen finden im Sitzen statt, somit richtet sich das Kursangebot an Interessierte, die wegen körperlicher Einschränkungen nicht an den regulären Yogakursen teilnehmen können.

Anmeldung bei der Dozentin (Tel. 0551-300154)

Freitag, 27.1.12, 16.30 - 17.30 Uhr

Luisenhof, Ebergötzen

40,50 € (ermäßig: 32,40 / 24,30 €)

12 Termine / 15 Ustd.

Mackenrode / Waake

Kursnummer 9.15 K

Yoga für Körper und Geist

Leitung: Ingrid Dunkel-Tofahrn

Mit Yoga dehnen und kräftigen wir die Muskulatur unseres Körpers und fördern dadurch unsere Gesundheit. Durch achtsame, mit dem Atem koordinierte Bewegungen, können wir unseren Körper bewusster erleben, Verspannungen besser wahrnehmen und leichter auflösen. In der Entspannung lernen wir loszulassen, vom Alltag abzuschalten, neue Kraft zu tanken und unser Wohlbefinden zu steigern.

Bei den Übungen ist es erforderlich lockere und bequeme Kleidung zu tragen. Bitte eine Decke mitbringen.

Anmeldung bei der Dozentin (Tel. 05507-1675)

Mittwoch, 18.1.12, 18.15 - 19.45 Uhr

DGH Mackenrode

54,00 € (ermäßig: 43,20 / 32,40 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Kursnummer 9.16 K

Yoga für Körper und Geist

Leitung: Ewa Dietz

wie Kurs 9.13

Anmeldung bei der Dozentin, Tel. 0551-300154

Dienstag, 31.1.12, 17.00 - 18.30 Uhr

Waake, Dorfgemeinschaftshaus

54,00 € (ermäßig: 43,20 / 32,40 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Landolfshausen

Kursnummer 9.17

Tanz und Entspannung

Leitung: Ute Hansen-Simson

Tanzen steigert das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. Es ist ein ideales Mittel, um unsere Lebendigkeit und Lebensfreude wieder stärker zu spüren. Dadurch schaffen wir selber in uns die besten Voraussetzungen, Spannungen zu lösen und Stress abzubauen. Nach einleitenden Dehnungs- und Aufwärmübungen wechseln sich schwungvolle Tänze aus verschiedenen Ländern mit ruhigeren meditativen Rhythmen ab.

Neue TeilnehmerInnen mit etwas Tanzerfahrung sind herzlich willkommen!

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen. Anmeldung bei der Kursleiterin unter 05507-7091

Montag, 6.2.12, 20.00 - 21.30 Uhr

DGH Landolfshausen

54,00 € (ermäßig: 43,20 / 32,40 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Leitung:

Annelie Thieme
Kirschberg 5
37139 Wibbecke
Tel. 05506 - 8203

Kursnummer 1.01

Englisch Grundstufe A2**Leitung: Dr. Raymond Gard**

Möbeln Sie Ihre rostigen Englischkenntnisse auf und beeindrucken Sie Ihre Kinder, wenn Sie ihnen bei ihren englischen Hausaufgaben helfen! Dieser Auffrischkurs ist für all diejenigen, die Englisch in der Schule gelernt haben, aber es seitdem nicht mehr angewandt haben. Englisch sprechen, lesen und verstehen steht im Mittelpunkt des Kurses. Außerdem werden ein paar einfache (!) Grammatikregeln behandelt. Und der Spaß wird dabei auch nicht zu kurz kommen!

Lehrbuch: English Network Refresher A2, New Edition (Langenscheidt)

Donnerstag, 16.2.12, 18.15 - 19.45 Uhr**Albert-Schweitzer-Schule****69,00 €** (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Kursnummer 1.02

Advanced English B1**Leitung: Dr. Raymond Gard**

We are a course of people aged between 20 and 70 who meet to practice our English. We have a lot of fun with grammar, reading about various topics and speaking in English. We use original materials in English, including articles, short stories, videos etc. . We use a textbook occasionally and will discuss this in the group. New members will be made most welcome.

Donnerstag, 16.2.12, 20.00 - 21.30 Uhr**Albert-Schweitzer-Schule****72,00 €** (ermäßig: 57,60 / 43,20 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Kursnummer 1.03K

Gymnastik für Frauen

Mein Körper: Differenziertes Muskelgruppentraining für Rücken und Beckenboden

Leitung: Annelie Thieme

Es ist noch nicht so lange her, da galt körperliche Betätigung im Alter als unsinnig oder sogar als gefährlich. Heute weiß man, dass Kraft, Balance und Beweglichkeit nicht nur für die körperliche Fitness sondern auch für das ganz normale Wohlbefinden wichtig sind. Bewegung hilft dabei und vermittelt uns auch Spaß und Lust. In diesem Kurs werden Herz und Kreislauf trainiert, kombiniert mit einer Atemgymnastik und Muskelkräftigung. Den Schluss der Übungsstunde bildet ein Entspannungsteil mit Yoga-Elementen.

Dienstag, 14.2.12, 9.00 - 10.00 Uhr**DGH Wibbecke****56,70 €** (ermäßig: 45,40 / 34,10 €)**16 Termine / 21 Ustd.**

Kursnummer 1.04K

Gymnastik für Frauen

Mein Körper: Differenziertes Muskelgruppentraining für Rücken und Beckenboden

Leitung: Annelie Thieme

Es ist noch nicht so lange her, da galt körperliche Betätigung im Alter als unsinnig oder sogar als gefährlich. Heute weiß man, dass Kraft, Balance und Beweglichkeit nicht nur für die körperliche Fitness sondern auch für das ganz normale Wohlbefinden wichtig sind. Bewegung hilft dabei und vermittelt uns auch Spaß und Lust. In diesem Kurs werden Herz und Kreislauf trainiert, kombiniert mit einer Atemgymnastik und Muskelkräftigung. Den Schluss der Übungsstunde bildet ein Entspannungsteil mit Yoga-Elementen.

Dienstag, 14.2.12, 10.00 - 11.00 Uhr**DGH Wibbecke****56,70 €** (ermäßig: 45,40 / 34,10 €)**16 Termine / 21 Ustd.**

Kursnummer 1.05K

Gymnastik für Männer und Frauen

Mein Körper: Differenziertes Muskelgruppentraining für Rücken und Beckenboden

Leitung: Annelie Thieme

Wer im Alter noch gesund sein will, muss rechtzeitig dafür Sorge tragen. Diese Erkenntnis bildet die Grundlage für diesen Kurs, der sich an alle Männer und Frauen ab 40 Jahren richtet, die sich auch im fortgeschrittenen Alter wohlfühlen wollen. Durch wirkungsvolle Gymnastik nach Musik wollen wir ein gutes Gefühl für den Körper entwickeln und damit auch ein neues Körperbewusstsein erlangen. Auch weniger geübte Teilnehmer/innen können hier mitmachen!

Donnerstag, 16.2.12, 14.00 - 15.00 Uhr**Albert-Schweitzer-Schule, Kleine Sporthalle****56,70 €** (ermäßig: 45,40 / 34,10 €)**16 Termine / 21 Ustd.**

Kursnummer 1.06K

Herz-Kreislauftraining, richtiges Atmen und Entspannung

(für jüngere Frauen)

Leitung: Annelie Thieme

Dieser Kurs ist besonders geeignet, um Herz und Kreislauf zu trainieren. Dies wird kombiniert mit einer speziellen Atemgymnastik. Alle Muskeln werden gekräftigt und anschließend gedehnt; die gilt für den Rücken, den Bauch und den Beckenboden. Den Schluss der Übungsstunde bildet ein Entspannungsteil mit Yoga-Elementen. Auch ungeübte Teilnehmerinnen schaffen das Übungsziel und sind herzlich willkommen!

Mittwoch, 15.2.12, 17.30 - 18.30 Uhr**DGH Wibbecke****56,70 €** (ermäßig: 45,40 / 34,10 €)**16 Termine / 21 Ustd.**

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstaten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Leitung:**Renate Steging****Im Bache 44****37120 Bovenden****Tel. 0551 820 90 71****Fax 0551 70793931**

Kursnummer 2.01

Mit PDF-Dateien arbeiten**Einführungskurs**

„PDF“ (Portable Document Format) ist ein plattformübergreifendes Dateiformat für den Datenaustausch. Es hat sich zum Standard entwickelt für Aufträge an Druckereien, die Bereitstellung von Dokumenten im Internet, online übermittelte Bewerbungsunterlagen u.v.m.

Kursinhalte:

- Unterschiede von PDF-Dateien gegenüber z.B. Word-Dokumenten;
- Installation und Benutzung kostenloser PDF-Anzeigeprogramme (z.B. Adobe Reader);
- Umwandeln eigener Dokumente in PDF mit Hilfe frei erhältlicher Software,

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Freitag, 20.4.12, 18.30 - 21.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I,
Trakt D

15.00 € (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 4 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 13.4.12

Kursnummer 2.02

Das digitale Musikarchiv

Musik im Internet, am PC und im MP3-Player

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Musik auf CD kaufen? Viel einfacher und günstiger ist es, die gewünschte Musik per Internet zu erwerben und auf dem eigenen PC zu organisieren. Und für den mobilen Einsatz kann die Musik dann auf einen MP3-Player oder ein Mobilfunkhandy mit entsprechender Funktion übertragen werden. Was Sie dazu benötigen? PC-Grundkenntnisse, einen PC mit Internetzugang - und natürlich den Besuch dieses Kurses. Sie lernen, wie Sie Ihr eigenes Musikarchiv auf dem PC aufbauen und wie Sie die Musik mit dem in Ihrem Windows-Betriebssystem „eingebauten“ Wiedergabeprogramm auswählen und abspielen. Dazu erfahren Sie, wie Sie Ihre CD-Sammlung einlesen sowie Schallplatten und Cassetten „digitalisieren“. Sie lernen kostenpflichtige und kostenlose Musikquellen im Internet kennen und ergänzen so Ihr Musikarchiv. Natürlich „betanken“ Sie auch einen MP3-Player oder ein Handy mit Musik. Bringen Sie dazu auch Ihr MP3-fähiges Handy oder Ihren MP3-Player mit. Im Kurs wird ausschließlich mit den bewährten und kostenlos verfügbaren Softwareprodukten Windows Media Player, Audacity u.a gearbeitet.

Freitag, 27.4.12, 18.00 - 21.00 Uhr
und Freitag, 4.5.12, 18.00 - 21.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I,
Trakt D

28.80 € (keine Ermäßigung möglich)**2 Abende / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 20.4.12

Kursnummer 2.03

Digitale Bilder organisieren und bearbeiten**Leitung: Heinrich Bunzendahl**

Die ersten 200 Fotos sind noch einigermaßen zu überblicken, aber irgendwann wird die Bilderflut auf dem Rechner unübersichtlich. Mit der kostenlosen Software Picasa können Sie Ihre Fotos auf dem eigenen PC auf einfache Weise verwalten. Das Programm beherrscht sowohl die Bildverarbeitung als auch das Verwalten von Fotos und anderen Mediadateien.

In diesem Kurs geht es darum, Picasa zu installieren und individuell einzustellen, Bilder zu importieren und zu verwalten. Außerdem werden die grundlegenden Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Picasa erläutert und angewendet:

Zuschneiden, ausrichten, rote Augen entfernen und Farbstich entfernen, Farben, Helligkeit, Kontrast optimieren u.a.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Freitag, 18.5.12, 18.00 - 21.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I,
Trakt D

15.00 € (keine Ermäßigung möglich)**1 Termin / 4 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 11.5.12

Kursnummer 2.04

Computer-Einsteigerkurs

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung. Der Kurs dient der Vorbereitung auf einen speziellen Anwenderkurs wie z.B. Grundlagen der EDV, Internet, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Datenbankanwendung. Inhalte:

- Funktionsweise und Bedienung eines PCs
- Maus- und Fenstertechnik
- Bedienung des Desktop
- Einführung in das Arbeiten mit Windows
- Festplattenorganisation, Dateiverwaltung
- Grundaufbau von Windows-Anwendungen

Dienstag, 28.2.12, 19.00 - 21.15 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I, Trakt D

76,80 € (ermäßig: 61,40 / 46,00 €)

8 Abende / 24 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 22.2.12

Kursnummer 2.05

English Teatime A1

Englisch am Nachmittag

Leitung: Sabine Kniesick

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber vieles wieder vergessen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in verschiedenen Alltagssituationen verständlich zu machen. Erfahren Sie, wie Sie in lockerer Runde und mit viel Spaß wieder an Ihre verschütteten Englischkenntnisse von früher herangeführt werden. Lehrmaterial: wird im Kurs bekanntgegeben

Dienstag, 14.2.12, 17.00 - 18.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I, Trakt D

69,00 € (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)

15 Termine / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 2.06

English for Advanced Learners B1

Leitung: Sabine Kniesick

Montag, 13.2.12, 17.30 - 19.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I, Trakt D

72,00 € (ermäßig: 57,60 / 43,20 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 2.07

Conversation française B1/B2

Leitung: Catherine Wolf-Chuat

Schwerpunkt in diesem Kurs ist der mündliche Ausdruck zu aktuellen Themen, außerdem werden verschiedene grammatische Themen wiederholt.

Mittwoch, 15.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I, Trakt D

57,60 € (ermäßig: 46,10 / 34,60 €)

12 Abende / 24 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 2.08

Italienisch Grundstufe A1

Leitung: Daniele Resta

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse bestimmt. Sie erwerben elementare Fähigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich in Italien in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrbuch: Allegro, Bd. 1 (Klett)

Montag, 13.2.12, 19.15 - 20.45 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I, Trakt D

69,00 € (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 2.09

Spanisch Grundstufe A1

Leitung: Corina Rizo Pape

Ihr Urlaub führt Sie bald nach Spanien oder Lateinamerika? Dieser Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse richtet sich an Menschen, die sich schnell auf einen Aufenthalt in einem spanischsprachigen Land vorbereiten wollen. Das Ziel ist die Verständigung in alltäglichen Situationen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Donnerstag, 16.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I, Trakt D

69,00 € (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 2.10

Spanisch Grundstufe A1

Leitung: Corina Rizo Pape

Fortsetzung des Anfängerkurses; Neueinsteiger/innen mit Grundkenntnissen (Caminos neu, Unidad 7, oder vergleichbar) sind herzlich willkommen.

Wir arbeiten weiterhin mit Caminos neu (Klett) ab Unidad 8. Der Schwerpunkt liegt auf der gesprochenen Sprache, und es wird die Grammatik wie z.B. reflexive Verben und das Perfekt systematisch in Sprechübungen trainiert. Bienvenidos al curso de español!

Donnerstag, 16.2.12, 17.00 - 18.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum I, Trakt D

69,00 € (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 2.11

Russisch Grundstufe A1

Leitung: Lydia Wochnik

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt Grundbegriffe, die eine erste Verständigung in Alltagssituationen ermöglichen. Lehrbuch: Most, Bd. 1 (Klett)

Donnerstag, 1.3.12, 18.00 - 19.30 Uhr
Schule am Osterberg, Pavillon, Raum 1

46,00 € (ermäßig: 36,80 / 27,60 €)

10 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 2.12

Gitarrenspiel mit Fridolin

Aufbaukurs I

- Melodiespiel und Liedbegleitung in kleinen Lernschritten
- Kinder- und Scherzlieder
- Folklore aus Deutschland
- Freude und Spaß am Gesang sowie Vermittlung von einfachen Notenkenntnissen.

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Montag, 6.2.12, 16.00 - 17.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.13

Gitarrenspiel

Aufbaukurs 1/2

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen.
 Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt.

Montag, 6.2.12, 17.00 - 18.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.14

Gitarrenspiel

Aufbaukurs II

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Montag, 6.2.12, 18.00 - 19.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.15

Gitarrenspiel

Aufbaukurs I/1

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen.
 Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt.

Montag, 13.2.12, 17.00 - 18.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.16

Gitarrenspiel mit Fridolin

Aufbaukurs

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Dienstag, 7.2.12, 15.45 - 16.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
10 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.17

Gitarrenspiel mit Fridolin

Fortgeschrittene II

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Dienstag, 7.2.12, 16.30 - 17.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.18

Gitarrenspiel mit Fridolin

Aufbaukurs

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Mittwoch, 8.2.12, 12.00 - 13.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.19

Gitarrenspiel mit Fridolin

Aufbaukurs

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Mittwoch, 8.2.12, 13.00 - 14.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.20

Gitarrenspiel mit Fridolin

Aufbaukurs

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Mittwoch, 8.2.12, 14.00 - 14.45 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
10 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.21

Gitarrenspiel

Leitung: Sabine Heuer

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt.

Mittwoch, 8.2.12, 17.30 - 18.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.22

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Heuer

Acoustic Pop Guitar

Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt.

Mittwoch, 8.2.12, 18.30 - 19.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.23

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Heuer

Acoustic Pop Guitar

Mittwoch, 15.2.12, 17.00 - 18.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III,
Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Alle Gitarrenkurse sind fortlaufende Kurse.

**Freie Plätze erfragen Sie bitte bei der Dozentin Sabine Heuer
 Tel. 0551-83024 oder per E-Mail
 (sabine.heuer@gmx.net)**

Kursnummer 2.24

Gitarrenspiel mit Fridolin

Aufbaukurs I

Leitung: Sabine Heuer

- Melodienspiel und Liedbegleitung in kleinen Lernschritten - Kinder- und Scherzlieder - Folklore aus Deutschland - Freude und Spaß am Gesang sowie Vermittlung von einfachen Notenkenntnisse.

Teilnehmerbegrenzung: 5 Personen

Donnerstag, 9.2.12, 13.00 - 13.45 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III, Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
10 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.25

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Heuer

Acoustic Pop Guitar

Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt.

Donnerstag, 9.2.12, 15.00 - 16.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III, Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.26

Gitarrenspiel mit Fridolin

Aufbaukurs

Leitung: Sabine Heuer

Donnerstag, 9.2.12, 16.30 - 17.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III, Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.27

Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Heuer

Acoustic Pop Guitar

Donnerstag, 9.2.12, 17.30 - 18.30 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Raum III, Trakt D

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)
8 Termine / 10 Ustd.

Kursnummer 2.28

Ausgebrannt, erschöpft, gestresst - Ursachen und Veränderungsmöglichkeiten

Vortrag mit Gespräch

Leitung: Andrea Jaster

Die Anforderungen im Privatleben und im Beruf führen oft dazu, dass sich Menschen ausgebrannt und leer fühlen. Auch Reizüberflutung und Informationsflut tragen dazu bei. Es gibt Möglichkeiten, dieser Tendenz entgegen zu wirken. Die Göthertsche Methode zeigt einen Weg, die Hintergründe und Zusammenhänge zu verstehen - und somit auch zu verändern. Es wird möglich, eine Lebenshaltung zu erlangen, die dazu befähigt, auch bei erhöhter äußerer Anforderung die innere Kraft und Ruhe zu behalten.

Dienstag, 8.5.12, 19.00 - 21.15 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Musikraum, Trakt A

9,00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 2.5.12

Kursnummer 2.29

Körperselbsterfahrung zum Besinnen und Beleben

Ein Kurs für Frauen

Leitung: Andrea Eimler

Kennen Sie das auch? Während wir nach einem Zeitplan leben und Dinge erledigen, die getan werden müssen, richten wir unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit vorwiegend nach außen. Besonders unter Zeitdruck und hohen inneren und äußeren Ansprüchen überhören wir feine Signale unserer Befindlichkeit, vergessen unsere Wünsche oder übergehen Belastungsgrenzen.

In diesem Wochenend-Kurs lade ich Sie dazu ein, sich eine Auszeit zu nehmen, um über den Körper die Seele zu erreichen und sich dem zuzuwenden, was Sie wieder in Kontakt bringt mit Ihrer Lebendigkeit. In Bewegung und Ruhe, im „konzentrativen“ oder spontanen Umgang mit speziellem Material wie Steinen, Stäben, Seilen, Säckchen oder Bällen etc. spüren Sie das auf, was Ihre Quellen wieder auffüllt. Indem Sie dem nachgehen, was entlastet, löst, Unterstützung oder Anregung gibt, erfahren Sie Leichtigkeit, Entspannung oder auch Elan und Kraft. Ich werde Ihnen Angebote machen und Anregungen geben, die sich an dem orientieren, was Sie aktuell brauchen können. Die Teilnahme am Kurs ist unabhängig von Vorerfahrungen und Alter.

Ziel wird es sein, über Körpererleben und Impulse zur Sinneswahrnehmung Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und einen Ausgleich zum alltäglichen „Funktionieren“ zu finden. Möglichkeiten der körperlichen Selbstfürsorge werden erfahrbar.

Die Angebote lehnen sich methodisch an die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT®) an.

Freitag, 20.4.12, 16.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 21.4.12, 10.00 - 13.30 Uhr

Freitag, 20.4.12, 16.00 - 13.30 Uhr
Praxis A. Eimler, Hanssenstr. 6, 37073 Göttingen

40,00 € (keine Ermäßigung möglich)
2 Termine / 8 Ustd.

Kursnummer 2.30 K

Yoga ist Leben im Jetzt

Leitung: Wolf Gebhardt

In diesem Kurs wollen wir versuchen, mit Hilfe von Yogaübungen (Asanas) nicht nur unsere Körperfunktionen zu erhalten und zu verbessern, sondern durch Konzentration (Dharana) auf unseren Körper und Geist auch unsere Selbstheilungskräfte zu motivieren. Dieses erreichen wir über ausgewählte Bewegungs- und Entspannungsübungen, in denen wir lernen, uns vom Vergangenen zu lösen und durch bewusste Atemübungen (Pranayamas) im Hier und Jetzt zu sein.

In Absprache mit den Kursteilnehmer/innen kann Einfluss auf den Kursablauf genommen werden. Es können Anleitungen zur Selbstmassage gegeben werden.

Mittwoch, 15.2.12, 20.05 - 21.35 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Musikraum

64,80 € (ermäßig: 51,80 / 38,80 €)

12 Abende / 24 Ustd.

Kursnummer 2.31 K

Yoga ist Leben im Jetzt

Leitung: Wolf Gebhardt

wie Kurs 2.30 K

Montag, 13.2.12, 19.00 - 20.30 Uhr
Dorfgemeinschaftshaus Lenglern, Lange Straße 24

64,80 € (ermäßig: 51,80 / 38,80 €)

12 Abende / 24 Ustd.

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstaten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Kursnummer 2.32 K

Qigong, Tai Chi & Tao Yin

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Gabriele Neumann

In den verschiedenen Formen des Qigong nach Meister Mantak Chia üben wir u.a. das „Zentrieren“ und das „Innere Lächeln“ zur Entwicklung innerer Stille, Gelassenheit und Heiterkeit. Wir lassen inneren Stress und Anspannungen gehen, und nehmen neue, frische Lebenskraft auf. Wir entwickeln eine gut ausgerichtete Körperstruktur, tief in der Erde verwurzelt und zum Himmel ausgerichtet, kommen in unsere Mitte und finden Wohlspannung. Insbesondere Tai Chi verbinden wir die scheinbaren Gegensätze von Entspannung und Fitness. Es zeichnet sich aus durch fließende Bewegungen voller Harmonie, Kraft und Ästhetik. Durch Erlernen und Praktizieren von Tai Chi können Disbalancen im Bewegungssystem ausgeglichen, und die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert werden. Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Gleichgewichtssinn, Kraft und Körperkontrolle werden trainiert. Die Wirkungen sind direkt wahrnehmbar und wir fühlen uns ausgeglichener, aufgetankt und freudvoller, ohne uns „ausgepowert“ zu haben. Die Übungen des Tao Yin werden im Sitzen und Liegen ausgeführt, und dienen der sanften und tiefen Dehnung und Kräftigung des Körpers. Sie fördern den Energiefluss und damit das Wohlfühl, und unterstützen die innere Sammlung und Zentrierung.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Weitere Informationen unter: www.qigong-und-taichi.info

Dienstag, 28.2.12, 17.30 - 19.00 Uhr
Grundschule am Sonnenberg, Trakt A, Musikraum

54.00 € (ermäßig: 43.20 / 32.40 €)

10 Abende / 20 Ustd.

Leitung:

Anne Kiefer
Kampweg 3
37133 Groß Schneen
Tel / Fax: 05504 - 949548

Kursnummer 5.01

Digitale Bilder organisieren und bearbeiten

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Die ersten 200 Fotos sind noch einigermaßen zu überblicken, aber irgendwann wird die Bilderflut auf dem Rechner unübersichtlich. Mit der kostenlosen Software Picasa können Sie Ihre Fotos auf dem eigenen PC auf einfache Weise verwalten. Das Programm beherrscht sowohl die Bildverarbeitung als auch das Verwalten von Fotos und anderen Mediadateien.

In diesem Kurs geht es darum, Picasa zu installieren und individuell einzustellen, Bilder zu importieren und zu verwalten. Außerdem werden die grundlegenden Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Picasa erläutert und angewendet:

Zuschneiden, ausrichten, rote Augen entfernen und Farbstich entfernen, Farben, Helligkeit, Kontrast optimieren u.a.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Montag, 19.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr

**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

15,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 4 Ustd.

Kursnummer 5.02

Umsteigen auf MS Office 2007/2010

Leitung: Bernd Holschumacher

Hilfe! Der Umstieg von Office 2003 ist nicht mehr zu umgehen und das vertraute Menü ist verschwunden. Vor diesem und anderen „Anlaufproblemen“ stehen alle, die auf Word 2007 oder Word 2010 umsteigen. Dieser Kurs lässt Sie schnell mit der neuen Version vertraut werden. Viele Techniken und Tricks helfen Ihnen, mit dem Programm und den neuen Menüs umzugehen und so Word für Ihre Arbeit effizient zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie die Menüpunkte wiederfinden und was es Neues in den aktuellen Versionen gibt.

Mittwoch, 25.4.12, 18.00 - 21.00 Uhr

**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

15,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 4 Ustd.

Kursnummer 5.03

Englisch Grundstufe A1

Leitung: Anne Kiefer

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in der englischen Sprache, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr

**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

78,20 € (ermäßigt: 62,60 / 47,00 €)

17 Abende / 34 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 5.04

Spanisch Grundstufe A 1

Leitung: Roxana Orradre

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die es Ihnen ermöglichen, sich in Alltagssituationen in Spanien und Lateinamerika zu verständigen. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Caminos neu, Bd. 1 (Klett)

Donnerstag, 16.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr

**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

69,00 € (ermäßigt: 55,20 / 41,40 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 5.05

Conversación en español B 1

Leitung: Roxana Orradre

En este curso practicaremos el español a través de la lectura y la reflexión de textos, tanto de revistas como de libros, propiciando el diálogo y el intercambio de opiniones y todo con una gran dosis de buen humor.

Lehrmaterial wird im Kurs gestellt (gegen Kostenbeitrag).

Donnerstag, 16.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr

**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

72,00 € (ermäßigt: 57,60 / 43,20 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 5.06

Indische Küche

Leitung: Arjan Pal Singh

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielseitigkeit, sie sind dabei einfach in der Zubereitung. Die vielen verschiedenen Kräuter und Gewürze finden nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern gerade wegen ihrer positiven Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden Anwendung. Daher gehört die indische Küche zu den gesündesten und bekömmlichsten der Welt.

Bitte Geschirrtuch, Reste-Behälter und Getränke mitbringen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 6 - 8 € pro Person und Abend.

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr

**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

10,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 5.07

Indische Küche

Leitung: Arjan Pal Singh

Bitte Geschirrtuch, Reste-Behälter und Getränke mitbringen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 6 - 8 € pro Person und Abend.

Mittwoch, 7.3.12, 18.00 - 21.30 Uhr

**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

10,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 5.08

Indische Küche

Leitung: Arjan Pal Singh

Mittwoch, 13.6.12, 18.00 - 21.30 Uhr

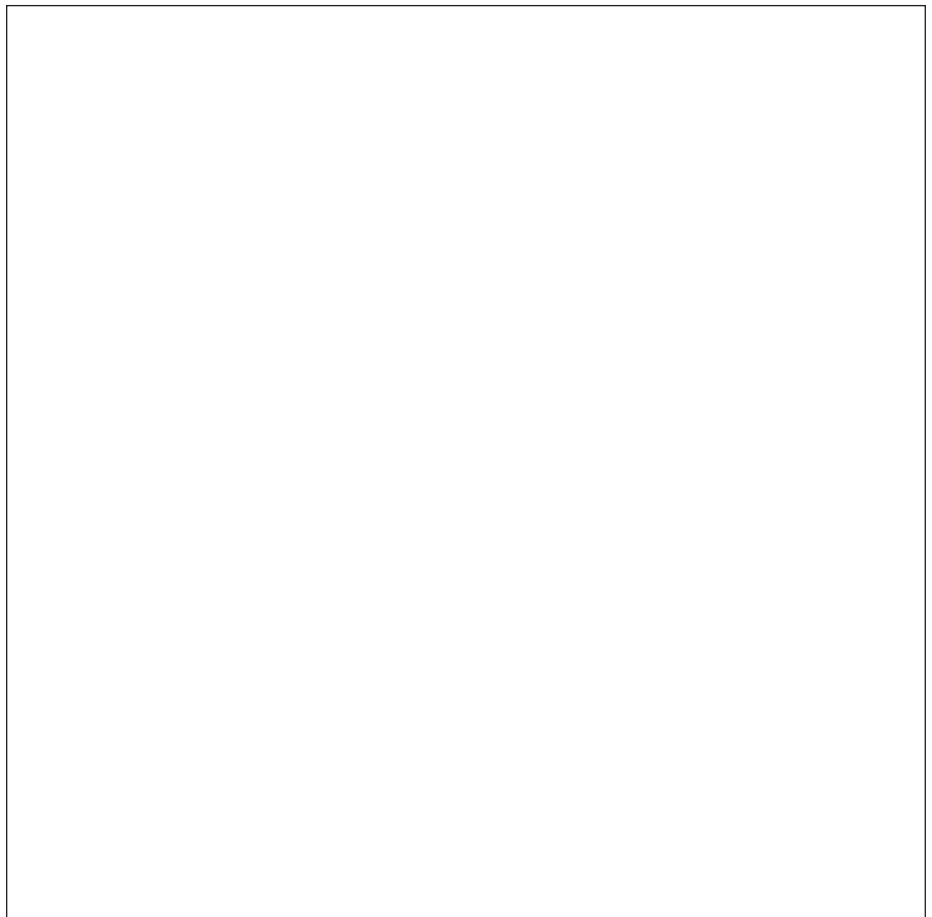
**Carl-Friedrich-Gauß-Schule,
Groß Schneen**

10,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung an die Außenstellenleiterin

Anmeldeschluss: 8.6.12



Leitung:

Edith Rohrmoser
Am Westerberg 17
37130 Klein Lengden
Tel. 05508 - 8225

Kursnummer 7.01

Französisch Anfängerkurs**A1****Leitung: Sylke Christmann**

Für Interessierte ohne Vorkenntnisse der französischen Sprache.
Lehrbuch: Perspectives 1 (Cornelsen)
Termin nach Absprache mit der Dozentin
(Tel. 05508-8420)

Groß Lengden, Göttinger Landstr. 9**55.20 €** (ermäßigt: 44.20 / 33.20 €)**12 Termine / 24 Ustd.**

Kursnummer 7.02

„Der Blick auf den Teller und über den Tellerrand“

Abenteuerferien auf Niedeck (7-12 J.)

Leitung: Dozententeam

Den Tag in der Natur erleben, selber über'm Feuer kochen, positive neue Gruppenerfahrungen machen und bei der Versorgung von Tieren helfen. Kuh, Schwein, Huhn, Biene und anderen Tieren begegnen und dabei nicht nur einiges über deren Gewohnheiten erfahren und erleben, sondern auch über deren Produkte, wie Käse, Fleisch, Eier und Honig. Dabei werfen wir auch einen Blick auf globale Zusammenhänge, denn nicht immer kommt alles was wir essen vom Bauern neben an. Auch gehen wir den Fragen nach, ob Kuh, Schwein, Huhn und Biene auch in anderen Kulturen wie z.B. auf einer Shamba in Tansania leben? Und wie der Alltag der Kinder auf einem Bauernhof (Shamba) in Tansania eigentlich aussieht? Haben die denn da auch Spielzeug und gehen sie zur Schule?

Ziele:

- Die Kinder sollen in einer altersgemischten Gruppe und in einer Umgebung die viele Herausforderungen beinhaltet, ihre sozialen Kompetenzen erweitern und sich selber an ungewohnte Erfahrungen heranwagen.
- Die Kinder sollen spielerisch einen Bezug zur umgebenden Natur und zu verschiedenen Tierarten entwickeln.
- Es soll eine Sensibilisierung für ökologische, soziale und globale Zusammenhänge erfolgen.
- Die Kinder bekommen einen Einblick in die Lebenswelten von Kindern in Tansania. Der Blick über den Tellerrand hin zu anderen Kulturen wird vertieft durch Tanz, Musik und Spezialitäten aus Tansania.

Montag, 27.8. bis Freitag, 31.8.12,**jeweils 8.00 - 16.00 Uhr****Niedeck, Niedeck 7****70,00 €** (keine Ermäßigung möglich)

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.7.12

5 Tage / 40 Ustd.**Einbürgerungstest**

Sie möchten sich einbürgern lassen und müssen dafür den Einbürgerungstest ablegen. Die Kreisvolkshochschule Göttingen bietet Ihnen folgende Möglichkeiten:

Einbürgerungstest**Prüfungstermine:** Freitag, 17.2.2012, 11.5.2012, 28.9.12, 23.11.12**Anmeldeschluss:** 4 Wochen vor dem Termin**Kosten:** 25,- €**Ort:** auf Anfrage

Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge:

www.bamf.de (integration-in-deutschland/ zuwanderer/einbürgerungstest)

Die Fragen und Lösungen des Einbürgerungstests sowie umfangreiche Informationen und Materialien finden Sie unter: **www.rotofo.de** oder **www.i-punkt-projekt.de**

Wenn Sie sich bei uns zum Einbürgerungstest anmelden möchten, schicken Sie uns bitte den ausgefüllten Teilnehmermeldebogen (auf der Homepage der KVHS Göttingen:

www.kvhs-goettingen.de unter Downloads) an die folgende Adresse:

KVHS Göttingen, Außenstelle Hann. Münden,
Wilhelmshäuser Str. 90,
34346 Hann. Münden).

Auskünfte zum Test erteilt: Barbara Greve, Tel.: 05541 903611**Zweiter Bildungsweg****Chancen nutzen - Schulabschlüsse nachträglich erwerben**

Noch immer verlässt eine große Zahl von jungen Menschen die Schule ohne Abschlusszeugnis. Die Mehrheit von ihnen findet unter den gegenwärtigen Bedingungen keinen Arbeitsplatz. Darüber hinaus ist der Weg in eine berufliche Weiterbildung ohne den entsprechenden Abschluss verbaut.

Die Kreisvolkshochschule bietet im Rahmen des Zweiten Bildungsweges die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss oder den Realschulabschluss (auch den erweiterten Realschulabschluss) nachträglich zu erwerben.

Ab September 2010 ist in Hann.Münden der Start neuer Kurse geplant. Interessenten werden gebeten, sich für eine Teilnahme anzumelden bei der

KVHS-Außenstelle Hann. Münden,

Wilhelmshäuser Str. 90,

Tel.: 05541/903610, Fax: 9036-29,

E-Mail: hmue@kvhs-goettingen.de

Eine Bildungsprämie - Zwei Komponenten

Die Bildungsprämie besteht aus zwei Komponenten:

* Einen Prämiegutschein in Höhe von max. 500 Euro (ab 1.1.2010, vorher 154 Euro) können alle Erwerbstätigen erhalten, deren zu versteuerndes Jahreseinkommen laut Einkommensteuerbescheid und vermindert um etwaige Kinderfreibeträge 25.600 Euro bei Alleinstehenden (bzw. 51.200 Euro bei gemeinsam Veranlagten) nicht übersteigt.

* Mit dem "Weiterbildungssparen" wird im Vermögensbildungsgesetz (VermBG) zur Finanzierung von Weiterbildung eine Entnahme aus den angesparten Guthaben erlaubt, auch wenn die Sperrfrist noch nicht abgelaufen ist. Die Vorteile des Weiterbildungssparens können all diejenigen in Anspruch nehmen, die über ein mit Arbeitnehmer-Sparzulage gefördertes Ansparguthaben verfügen. Dies gilt unabhängig vom derzeitigen Einkommen.

Den Prämiegutschein können Weiterbildungsinteressierte für Lehrgänge, Prüfungen oder Zertifikate benutzen. Sowie für alle Maßnahmen, die der Fortbildung dienen. Denn für nahezu jeden beruflichen Bedarf gibt es passende Kurse oder Seminare.

Das Weiterbildungssparen kann ergänzend zum Prämiegutschein hinzukommen. Die beiden Komponenten können also zusammen genutzt und in Anspruch genommen werden. Alle Weiterbildungsinteressierten mit angespartem Guthaben nach dem Vermögensbildungsgesetz (VermBG) können den verbleibenden finanziellen Eigenanteil einer Bildungsmaßnahme vor Ablauf der üblichen Sperrfrist entnehmen. Hierzu hat der Gesetzgeber das VermBG den Anforderungen angepasst und so den weiterbildungsbereiten Menschen mehr Flexibilität ermöglicht.

Genauer hierzu erfahren Sie in der persönlichen Prämienberatung in einer der bundesweiten Beratungsstellen im "Netzwerk der Bildungsprämie".

**Die besondere Geschenkidee:
Verschenken Sie Bildung!**

Bildungsprämienberatung für die Region Göttingen - Kontakt

Beratungsstelle der Bildungsgenossenschaft Südniedersachsen e.G. (BIGS)

Lange Geismarstr. 73, 37073 Göttingen

Leitung und Ansprechpartnerin

Dr. Natalia Hefe
0551 - 49 56 94 36

bildungsberatung@big-s-goe.de

Die Beratung findet kostenlos statt.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Gutscheine

der  Göttingen

**zum Valentinstag, zu Ostern,
zum Geburtstag
und zu vielen anderen Gelegenheiten**

Info: Tel. 0551 - 900 33 101

Das Projekt wird gefördert durch:





Veranstaltungs-Nr _____ Kurstitel _____

Name, Vorname
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Wohnort
Telefon (privat) _____ Telefon (dienstlich) _____
e-mail

Das Entgelt i.H. von _____ EUR habe ich bar an die Kursleitung gezahlt.

Ort, Datum _____

Unterschrift Dozent/in _____

Das Entgelt i.H. von _____ EUR buchen Sie einmalig vom genannten Konto ab.

Ich beantrage eine **Ermäßigung**.

Einen schriftlichen Antrag sowie die Nachweise über das Haushaltseinkommen füge ich bei bzw. lege ich der KVHS Göttingen vor.

Die KVHS wird ermächtigt, das **volle** TN-Entgelt abzubuchen, wenn **keine** Ermäßigung gewährt wird.

Bankinstitut (für Abbuchung bzw. Rücküberweisung)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontonummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bankleitzahl

Eventuelle Lastschriftgebühren bei Rückbelastung gehen zu meinen Lasten

Ort, Datum _____

Unterschrift Teilnehmer/in bzw. Kontoinhaber/in als Abbuchungsermächtigung _____

Diese Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes, wenn die Veranstaltung stattfindet. Durch meine Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der KVHS an.

Ihre Anmeldung wird **nicht** bestätigt!
 Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderung, Nichtzustandekommen oder Überbelegung der Veranstaltung.

Für jede Person und Veranstaltung bitte ein Anmeldeformular

Freiwillige Angaben für die Statistik

Bitte kreuzen Sie die für Sie in Frage kommenden Felder an. Die datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden beachtet.

Alter:

unter 16	16-24 Jahre	25-34 Jahre	35-49 Jahre	50-64 Jahre	65 u. älter
----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Geschlecht:

weiblich	männlich
----------	----------

Schulabschluss:

Haupt-schule	Real-schule	höhere Schule
--------------	-------------	---------------

Beruf:

Arbeiter/in	Hausfrau/mann
Angestellte/r	Schüler/in
Beamtin/Beamter	Student/in
Selbständig	Auszubildende/r
Rentner/in Pensionär/in	



Veranstaltungs-Nr _____ Kurstitel _____

Name, Vorname
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Wohnort
Telefon (privat) _____ Telefon (dienstlich) _____
e-mail

Das Entgelt i.H. von _____ EUR habe ich bar an die Kursleitung gezahlt.

Ort, Datum _____

Unterschrift Dozent/in _____

Das Entgelt i.H. von _____ EUR buchen Sie einmalig vom genannten Konto ab.

Ich beantrage eine **Ermäßigung**.

Einen schriftlichen Antrag sowie die Nachweise über das Haushaltseinkommen füge ich bei bzw. lege ich der KVHS Göttingen vor.

Die KVHS wird ermächtigt, das **volle** TN-Entgelt abzubuchen, wenn **keine** Ermäßigung gewährt wird.

Bankinstitut (für Abbuchung bzw. Rücküberweisung)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontonummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bankleitzahl

Eventuelle Lastschriftgebühren bei Rückbelastung gehen zu meinen Lasten

Ort, Datum _____

Unterschrift Teilnehmer/in bzw. Kontoinhaber/in als Abbuchungsermächtigung _____

Diese Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes, wenn die Veranstaltung stattfindet. Durch meine Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der KVHS an.

Für jede Person und Veranstaltung bitte ein Anmeldeformular

Freiwillige Angaben für die Statistik

Bitte kreuzen Sie die für Sie in Frage kommenden Felder an. Die datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden beachtet.

Alter:

unter 16	16-24 Jahre	25-34 Jahre	35-49 Jahre	50-64 Jahre	65 u. älter
----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Geschlecht:

weiblich	männlich
----------	----------

Schulabschluss:

Haupt-schule	Real-schule	höhere Schule
--------------	-------------	---------------

Beruf:

Arbeiter/in	Hausfrau/mann
Angestellte/r	Schüler/in
Beamtin/Beamter	Student/in
Selbständig	Auszubildende/r
Rentner/in Pensionär/in	

Anmeldeformular

An die
Kreisvolkshochschule Göttingen
Hinter den Höfen 14
37124 Rosdorf

Anmeldeformular

An die
Kreisvolkshochschule Göttingen
Hinter den Höfen 14
37124 Rosdorf



Veranstaltungs-Nr _____ Kurstitel _____

Name, Vorname
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Wohnort
Telefon (privat) Telefon (dienstlich)
e-mail

Das Entgelt i.H. von _____ EUR habe ich bar an die Kursleitung gezahlt.

Ort, Datum _____

Unterschrift Dozent/in _____

Das Entgelt i.H. von _____ EUR buchen Sie einmalig vom genannten Konto ab.

Ich beantrage eine **Ermäßigung**.

Einen schriftlichen Antrag sowie die Nachweise über das Haushaltseinkommen füge ich bei bzw. lege ich der KVHS Göttingen vor.

Die KVHS wird ermächtigt, das **volle** TN-Entgelt abzubuchen, wenn **keine** Ermäßigung gewährt wird.

Bankinstitut (für Abbuchung bzw. Rücküberweisung)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontonummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bankleitzahl

Eventuelle Lastschriftgebühren bei Rückbelastung gehen zu meinen Lasten

Ort, Datum _____ Unterschrift Teilnehmer/in bzw. Kontoinhaber/in als Abbuchungsermächtigung

Diese Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes, wenn die Veranstaltung stattfindet. Durch meine Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der KVHS an.

Ihre Anmeldung wird **nicht** bestätigt!
 Eine Benachrichtigung erfolgt nur bei Änderung, Nichtzustandekommen oder Überbelegung der Veranstaltung.

Für jede Person und Veranstaltung bitte ein Anmeldeformular

Freiwillige Angaben für die Statistik

Bitte kreuzen Sie die für Sie in Frage kommenden Felder an. Die datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden beachtet.

Alter:

unter 16	16-24 Jahre	25-34 Jahre	35-49 Jahre	50-64 Jahre	65 u. älter
----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Geschlecht:

weiblich	männlich
----------	----------

Schulabschluss:

Haupt-schule	Real-schule	höhere Schule
--------------	-------------	---------------

Beruf:

Arbeiter/in	Hausfrau/mann
Angestellte/r	Schüler/in
Beamtin/Beamter	Student/in
Selbständig	Auszubildende/r
Rentner/in Pensionär/in	



Veranstaltungs-Nr _____ Kurstitel _____

Name, Vorname
Straße, Haus-Nr.
PLZ, Wohnort
Telefon (privat) Telefon (dienstlich)
e-mail

Das Entgelt i.H. von _____ EUR habe ich bar an die Kursleitung gezahlt.

Ort, Datum _____

Unterschrift Dozent/in _____

Das Entgelt i.H. von _____ EUR buchen Sie einmalig vom genannten Konto ab.

Ich beantrage eine **Ermäßigung**.

Einen schriftlichen Antrag sowie die Nachweise über das Haushaltseinkommen füge ich bei bzw. lege ich der KVHS Göttingen vor.

Die KVHS wird ermächtigt, das **volle** TN-Entgelt abzubuchen, wenn **keine** Ermäßigung gewährt wird.

Bankinstitut (für Abbuchung bzw. Rücküberweisung)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Kontonummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bankleitzahl

Eventuelle Lastschriftgebühren bei Rückbelastung gehen zu meinen Lasten

Ort, Datum _____ Unterschrift Teilnehmer/in bzw. Kontoinhaber/in als Abbuchungsermächtigung

Diese Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Entgeltes, wenn die Veranstaltung stattfindet. Durch meine Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen der KVHS an.

Für jede Person und Veranstaltung bitte ein Anmeldeformular

Freiwillige Angaben für die Statistik

Bitte kreuzen Sie die für Sie in Frage kommenden Felder an. Die datenschutzrechtlichen Bestimmungen werden beachtet.

Alter:

unter 16	16-24 Jahre	25-34 Jahre	35-49 Jahre	50-64 Jahre	65 u. älter
----------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Geschlecht:

weiblich	männlich
----------	----------

Schulabschluss:

Haupt-schule	Real-schule	höhere Schule
--------------	-------------	---------------

Beruf:

Arbeiter/in	Hausfrau/mann
Angestellte/r	Schüler/in
Beamtin/Beamter	Student/in
Selbständig	Auszubildende/r
Rentner/in Pensionär/in	

Anmeldeformular

An die
Kreisvolkshochschule Göttingen
Hinter den Höfen 14
37124 Rosdorf

Anmeldeformular

An die
Kreisvolkshochschule Göttingen
Hinter den Höfen 14
37124 Rosdorf

Leitung:

Margret Münzel

Mauerhof 12

37124 Rosdorf

Tel/Fax: 0551-78341

e-mail: margretmuenzel@web.de

Kursnummer 10.01

Erzählcafé Rosdorf

Begegnungen - Erinnerungen - Gesellschaft(n) In Zusammenarbeit mit dem Frauenbüro Rosdorf

Das Erzählcafé Rosdorf ist ein Treffpunkt im Altdorf, zu dem sich ältere und jüngere Menschen aus Rosdorf all monatlich beim Kaffee zusammenfinden, um miteinander Erinnerungen, Erfahrungen und anderes Wissenswertes auszutauschen.

Es geht um all das, was alltägliches Leben ausmacht und normalerweise in keinem Geschichtsbuch aufzufinden ist.

Aber nicht nur die Vergangenheit des Dorfes soll hier mit Hilfe von ZeitzeugInnen und im Vergleich zu heute lebendig werden:

Das Erzählcafé ermöglicht auch die Begegnung und soll dadurch den Dialog zwischen den Generationen und Alt- und Neubürgern in Gang setzen helfen.

Die monatlichen Treffen machen neugierig, der Entwicklung von Orts- und Lebensstrukturen nachzuspüren und sie regen dazu an, den persönlichen Erfahrungs- und Erinnerungsschatz einzubringen.

Rosdorf, Gemeindezentrum

gebührenfrei

10 Termine / 20 Ustd.

Kursnummer 10.02

Energie-Einspar-Tipps für jedermann**Leitung: Reiner Borchert**

Die Energiekosten stellen regelmäßig einen großen Anteil an unseren Lebenshaltungskosten dar. In Erwartung weiterer Kostensteigerungen machen wir uns zunehmend mehr Gedanken, wie ggf. noch Kosten eingespart werden können.

Dieser Kurs informiert Sie über den effizienten Einsatz von teurer Energie sowie über weitere Möglichkeiten zum Einsparen von Energiekosten.

Inhalte der Veranstaltung sind:

- Energie-Verbrauch und Strom-Einspar-Möglichkeiten im Haushalt:
 - Elektro-Großgeräte, Heizungspumpen, Standby-Betrieb, Trafogeräte und Sendeanlagen
- Energie-Sparlampen: kaum Einspar-Effekte, aber viele Nachteile für Umwelt und Gesundheit
- Energie-Effizienz von Gebäuden:
 - Verluste durch Fenster, Wände, Dach und Decken minimieren, optimierte Anlagentechnik und Einsatz von Erneuerbaren Energien, Energie-Ausweis von Gebäuden und Modernisierungs-Tipps, Luftdichtheit und Auswertung von Thermografie-Untersuchungen
- Empfehlungen zum richtigen Heizen und Lüften
- aktuelle Förderprogramme und nutzbare Fördermittel

Dienstag, 13.3.12, 19.00 - 21.15 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum C 17****9,00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 3 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.3.12

Kursnummer 10.03

Klimawandel - Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit**Leitung: Reiner Borchert**

„Der Klimawandel hat bereits begonnen, die Erderwärmung wird zu extremen Wetterverhältnissen führen und der von uns verursachte CO₂- Ausstoß ist hierfür die Ursache.“ Solche Aussagen werden uns regelmäßig in den Medien präsentiert. Doch ist das alles wirklich so oder spielen ggf. auch andere Faktoren eine entscheidende Rolle bei bestimmten Klimaverhältnissen? Inhalte dieser Veranstaltung sind:

- Ursachen für Wetter-Veränderungen und alternative Darstellungen zum Klimawandel;
- Energie-Effizienz von Sendeanlagen und mögliche Auswirkungen zur Erwärmung der Luft;
- Bedeutung von Kohlendioxid und Maßnahmen zur CO₂- Reduzierung;
- Hinweise auf Schutzmaßnahmen und aktuelle Veröffentlichungen.

Die Kursteilnehmer erhalten weitergehende Informationen zum Thema Klimawandel und zu möglichen Auswirkungen auf unsere Umwelt und die eigene Gesundheit.

Dienstag, 17.4.12, 19.00 - 21.15 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****9,00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 3 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.4.12

Kursnummer 10.04

Gesundes Wohnen: Gesundheitliche Risiken in den eigenen vier Wänden?

Schadstoffe erkennen und Elektrosmog reduzieren

Leitung: Reiner Borchert

„Jeder dritte Mensch ist umweltkrank!“ (Feststellung der Krankenkassen 2005). In der heutigen Zeit halten wir uns ca. 20 Stunden am Tag in geschlossenen Räumen auf. In unserem Wohnumfeld liegen oftmals die Ursachen für Allergien und viele andere Krankheiten. Fast jedes Haus ist heute davon betroffen. Diese Veranstaltung informiert über das immer wichtiger werdende Thema „Gesundes Wohnen“. Es werden mögliche Belastungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Schadstoffe sowie elektrischen Strom und Strahlung (Elektrosmog) vorgestellt, verursacht u.a. durch Mobilfunk und Hochspannungsleitungen sowie diverse Geräte und Installationen im eigenen Haus. Anhand von Praxisfällen erhalten Sie Informationen über die typischen Symptome bei „Hauskrankheiten“ wie Allergien, Schlafbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne, Ohrgeräusche, chronische Müdigkeit, häufige Infektionen, Nervosität, Depressionen und Bronchitis. Der Referent stellt auch das Problemfeld „Schadstoffe, Wohngifte und Schimmelpilze“ vor und gibt Hinweise auf ein gesundes Raumklima sowie zum richtigen Lüftungsverhalten. Die Teilnehmer können eigene elektrische Geräte mitbringen, um die hiervon ausgehenden Wechselfelder messen zu lassen. Ziel der Veranstaltung ist es, neben der Information auch Denkanstöße zum Erhalt und zur Verbesserung der eigenen Gesundheit zu geben.

Dienstag, 22.5.12, 19.00 - 21.15 Uhr

KVHS (Anne-Frank-Schule)

9,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 16.5.12

Kursnummer 10.05

Facebook, SchülerVZ und Co. - Mein Kind im Netz

Leitung: Margret Reinecke, Polizeihauptkommissarin

Medien lassen sich nicht mehr aus unserem Alltag wegdenken. Neben Familie, Freundeskreis, Schule oder Kirche beeinflussen sie die Wertvorstellungen und Verhaltensweisen unserer Kinder erheblich. Kinder wachsen mit Medien auf. Damit müssen sich Eltern und Erziehungsverantwortliche im Interesse ihrer Kinder auseinandersetzen.

In ihrem Vortrag vermittelt Polizeihauptkommissarin Margret Reinecke, Beauftragte für Jugendsachen der Polizeiinspektion Göttingen, anhand von Fallbeispielen aus der polizeilichen Praxis, welche Folgen die Verbreitung persönlicher oder fremder Daten und Bilder im Internet haben kann. Darüber hinaus gibt sie Tipps, wie Eltern ihren Kindern über die Schultern schauen und ihnen am Beispiel Facebook Hilfestellungen im Netz geben können.

Donnerstag, 31.5.12, 19.30 - 21.45 Uhr

KVHS (Anne-Frank-Schule)

gebührenfrei

1 Abend / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 25.5.12

Kursnummer 10.06

Kinder sind wunderbar!

Leitung: Dr. Hubertus von Schoenebeck

Ich begegne meinen Kindern auf gleicher Augenhöhe. Vor mir sind Menschen, Menschen von Anfang an, Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus - aber darauf lasse ich mich ein. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat unsere Würde wieder gleichen Wert. Daraus folgt zugleich, dass ich mir von den Kindern nichts gefallen lasse, aber ich bedränge sie im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen „Sieh das ein, ich habe recht“. So erlebe ich meine Kinder in ihrer Souveränität und Größe, profitiere davon und sie lernen von mir. Ich lade Sie herzlich ein, durch die Perspektive „unterstützen statt erziehen“ neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen und die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen. Dabei bin ich der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

Dr.phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig. Er ist Vater von erwachsenen und jüngeren Kindern.

Donnerstag, 22.3.12, 19.30 - 21.45 Uhr

KVHS (Anne-Frank-Schule)

9,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 16.3.12

Rücktritt:

Die Abmeldung von einer Veranstaltung muss **persönlich** oder **schriftlich** bei der Anmeldestelle erfolgen!

Absagen an die Kursleitung oder einfaches Fernbleiben genügen nicht.

Kursnummer 10.07

Umsteigen auf MS Office 2007/2010

Leitung: Bernd Holschumacher

Hilfe! Der Umstieg von Office 2003 ist nicht mehr zu umgehen und das vertraute Menü ist verschwunden. Vor diesem und anderen „Anlaufproblemen“ stehen alle, die auf Word 2007 oder Word 2010 umsteigen. Dieser Kurs lässt Sie schnell mit der neuen Version vertraut werden. Viele Techniken und Tricks helfen Ihnen, mit dem Programm und den neuen Menüs umzugehen und so Word für Ihre Arbeit effizient zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie die Menüpunkte wiederfinden und was es Neues in den aktuellen Versionen gibt.

Mittwoch, 22.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 14
15,00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 4 Ustd.

Kursnummer 10.08

EDV für die Generation 60plus - Einführungskurs

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung. Leichte Einführung in die PC-Bedienung und die Textverarbeitung (Windows und Word für Windows). Inhalte:

- Funktionsweise und Bedienung eines PCs
 - Umgang mit Maus und Tastatur
 - Einführung in das Arbeiten mit Windows (Desktop, Fenstertechnik etc.)
 - Ordner und Dateien
 - Eingabe, Korrektur, Speichern, Drucken von Texten
 - Einfache Textgestaltung (Formatierung)
- Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung der Tastatur

Montag, 5.3.12, 15.00 - 17.15 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 14
54,00 € (ermäßigt: 43,20 / 32,40 €)
5 Nachmittage / 15 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 10.09

Digitale Bilder organisieren und bearbeiten

Die ersten 200 Fotos sind noch einigermaßen zu überblicken, aber irgendwann wird die Bilderflut auf dem Rechner unübersichtlich. Mit der kostenlosen Software Picasa können Sie Ihre Fotos auf dem eigenen PC auf einfache Weise verwalten. Das Programm beherrscht sowohl die Bildverarbeitung als auch das Verwalten von Fotos und anderen Mediadateien.

In diesem Kurs geht es darum, Picasa zu installieren und individuell einzustellen, Bilder zu importieren und zu verwalten. Außerdem werden die grundlegenden Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Picasa erläutert und angewendet:

Zuschneiden, ausrichten, rote Augen entfernen und Farbstich entfernen, Farben, Helligkeit, Kontrast optimieren u.a.
 Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Montag, 12.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 14
15,00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 5.3.12

Veranstaltung des Frauenbüros der
 Gemeinde Rosdorf in Kooperation
 mit der KVHS Göttingen

KELTENFEUER

Lebendige Kreistänze und sinnliche
 Bewegungsmeditationen nach bezaubernden
 Melodien keltischer Musik

Samstag, 9.6.2012,
14.00 – 18.30 Uhr
Gemeindezentrum Rosdorf,
Lange Straße
30 € (keine Ermäßigung)
1 Termin / 6 Ustd.

Info und Anmeldung:
www.kvhs-goettingen.de; oder
 Frau Münzel, Tel/Fax: 0551/78341,
 e-mail: MargretMuenzel@web.de,

Kursnummer 10.10

Das digitale Musikarchiv

Musik im Internet, am PC und im MP3-Player

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Musik auf CD kaufen? Viel einfacher und günstiger ist es, die gewünschte Musik per Internet zu erwerben und auf dem eigenen PC zu organisieren. Und für den mobilen Einsatz kann die Musik dann auf einen MP3-Player oder ein Mobilfunkhandy mit entsprechender Funktion übertragen werden. Was Sie dazu benötigen? PC-Grundkenntnisse, einen PC mit Internetzugang - und natürlich den Besuch dieses Kurses. Sie lernen, wie Sie Ihr eigenes Musikarchiv auf dem PC aufbauen und wie Sie die Musik mit dem in Ihrem Windows-Betriebssystem „eingebauten“ Wiedergabeprogramm auswählen und abspielen. Dazu erfahren Sie, wie Sie Ihre CD-Sammlung einlesen sowie Schallplatten und Cassetten „digitalisieren“.

Sie lernen kostenpflichtige und kostenlose Musikquellen im Internet kennen und ergänzen so Ihr Musikarchiv. Natürlich „betanken“ Sie auch einen MP3-Player oder ein Handy mit Musik. Bringen Sie dazu auch Ihr MP3-fähiges Handy oder Ihren MP3-Player mit.

Im Kurs wird ausschließlich mit den bewährten und kostenlos verfügbaren Softwareprodukten Windows Media Player, Audacity u.a. gearbeitet.

Kursinhalte:

- Grundlagen
- So nutzen Sie Musik aus dem Internet
- So bearbeiten Sie Audiodateien
- So bauen Sie ein Musikarchiv auf

Montag, 20.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr
Montag, 27.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS (Anne-Frank-Schule), Raum B 14
28,80 € (keine Ermäßigung möglich)
2 Abende / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 17.2.12

Kursnummer 10.11

Englisch Grundstufe A1

Leitung: Anne Kiefer

Für Interessierte **ohne** Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Network Now Starter (Langenscheidt)

Dienstag, 14.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****69,00 €** (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.2.12

Kursnummer 10.12

Englisch Grundstufe A1

Leitung: Anne Kiefer

In diesem Kurs für „Wiedereinsteiger“ erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in der englischen Sprache, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können.
Lehrbuch: Network Now A1 (Langenscheidt)

Dienstag, 14.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****69,00 €** (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.2.12

Kursnummer 10.13

Italienisch Grundstufe A1

Leitung: Daniele Resta

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen bestimmt. Sie erwerben elementare Fähigkeiten, die es Ihnen ermöglichen, sich in Italien in einfachen Alltagssituationen zu verständigen.
Lehrbuch: Allegro 1 (Klett), ab Lektion 7

Mittwoch, 15.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****69,00 €** (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 10.14

Spanisch Grundstufe A1

Leitung: Roxana Orradre

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die es Ihnen ermöglichen, sich in Alltagssituationen in Spanien und Lateinamerika zu verständigen. Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Caminos neu, Bd. 1 (Klett), ab Lektion 5

Montag, 13.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****69,00 €** (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 10.15

Spanisch Grundstufe A1

Leitung: Roxana Orradre

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der spanischen Sprache, die es Ihnen ermöglichen, sich in Alltagssituationen in Spanien und Lateinamerika zu verständigen. Für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Caminos neu, Bd. 1 (Klett)

Montag, 13.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****69,00 €** (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.2.12

Kursnummer 10.16

Spanisch Grundstufe A2

Leitung: Roxana Orradre

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse in der spanischen Sprache, um sich in Alltagssituationen gut verständigen zu können. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Caminos neu Bd. 2 (Klett), ab Lektion 5

Dienstag, 14.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****69,00 €** (ermäßig: 55,20 / 41,40 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.2.12

Kursnummer 10.17

Conversación en español**B1**

Leitung: Roxana Orradre

En este curso practicaremos el español a través de la lectura y la reflexión de textos, tanto de revistas como de libros, propiciando el diálogo y el intercambio de opiniones y todo con una gran dosis de buen humor.

Lehrmaterial wird im Kurs gestellt (gegen Kostenbeitrag).

Dienstag, 14.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****72,00 €** (ermäßig: 57,60 / 43,20 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 10.18

Die Kunst des Zeichnens

Leitung: Sylvia Sturm

Skizzen sind die Grundlage fast jeder künstlerischen Arbeit. Sie dienen der Bildfindung hinsichtlich Motiv, Farbe, Komposition, Inhalt und Ausdruck. Im Kurs werden zeichnerische Grundlagen vermittelt. Einige davon sind:

Bildaufbau, Komposition, Perspektive, Licht und Schatten, verschiedene Schraffurarten.

Unter Anleitung einer Meissener Malerin werden Ihnen vielfältige Möglichkeiten des Skizzierens und Zeichnens, vom schnellen Einfangen von Eindrücken über Skizzen bis zu richtigen Bildstudien, vermittelt.

Der Umgang mit unterschiedlichen Zeichentechniken (Bleistift, Fineliner, Graphitstift, Aquarellbuntstifte) wird gemeinsam erprobt. Das Spektrum der Themen reicht von Landschaftsstudien bis hin zu gegenständlichen Übungen, aber auch Stadt- und Reiseansichten - die Möglichkeiten sind vielseitig. Jede/r kann eigene Ideen und Vorschläge mit einbringen.
Benötigte Materialien: Bleistifte HB, 2B, 4B, Skizzenpapier Torchon A4, Pastellpapier Colors A4, Fineliner 0,1, Graphitstift 6B, Aquarellbuntstifte, Knetgummi.

Freitag, 17.2.12, 9.00 - 11.15 Uhr**KVHS (Anne-Frank-Schule)****28,80 €** (keine Ermäßigung möglich)**4 Vormittage / 12 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 10.19

Zuschneiden und Nähen

Leitung: **Teslime Eren**

In diesem Kurs lernen Sie alles rund ums Nähen. Sie erhalten eine Einführung in das Handwerk, das Lesen von Schnitten, die Zuschneidetechnik, den Umgang mit Detailproblemen und der Nähmaschine. Ihnen werden Kenntnisse vermittelt sowie bereits vorhandene Kenntnisse erweitert. Tel. Anmeldung bei der Kursleiterin (Tel. 0551-782269)

Mittwoch, 15.2.12, 19.00 - 21.15 Uhr

Anne-Frank-Schule

72,00 € (ermäßigt: 57,60 / 43,20 €)

10 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 10.20

Bauchtanz

für Frauen mit guten Grundkenntnissen

Leitung: **Sonja Schoppe**

Dieser Kurs ist für Frauen geeignet, die über gute Grundkenntnisse des Bauchtanzes verfügen. Wir vertiefen die Bewegungen, kombinieren, tanzen frei....

Bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften, Schleier, ggf. Gymnastikschuhe mitbringen.

Anmeldung an die Kursleiterin (Tel. 05502-479237, E-Mail: sonja.einhellig@web.de)

Montag, 13.2.12, 19.30 - 20.30 Uhr

KVHS (Anne-Frank-Schule)

36,00 € (keine Ermäßigung möglich)

10 Termine / 13 Ustd.

Kursnummer 10.21

Die Nahrung - Basis unserer Lebensfreude

Leitung: **Andrea Jaster**

Müde, abgeschlagen, unbefriedigt sein nach dem Essen - nicht gesättigt, obwohl man körperlich satt ist, Streit und Stress beim Essen. Warum? Über die Nahrung haben wir auch mit feinstofflichen Gegebenheiten zu tun, die uns belasten oder beleben. An diesem Infoabend geht es, mit Hilfe der Göthertschen Methode, um einen erweiterten Umgang mit der Nahrung unter feinstofflichen Gesichtspunkten - damit mehr Lebensenergie, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zum Ausdruck kommen kann.

Donnerstag, 26.4.12, 19.30 - 21.00 Uhr

KVHS (Anne-Frank-Schule)

6,00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.4.12

Kursnummer 10.22

Geistig fit mit Brain-Gym für ältere Menschen

Leitung: **Marianne von Oppen**

Brain-Gym ist Teil der pädagogischen Kinesiologie, die von Paul Dennison entwickelt wurde.

Sie besteht im Wesentlichen aus 26 leicht erlernbaren Körperübungen, die die Gehirntätigkeit anregen. Nach Brain-Gym Übungen fühlen wir uns wacher, aktiver und ausgeglichener. Über einen längeren Zeitpunkt gezielt angewandt, führen sie zu einer deutlichen Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit. In einer Studie der Universität Heidelberg, in dem verschiedene Methoden miteinander verglichen wurden, stellte sich heraus, das Brain-Gym zu den effektivsten Methoden zur Steigerung, der kognitiven Leistungen bei älteren Menschen gehört. In dem Kurs haben die Teilnehmer die Gelegenheit, in einer lockeren, entspannten Atmosphäre die wichtigsten Brain-Gym Übungen zu lernen, zu praktizieren, etwas über den Hintergrund dieser Übungen zu erfahren, und ihre Erfahrungen auszutauschen. Am Ende des Kurses können die Teilnehmer die Übungen selbstständig zu Hause durchführen und so dauerhaft ihre kognitiven Leistungen steigern.“

Donnerstag, 12.4.12, 15.00 - 16.30 Uhr

KVHS (Anne-Frank-Schule)

32,40 € (ermäßigt: 25,90 / 19,40 €)

6 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 30.3.12

Kursnummer 10.23

Progressive Muskelentspannung

Leitung: **Bettina v. Linde-Suden**

Viele Menschen klagen immer häufiger über Stress und mangelndes inneres Gleichgewicht. Dabei ist klar: Wer entspannt durchs Leben geht, hat es leichter. Die Progressive Muskelentspannung 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 längeren Autofahrt, u.v.m. und sie ist leicht erlernbar. Bei dieser Technik werden bestimmte Muskelgruppen nacheinander angespannt und wieder entspannt. Dabei wird die Wahrnehmung für die Anspannung der Muskulatur geschärft und Schritt für Schritt lernen Sie möglichst viele Muskelgruppen zu entspannen und so eine allgemeine Entspannung zu erreichen. Das Einüben von Schnellentspannungen ermöglicht es, in Stress-Situationen sehr schnell mit Entspannung zu reagieren.

Bitte mitbringen: Liegematte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kissen und eventuell etwas zu trinken.

Montag, 27.2.12, 20.00 - 21.30 Uhr

KVHS (Anne-Frank-Schule)

48,60 € (ermäßigt: 38,90 / 29,20 €)

9 Termine / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 17.2.12

Leitung: Barbara Greve
 Wilhelmshäuser Str. 90
 34346 Hann. Münden

Tel. 05541 - 903610
 Fax 05541 - 903629
 hmue@kvhs-goettingen.de

Öffnungszeiten:
 Mo. - Fr. 9 - 12 Uhr
 Mo. 14 - 17 Uhr

Gesellschaft/Recht

Kursnummer 8.001

Facebook, SchülerVZ und Co. - Mein Kind im Netz

Leitung: Margret Reinecke, Polizeihauptkommissarin

Medien lassen sich nicht mehr aus unserem Alltag wegdenken. Neben Familie, Freundeskreis, Schule oder Kirche beeinflussen sie die Wertvorstellungen und Verhaltensweisen unserer Kinder erheblich. Kinder wachsen mit Medien auf. Damit müssen sich Eltern und Erziehungsverantwortliche im Interesse ihrer Kinder auseinandersetzen.

In ihrem Vortrag vermittelt Polizeihauptkommissarin Margret Reinecke, Beauftragte für Jugendsachen der Polizeiinspektion Göttingen, anhand von Fallbeispielen aus der polizeilichen Praxis, welche Folgen die Verbreitung persönlicher oder fremder Daten und Bilder im Internet haben kann. Darüber hinaus gibt sie Tipps, wie Eltern ihren Kindern über die Schultern schauen und ihnen am Beispiel Facebook Hilfestellungen im Netz geben können.

Donnerstag, 26.4.12, 19.30 - 21.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
 gebührenfrei **1 Abend / 3 Ustd.**
 Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 20.4.12

Das müssen Sie wissen:

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt! Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der KVHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Ausnahme: Anmeldebestätigungen für Bildungsurlaubsveranstaltungen zur Vorlage beim Arbeitgeber schicken wir Ihnen rechtzeitig und unaufgefordert zu.

Kursnummer 8.002

Cyberlaw - Recht im Internet

Leitung: Frank Wolter

Die Werbung hält ihr Versprechen - Sie sind ganz schnell drin im Internet! Doch keineswegs führt Sie der Mouse-Klick in einen rechtsfreien Raum. Das Cyberlaw oder Recht des Internet ist allgegenwärtig, umfangreich und wegen der Überschreitung virtueller Landesgrenzen oft auch undurchsichtig. Ausgehend von den verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten des Internet bietet Ihnen dieses Seminar einen Überblick über seine rechtliche Seite.

Inhalte:

- die neue Signaturpflicht bei E-Mails
- Unternehmens-Webseite: Impressum, Disclaimer, Anbieterkennzeichnung & Co.
- Internet-Shops: Vertragsrecht, AGB, rechtliche Pflichthinweise, Widerrufsbelehrung etc.
- Achtung Abmahnwelle: Typische Abmahnungssituation und die richtige Reaktion darauf

Samstag, 21.4.12, 9.00 - 16.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.8
40.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 13.4.12

So können Sie sich anmelden:

Persönlich in der KVHS-Außenstelle, Wilhelmshäuser Str. 90

Schriftlich mit Anmeldeformular oder per **FAX** unter 05541/903629

oder per **E-Mail:** hmue@kvhs-goettingen.de

oder **online:** www.kvhs-goettingen.de

Ökologie / Natur

Kursnummer 8.003

Mein Tier ist, was es frisst!

Leitung: Tina Schulz

In diesem Kurs gehen wir der Frage nach, was es heißt, Hund und Katze artgerecht zu ernähren. Hund und Katze haben von ihrer evolutionären Entwicklung her ganz bestimmte Bedürfnisse. Über Jahrtausende hinweg wurde die Tierhaltung den menschlichen Bedürfnissen mehr und mehr angepasst. Inwieweit das Fertigfutter heute den Bedürfnissen von Hund und Katze gerecht wird, erfahren Sie in diesem Kurs. Sie lernen, Futtermittelketten zu analysieren, um hochwertiges Futter von Junkfood zu unterscheiden. Sie können Dosen und Tüten von dem Futter, das Ihr Tier bekommt, mitbringen.

Donnerstag, 7.6.12, 17.00 - 20.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
10.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 31.5.12

Beratungsstelle für Fernstudium an der Universität Göttingen

Waldweg 26
 37073 Göttingen
 Tel. 0551/44794

Beratungszeiten:

dienstags: 10.00 - 19.00 Uhr
 donnerstags: 15.00 - 18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung

Einschreibtermine
 zum Sommersemester:
 1. Dezember bis 15. Januar
 Einschreibtermine
 zum Frühjahrssemester:
 15. Mai bis 15. Juli

Kursnummer 8.004

Knospenwanderung: Unsere Gehölze im Winter

Leitung: Dr. Christine Rapp

Anders als die krautigen Pflanzen, die oft nur kurzlebig sind oder unterirdisch überdauern, haben die langlebigen Gehölze andere Strategien entwickelt, um die kalte Jahreszeit zu überstehen. Nach dem Blattfall im Herbst treffen wir jetzt auf Baumgestalten ohne typisches Sommerkleid, an dem wir sie meist gut erkennen können. In den Knospen werden schon im Spätsommer die Triebe und Blüten für das nächste Jahr angelegt. Die Knospenschuppen schützen die empfindlichen Gewebe vor Kälte und Austrocknung. Sobald die Temperaturen und die Sonnenscheindauer das Frühjahr ankündigen, öffnen sich die Knospen und die neue Vegetationszeit kann beginnen.

Auf einem Spaziergang lernen wir im Wald und am Waldrand unsere heimischen Bäume und Sträucher kennen und auf öffentlichen Grünflächen und in Hausgärten finden wir häufig Gehölze, die aus anderen Kontinenten zu uns gekommen sind. Außerdem erfahren wir Interessantes und Wissenswertes aus der Mythologie der Bäume und Sträucher.

Freitag, 16.3.12, 14.30 - 16.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
9.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.3.12

Kursnummer 8.005

Gartengestaltung - grüne Ideen für Wohlfühlgärten

Leitung: Karin Eichhorn

Was wünsche ich mir von meinem Garten? Wie kann ich meine Ideen umsetzen? - In diesem Kurs geht es am 1. Abend vor allem um Gartenplanung und deren konkrete Umsetzung: Was muss ich bedenken? Wie kann ein Garten pflegeleicht und dennoch kostengünstig sein? Am zweiten Termin wird das theoretisch Erarbeitete bei einer kleinen Exkursion (Freitags-Termin - 13.4.2012) in Gärten bzw. einem öffentlichen Park in der Umgebung von Hann. Münden vertieft.

Der Schwerpunkt des 3. Abends liegt bei der Gestaltung mit Pflanzen, im Besonderen sprechen wir über Pflanzenauswahl und -verwendung: Welche Bäume, welche Stauden eignen sich für meinen Garten? Fotobeispiele und Zeichnungen wie auch Materialproben helfen, die Informationen zu verdeutlichen.

Donnerstag, 12.4.12, 18.30 - 20.45 Uhr
Freitag, 13.4.12, 16.00 - 18.15 Uhr
Donnerstag, 19.4.12, 18.30 - 20.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.8
30.00 € (keine Ermäßigung möglich)

3 Termine / 9 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.4.12

Kursnummer 8.006

„Geheimsache“ Morcheln

Pilzbestimmung mit Exkursion

Leitung: Günther Schier, gepr. Pilzsachverständiger und Pilzberater

Morcheln, die Koblode unter den Pilzen, sind Meister der perfekten Tarnung. Wer diese köstlichen Speisepilze entdecken möchte, muss alles über ihre Vorlieben wissen, um ihre Verstecke zu enttarnen.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Informationen unter: <http://www.pilzfinder-solling.de>

Sonntag, 6.5.12, 9.30 - 16.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
24.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.4.12

Kursnummer 8.007

Umgang mit der Motorsäge

Leitung: Uwe Ewert

Ein Kurs für Brennholzselbsterwerber, Gartenbesitzer, Jäger u. a. . Folgende Inhalte werden intensiv in Kleingruppen vermittelt:

- Unfallverhütung im Umgang mit der Motorsäge
- Persönliche Schutzausrüstung
- Pflege und Wartung der Motorsäge und anderer Werkzeuge
- Schnitttechniken bei der Holzernte
- Fällen von kleineren Bäumen
- Aufarbeiten und Einschneiden von liegendem Holz

Teilnahmevoraussetzungen: Körperliche und geistige Eignung, mindestens 18 Jahre jung, komplette persönliche Schutzausrüstung

Termine:

Freitag, 13.4.12, 19.00 - 20.30 Uhr
Donnerstag, 19.4.12, 18.00 - 20.30 Uhr
Freitag, 20.4.12, 18.00 - 20.30 Uhr
Samstag, 21.4.12, 9.00 - 17.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
117.00 € (keine Ermäßigung möglich)
4 Termine / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.4.12

Qualifizierung für Kinder- Tagespflegepersonen

Dozentinnenteam

Die KVHS Göttingen führt diese Lehrgänge für das Jugendamt des Landkreises Göttingen durch. Das Angebot richtet sich daher insbesondere an Interessentinnen und Interessenten, die im Bereich Kindertagespflege im Landkreis Göttingen tätig werden möchten. Weitergehende Informationen siehe Zentralprogramm (S. 2) sowie

- KVHS Göttingen, Kursleitung Madlen Hochheim, Tel. 0551/2507303, E-Mail RAHochheim@online.de
- Familien- und Kinderservicebüro Landkreis Göttingen, Frau Klingebiel/Frau Jorban, Tel. 0551/5259179
- Kindertagespflegebörse Göttingen, Petra Daunicht, Tel. 0551/384385-11

**Informationsveranstaltung
in Hann. Münden:**

Mo., 19.3.12, 15.00 - 16.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90

Pädagogik / Psychologie

Kursnummer 8.008

Engel im Christentum

Wochenendkurs

Leitung: Nanne Elisabeth Jensen

Jeder Mensch hat seinen Engel (Apg 12,15). Woher haben wir unser Wissen über die Engel? Was können uns die alten Schriften über die unsichtbare Welt sagen? Ihre Spur zieht sich von der Antike bis zur Gegenwart, durch die Biblischen Zeugnisse, die Apokryphen und die mittelalterliche Literatur unterschiedlichster großer Visionäre wie Dionysius Areopagita, Hildegard von Bingen und Dante Aligheri. Darüber hinaus berichten einige Traditionen, wie z.B. das altäthiopische Henochbuch, vom Fall der Engel und seinen Folgen, der Entstehung des Bösen. In diesem Kurs werden wir historisches Textmaterial eingehend betrachten und uns einen Überblick über den heutigen Umgang mit dem Thema „Engel“ in Theorie und Praxis verschaffen.

Freitag, 2.3.12, 18.30 - 21.45 Uhr**Samstag, 3.3.12, 14.30 - 17.45 Uhr****KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1****24.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**2 Termine / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 8.009

Dem Glück ein Stück näher kommen – die Welt mit anderen Augen sehen**Vortrag von Dr. Eva Jänecke-Lauke**

Wie soll ich denn dem Glück näher kommen, wenn ich immer so viel Pech habe? - Wer kennt es nicht, das viel zitierte halb volle oder halb leere Glas? Aber nur Wenige wissen, wie stark eine positive Sichtweise auf Ereignisse das Leben verändert, wie viel Freiheit wir gewinnen, wenn wir Dinge oder Ansichten loslassen. Und wer weiß schon, welche Dankbarkeit wir erleben können, wenn wir beginnen, unser Leben mit anderen Augen zu sehen? Lassen Sie sich in diesem Vortrag inspirieren.

Donnerstag, 15.3.12, 19.00 - 21.15 Uhr**KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1****9.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 3 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.3.12

Kursnummer 8.010

Kinder sind wunderbar!**Vortrag von Dr. Hubertus v. Schoenebeck**

Ich begegne meinen Kindern auf gleicher Augenhöhe. Vor mir sind Menschen, Menschen von Anfang an, Personen mit ihrer eigenen Sicht der Dinge. Natürlich fordert das heraus - aber darauf lasse ich mich ein. Das bewirkt kein Chaos, sondern Harmonie. Und auch im Konflikt hat unsere Würde wieder gleichen Wert. Daraus folgt zugleich, dass ich mir von den Kindern nichts gefallen lasse, aber ich bedränge sie im Gegenzug auch nicht mit dem ewigen "Sieh das ein, ich habe recht".

So erlebe ich meine Kinder in ihrer Souveränität und Größe, profitiere davon und sie lernen von mir. Ich lade Sie herzlich ein, durch die Perspektive "unterstützen statt erziehen" neuen Schwung in Ihre Beziehung zu den Kindern zu tragen und die vielen ärgerlichen Alltagsprobleme unkonventionell und effektiv anzugehen. Dabei bin ich der festen Überzeugung, dass sich die Liebe zum Kind nur wirklich entfalten kann, wenn wir uns gestatten, uns selbst zu lieben, so wie wir sind.

Dr. phil. Hubertus von Schoenebeck hat als Lehrer gearbeitet, ist Sachbuchautor zu Erziehungsfragen und seit 30 Jahren in der Erwachsenenbildung im In- und Ausland tätig. Er ist Vater von erwachsenen und jüngeren Kindern.

Donnerstag, 22.3.12, 19.30 - 21.45 Uhr**KVHS, Rosdorf, Hinter den Höfen 14****(Anne-Frank-Schule, Block B)****9.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 3 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 16.3.12

Kursnummer 8.011

Das linkshändige Kind im Vorschul- und Grundschulalter**Leitung: Karin Steinmetz**

Für die normale Händigkeitentwicklung des Kindes sind das Kindergartenalter und die ersten Schuljahre von sehr großer Bedeutung: Hier erlebt das Kind seine Händigkeit entweder als etwas Normales, Unproblematisches, oder es wird verunsichert oder sogar durch „sanfte“ Umschulungsversuche auf die rechte Hand gestört. Folgeerscheinungen, z.B. Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten sowie motorische Störungen, werden oft nicht als Ergebnis der Umschulung und Händigkeit erkannt. In dieser Veranstaltung werden grundsätzliche Aspekte zum Thema Linkshändigkeit theoretisch und praktisch vermittelt:

- Arbeitsplatzanordnung und sinnvolle Gebrauchsgegenstände für das linkshändige Kind
- Hilfestellung beim Hantieren mit links
- Anbahnung einer lockeren Schreib- und Stifthaltung
- Bewegungsrichtung bei Kreisspielen und im Sport
- Thematisierung der Händigkeit im Kindergartenalter, ja oder nein?
- Schwierigkeiten des umgeschulten Kindes

Ziel der Veranstaltung ist es, interessierte Eltern, Erzieher/innen und Lehrer/innen zu diesem wichtigen Thema zu informieren und damit die tägliche Arbeit mit linkshändigen Kindern zu erleichtern.

Montag, 5.3.12, 18.30 - 21.30 Uhr**KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1****14.00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 4 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.2.12

Kursnummer 8.012

Das Marburger Konzentrationstraining

für Kinder im 1. und 2. Schuljahr

Leitung: Ricarda Gundlach

Immer häufiger fallen Kinder auf, die im Stuhlkreis oder in der Schule nicht zuhören oder stillsitzen können. Das Marburger Konzentrationstraining (MKT) ist ein Angebot für Kinder, die leicht ablenkbar sind, bei den Hausaufgaben oft abschweifen und schnell aufgeben. Häufig erleben diese Kinder in ihrem Alltag ständig Misserfolge.

Je nach Alter und Klassenstufe trainieren die Kinder in diesem Kurs einfache Strategien, um den Schulalltag besser zu bewältigen. Sowohl impulsive Kinder als auch sogenannte „Träumer“ werden besonders gefördert.

Hier lernen sie schrittweise, sich selbst Anweisungen zur Lösung der Aufgaben zu geben, um strukturierter und zügiger ihre Aufgaben zu erledigen. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Erlernen von Entspannung, denn ohne Entspannung ist kein konzentriertes Arbeiten möglich. Ziele des MKT sind größere Selbstständigkeit im Arbeiten, Stärkung des Selbstwertgefühls und systematisches Vorgehen, z.B. bei den Hausaufgaben.

Die Kinder trainieren an 6 Nachmittagen (1x wöchentlich) für jeweils 90 Minuten. Während des Trainings wird mit attraktiven Spielen gearbeitet, mit Verstärkung und Belohnung, mit klaren Regeln und viel Lob und Ermutigung.

Aber auch die Eltern sind in dieses Konzept mit eingebunden und treffen sich zu 4 Elternabenden. Hier erhalten Sie Tipps und Informationen zum Umgang mit den Hausaufgaben und können Erfahrungen austauschen.

1. Elternabend: Donnerstag, 16.2.12, 18.30 - 19.30 Uhr (weitere Termine: Freitag, 24.2., 2.3. und 23.3.12)
Training für die Kinder: Freitag, 17.2.12, 14.30 - 16.00 Uhr (weitere Termine: 24.2., 2.3., 9.3., 16.3. und 23.3.12)

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
40.80 € (ermäßigt: 32.60 / 24.50 €)
Materialkosten pro Kind: 5,- €

10 Termine / 17 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.013

Das Marburger Konzentrationstraining

für Kinder im 3. und 4. Schuljahr

Leitung: Ricarda Gundlach

wie Kurs 8.012

1. Elternabend: Donnerstag, 16.2.12, 18.30 - 19.30 Uhr (weitere Termine: Freitag, 24.2., 2.3. und 23.3.12)
Training für die Kinder: Freitag, 17.2.12, 16.15 - 17.45 Uhr (weitere Termine: 24.2., 2.3., 9.3., 16.3. und 23.3.12)

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
40.80 € (ermäßigt: 32.60 / 24.50 €)
Materialkosten pro Kind: 5,- €

10 Termine / 17 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.014

Quadratisch wird die Sache rund!

Das Kommunikationsquadrat im Alltag

Leitung: Andrea Eimler

Miteinander Reden ist ein komplexer Vorgang. Jede Äußerung enthält vier Botschaften gleichzeitig: Eine Aussage zum Sachverhalt, eine Mitteilung über die eigene Person, einen Hinweis über die Beziehung und einen Appell bezogen auf das eigene Anliegen. Entsprechend können vier Botschaften gehört werden. Erstaunlich, wie oft Verständigung dennoch gelingt!

Was ein Mensch von sich gibt und worauf es beim Anderen trifft, führt jedoch mitunter zu Missverständnissen, Konflikten und Kränkungen. Das von Prof. Schulz von Thun entwickelte Kommunikationsquadrat trägt dazu bei, sowohl unbemerkte Selbstverständlichkeiten in der eigenen Art sich mitzuteilen, als auch individuelle „Empfangsgewohnheiten“ näher kennenzulernen. Aus Verwirrung kann so zu sachlicher Klarheit und geklärten Beziehungen gefunden werden.

Ziel des Vortrags ist es, für mögliche Störquellen im Miteinander-Reden zu sensibilisieren und Anstöße für Veränderungen im eigenen Kommunikationsverhalten zu geben. Das Kommunikationsquadrat wird anschaulich vorgestellt und der Vortrag durch dialogische Elemente lebendig gestaltet.

Montag, 19.3.12, 19.30 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
7.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.3.12

Kursnummer 8.015

Fair und klar: Einfühlsame Kommunikation und Selbst- behauptung

Leitung: Nora Wagner, Trainerin/Mediatorin

Sie wollen entspannter kommunizieren? Das funktioniert - sowohl im Beruf, als auch in der Familie! Es umfasst selbstbewusstes und klares Auftreten einerseits und andererseits, mit meinem Gegenüber auch fair und einfühlsam umzugehen. Was wie ein Widerspruch klingt, ist mit ein bisschen Training und Erforschung der eigenen Gewohnheiten ganz direkt zu erreichen. Sie lernen Elemente aus der sogenannten „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach M. Rosenberg) kennen sowie wirksame kreative Wege, um eingefahrene oder von Stress geprägte Gespräche im beruflichen oder Familien-Alltag zu verbessern.

Für alle Altersgruppen geeignet, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren, Interesse an Neuem, Schreibzeug.

Samstag, 21.4.12, 11.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 22.4.12, 11.00 - 17.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
60.00 € (keine Ermäßigung möglich)
2 Termine / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 12.4.12

Kursnummer 8.016

„Ich denke, also bin ich“

Vortrag von Heidemarie Hofmann

Welche Rolle spielen Gefühle in Bezug auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden? Können wir durch unsere Gedanken wirklich „sein“ - im Sinne der Äußerung von Descartes? Wenn ja, welche Rolle spielen dann unsere Gefühle in Bezug auf unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung? - Dieser Vortrag beleuchtet die Wechselwirkung zwischen Gedanken und Gefühlen am Beispiel lebendiger Alltagssituationen. Tiefenpsychologische und wissenschaftliche Erkenntnisse erklären das Zustandekommen unserer „inneren Stimmgabel“, mit der wir unser Leben wahrnehmen, gestalten und verändern können.

Montag, 27.2.12, 19.00 - 20.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
6.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 21.2.12

Angebote für Berufsrückkehrerinnen

Kursnummer 8.017

Fit im Beruf!

Wochenendkurs

In Zusammenarbeit
mit der Koordinierungsstelle



Leitung: Susanne Meyer-Busch

Im Berufsalltag werden vielfältige Anforderungen an uns gestellt:

Wir sollen flexibel sein im Denken und Handeln, hochkonzentriert und fokussiert, kreativ bei der Suche nach Lösungen. In diesem Kurs lernen Sie schnell einsetzbare Techniken kennen, wie Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten und verbessern können, wie Sie mit Merktechniken Dinge verlässlicher im Gedächtnis verankern können - und wie sich die Konzentration durch kurze Entspannungsübungen steigern lässt.

Die Dozentin Susanne Meyer-Busch ist ausgebildete Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V. .

Samstag, 17.3.12, 10.00 - 15.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1

30.00 € (keine Ermäßigung möglich)

Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 18,00 €. **1 Termin / 6 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.3.12

Kursnummer 8.018

Business-Knigge: Zeitgemäße Umgangsformen - nicht nur für 's Büro

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle

Leitung: Dr. Frauke Roth

Umgangsformen von A bis Z - sie unterliegen einem ständigen Wandel, doch ihre Bedeutung bleibt. Entgegen der landläufigen Meinung stellte Freiherr von Knigge keine starren Regeln auf, sondern schrieb in seinem Buch, das 1788 erschienen ist, „über den Umgang mit Menschen“ - und dieses Thema ist heute immer noch aktuell. Beruflich wie privat oder auch einfach in der Öffentlichkeit - bei der Sommerparty, beim Einkaufen, an der Tankstelle und bei Behördengängen - ist das höfliche und sichere Auftreten mit entscheidend dafür, wie uns andere Menschen gegenüber treten.

Wir wollen in diesem Kurs einen Bogen spannen von den allgemeinen Umgangsformen über das kleine Einmaleins der Visitenkarten und das beziehungsfördernde Element des Small Talks - die Form der Kommunikation, die nicht nur bei fremden Gesprächs- und Geschäftspartnern unerlässlich ist, sondern auch im alltäglichen Leben ein verbindendes Element darstellt - über das nötige Fingerspitzengefühl in schwierigen Alltagssituationen im Beruf und im Privaten hin zu anderen Kulturen, denen wir mit ihren Eigenheiten und Gebräuchen im Alltag begegnen. Bringen Sie sich auf den aktuellen Stand heutiger Etikette. Dieser Workshop bietet viel Raum für einen angeregten Gedankenaustausch.

Mittwoch, 7.3.12, 18.30 - 21.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1

45.00 € (ermäßigt: 36.00 / 27.00 €)

Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 27,00 €. **3 Abende / 12 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.3.12



Kursnummer 8.019

Sicheres Auftreten im Berufsalltag

In Zusammenarbeit
mit der Koordinierungsstelle

Leitung: Dr. Frauke Roth

Dress Codes und korrekte Umgangsformen im Berufsalltag sind wichtiger, als von vielen Berufs(wieder)einsteigerinnen vermutet. Sowohl beim Bewerbungsgespräch als auch im Berufsalltag spielen sie eine wichtige Rolle in der Kommunikation. In diesem Kurs werden grundlegende aktuelle Regeln aufgezeigt und Verhaltensvarianten diskutiert.

Montag, 7.5.12, 8.30 - 11.45 Uhr

Montag, 14.5.12, 8.30 - 11.45 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1

30.00 € Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 18,00 €.

2 Vormittage / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.4.12



Vormittagskurse für Berufsrückkehrerinnen

Haben Sie Ihre Berufstätigkeit für die Arbeit in der Familie unterbrochen? Befinden Sie sich in der Elternzeit und wollen während dieser Zeit beruflich "am Ball" bleiben?

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle „Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“ führt die KVHS Göttingen in Hann.Münden und Duderstadt spezielle Kurse durch, die aus Mitteln des Landes Niedersachsen und der Europäischen Union (EFRE) sowie der Stadt und des Landkreises Göttingen gefördert werden. Diese Kurse unterstützen Sie gezielt bei der Planung und Vorbereitung Ihres beruflichen Wiedereinstiegs.

Frauen, die **seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt** sind, wird eine ermäßigte Kursgebühr geboten.

Interessentinnen, die diese Voraussetzungen nicht erfüllen, haben die volle Kursgebühr zu zahlen.



Koordinierungsstelle

„Frauenförderung in der
privaten Wirtschaft“

Bitte beachten Sie:

Die angegebenen Ermäßigungen für Frauen, die die Förderbedingungen der „Koordinierungsstelle Frauenförderung in der privaten Wirtschaft“ (s.o.) erfüllen, können nur gewährt werden, wenn sich **mindestens 7** förderungsberechtigte Frauen für den jeweiligen Kurs angemeldet haben.

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei der KVHS-Außenstelle Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90, Tel. 05541/ 9036-10

Kursnummer 8.020

Telefontraining: In 20 Sekunden überzeugen!

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle

Leitung: Dr. Frauke Roth

Trotz vieler neuer elektronischer Medien ist und bleibt das Telefon ein zentrales Kommunikationsmittel. Der Umgang mit Kunden am Telefon ist ein entscheidender Faktor der Kundenzufriedenheit und die Visitenkarte Ihres Unternehmens. In diesem Kurs trainieren Sie Gespräche am Telefon in Rollenspielen, analysieren schwierige Gesprächssituationen und lernen Techniken zur Steuerung von Gesprächen kennen.

Montag, 4.6.12, 8.30 - 11.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
45.00 € (ermäßigt: 36.00 / 27.00 €)

Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 27,00 €.

3 Vormittage / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 25.5.12



www.frauen-wirtschaft.de

Kursnummer 8.021

EDV-Grundkurs

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle

Leitung: Sabine Kniesick

Für Einsteigerinnen ohne PC-Erfahrung. Der Kurs dient der Vorbereitung auf einen speziellen Anwenderkurs, wie z.B. Internet, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Datenbankanwendung. Inhalte:

- Funktionsweise und Bedienung eines PCs
- Maus- und Fenstertechnik
- Bedienung des Desktop
- Einführung in das Arbeiten mit Windows
- Festplattenorganisation, Dateiverwaltung
- Grundaufbau von Windows-Anwendungen

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung der Tastatur. Im Preis sind die Kosten für die Kursmaterialien enthalten!

Montag, 12.3. bis Freitag, 16.3.12,
jeweils 8.30 - 11.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
80.90 € (ermäßigt: 68.10 / 55.30 €)

Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 55,30 €.

5 Vormittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.3.12



www.frauen-wirtschaft.de

Kursnummer 8.022

Textverarbeitung Basics I

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle

Leitung: Sabine Kniesick

Inhalte:

- Programmstart, Orientierung in Windows
- Einrichten einer Textdatei
- Eingabe kurzer Texte, Korrekturfunktion, Speichern und Öffnen von Dateien
- Texte gestalten: Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Tabulatoren
- Markieren, Verschieben, Kopieren, Löschen von Textteilen
- Textdatei drucken.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Kenntnisse

Montag, 16.4. bis Freitag, 20.4.12,
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
101.90 € (ermäßigt: 84.90 / 67.90 €)

Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 67,90 €.

Im Preis sind die Kosten für die Kursmaterialien enthalten.

5 Vormittage / 25 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.4.12



Koordinierungsstelle "Frauenförderung in der privaten Wirtschaft"

Zurück in den Beruf ...

Lassen Sie sich bei der Koordinierungsstelle "Frauenförderung in der privaten Wirtschaft" zu Fragen der Berufsrückkehr beraten. Im persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen über:

- die Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Bewerbungsstrategien
- die Arbeitsmarktsituation
- Wege in die Selbständigkeit

Terminvereinbarung unter 0551/400-2860 (Frau Wagener). E-Mail: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettin-gen.de, www.frauen-wirtschaft.de.

Beratungszeiten: jeden 2. Donnerstag im Monat 10.00 - 12.00 Uhr

Sie finden uns im Haus der Kreisvolkshochschule, Wilhelmshäuser Str. 90

Bewerbungsservice Hann. Münden

Beratung, Service und Hilfe rund um die Bewerbung

Individuell, perfekt bewerben ...

Der Bewerbungsservice unterstützt und berät Sie im gesamten Bewerbungsprozess.

Wir bieten Ihnen alle Leistungen rund um Ihre Bewerbung aus einer Hand:

Mit unkomplizierter Beratung, einer ansprechenden, kreativen Bewerbungsmappe, einem überzeugenden, unternehmensorientierten Bewerbungsschreiben sowie einem maßgeschneiderten Lebenslauf. Sie können den Bewerbungsservice aufsuchen, wenn:

- Sie nicht wissen wo Sie passgenaue Stellen finden?
- Sie keinen Anfang finden?
- Ihnen die Worte fehlen?
- Oder Ihre Bewerbung nicht die Ergebnisse erzielt, die Sie sich wünschen?

So funktioniert es:

- Ohne Termin können Sie eigenständig Bewerbungen am PC schreiben und im Internet nach Stellen recherchieren.
- Anspruch auf eine professionelle Beratung haben Sie mit einem sog. Gutschein:

1. Sprechen Sie Ihre/n Fallmanager/in an!
2. Lassen Sie sich einen Gutschein erstellen!
3. Suchen Sie den Bewerbungsservice auf!

Wir bieten im Bewerbungsservice folgende Leistungen:

- überzeugende Bewerbungsschreiben
- zeitgemäßer Lebenslauf
- die perfekte Bewerbungsmappe
- Optimierung Ihrer Bewerbungsunterlagen
- kostenlose Bewerbungsfotos
- E-Mail Bewerbung
- Initiativbewerbung
- aktuelle Stellenlisten und Jobbörsen

Kontakt:

Wilfried Spillner
 Bewerbungsservice im Jobcenter
 Landkreis Göttingen

Auefeld 10
 34346 Hann. Münden

Tel: 05541-99914-55

E-Mail: Spillner.Wilfried@landkreisgoettingen.de



Freie Angebote für ältere Arbeitsuchende

Der **JobClub 50plus** bietet älteren Arbeit-suchenden die Möglichkeit Angebote im offenen Bereich zu nutzen – die Teil-nahme ist kostenfrei.

Im Offenen Angebot des JobClub50plus können Sie:

- nach Stellen recherchieren, z. B. on-line bei verschiedenen Stellenbörsen, Zeitungen usw.
- Informationen über potenzielle Arbeitgeber suchen
- Bewerbungsunterlagen erstellen (Anschreiben, Deckblatt, Lebenslauf und Foto)
- Selfmarketing - Wie präsentiere ich mich richtig?
- Berufliche Neuorientierung, Weiterbildungen

Bei Bedarf auch mit Unterstützung:

**montags und dienstags
13.00 – 16.00 Uhr**

Termine nach Vereinbarung

- Offenes EDV-Kursangebot (versch. Themen: z. B. Grundlagen, Word, Excel, PowerPoint, Internet, Outlook)

mittwochs 13.00 – 16.00 Uhr

Kontakt:

JobClub50plus
Frau Stefanie Wegener

KVHS Göttingen,
Außenstelle Hann. Münden
Wilhelmshäuser Str. 90
34346 Hann. Münden
Tel.: 05541 903619
Mail: wegener@kvhs-goettingen.de

Kursnummer 8.023

Textverarbeitung Basics II

Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle

Leitung: Sabine Kniesick

Inhalte:

- Textteile suchen und ersetzen
- Erstellen von Kopf- und Fußzeilen
- Autotexteinträge
- Arbeiten mit Fußnoten
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Numerierung und Aufzählung
- Serienbriefferstellung
- Spaltensatz

Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Kurs Textverarbeitung Teil I oder vergleichbare Kenntnisse

Der Kurs ist Bestandteil des Lehrgangssystems „European Computer Passport Xpert“ und kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Prüfungstermin: nach Vereinbarung. Die Prüfungsgebühr beträgt 46,50 €.

**Montag, 21.5. bis Donnerstag, 24.5.12,
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
68.00 € (ermäßigt: 54.40 / 40.80 €)**

Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 40,80 €.

4 Vormittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 11.5.12

Kursnummer 8.024

Grundkurs Internet

Leitung: Sabine Kniesick

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr wenig Interneterfahrung.

Inhalte:

- Grundlagen der Internetnutzung (Anschluss, Zugang etc.)
 - Surfen im World Wide Web
 - Versand und Empfang von E-Mails
- Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem EDV-Grundkurs

**Montag, 11.6. bis Freitag, 15.6.12,
jeweils 8.30 - 11.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
72.00 € (ermäßigt: 57,60 / 43,20 €)**

5 Vormittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 1.6.12

Kursnummer 8.025

Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung

Samstagskurs

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle

Leitung: Karola Schwedhelm

Der Lehrgang wendet sich an Personen, die die Lohn- und Gehaltsabrechnung in Klein- und Mittelbetrieben selbständig durchführen wollen. Im 1. Modul (Lohn/ Gehalt - Theorie) erlernen Sie die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung sowie die entsprechenden sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Bestimmungen. Im 2. Modul (Lohn/ Gehalt - EDV) erstellen Sie eigene Abrechnungen mit dem Lohnprogramm DATEV.

Auf Wunsch kann jedes Modul mit einer Verbandsprüfung abgeschlossen werden. Nach erfolgreichem Abschluss beider Prüfungen erhalten Sie das Gesamtzeugnis „Fachkraft für Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)“.

Voraussetzung für die Teilnahme sind eine kaufmännische Ausbildung bzw. Berufserfahrung im kaufmännischen Bereich sowie EDV-Grundkenntnisse.

Die Prüfungsgebühr beträgt 46,50 € pro Prüfung.

Bitte beachten Sie: Dieser Kurs beginnt, wenn sich 10 Personen verbindlich angemeldet haben; der Start-Termin wird Ihnen rechtzeitig mitgeteilt. Der Kurs findet dann i.d.R. an jedem Samstag (mit wenigen Ausnahmen) statt, Ferienzeiten ausgenommen.

**KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5
384.00 € (ermäßigt: 307.20 / 230.40 €)**

Frauen, die die Förderbedingungen erfüllen, zahlen 230,40 €.

20 Termine / 120 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Beruf / EDV

Kursnummer 8.026

Endspurt für die Ausbildung 2012

Bewerbungstraining für die Ausbildungsplatzsuche

Leitung: Martin Herzmann

Ansprechend und interessant sollte Ihre Bewerbungsmappe sein, kurz und aussagekräftig das Anschreiben, damit Ihre Bewerbung Interesse weckt und gern gelesen wird!

In diesem Wochenendkurs erhalten Sie Tipps und Informationen zu allen wichtigen Unterlagen: Bewerbungsschreiben, Lebenslauf, Bewerbungsfoto, Zeugnisse. Muster-Unterlagen unterstützen Sie bei der Erstellung Ihrer eigenen Bewerbung.

Freitag, 24.2.12, 17.00 - 20.15 Uhr

Samstag, 25.2.12, 10.00 - 15.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
24.00 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Termine / 10 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 17.2.12

Ihre **Anmeldung** wird **nicht** bestätigt! Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der KVHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Ausnahme: Anmeldebestätigungen für Bildungsurlaubsveranstaltungen zur Vorlage beim Arbeitgeber schicken wir Ihnen rechtzeitig und unaufgefordert zu.

Rücktritt:

Die Abmeldung von einer Veranstaltung muss **persönlich** oder **schriftlich** bei der Anmeldestelle erfolgen!

Absagen an die Kursleitung oder einfaches Fernbleiben genügen nicht.

Kursnummer 8.027

Arbeiten im Lohnbüro - Einführung in die Personalwirtschaft für kleine Betriebe und Existenzgründer/innen

Wochenendkurs

Leitung: Karola Schwedhelm

Der Kurs gibt Antworten auf wichtige arbeits- und sozialversicherungsrechtliche Fragen im Zusammenhang mit der Begründung und dem Bestehen von Beschäftigungsverhältnissen: Ausgehend von den Regelungen des Bürgerlichen Gesetzbuches über den Dienstvertrag sollen wesentliche, weitere Vorschriften wie etwa die Gewerbeordnung, das Nachweisgesetz, das Teilzeit- und Befristungsgesetz, das Bundesurlaubsgesetz oder das Entgeltfortzahlungsgesetz thematisiert werden. Darüber hinaus werden die steuerlichen und sozialversicherungsrechtlichen Aufzeichnungs- und Meldepflichten des Arbeitgebers besprochen. Schwerpunkt wird dabei auf den sog. Minijobs und der Beschäftigung im Niedriglohnssektor liegen.

Freitag, 16.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 17.3.12, 8.30 - 13.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
32.00 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Termine / 10 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.3.12

Kursnummer 8.028

EDV-Grundkurs

Leitung: Wolfgang Langer

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung. Der Kurs dient der Vorbereitung auf einen speziellen Anwenderkurs, wie z.B. Internet, Textverarbeitung, Tabellenkalkulation oder Datenbankenanwendung.

Inhalte:

- Funktionsweise und Bedienung eines PCs
- Maus- und Fenstertechnik
- Bedienung des Desktop
- Einführung in das Arbeiten mit Windows
- Festplattenorganisation, Dateiverwaltung
- Grundaufbau von Windows-Anwendungen

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung der Tastatur

Donnerstag, 1.3.12, 18.30 - 21.45 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
68.10 € (ermäßigt: 57.90 / 47.60 €)

Entgelt incl. Unterrichtsmaterial.

4 Abende / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 8.029

MS Office Word 2007 - Grundlagen

Leitung: Wolfgang Langer

Inhalte:

- Programmstart, Orientierung in Windows
 - Einrichten einer Textdatei
 - Eingabe kurzer Texte, Korrekturfunktion, Speichern und Öffnen von Dateien
 - Texte gestalten: Zeichenformatierung, Absatzformatierung, Tabulatoren
 - Markieren, Verschieben, Kopieren, Löschen von Textteilen
 - Textdatei drucken
- Teilnahmevoraussetzung: Windows-Kenntnisse

Das Buch zum Kurs hält die KVHS zum Preis von 16,90 € für Sie bereit.

Dienstag, 17.4.12, 18.30 - 21.45 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
68.00 € (ermäßigt: 54.40 / 40.80 €)

5 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.4.12

Kursnummer 8.030

MS Office Word 2007 - Aufbaukurs

Leitung: Wolfgang Langer

Inhalte:

- Textteile suchen und ersetzen
- Erstellen von Kopf- und Fußzeilen
- Autotexteinträge
- Arbeiten mit Fußnoten
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
- Nummerierung und Aufzählung
- Serienbriefferstellung
- Spaltensatz

Dienstag, 5.6.12, 18.30 - 21.45 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
68.00 € (ermäßigt: 54.40 / 40.80 €)

5 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 30.5.12

Kursnummer 8.031

Grundkurs Internet

Leitung: Wolfgang Langer

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr wenig Interneterfahrung.

Inhalte:

- Grundlagen der Internetnutzung (Anschluss, Zugang etc.)
 - Surfen im World Wide Web
 - Versand und Empfang von E-Mails
- Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem EDV-Grundkurs
Das Buch zum Kurs hält die KVHS zum Preis von 16,90 € für Sie bereit.

Donnerstag, 19.4.12, 18.30 - 21.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
5 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 13.4.12

Kursnummer 8.032

Umsteigen auf MS Office 2007/2010

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Hilfe! Der Umstieg von Office 2003 ist nicht mehr zu umgehen und das vertraute Menü ist verschwunden. Vor diesem und anderen „Anlaufproblemen“ stehen alle, die auf Word 2007 oder Word 2010 umsteigen. Dieser Kurs lässt Sie schnell mit der neuen Version vertraut werden. Viele Techniken und Tricks helfen Ihnen, mit dem Programm und den neuen Menüs umzugehen und so Word für Ihre Arbeit effizient zu nutzen. Sie erfahren, wie Sie die Menüpunkte wiederfinden und was es Neues in den aktuellen Versionen gibt.

Donnerstag, 16.2.12, 18.00 - 21.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
15.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.033

Aushänge, Faltblätter und Broschüren erstellen - so geht´s!

Leitung: Wolfgang Langer

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word 2007/2010 Aushänge, Faltblätter oder Broschüren erstellen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich, privat oder auch im Verein oder Ehrenamt vielfältig einsetzen.

Anhand konkreter Beispiele und detaillierter Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird das notwendige Wissen sicher und systematisch vermittelt. Übungen helfen Ihnen, die erworbenen Techniken gleich anzuwenden.

Kursinhalte:

- Aushänge erstellen (Querformat, Tabellen, Abreißstreifen)
- Faltblätter erstellen (Text in Spalten anordnen, Bilder und Tabellen einfügen, Faltblatt drucken)
- Broschüren erstellen (Besondere Einstellungen für Broschürendruck, Inhalt gestalten, Broschüren speichern und drucken)

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
40.80 € (keine Ermäßigung möglich)
3 Termine / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 9.2.12

Kursnummer 8.034

Digitale Bilder organisieren und bearbeiten

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Die ersten 200 Fotos sind noch einigermaßen zu überblicken, aber irgendwann wird die Bilderflut auf dem Rechner unübersichtlich. Mit der kostenlosen Software Picasa können Sie Ihre Fotos auf dem eigenen PC auf einfache Weise verwalten. Das Programm beherrscht sowohl die Bildverarbeitung als auch das Verwalten von Fotos und anderen Mediadateien.

In diesem Kurs geht es darum, Picasa zu installieren und individuell einzustellen, Bilder zu importieren und zu verwalten. Außerdem werden die grundlegenden Bildbearbeitungsmöglichkeiten von Picasa erläutert und angewendet:

Inhalte: zuschneiden, ausrichten, „rote Augen“ und Farbstich entfernen, Farben, Helligkeit und Kontrast optimieren u.a.
 Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Mittwoch, 7.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
15.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 2.3.12

Kursnummer 8.035

Dateien, Ordner und Programme –

Ordnung schaffen mit Windows 7

Leitung: Bernd Holschumacher

Die heutigen Computer und Notebooks speichern Unmengen von Daten. Schnell sind Tausende von Text-, Bild- und Fotodateien vorhanden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in der Datenflut den Überblick behalten und Ihre Daten nicht nur suchen, sondern auch finden. Sie erfahren, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, in diese Ordner Ihre Text-, Bild- und Fotodateien verschieben und gezielt nach bestimmten Daten suchen.

Außerdem sichern Sie Ihre Daten mithilfe von USB-Sticks, CDs und DVDs sowie externen Festplatten. Und weil die auf Ihrem Rechner installierten Programme ebenfalls sehr viel Speicherplatz beanspruchen, lernen Sie, wie Sie Ihre Programme sinnvoll verwalten.

Kursinhalte:

- Ordnerstruktur anlegen - Dateien verwalten - mit Bibliotheken arbeiten
- Schneller Zugriff auf Dateien (Favoriten, Startmenü, Taskleiste, Verknüpfungen)
- Daten sichern (USB-Stick, Festplatte, CD, DVD)
- Programme verwalten, herunterladen, installieren und entfernen

Mittwoch, 14.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
Mittwoch, 21.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
28.80 € (keine Ermäßigung möglich)

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 2.3.12

2 Abende / 8 Ustd.

Kursnummer 8.036

Tabellenkalkulation Basics I

Crashkurs am Wochenende

Leitung: Bernd Holschumacher

Für Teilnehmer, die täglich mit dem Computer arbeiten und ein schnelles Lern-tempo bevorzugen

Inhalte:

- Der Excel-Arbeitsbildschirm
- Zellen und Zellinhalte ändern, löschen, kopieren, verschieben, ausfüllen
- Zellbezüge
- Effektives Arbeiten mit Formeln und einfachen Funktionen
- Tabellen gestalten und formatieren
- Diagramme erstellen

Das Buch zum Kurs hält die KVHS zum Preis von 16,90 € für Sie bereit.

Samstag, 24.3.12, 9.00 - 16.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
36.00 € (ermäßig: 28.80 / 21.60 €)
1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.3.12

Kursnummer 8.037

Tabellenkalkulation Basics II

Crashkurs am Wochenende

Leitung: Bernd Holschumacher

- Bezüge, übersichtliches Arbeiten mit Namen
 - Einblick in die Funktionsvielfalt, einfache Verschachtelungen
 - Arbeiten mit mehreren Tabellen, Verweise
 - Fehlerbehandlung, Praxistipps
- Voraussetzung: Vorkenntnisse im Umfang von Teil I des Kurses

Samstag, 28.4.12, 9.00 - 16.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
36.00 € (ermäßig: 28.80 / 21.60 €)
1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.4.12

EDV-Beratung:

Alle neuen Interessentinnen und Interessenten unserer EDV-Kurse sollten sich beraten lassen.

Wir beraten Sie gern und helfen Ihnen, aus unserem Angebot einen Kurs auszuwählen.

Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Beratungstermin:
 dienstags und mittwochs,
 14.00 Uhr – 15.30 Uhr
 KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90

EDV 60plus

Kursnummer 8.038

EDV für die Generation 60plus - Einführungskurs

Leitung: Wolfgang Langer

Für Einsteiger ohne PC-Erfahrung. Leichte Einführung in die PC-Bedienung und die Textverarbeitung (Windows und Word für Windows). Inhalte:

- Funktionsweise und Bedienung eines PCs
 - Umgang mit Maus und Tastatur
 - Einführung in das Arbeiten mit Windows (Desktop, Fenstertechnik etc.)
 - Ordner und Dateien
 - Eingabe, Korrektur, Speichern, Drucken von Texten
 - Einfache Textgestaltung (Formatierung)
- Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung der Tastatur

Das Buch zum Kurs hält die KVHS zum Preis von 9,90 € für Sie bereit.

Montag, 5.3. bis Donnerstag, 8.3.12,
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
64.00 € (ermäßig: 51.20 / 38.40 €)
4 Vormittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 8.039

EDV für die Generation 60plus - Aufbaukurs

Leitung: Wolfgang Langer

Dieser Kurs schließt an den Einführungskurs an und wird zunächst dessen wichtigste Inhalte wiederholen und festigen. Der Schwerpunkt liegt dann auf der Fortsetzung von Übungen zur Textverarbeitung (WORD 2007).

Inhalte:

- Rechtschreibprüfung u. a. Hilfsmittel
 - Weitere Möglichkeiten der Gestaltung von Texten (z.B. Tabulatoren, Aufzählungen, Spalten, Rahmen etc.)
 - Verwaltung der Festplatte
- Voraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend dem EDV-Einführungskurs.

Montag, 19.3. bis Freitag, 23.3.12,
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
80.00 € (ermäßig: 64.00 / 48.00 €)
5 Vormittage / 25 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.3.12

Kursnummer 8.040

Internet für die Generation 60plus - Einführungskurs

Leitung: Wolfgang Langer

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr wenig Interneterfahrung.

Inhalte:

- Grundlagen der Internetnutzung (Anschluss, Zugang etc.)
 - Surfen im World Wide Web
 - Versand und Empfang von E-Mails
 - Seniorenangebote im Internet
- Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem EDV-Einführungskurs

Das Buch zum Kurs hält die KVHS zum Preis von 9,90 € für Sie bereit.

Montag, 23.4. bis Freitag, 27.4.12,
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
90.00 € (ermäßig: 72.00 / 54.00 €)
5 Vormittage / 25 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.4.12

Kursnummer 8.041

Internet für die Generation 60plus - Aufbaukurs

Leitung: Wolfgang Langer

Der Kurs schließt an die Internet-Einführung an und wird zunächst deren wichtigste Inhalte wiederholen und festigen. Danach stehen die gezielte Informationssuche und weitere Übungen zum e-Mailing auf dem Programm. Voraussetzung: Vorkenntnisse in Windows und Internet (s. EDV- und Internet-Einführung)

Montag, 7.5. bis Mittwoch, 9.5.12,
jeweils 8.30 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.4
54.00 € (ermäßig: 43.20 / 32.40 €)
3 Vormittage / 15 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.4.12

Rücktritt:

Die Abmeldung von einer Veranstaltung muss **persönlich** oder **schriftlich** bei der Anmeldestelle erfolgen!

Absagen an die Kursleitung oder einfaches Fernbleiben genügen nicht.

Elementarbildung

Kursnummer 8.042

Offene Schreibwerkstatt

Leitung: Richard Wagner

In diesem Kurs lernen Sie im kleinen Kreis und im eigenen Tempo lesen und schreiben. Es werden Buchstaben und Laute, die wichtigsten Wortbausteine, Wörter und Sätze erarbeitet. Eigene kleine Texte können entstehen und Rechtschreibübungen festigen die Kenntnisse.

Dienstag, 14.2.12, 16.00 - 17.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.8
gebührenfrei 18 Termine / 36 Ustd.

Kursnummer 8.043

Rechtschreibtraining

Leitung: Richard Wagner

Dienstag, 14.2.12, 17.45 - 19.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.8
gebührenfrei 18 Termine / 36 Ustd.

Kursnummer 8.044

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leitung: Silvia Schäfer

Mittwoch, 15.2.12, 13.30 - 15.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.8
gebührenfrei 17 Termine / 34 Ustd.

Kursnummer 8.045

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leitung: Silvia Schäfer

Mittwoch, 15.2.12, 15.15 - 16.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.8
gebührenfrei 16 Termine / 32 Ustd.

Kursnummer 8.046

Rechnen von Anfang an

Leitung: Silvia Schäfer

Wenn man nicht richtig rechnen kann, ist das Leben ziemlich mühsam! Dieser Kurs bietet Hilfe und Übungen an. Er ist geeignet für Erwachsene, die große Schwierigkeiten beim Rechnen haben. Am Beispiel von alltäglichen Situationen, in denen Zahlen- und Rechenkenntnisse von Erwachsenen erwartet werden (z. B. im Umgang mit Geld), sollen die Grundrechenarten geübt und gefestigt werden.

Mittwoch, 15.2.12, 17.00 - 18.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.8
gebührenfrei 18 Termine / 36 Ustd.

Kursnummer 8.047

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leitung: Stefan Büsch

Donnerstag, 5.1.12, 8.15 - 9.00 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 29 Termine / 29 Ustd.

Kursnummer 8.048

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leitung: Stefan Büsch

Montag, 2.1.12, 9.45 - 11.15 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 29 Termine / 58 Ustd.

Kursnummer 8.049

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leitung: Stefan Büsch

Mittwoch, 4.1.12, 8.15 - 10.30 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 30 Termine / 90 Ustd.

Kursnummer 8.050

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leitung: Stefan Büsch

Montag, 2.1.12, 8.15 - 9.00 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 29 Termine / 29 Ustd.

Kursnummer 8.051

Lesen und Schreiben von Anfang an

Leitung: Stefan Büsch

Donnerstag, 5.1.12, 9.00 - 9.45 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 29 Termine / 29 Ustd.

Kursnummer 8.052

Rechnen von Anfang an

Leitung: Stefan Büsch

Montag, 2.1.12, 11.15 - 12.00 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 29 Termine / 29 Ustd.

Kursnummer 8.053

Rechnen und Messen von Anfang an

Leitung: Stefan Büsch

Montag, 2.1.12, 9.00 - 9.45 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 29 Termine / 29 Ustd.

Kursnummer 8.054

Malen und Basteln für Behinderte

Leitung: Stefan Büsch

Donnerstag, 5.1.12, 9.45 - 10.30 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 29 Termine / 29 Ustd.

Kursnummer 8.055

Soziales Lernen

Leitung: Stefan Büsch

Dienstag, 3.1.12, 8.15 - 9.45 Uhr
Göttinger Werkstätten, Gimte, Raum 01
gebührenfrei 30 Termine / 60 Ustd.

Erwachsene lernen Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben von Anfang an - hier können Sie es lernen! Ohne Druck, ohne Noten, ohne Angst und ohne dass andere davon wissen.

Etwa vier Millionen Menschen in Deutschland können nur wenig oder gar nicht lesen und schreiben, sie haben dadurch Schwierigkeiten mit den täglichen schriftlichen Dingen und sind auf fremde Hilfe angewiesen. - Wenn es Ihnen auch so geht und Sie noch mal von vorn anfangen möchten, rufen Sie uns an! Alle Anrufe werden vertraulich behandelt. Sie erhalten eine persönliche Beratung und Hilfe bei der Suche nach dem richtigen Kurs. Das Lern-tempo wird von den Teilnehmern bestimmt.

Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, dann erzählen Sie ihm von unseren Kursen und geben Sie ihm unsere Telefonnummer.

Beratung: Barbara Greve, Tel. 05541/903611.

Sprachen

Kursnummer 8.056

Integrationskurs

Leitung: Dozententeam

Montag, 3.9.12, 8.15 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90

Preis auf Anfrage

129 Vormittage / 645 Ustd.Schriftliche Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 20.7.12

Kursnummer 8.057

Deutsch als Fremdsprache -
Grundstufe A1

Leitung: Almut Reuter

Dieser Kurs bietet ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern ohne Vorkenntnisse einen Einstieg in die deutsche Sprache. Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Der Kurs findet montags und donnerstags zur gleichen Zeit statt.

Montag, 5.3.12, 18.00 - 20.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
207.00 € (ermäßigt: 165.60 / 124.20 €)
30 Termine / 90 Ustd.Schriftliche Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 27.2.12

Kursnummer 8.058

Englisch Grundstufe A1

Leitung: Marc Motyka

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Network 1, New Edition (Langenscheidt)

Dienstag, 14.2.12, 17.30 - 19.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.Schriftliche Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.059

Englisch Grundstufe A1

Leitung: Marc Motyka

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Lehrbuch: English Network 1, New Edition (Langenscheidt), ab Lektion 4

Dienstag, 14.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.Schriftliche Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.060

Englische Woche für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Vormittagskurs /
Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte

Leitung: Marc Motyka

Sie haben schon ein wenig Englisch gelernt und wollen Ihre Kenntnisse jetzt erweitern und festigen - für Ihre nächste Reise oder für den Beruf? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig: an Beispielen aus Alltagssituationen festigen und erweitern Sie das Hörverständnis sowie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse - und haben viel Gelegenheit zu sprechen. Es erwartet Sie ein vielfältiges, lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Montag, 4.6. bis Freitag, 8.6.12,
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
70.00 € (ermäßigt: 56.00 / 42.00 €)
5 Vormittage / 20 Ustd.Schriftliche Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 4.5.12

Kursnummer 8.061

English Revision - Pre Intermediate

Leitung: Rachel Ulbricht

An opportunity to revise English at level A2/B1. Read short stories, articles from English magazines and learner newspapers. Refresh grammar - tenses, question forms, etc. . Other course material will be discussed at the beginning of the course.

Dienstag, 14.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Abende / 30 Ustd.Schriftliche Anmeldung erforderlich!
Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.062

Englisch Mittelstufe B1

Leitung: Heike Klöhn

Für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen. Lehrbuch: English Network 3, New Edition (Langenscheidt)

Dienstag, 14.2.12, 16.30 - 18.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
57.60 € (ermäßigt: 46.10 / 34.60 €)
12 Nachmittage / 24 Ustd.

Integrationskurse Deutsch als Zweitsprache

Die Kreisvolkshochschule Göttingen ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen. Zielgruppe der Integrationskurse sind neu eingereiste Spätaussiedler und Ausländer, die sich auf Dauer in der Bundesrepublik Deutschland aufhalten werden, sowie Migranten, die schon länger in Deutschland leben, aber noch wenig Deutsch sprechen.

Die Kurse sind auch offen für andere interessierte Personen, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,54 € pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren. Die KVHS Göttingen führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbausprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 45 Unterrichtsstunden zur Vermittlung von Kenntnissen über Rechtsordnung, Kultur und Geschichte Deutschlands durch. Die Kurse sind so aufgebaut, dass auch Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.

Die Kurse finden an 4 Tagen in der Woche vormittags in der Zeit von 8.15-12.30 Uhr statt. Wöchentlich werden 20 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern ca. 8 Monate.

Alle interessierten Personen werden gebeten, sich zur kostenlosen Beratung und zur Anmeldung zu wenden an die**Kreisvolkshochschule Göttingen****Außenstelle Hann. Münden,****Wilhelmshäuser Str. 90****34346 Hann. Münden****Tel.: 05541/903610, Fax: 05541/903629**

Kursnummer 8.063

Englisch Mittelstufe B1

Leitung: Dr. Raymond Gard

We are a friendly and lively group who meet every week to improve our English. We have a good understanding of the grammar basics and a range of vocabulary. Our tutor is a native speaker and we work in English. New members will be made most welcome.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Dienstag, 14.2.12, 17.30 - 19.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5
72.00 € (ermäßig: 57.60 / 43.20 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 8.064

Englisch Mittelstufe B1

Leitung: Christina Kay-Vellmer

Für alle, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Anhand des Lehrbuchs und von Texten aus Zeitschriften werden wir interessante Themen besprechen und lernen, Englisch in Alltagssituationen anzuwenden. Lehrbuch: Fairway Refresher A2 (Klett)

Dienstag, 14.2.12, 16.00 - 17.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
48.00 € (ermäßig: 38.40 / 28.80 €)

10 Nachmittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.065

English Conversation B1

Leitung: Heike Klöhn

Improve your ability to communicate in English through discussing a range of topics. Our meetings are based on original materials in the English language and are taken from a range of sources including newspapers and magazines.

Mittwoch, 15.2.12, 9.15 - 10.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5
57.60 € (ermäßig: 46.10 / 34.60 €)

12 Vormittage / 24 Ustd.

Kursnummer 8.066

Business English for Beginners A2

Vormittagskurs /
 Bildungsurlaub für Teilzeit-
 beschäftigte



Leitung: Anne Kiefer

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die englische „Geschäftssprache“. Das Ziel ist die Verbesserung der Sprechfertigkeit und des Hörverstehens. Es werden die Kenntnisse vermittelt, die man benötigt, um über sich selbst und die Firma Auskunft zu geben, Besucher zu empfangen, um „small talk“ zu machen, einfache Telefongespräche zu führen und über geschäftliche Fragen zu sprechen.

Teilnahmevoraussetzung: stabile Englisch-Grundkenntnisse

Lehrbuch: New Basis for Business, Pre-Intermediate (Cornelsen)

Montag, 25.6. bis Donnerstag, 28.6.12,
jeweils 8.30 - 12.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
70.00 € (ermäßig: 56.00 / 42.00 €)

4 Vormittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 25.5.12

Kursnummer 8.067

Englische Woche für Fortgeschrittene B1

Vormittagskurs /
 Bildungsurlaub für Teilzeit-
 beschäftigte



Leitung: Anne Kiefer

Sie haben früher vier, fünf oder sechs Jahre Englisch gelernt und recht gut gesprochen - aber das ist schon lange her, und nun scheint alles vergessen zu sein!? In diesem Kurs haben Sie eine ganze Woche lang intensiv und kompakt Gelegenheit, Ihre Englischkenntnisse von früher zu aktivieren, gründlich aufzufrischen und zu erweitern. Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen zu alltäglichen Themen und Situationen sowie eine intensive Wiederholung der grammatischen Schwerpunkte geben Ihnen neue Sicherheit beim Sprechen und helfen Ihnen, Ihre Ausdrucksfähigkeit zu verbessern. Es erwartet Sie ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt. Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Montag, 2.7. bis Freitag, 6.7.12,
jeweils 9.00 - 12.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
70.00 € (ermäßig: 56.00 / 42.00 €)

5 Vormittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 1.6.12

Kursnummer 8.068

English Conversation B2

Leitung: Dr. Raymond Gard

Improve your ability to communicate in English through discussing a range of topics. Our meetings are based on original materials in the English language and are taken from a range of sources including newspapers, magazines, audio material and the internet. We have covered everything from the poetry of William Wordsworth to cookery. Meetings are informal but conducted in English with a focus very much on the spoken word.

Mittwoch, 15.2.12, 11.00 - 12.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5
72.00 € (ermäßig: 57.60 / 43.20 €)

15 Vormittage / 30 Ustd.

Kursnummer 8.069

English Literature B2

Wochenendkurs

Leitung: Sabine Kniesick

Freitag, 16.3.12, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 17.3.12, 10.00 - 17.15 Uhr
Freitag, 20.4.12, 18.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 21.4.12, 10.00 - 17.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5
57.60 € (ermäßig: 46.10 / 34.60 €)

4 Termine / 24 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 8.3.12

Kursnummer 8.070

English Conversation B2

Leitung: Marc Motyka

This course is designed for people with a good command of spoken English. We will cover a wide range of subject areas. Also, the participants will be asked to suggest additional subjects for discussion. The aim of this course is to use and improve your conversational English.

Donnerstag, 19.4.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5
48.00 € (ermäßig: 38.40 / 28.80 €)

10 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.4.12

Kursnummer 8.071

Französisch Grundstufe A1

Leitung: Gudrun Schott

Ein Kurs für alle, die mit geringen Vorkenntnissen am systematischen Erlernen der französischen Sprache interessiert sind und/oder ihre Französischkenntnisse auffrischen wollen. Der thematische Schwerpunkt auf Alltagssituationen und landeskundlichen Informationen erleichtert zudem dem Frankreichtouristen die sprachliche Orientierung im Nachbarland. Interessierte TeilnehmerInnen können den 1. Kurstermin als unverbindliche „Schnupperstunde“ nutzen.

Ein Hinweis für „Neueinsteiger“: kaufen Sie das Lehrbuch bitte noch nicht vor Kursbeginn!

Lehrbuch: Perspectives A1, Neue Ausgabe (Cornelsen), ab Lektion 9/10

Montag, 13.2.12, 17.15 - 18.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Termine / 30 Ustd.

Sprachberatung:

Wenn Sie "echte/r" Anfänger/in sind, also in der Fremdsprache, die Sie lernen möchten, keine Vorkenntnisse haben, besuchen Sie einen Kurs der Stufe A1 für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, aber manches davon in Vergessenheit geraten ist, beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Wir helfen Ihnen, aus unserem Angebot einen Ihrem Kenntnisstand entsprechenden Sprachkurs auszuwählen.

Die Beratung ist kostenfrei; eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Beratungstermin:

Donnerstag, 2.2.2012

16.30 - 18.00 Uhr

Ort: KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90

Kursnummer 8.072

Französisch Grundstufe A2

Leitung: Vera Eyrich

Für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen. Inhalte: Training der Ausdrucksfähigkeit, Erweiterung des Wortschatzes zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen.

Lehrbuch: Perspectives 2 (Cornelsen), ab Lektion 7.

Dienstag, 14.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 8.073

Améliorez votre français! A2

Leitung: Vera Eyrich

Sie verfügen über Grundkenntnisse und möchten Ihr Französisch verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir arbeiten mit verschiedenen Texten, Lektüren und Sie lernen, Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen anzuwenden. Lehrbuch: Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben

Mittwoch, 15.2.12, 9.30 - 11.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Vormittage / 30 Ustd.

Kursnummer 8.074

Conversation française B1

Leitung: Vera Eyrich

Für Interessenten mit guten Grundkenntnissen. Wir sprechen über Themen des Alltagslebens und des Zeitgeschehens und arbeiten mit verschiedenartigen Texten (z. B. Zeitschriftenartikel).

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Kursnummer 8.075

Lire et s`Entraînez B1

Leitung: Gudrun Schott

Lektüre- und Konversationskurs für Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Anhand der Sprachzeitung „Ecoute“ werden aktuelle Themen aus Politik und Kultur Frankreichs erarbeitet, ergänzt durch lexikalische und grammatische Übungen. Zudem lernen wir den genialen Chansonnier und Dichter Georges Brassens in Bild (DVD), Ton (CD) und Text kennen. Die Reihe „Lire et s`Entraînez“ verbindet die Lektüre moderner Texte mit systematischen Hör-, Sprech- und Schreibübungen und bietet so beste Möglichkeiten, die eigene Sprachkompetenz in Französisch auf anregende und intensive Weise zu verbessern.

Interessierte TeilnehmerInnen können den 1. Kurstermin als unverbindliche „Schnupperstunde“ nutzen.

Montag, 13.2.12, 9.00 - 10.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Vormittage / 30 Ustd.



Kursnummer 8.076

Spanisch Grundstufe A1

Leitung: Adela Meyer

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Caminos neu, Bd. 1 (Klett)

Mittwoch, 15.2.12, 19.45 - 21.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.077

Spanisch Grundstufe A1

Leitung: Adela Meyer

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Caminos neu, Bd. 1 (Klett)

Donnerstag, 16.2.12, 9.30 - 11.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Vormittage / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.078

Spanisch Grundstufe A1

Leitung: Adela Meyer

Für Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbuch: Caminos neu, Bd. 1 (Klett), ab Lektion 7

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.079

Spanisch Grundstufe A2

Leitung: Adela Meyer

In diesem Kurs festigen und erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache, um sich in Alltagssituationen verständigen zu können.

Lehrbuch: Caminos neu A2 (Klett)

Donnerstag, 16.2.12, 11.10 - 12.40 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Vormittage / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.080

Spanisch Mittelstufe B 1

Leitung: Adela Meyer

Fortsetzungskurs für Fortgeschrittene, die mit Kursbuch, Zeitungs- und literarischen (Kurz-) Texten ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse festigen und ausbauen möchten. Im Mittelpunkt stehen das Sprechen und die Verbesserung des Hörverständnisses.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Mittwoch, 15.2.12, 16.20 - 17.50 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Termine / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.081

Italienisch Grundstufe A1

Leitung: Stefan Heindrich

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.
 Lehrbuch: Allegro, Bd. 1 (Klett)

Donnerstag, 16.2.12, 20.00 - 21.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.082

Italienisch Grundstufe A2

Leitung: Stefan Heindrich

Für Interessierte mit Grundkenntnissen.
 Lehrbuch: Allegro Bd. 2 (Klett)

Donnerstag, 16.2.12, 18.15 - 19.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Einbürgerungstest

Sie möchten sich einbürgern lassen und müssen dafür den Einbürgerungstest ablegen. Die Kreisvolkshochschule Göttingen bietet Ihnen folgende Möglichkeiten:

Einbürgerungstest**Prüfungstermine:** Freitag, 17.2.2012, 11.5.2012, 28.9.12, 23.11.12**Anmeldeschluss:** 4 Wochen vor dem Termin**Kosten:** 25,- €**Ort:** auf Anfrage

Informationen zum Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge:

www.bamf.de (integration-in-deutschland/ zuwanderer/einbürgerungstest)

Die Fragen und Lösungen des Einbürgerungstests sowie umfangreiche Informationen und Materialien finden Sie unter: **www.rotofo.de** oder **www.i-punkt-projekt.de**

Wenn Sie sich bei uns zum Einbürgerungstest anmelden möchten, schicken Sie uns bitte den ausgefüllten Teilnehmermeldebogen (auf der Homepage der KVHS Göttingen: **www.kvhs-goettingen.de** unter Downloads) an die folgende Adresse:

KVHS Göttingen, Außenstelle Hann. Münden,
 Wilhelmshäuser Str. 90,
 34346 Hann. Münden

Auskünfte zum Test erteilt: Barbara Greve, Tel.: 05541 903611

Hinweise zu den Sprachkursen:

Die KVHS bietet Ihnen eine breite Palette von Sprachen an, die Sie von Grund auf erlernen oder auffrischen können.

Das Kurssystem unseres Fremdsprachenangebotes richtet sich nach dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Sprachenlernens. Diese sechsstufige, europaweit gültige Skala beschreibt, welche sprachlichen Fertigkeiten Kursteilnehmer/innen in der jeweiligen Stufe erwerben. Oberstes Lernziel ist die Kommunikationsfähigkeit.

Hinweise zu den Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens finden Sie auf S. 6

Ziel unserer Sprachkurse ist es, Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, die es Ihnen erlauben, sich in Alltagssituationen in der Fremdsprache zu verständigen. Das bedeutet z.B., in der Fremdsprache nach dem Weg fragen, einkaufen oder telefonieren zu können; aber auch: Kontakte knüpfen, Informationen und Meinungen austauschen, über Erfahrungen diskutieren und Gefallen sowie Mißfallen äußern zu können. Ihr Hörverständnis wird geschult und Sie lernen das Sprechen, Lesen und Schreiben. Die Grammatik wird anhand konkreter Beispiele und vielfältiger praktischer Übungen erlernt. Sie arbeiten mit Lehrbüchern, die speziell auf die Bedürfnisse Erwachsener zugeschnitten sind.

Wenn Sie "echte/r" Anfänger/in sind, also in der Fremdsprache, die Sie lernen möchten, keine Vorkenntnisse haben, besuchen Sie einen Kurs der Stufe A1.

Wenn Sie Vorkenntnisse haben, aber manches davon in Vergessenheit geraten ist, beraten wir Sie gern, welcher Kurs für Sie geeignet ist. Entscheidend für den Lernerfolg ist die richtige Kurswahl. Der Kurs sollte für Sie weder zu einfach noch zu schwierig sein, damit Sie weder überfordert sind noch sich langweilen. Lassen Sie sich beraten!



Kursnummer 8.083

Russisch Grundstufe A1

Leitung: Lydia Wochnik

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Er vermittelt Grundbegriffe, die eine erste Verständigung in Alltagssituationen ermöglichen. Lehrbuch: Most, Bd. 1 (Klett)

Montag, 13.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.8
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 8.2.12

Kursnummer 8.084

Russisch Grundstufe A1

Leitung: Lydia Wochnik

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Vorkenntnissen. Er vermittelt Grundbegriffe, die eine erste Verständigung in Alltagssituationen ermöglichen. Lehrbuch: Most, Bd. 1 (Klett), ab Lektion 4

Mittwoch, 15.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.085

Russisch Mittelstufe B1

Leitung: Lydia Wochnik

Für Interessierte mit Grundkenntnissen. Lehrbuch: Most, Bd. 2 (Klett), ab Lektion 5

Mittwoch, 15.2.12, 17.45 - 19.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12



Kursnummer 8.086

Polnisch Grundstufe A1

Leitung: Kamila Vizza

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben

Dienstag, 14.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.1
69.00 € (ermäßigt: 55.20 / 41.40 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 8.2.12

Lerntipp

Sie sind im richtigen Kurs?

Das ist gut! - Sollten Sie sich allerdings überfordert oder unterfordert fühlen, dann wechseln Sie den Kurs! Für Ihren Lernerfolg ist es wichtig, dass Sie im richtigen Kurs sind. Lassen Sie sich von Ihrer Kursleiterin/Ihrem Kursleiter oder von der Fachbereichsleiterin beraten, welcher Kurs am besten für Sie geeignet ist.

Kreatives

Kursnummer 8.087

Perlenzauber

Leitung: Kati Eilert

Aus Süßwasserzuchtperlen, echten Steinen oder Glasperlen stellen Sie unter Anleitung individuell gestaltete Schmuckstücke her: Ring, Armband, Ohrhänger oder Kette.

Gezeigt wird die Häkel-, Fädel- oder Wickeltechnik.

Material kann mitgebracht oder von der Kursleiterin gegen Entgelt bezogen werden.

Einführungsabend:

Do., 1.3.12, 18.00 - 18.45 Uhr

Kursbeginn: Do., 8.3.12, 18.00 - 20.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
24.00 € (keine Ermäßigung möglich)

4 Abende / 10 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 8.088

Schnupperkurs

Schreibwerkstatt

Leitung: Kirsten Alers

„... finde mich wieder im Wunder des Worts.“ (Rose Ausländer)

Was ist kreatives Schreiben? Welche Texte können wie entstehen? Wie lassen sich Schreibblockaden angehen? Welche befreiende Wirkung kann das Schreiben haben?

Das eigene praktische Tun vermittelt Einblicke in verschiedene Möglichkeiten, sich und der Welt schreibend Ausdruck zu verleihen.

Bei ausreichendem Interesse kann im Anschluss ein längerer Kurs eingerichtet werden.

Freitag, 11.5.12, 17.00 - 21.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
12.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 5 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 4.5.12

Kursnummer 8.089

Kunst-Schmieden -
Grundkurs

Wochenendkurs

Leitung: Kristian Marx & Iris Speck

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufes. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30% Kraft. Es geht darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen warm zu werden. Am Ende dieses Kurses können selbstgefertigte Stücke wie ein Wikingermesser, ein Flaschenöffner, eine Grillgabel oder Schmuck mit nach Hause genommen werden.

Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiter (Tel. 0175/7925040).

Materialkosten: 15,- €

Freitag, 23.3.12, 17.00 - 20.45 Uhr

Samstag, 24.3.12, 11.00 - 18.15 Uhr

Sonntag, 25.3.12, 11.00 - 16.00 Uhr

Hemeln, Schmiede, Marienkirchstr. 5

100.00 € (keine Ermäßigung möglich)

3 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 16.3.12

Kursnummer 8.090

Messer schmieden

Wochenendkurs

Leitung: Kristian Marx & Iris Speck

In diesem Kurs wird auf altertümliche Art ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet. Grundlagen der Technik und Wärmebehandlung werden besprochen; auch das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) wird vorgestellt. Grundkenntnisse (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden erwartet. Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiter (Tel. 0175/7925040).

Materialkosten: 25,- €

Freitag, 13.4.12, 17.00 - 20.45 Uhr

Samstag, 14.4.12, 11.00 - 18.15 Uhr

Sonntag, 15.4.12, 11.00 - 16.00 Uhr

Hemeln, Schmiede, Marienkirchstr. 5

100.00 € (keine Ermäßigung möglich)

3 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.4.12

Kursnummer 8.091

Schmuck schmieden -
Grundkurs

Wochenendkurs

Leitung: Kristian Marx & Iris Speck

Hier werden in Verbindung mit den Grundtechniken schlichte, ursprüngliche Schmuckstücke geschmiedet wie z.B. Armreifen, Kettenanhänger, Ringe usw. . Auf Wunsch ist es hier auch möglich, das Programm des ersten Grundkurses durchzuführen.

Bei Fragen zum Kursprogramm wenden Sie sich bitte direkt an die Kursleiter (Tel. 0175/7925040).

Materialkosten: 15,- €

Freitag, 17.2.12, 17.00 - 20.45 Uhr

Samstag, 18.2.12, 11.00 - 18.15 Uhr

Sonntag, 19.2.12, 11.00 - 16.00 Uhr

Hemeln, Schmiede, Marienkirchstr. 5

100.00 € (keine Ermäßigung möglich)

3 Termine / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.092

Meditativer Tanz

Leitung: Karin Metje

Das Wort Meditation, sinngemäß übersetzt mit " die Mitte einüben", beschreibt sehr gut, um was es bei dieser Tanzform geht. Es handelt sich um einfache, ruhige oder auch beschwingte Kreistänze, die durch ihre strukturierte Form und die Wirkung der Musik die TeilnehmerInnen in die eigene Mitte kommen lassen. Das Einüben der Schritte, das Wiederholen der Tanzform und die Einfachheit der Choreografie machen die Wirkung der Tänze deutlich.

So schafft Meditatives Tanzen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und in Einklang mit dem eigenen Körper, mit sich, mit der Gruppe und dem ganzen Umfeld zu kommen.

Zum Tanzen sind leichte Schuhe bzw. dicke Socken und bequeme Kleidung angebracht.

Montag, 27.2.12, 19.00 - 20.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.1

54.00 € (ermäßigt: 43.20 / 32.40 €)

10 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.2.12

Kursnummer 8.093

Das digitale Musikarchiv

Musik im Internet, am PC und im MP3-Player

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Musik auf CD kaufen? Viel einfacher und günstiger ist es, die gewünschte Musik per Internet zu erwerben und auf dem eigenen PC zu organisieren. Und für den mobilen Einsatz kann die Musik dann auf einen MP3-Player oder ein Mobilfunkhandy mit entsprechender Funktion übertragen werden. Was Sie dazu benötigen? PC-Grundkenntnisse, einen PC mit Internetzugang - und natürlich den Besuch dieses Kurses. Sie lernen, wie Sie Ihr eigenes Musikarchiv auf dem PC aufbauen und wie Sie die Musik mit dem in Ihrem Windows-Betriebssystem "eingebauten" Wiedergabeprogramm auswählen und abspielen. Dazu erfahren Sie, wie Sie Ihre CD-Sammlung einlesen sowie Schallplatten und Cassetten "digitalisieren".

Sie lernen kostenpflichtige und kostenlose Musikquellen im Internet kennen und ergänzen so Ihr Musikarchiv. Natürlich "betanken" Sie auch einen MP3-Player oder ein Handy mit Musik. Bringen Sie dazu auch Ihr MP3-fähiges Handy oder Ihren MP3-Player mit.

Im Kurs wird ausschließlich mit den bewährten und kostenlos verfügbaren Softwareprodukten Windows Media Player, Audacity u.a. gearbeitet.

Kursinhalte:

- Grundlagen
- So nutzen Sie Musik aus dem Internet
- So bearbeiten Sie Audiodateien
- So bauen Sie ein Musikarchiv auf

Donnerstag, 23.2.12, 18.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, 1.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.5
28.80 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Abende / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 17.2.12

Das müssen Sie wissen:

Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt!
 Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der KVHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminänderungen notwendig sind.

Ausnahme: Anmeldebestätigungen für Bildungsurlaubsveranstaltungen zur Vorlage beim Arbeitgeber schicken wir Ihnen rechtzeitig und unaufgefordert zu.

Kursnummer 8.094

Liedbegleitung mit Gitarre -

Grundstufe I

Leitung: Herbert Wegener

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle diejenigen, die schon immer einmal in die Saiten greifen wollten, aber bisher noch nicht die Zeit und/ oder den Mut dazu gefunden haben, wie auch für alle, die verschollen geglaubte Fähigkeiten wieder aufleben lassen möchten. Grundkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, alles Nötige für den / die „LagerfeuergitarristIn“ wird im Kurs vermittelt, also Akkorde, Anschlagstechniken, Rhythmus usw. . Der Kurs ist geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene.

Im Kurs werden die Grundlagen der Liedbegleitung erlernt und praktisch umgesetzt. Mitzubringen sind eine Gitarre, Schreibutensilien und (soweit bereits vorhanden) ein Stimmgerät. Wenn Sie fachliche Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich bitte an die KVHS-Außenstelle Hann. Münden, die den Kontakt zu dem Dozenten Herbert Wegener (www.funkwegener.de) vermittelt.

Donnerstag, 1.3.12, 18.00 - 19.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
48.00 € (ermäßig: 38.40 / 28.80 €)

15 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 24.2.12

Kursnummer 8.095

Liedbegleitung mit Gitarre -

Grundstufe II

Leitung: Herbert Wegener

Als Fortsetzung der Liedbegleitung-Anfängerkurse, aber auch für Quereinsteiger mit Grundkenntnissen der Akkordik und Anschlagstechniken ist dieser Kurs gedacht. Ziel ist es, neben sehr viel Songmaterial alterierte Akkorde, Akkorddurchgänge und Zupfmuster sowie vieles mehr zu erlernen. Der Kurs ist geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene.

Mitzubringen sind eine Gitarre, Schreibutensilien, Kapodaster und (soweit bereits vorhanden) ein Stimmgerät (kann auch als Sammelbestellung besorgt werden). Wenn Sie fachliche Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich bitte an die KVHS-Außenstelle Hann. Münden, die den Kontakt zu dem Dozenten Herbert Wegener (www.funkwegener.de) vermittelt.

Donnerstag, 1.3.12, 20.20 - 21.20 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
48.00 € (ermäßig: 38.40 / 28.80 €)

15 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 24.2.12

Kursnummer 8.096

Liedbegleitung mit Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Herbert Wegener

Dieser Kurs wendet sich an Absolventen der Kurse „Liedbegleitung mit Gitarre“ - Grundstufe I bzw. II oder Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen.

Voraussetzungen sind: Kenntnis der Leersaitenakkorde, Grundlagen des Barréspeiles, Anschlagsformen und leichte Pickings (Zupfmuster).

Kursinhalte: Viele neue Songs, Anschlag- und Zupftechniken sowie Tabulaturspiel, alterierte Akkorde u.a.m. . Auf die Song- und Lernwünsche der Kursteilnehmer wird weitgehend eingegangen. Der Kurs ist geeignet für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene.

Mitzubringen sind eine Gitarre, Schreibutensilien, Kapodaster und (soweit bereits vorhanden) ein Stimmgerät (kann auch als Sammelbestellung besorgt werden). Wenn Sie fachliche Fragen zum Kurs haben, wenden Sie sich bitte an die KVHS-Außenstelle Hann. Münden (Tel.: 05541 903610), die den Kontakt zu dem Dozenten Herbert Wegener (www.funkwegener.de) vermittelt.

Donnerstag, 1.3.12, 19.10 - 20.10 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
48.00 € (ermäßig: 38.40 / 28.80 €)

15 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 8.097

Saxophon für Anfänger

Leitung: Martin Herzmann

Ein Kurs für Interessierte ohne Vorkenntnisse im Saxophon-Spiel. Vermittelt werden Handhabung, Grifftechnik und Ansatz beim Saxophon. Weiter werden Notenlesen (Grundkenntnisse sind nicht erforderlich) und Zusammenspiel in der Gruppe gemeinsam erlernt. Später spielen wir einfache Melodien aus Rock, Pop, Jazz und Klassik. Tipps für Kauf oder Miete eines Instrumentes werden gegeben. Bei Bedarf erfolgt eventuell eine Unterteilung in Kleingruppen.

Dienstag, 14.2.12, 17.00 - 18.30 Uhr
Grotfend-Gymnasium, Raum 626
127.50 € (ermäßig: 102.00 / 76.50 €)

15 Termine / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.098

Saxophon - Company

Leitung: Martin Herzmann

Wir spielen zwei- bis vierstimmige Stücke aus Klassik, Jazz und Pop-Musik. Hiermit wird das Zusammenspiel im Bläsersatz weiter gefestigt und mit viel Spaß durch gemeinsames Lernen in der Gruppe in die Tat umgesetzt.

Voraussetzung: Notenkenntnisse, mindestens 1 Jahr Spielerfahrung. Neueinstieg ist möglich, aber nur nach persönlicher Rücksprache mit dem Kursleiter (Tel. 05541/903610).

Bei Bedarf erfolgt eventuell eine Unterteilung in Kleingruppen.

Donnerstag, 16.2.12, 16.45 - 18.15 Uhr

Grotefend-Gymnasium, Raum 626

127.50 € (ermäßigt: 102.00 / 76.50 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.099

Saxophon - Die wilden 13

Leitung: Martin Herzmann

wie Kurs 8.098

Donnerstag, 16.2.12, 18.15 - 19.45 Uhr

Grotefend-Gymnasium, Raum 626

127.50 € (ermäßigt: 102.00 / 76.50 €)

15 Termine / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.100

Saxophon - Sax for Fun

Leitung: Martin Herzmann

wie Kurs 8.098

Dienstag, 14.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr

Grotefend-Gymnasium, Raum 626

127.50 € (ermäßigt: 102.00 / 76.50 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.101

Didgeridoo

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung

Leitung: Ulrich Soppa

Erlern werden die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwendet, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoo-Spiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (dot-painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung. Didgeridoospielen ist auch hilfreich bei asthmatischen Erkrankungen, Tinnitus und Schlafapnoe. Bitte eine Decke mitbringen. Materialkosten je nach Ausführung ab 65 €.

Sonntag, 15.4.12, 11.00 - 18.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5

32.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 6.4.12

Kursnummer 8.102

Die Lust an der Stimme

Kurs am Sonntag

Leitung: Christina Rippler

An diesem Vormittag wollen wir die Freude am Singen wecken. Mit Klängen und Tönen erforschen wir unsere Resonanzräume. Körper-, Stimm- und Atemübungen unterstützen uns im gesanglichen Ausdruck.

Mit Liedern aus aller Welt lassen wir unserer Sangeslust freien Lauf.

Bitte Getränk, Socken und Decke mitbringen.

Sonntag, 20.5.12, 10.00 - 13.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1

16.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Vormittag / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 11.5.12

Kursnummer 8.103

Die Lust an der Stimme

Kurs am Sonntag

Leitung: Christina Rippler

wie Kurs Nr. 8.102

Sonntag, 1.7.12, 10.00 - 13.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1

16.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Vormittag / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 22.6.12

Kursnummer 8.104

Die Lust an der Stimme

Stimmbildung und Singen

Leitung: Christina Rippler

Dieser Kurs richtet sich an schon etwas geübtere SängerInnen, die ihr Spektrum erweitern möchten. Wir wollen vertiefend mit Atemführung, Resonanzräumen, Vokalsitz, Stimmeinsatz und anderen Themen arbeiten. Durch genaues Hinhören, auch gegenseitig, schulen wir unsere Klangvorstellungskraft. Die gewonnene erweiterte Gestaltungsfähigkeit wird am Lied erprobt und umgesetzt.

Und die Freude am Singen darf lustvoll schwingen!

Bitte Getränk und Socken mitbringen!

Donnerstag, 15.3.12, 19.00 - 21.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8

57.60 € (keine Ermäßigung möglich)

9 Abende / 24 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.3.12

In der **Stadtbücherei** finden Sie Literatur zu vielen Kursen der Kreisvolkshochschule.

Öffnungszeiten

der Stadtbücherei im Welfenschloss:

Mo. Di., Do.: 11.00 - 13.30 Uhr

Mi.: 10.00 - 13.30 Uhr

Mo. Di., Mi.: 14.30 - 17.00 Uhr

Do.: 14.30 - 19.00 Uhr

Kursnummer 8.105

Bridge für Einsteiger/innen

Leitung: Julius Linde

Lernen Sie Bridge - die Königin der Kartenspiele! Bridge fördert das logische Denken, steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit, bietet Abwechslung und Geselligkeit. Kurz gesagt: Bridge ist „Jogging für die kleinen grauen Zellen“! Dieser Kurs ist geeignet für WiedereinsteigerInnen und SpielerInnen mit geringen Vorkenntnissen.

Montag, 13.2.12, 15.30 - 17.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Nachmittage / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 6.2.12

Kursnummer 8.106

Bridge - ein Spiel (nicht nur) für ältere Damen?!

Leitung: Julius Linde

Lernen Sie Bridge - die Königin der Kartenspiele! Bridge fördert das logische Denken, steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit, bietet Abwechslung und Geselligkeit. Kurz gesagt: Bridge ist „Jogging für die kleinen grauen Zellen“! Solide Grundkenntnisse in Reizung (Forum D) und Spieltechnik werden vorausgesetzt.

Montag, 13.2.12, 17.15 - 18.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 6.2.12

Kursnummer 8.107

Besser Bridge spielen leicht gemacht

Leitung: Julius Linde

Dieser Kurs wendet sich an BridgespielerInnen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Anhand von zahlreichen praktischen Beispielen sollen verschiedene Reiz- und Spieltechniken dargestellt und geübt werden. Hierbei steht das Spiel und der Spaß daran im Vordergrund, die „graue Theorie“ soll auf das notwendige Minimum beschränkt bleiben.

Montag, 13.2.12, 19.00 - 20.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
72.00 € (ermäßigt: 57.60 / 43.20 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 6.2.12

Kursnummer 8.108

Sticken auf edlem Leinen

Leitung: Renate Fröhlich

Die Leinenstickerei hat eine uralte Tradition und erfreut sich heute wieder zunehmender Beliebtheit, da sie leicht zu erlernen ist und trotzdem eine große Vielfalt kreativer Möglichkeiten bietet. Es wird auf grobem oder feinem Leinen gearbeitet. Dabei werden Stiche aus der Ajour-, Richelieu- und Schwälmer Stickerei verwendet. Auch Stopf- und Hohlsäume (einschließlich „Russischem Hohlsaum“) werden angeboten. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Material bitte erst nach Rücksprache mit der Kursleiterin beschaffen. Tel. Anmeldung bei der Kursleiterin bis zum 2.3.12 ist unbedingt erforderlich (05601-3284).

Dienstag, 6.3.12, 17.00 - 19.15 Uhr
Grundschule Gimte, Aula
57.60 € (ermäßigt: 46.10 / 34.60 €)
8 Abende / 24 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 2.3.12

Kursnummer 8.109

Nähkurs für Jugendliche (ab 14 Jahren)

Leitung: Dagmar Köhler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die Grundlagen des Nähens erlernen oder die bereits erworbenen Kenntnisse erweitern und vertiefen möchten. Ob eine Hose, ein Kleid oder vielleicht eine Tasche, Ihr bekommt in dem Kurs die nötige Hilfestellung für die Umsetzung Eurer Wünsche. Eine Nähmaschine ist mitzubringen. Nähere Informationen zu Material und Stoffverbrauch bekommt Ihr am Info-Nachmittag.

Info-Nachmittag:
Mo., 19.3.2012, 16.30 - 17.15 Uhr
Kursbeginn:
Mo., 16.4.2012, 16.30 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4
40.80 € (keine Ermäßigung möglich)
5 Termine / 17 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 12.3.12

Kursnummer 8.110

Patchwork

Wochenendkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Leitung: Sabine Wenstrup

In dieser offenen Patchwork-Werkstatt nähen und patchen wir in gemütlicher Runde und profitieren von den Erfahrungen aller Teilnehmerinnen. Die Themen und Techniken können individuell gewählt werden.

Montag, 16.4.12, 18.30 - 20.00 Uhr
Freitag, 20.4.12, 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 21.4.12, 9.00 - 17.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.8
38.40 € (ermäßigt: 30.70 / 23.00 €)
3 Termine / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 13.4.12

Kursnummer 8.111

Ideen werden Mode

Kreative Textilkunst

Leitung: Elke-Luise Vogel

Sie haben gute Ideen, einen schönen Stoff, aber trauen sich nicht so recht? - In diesem Kurs können Sie Ihre eigenen Ideen in die Tat umsetzen und Ihr persönliches Traum-Modell (Kleidung, Accessoire oder Deko) unter fachkundiger Anleitung anfertigen. Außerdem können Sie vorhandene Lieblingsstücke, die vielleicht ein wenig langweilig geworden sind, mit Phantasie modisch „aufpeppen“ - lassen Sie sich überraschen! Der Kurs ist kein klassischer Nähkurs; Nähkenntnisse sind erforderlich.

Bitte zum Kursbeginn mitbringen: Schere, Garn, Nähutensilien, evtl. Schnittmuster und eine Nähmaschine. Informationen zu weiteren Materialien sowie Stoffauswahl und -menge gibt's am Einführungsabend.

Einführungsabend:
Montag, 16.4.12, 18.00 - 18.45 Uhr
Kursbeginn:
Montag, 23.4.12, 18.00 - 20.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
74.40 € (ermäßigt: 59.50 / 44.60 €)
11 Termine / 31 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.4.12

Kursnummer 8.112

Ideen werden Mode

Kreative Textilkunst - Workshop am
Wochenende

Leitung: Elke-Luise Vogel

Sie haben gute Ideen, einen schönen Stoff, aber trauen sich nicht so recht? - In diesem Workshop können Sie Ihre eigenen Ideen in die Tat umsetzen und Ihr persönliches Traum-Modell (Kleidung, Accessoires, Deko) unter fachkundiger Anleitung anfertigen bzw. so weit vorbereiten, dass Sie es ggf. zu Hause alleine fertigstellen können. Nähkenntnisse sind erforderlich. Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nähutensilien, evtl. Schnittmuster, Stoff (Menge und Stoffauswahl sind abhängig von Ihrem gewünschten Modell und der Größe) und eine Nähmaschine. Tipp: kaufen Sie hochwertigen Stoff, damit Sie lange Freude an Ihrem Modell haben! Bei Rückfragen zum Material oder zur Stoffauswahl nehmen Sie bitte rechtzeitig Kontakt mit der Kursleiterin Frau Vogel auf (05546 / 960752).

Samstag, 2.6.12, 10.00 - 17.30 Uhr

Sonntag, 3.6.12, 10.00 - 15.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.1
36.00 € (ermäßig: 28.80 / 21.60 €)

2 Termine / 15 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 25.5.12

Kursnummer 8.114

Die Kunst des Zeichnens

Leitung: Sylvia Sturm

Skizzen sind die Grundlage fast jeder künstlerischen Arbeit. Sie dienen der Bildfindung hinsichtlich Motiv, Farbe, Komposition, Inhalt und Ausdruck. Im Kurs werden zeichnerische Grundlagen vermittelt. Einige davon sind: Bildaufbau, Komposition, Perspektive, Licht und Schatten, verschiedene Schraffurarten.

Unter Anleitung einer Meissener Malerin werden Ihnen vielfältige Möglichkeiten des Skizzierens und Zeichnens, vom schnellen Einfangen von Eindrücken über Skizzen bis zu richtigen Bildstudien, vermittelt.

Der Umgang mit unterschiedlichen Zeichentechniken (Bleistift, Fineliner, Graphitstift, Aquarellbuntstifte) wird gemeinsam erprobt. Das Spektrum der Themen reicht von Landschaftsstudien bis hin zu gegenständlichen Übungen, aber auch Stadt- und Reiseansichten - die Möglichkeiten sind vielseitig. Jede/r kann eigene Ideen und Vorschläge mit einbringen.

Benötigte Materialien: Bleistifte HB, 2B, 4B, Skizzenpapier Torchon A4, Pastellpapier Colors A4, Fineliner 0,1, Graphitstift 6B, Aquarellbuntstifte, Knetgummi.

Donnerstag, 16.2.12, 9.30 - 11.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5
28.80 € (keine Ermäßigung möglich)

6 Vormittage / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 10.2.12

Kursnummer 8.115

Die Kunst des Zeichnens

Workshop am Weserstein

Leitung: Sylvia Sturm

Unter Anleitung einer Meissner Malerin können Sie Ihre eigene künstlerische Kreativität im Zeichnen von Stadt- und Naturansichten entwickeln.

Wir werden gemeinsam in der Natur Motive von der malerischen Stadt Hann. Münden entwerfen und in verschiedenen Techniken umsetzen. Dabei erhalten Sie wichtige Tipps zum genauen Beobachten, zur Bildeinteilung und zum Bildaufbau. Die Freude am gemeinsamen Zeichnen und das Umsetzen eigener Ideen stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B, Zeichenpapier A4/A3, Fineliner 0,1, Graphitstift 6B, Aquarell- oder Farbbuntstifte, Knetgummi, feste Unterlage, evtl. Klappstuhl oder Kissen, Getränke für den eigenen Bedarf.

Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in den Räumen der KVHS-Außenstelle Hann. Münden, Wilhelmshäuser Str. 90, statt.

Donnerstag, 31.5.12, 9.30 - 11.45 Uhr

Treffpunkt: Weserstein / kleiner Park
9.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Vormittag / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.5.12

Kursnummer 8.113

Klöppeln

Leitung: Margareta Schuldt

Klöppeln ist eine sehr kostbare Handarbeit mit einer fast 500jährigen Geschichte. Zauberhafte Muster entstehen durch Drehen und Kreuzen der Klöppel und das anfängliche Durcheinander der Fäden erweist sich schnell als sinnvolles System. Ob auf Rolle oder Flachkissen geklöpelt - das Ergebnis ist immer das gleiche.

In diesem Kurs wird auf dem Flachkissen mit einteiligen Klöppeln gearbeitet. Sie lernen die Grundschläge und können zum Ende des Kurses bereits kleine Exponate herstellen. In folgenden Semestern wird auf den Anfangskenntnissen aufgebaut, um Gelerntes zu vertiefen und Neues dazuzulernen, denn beim Klöppeln lernt man nie aus!

Durchhaltevermögen und Geduld sowie Zeit zum Üben sind unbedingt erforderlich! Am ersten Kursabend sollte folgendes vorhanden sein: Styrodurplatte 60 x 60 x 4cm, Flachkissenklöppel, Arbeitsbuch „Klöppl-Kurs“ von Ulrike Löhr, Leinengarn Nm 40/2 oder 50/2 oder 60/2, Hirschstecknadeln sehr fein, matte farbige Folie.

Wegen der Materialbeschaffung sollten Sie rechtzeitig mit der Kursleiterin Kontakt aufnehmen (Tel. 05541-999909). Erfahrungsgemäß ist es hier sehr schwierig, die erforderlichen Materialien zu besorgen; die Kursleiterin wird Ihnen dabei behilflich sein. Die entstehenden Kosten werden dann verrechnet. Bringen Sie bitte Papier- und Nähscere, 2 gewaschene Geschirrtücher (kein Frottee), Weichpappe (z. B. Filtertütenverpackung), Schreibzeug, Stift und für den Transport einen Kissenbezug (80 x 80 cm) mit.

Mittwoch, 29.2.12, 17.30 - 20.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.1
48.00 € (ermäßig: 38.40 / 28.80 €)

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

5 Termine / 20 Ustd.

Kursnummer 8.116

Aquarellmalerei

Leitung: Gisela Bogumil

Aufbaukurs für Fortgeschrittene und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Aquarelltechniken zu erlernen bzw. zu vertiefen. Anhand von Motiven werden Bildaufbau und Gestaltung erarbeitet, u. a. das Experimentieren mit Farben. Schwerpunkte: Landschaften, Stilleben und Abstraktionen. Bitte mitbringen: Aquarellpapier, Aquarellfarben, Haarpinsel, flacher Borstenpinsel, Bleistift (HB oder 2B), Radiergummi, Papiertücher, Lappen, Schwamm, evtl. Bambus-Feder (Rohrfeder).

Donnerstag, 16.2.12, 16.00 - 17.30 Uhr

**Grotfend-Gymnasium, Gebäude 2, Wer-
raweg 12, Raum 709**

28.80 € (keine Ermäßigung möglich)

6 Nachmittage / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.117

Mandala-Malen

Wochenendkurs

Leitung: Eva Maria Kiefer

Mandalas werden im Yoga und in der buddhistischen Lehre als Meditationshilfen verwendet. Die Motive basieren auf der Grundform des Kreises. Sie wirken zentrierend und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Auch im Malprozess unterstützt diese Formgebung den Weg zur eigenen Mitte und setzt Impulse zur Entfaltung einer inneren Ausgeglichenheit.

Die Kunsttherapeutin Eva Maria Kiefer bietet in diesem Kurs einen Einblick in die Möglichkeiten, welche die Symbolsprache von Formen und Farbe eröffnen. Vorlagen verschiedener Beispiele können als Anregung für die Gestaltung eigener Mandalas genutzt werden.

Zur Einstimmung und Entspannung wird in einer Traumreise die Welt der inneren Bilder besucht und auf diesem Weg auch der eigene Körper als Mandala erfahren.

Bitte mitbringen: Malpapier A3, Zirkel, Bleistift, Tuschkasten (sowie nach Bedarf Buntstifte, Aquarell- oder Acrylfarben) und eine Decke für die Traumreise

Falls Interesse besteht, kann das Mandala-Malen auch in einem wöchentlich stattfindenden Kurs fortgesetzt werden.

Sonntag, 26.2.12, 11.00 - 16.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.1
21.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 7 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.2.12

Kursnummer 8.119

Malen als Lebenshilfe

Workshop am Wochenende

Leitung: Rita Schenk

Im Mittelpunkt des Kurses steht ein Kartenspiel mit 12 weiblichen und 12 männlichen Symbolen, das nach eigenen Vorstellungen farblich gestaltet wird. Die Symbole bieten die Möglichkeit, sich mit der Thematik weiblich - männlich auseinanderzusetzen. Jede/r Teilnehmer/in kann die Symbole beliebig gestalten, der Kreativität und der Wahl der Farben werden keine Grenzen gesetzt.

Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet, er dient als Hilfe zur Selbsthilfe und sorgt für ein besseres Verständnis. Er gibt Männern wie Frauen die Möglichkeit, einen Ausgleich zwischen ihren weiblichen und männlichen Seiten herzustellen.

Der Kurs ist kein therapeutisches Angebot; aufkommende Fragestellungen persönlicher Art werden nicht vertieft.

Samstag, 14.4.12, 10.00 - 16.30 Uhr**Sonntag, 15.4.12, 10.00 - 16.30 Uhr****KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4**
38.40 € (ermäßigt: 30.70 / 23.00 €)

Seminarmappe und weitere Materialkosten (zusammen 12 €) werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

2 Termine / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.4.12

Kursnummer 8.120

Frühlingsfloristik

Leitung: Petra Wallbach

Sträuße, Kränze und Gestecke werden angefertigt aus Reisig, Ginster, Buchs, Moos, Rinde, Blumenzwiebeln und Frühjahrsblühern. Diese können mit Eiern, Bändern, Terracotta und vielem mehr dekoriert werden.

Bitte mitbringen: Drahtschere, Rosenschere, Messer, Stieldraht, Wickeldraht, Gefäß (Topf oder Schale), Steckmasse oder Kranzvorlage.

Heu, Buchs, Moos, Heidelbeerkraut, Birkenreisig, Ginster, Kirschlorbeer, Korkezieheräste, Baumrinde und Eierschalen sind Materialien, die verarbeitet werden, aber nicht alle mitgebracht werden müssen; gut ist es, wenn jede/r einiges davon mitbringt und wir untereinander tauschen. Weitere Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden. Kosten nach Verbrauch.

Montag, 12.3.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
12.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.3.12

Kursnummer 8.121

Bald wird 's Sommer!

Blumige Tischkränze selbst gemacht

Leitung: Petra Wallbach

Der Sommer steht vor der Tür! In diesen Monaten bieten Natur und Garten farbenfrohe Blüten in Hülle und Fülle. Wir wollen diese nutzen und daraus Tischkränze für verschiedene Gelegenheiten und Anlässe stecken. Holen wir uns den Sommer ins Haus!

Bitte mitbringen: Rosenschere, Seitenschneider, Messer, Zweige, Blüten, Blätter, Ranken, Fundstücke aus der Natur...

Weitere Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden. Kosten nach Verbrauch.

Montag, 18.6.12, 18.00 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
12.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 11.6.12

Kursnummer 8.118

Mandalas malen nach C.G. Jung - Wochenendkurs

Leitung: Nanne Elisabeth Jensen

Mandalas sind Kreisbilder, die gezeichnet, gemalt oder plastisch geformt werden. Sie haben in vielen Kulturen eine religiöse Bedeutung. Als psychologische Phänomene kommen sie in Träumen vor. C.G. Jung sieht in der konzentrischen Anordnung von Symbolen einen Versuch des Unterbewusstes, die Ordnung im Ungeordneten wiederherzustellen. Auch bisher verborgene Seelenanteile können sich im Mandala Ausdruck verschaffen.

Mandalas unterschiedlicher Kulturen werden zu Beginn vorgestellt. Im Anschluss daran wird von den Teilnehmern ein eigenes Mandala angefertigt. Es besteht die Möglichkeit, durch geführte Meditation an innere Bilder zu gelangen.

Unbewusste Seelenanteile können sich künstlerische Unerfahrenheit zu Nutze machen und ihre eigenen Andeutungen ins Bild „schmuggeln“. Daher ist künstlerische Vorbildung nicht Voraussetzung, und es werden keine Maltechniken vermittelt.

Einige Wochen nach dem Wochenende wird es noch einen Nachbesprechungstermin geben (Dauer: 2 Unterrichtsstunden); der Termin wird in der Gruppe vereinbart. Bitte bringen Sie wahlweise Acrylfarben und Mischpalette oder Wachskreiden, Buntstifte oder Wasserfarben sowie eine Leinwand oder Zeichenpapier (ca. 50 x 50 cm) mit.

Samstag, 21.4.12, 14.30 - 17.45 Uhr und Sonntag, 22.4.12, 10.30 - 13.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1

24.00 € (keine Ermäßigung möglich)**2 Termine / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung bis zum 13.4.12

Ernährung / Gesundheit

Kursnummer 8.122

Fit im Arbeitsalltag

Vortrag von Kathrin Hackspiel,
Dipl. oec. troph.

Die Anforderungen des Arbeitsalltages werden immer größer. Oft rückt die Ernährung immer weiter nach hinten, je mehr Arbeit / Stress da ist. Doch gerade mit einer guten, ausgewogenen Ernährung sind die Anforderungen des Arbeitsalltages besser zu meistern. An zwei Kursabenden werden Nahrungsmittel "unter die Lupe" genommen, Folgen einer "ungesunden" Ernährung aufgezeigt und Möglichkeiten der ausgewogenen Ernährung im stressigen Arbeitsalltag erarbeitet.

Montag, 18.6.12, 18.30 - 20.00 Uhr

Montag, 25.6.12, 18.30 - 20.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4

12.00 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Abende / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 12.6.12

Kursnummer 8.123

Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter

Vortrag von Kathrin Hackspiel,
Dipl. oec. troph.

Das Angebot an Nahrungsmitteln speziell für Säuglinge und Kleinkinder kann häufig zu Verwirrungen führen. In diesem Vortrag werden unabhängige Informationen zu diesem Thema gegeben. Eingeladen sind Eltern und Großeltern von Kindern der Altersgruppe von 0-3 Jahren.

Montag, 4.6.12, 18.30 - 20.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 29.5.12

Zu schade zum Wegwerfen!

Herstellung und Vertrieb des KVHS-Programmheftes sind mit erheblichen Kosten verbunden. Wenn Sie dieses Programm nicht mehr benötigen, geben Sie es bitte an andere Interessierte weiter.

Kursnummer 8.124

Ernährung von Kindern

Vortrag von Kathrin Hackspiel,
Dipl. oec. troph.

Das Angebot an "Kinderlebensmitteln" wird immer größer. Doch wie viel "spezielle" Ernährung braucht ein Kind, wie sind die Inhaltsstoffe von "Kinderlebensmitteln" zu betrachten, was benötigen Kinder? - Diesen und weiteren Fragen wird im Rahmen des Vortrages nachgegangen. Es wird auch Zeit zur Diskussion und für Rückfragen sein. Eingeladen sind Eltern und Großeltern von Kindern der Altersgruppe 3-7 Jahre.

Montag, 11.6.12, 18.30 - 20.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.4

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.6.12

**Vortragsreihe:
Ernährungsbedingte
Erkrankungen**

Leitung: Kathrin Hackspiel,
Dipl. oec. troph.

Die Zahl der Menschen, die an ernährungsbedingten Erkrankungen leiden, steigt kontinuierlich. Oft können es die kleinen Umstellungen in der Ernährung sein, die diese Erkrankungen vermeiden oder die Symptomatik verbessern. An vier Abenden werden kurze Einblicke in die Prävention und Therapie dieser Erkrankungen gegeben.

Kursnummer 8.125

**Fettstoffwechselstörung
(erhöhte Cholesterin-
werte)**

Montag, 16.4.12, 18.30 - 20.00 Uhr

KVHS, Wilhelmsh. Str. 90, Raum 1.5

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 11.4.12

Kursnummer 8.126

Gicht

Montag, 23.4.12, 18.30 - 20.00 Uhr

KVHS, Wilhelmsh. Str. 90, Raum 1.5

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 18.4.12

Kursnummer 8.127

Diabetes mellitus

Montag, 7.5.12, 18.30 - 20.00 Uhr

KVHS, Wilhelmsh. Str. 90, Raum 1.1

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 2.5.12

Kursnummer 8.128

Osteoporose

Montag, 14.5.12, 18.30 - 20.00 Uhr

KVHS, Wilhelmsh. Str. 90, Raum 1.1

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 9.5.12

So können Sie sich anmelden:

Persönlich in der KVHS-Außenstelle,
Wilhelmshäuser Str. 90

Schriftlich mit Anmeldeformular

oder per **FAX**

unter 05541/903629

oder per **E-Mail:**

hmue@kvhs-goettingen.de

oder **online:**

www.kvhs-goettingen.de

Kursnummer 8.129

Kochen - kinderleicht!

Einführung für Kinder von 7 - 12 Jahren

Leitung: Kathrin Hackspiel,
Dipl. oec. troph.

Kochen ist eigentlich gar nicht so schwer - kochen kann jede/r! Und gemeinsam macht es noch viel mehr Spaß! An zwei Nachmittagen wollen wir gemeinsam tolle Gerichte zubereiten und anschließend zusammen genießen. Neben dem Kochen gehen wir unter anderem folgenden Fragen nach: Sind Hamburger immer ungesund? Was bedeutet überhaupt „gesunde Ernährung“? Kann gesundes Essen wirklich schmecken? - Kommt mit auf eine genussvolle Entdeckungsreise! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze und, wer lange Haare hat, bitte auch ein Haargummi; außerdem einen Behälter für nicht verzehrte Speisen. Kosten für Lebensmittel: 4,- € pro Person und Tag.

Mittwoch, 16.5.12, 16.00 - 19.00 Uhr**Mittwoch, 23.5.12, 16.00 - 19.00 Uhr****Schule am Botanischen Garten, Küche**
19.20 € (keine Ermäßigung möglich)**2 Nachmittage / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung bis zum 10.5.12

Kursnummer 8.130

Gesund & günstig!

Leitung: Kathrin Hackspiel,
Dipl. oec. troph.

Was bedeutet gesunde Ernährung? Muss gesunde Ernährung immer teuer sein? - Wir meinen: Nein !! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam Gerichte zu, die maximal 3,- € pro Person kosten und gleichzeitig gesund, ausgewogen und vor allem schmackhaft sind. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, einen Behälter für nicht verzehrte Speisen, Getränke (für den eigenen Bedarf), Schürze, und, wer lange Haare hat, bitte auch ein Haargummi! Kosten für Lebensmittel: 3,- € pro Person und Abend.

Dienstag, 19.6.12, 18.30 - 21.30 Uhr**Schule am Botanischen Garten, Küche**
32.40 € (keine Ermäßigung möglich)**3 Abende / 12 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung bis zum 13.6.12

Kursnummer 8.131

Vegetarische Indische Küche

Leitung: Arjan Pal Singh

Indische Gerichte sind berühmt für ihre Vielseitigkeit, sie sind dabei einfach in der Zubereitung. Die vielen verschiedenen Kräuter und Gewürze finden nicht nur wegen ihres Geschmacks, sondern gerade wegen ihrer positiven Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden Anwendung. Daher gehört die indische Küche zu den gesündesten und bekömmlichsten der Welt.

In diesem Kurs wird ein Tali zubereitet mit verschiedenen Gemüsen der Saison, Reis, sowie Joghurt und Brot. Unter einem Tali versteht man verschiedene Gerichte, die zusammen auf einem Teller mit milden und scharfen Soßen serviert werden.

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Reste-Behälter und Getränke mitbringen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 6 bis 8 € pro Person und Abend.

Mittwoch, 22.2.12, 18.30 - 21.30 Uhr**Mittwoch, 29.2.12, 18.30 - 21.30 Uhr****Schule am Botanischen Garten, Küche**
21.60 € (keine Ermäßigung möglich)**2 Abende / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.2.12

Kursnummer 8.132

Ayurvedische Frühjahrsgerichte

Leitung: Arjan Pal Singh

Die Ayurveda-Küche ernährt Sie ausgewogen, versorgt den Körper mit allen notwendigen Stoffen, garantiert eine ausreichende Energiezufuhr und befriedigt alle Geschmacksrichtungen. Eine ausgewogene Ernährung sorgt neben Gesundheit und Zufriedenheit auch für einen klaren Geist. Lassen Sie sich daher mit der Ayurveda-Küche auf eine neue Form der Ernährung ein: sie hilft Ihnen, ausgewogenere Mahlzeiten zu genießen und sich gesund und wohl zu fühlen.

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Reste-Behälter und Getränke mitbringen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 6 bis 8 € pro Person und Abend.

Mittwoch, 14.3.12, 18.30 - 21.30 Uhr**Mittwoch, 21.3.12, 18.30 - 21.30 Uhr****Schule am Botanischen Garten, Küche**
21.60 € (keine Ermäßigung möglich)**2 Abende / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 7.3.12

Kursnummer 8.133

Indische Küche: Leckere Kleinigkeiten

Leitung: Arjan Pal Singh

Wer schon einmal in Indien war, hat erlebt, dass dort an jeder Straßenecke kleine Stände mit „Fingerfood“ und Snacks anzutreffen sind. Wir wollen in diesem Kurs gemeinsam Pakoras, Samosas, Tikkas, Baturas, Paronthas und dazu verschiedene Soßen und Chutneys zubereiten. Dazu servieren wir selbst hergestellte Erfrischungs- und Warmgetränke. Diese Küche ist schnell und unkompliziert. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Reste-Behälter und Getränke mitbringen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 6 bis 8 € pro Person und Abend.

Mittwoch, 20.6.12, 18.30 - 21.30 Uhr**Mittwoch, 27.6.12, 18.30 - 21.30 Uhr****Schule am Botanischen Garten, Küche**
21.60 € (keine Ermäßigung möglich)**2 Abende / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 14.6.12

Kursnummer 8.134

Indische Küche mit Fisch

Leitung: Arjan Pal Singh

In Indien wird Fisch auf verschiedene Weise zubereitet: z.B. mit Gemüse, Mango oder Kokos, Obst und mit verschiedenen Gewürzmischungen (z.B. Masala) und Curry.

Man kann den Fisch als Ganzes, als Filet oder als Ragout backen oder marinieren. Die Geschmacksrichtungen variieren von süß-sauer über pikant bis scharf. Beilagen sind häufig Reis oder Brot.

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Reste-Behälter und Getränke mitbringen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 6 bis 8 € pro Person und Abend.

Mittwoch, 30.5.12, 18.30 - 21.30 Uhr**Mittwoch, 6.6.12, 18.30 - 21.30 Uhr****Schule am Botanischen Garten, Küche**
21.60 € (keine Ermäßigung möglich)**2 Abende / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.5.12

Kursnummer 8.135

Indische Küche mit Fleisch

Leitung: Arjan Pal Singh

Kultur und Religionen haben die vielen Möglichkeiten der Fleischzubereitung in Indien beeinflusst. Das Wichtigste bei allen Gerichten ist das vorherige Einlegen in verschiedene Saucen (Ghost, Vindaloo, Tandoori, Masala, Curry). Gutes Fleisch wird und bleibt dadurch zart, weich und schmackhaft. Anschließend wird es gegrillt, gekocht oder gebraten. Reisgerichte, Gemüse und Brote ergänzen die Gerichte

Bitte Geschirrtuch, Schürze, Reste-Behälter und Getränke mitbringen.

Kosten für Lebensmittel: ca. 6,- - 8,- € pro Person und Abend.

Mittwoch, 2.5.12, 18.30 - 21.30 Uhr

Mittwoch, 9.5.12, 18.30 - 21.30 Uhr

Schule am Botanischen Garten, Küche
21.60 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Abende / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 25.4.12

Kursnummer 8.136

Die Nahrung -

Basis unserer Lebensfreude

Infoabend

Leitung: Andrea Jaster

Müde, abgeschlagen, unbefriedigt sein nach dem Essen - nicht gesättigt, obwohl man körperlich satt ist, Streit und Stress beim Essen. Warum? Über die Nahrung haben wir auch mit feinstofflichen Gegebenheiten zu tun, die uns belasten oder beleben. An diesem Infoabend geht es, mit Hilfe der Göthertschen Methode, um einen erweiterten Umgang mit der Nahrung unter feinstofflichen Gesichtspunkten - damit mehr Lebensenergie, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zum Ausdruck kommen kann.

Dienstag, 20.3.12, 19.30 - 21.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5

6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.3.12

Kursnummer 8.137

Die Nahrung -

Basis unserer Lebensfreude

Workshop

Leitung: Andrea Jaster

Um ein umfassendes Wohlbefinden zu erlangen, ist es erforderlich, nicht nur den physischen, sondern darüber hinaus auch den Feinstoffkörper zu ernähren. In der heutigen Wohlstandsgesellschaft wird dieser Aspekt oft in den Hintergrund gedrängt, der Feinstoffkörper gerät in einen "Hungerzustand" - er verkümmert. Dies äußert sich in Beklemmung, Trostlosigkeit, fehlender Lebenskraft oder innerer Lähmung. Die Göthertsche Methode beschäftigt sich mit den feinstofflichen Ebenen, die uns Menschen umhüllen. Diese Methode findet nähere Erläuterung in dem Workshop, kombiniert mit praktischen Übungen. Unter diesem Gesichtspunkt werden wir uns u.a. mit dem Unterschied zwischen belastender und belebender Nahrung beschäftigen sowie mit der Frage: "Warum fühle ich mich trotz körperlicher Sättigung noch immer hungrig?".

Inhalte:

- Erste Übungen zur Entwicklung der Sinne für die feinstofflichen Ebenen
- Spüren der eigenen Feinstoffkörper
- Erleben feinstofflicher Belastungen von Nahrungsmitteln
- Kennenlernen der Zusammenhänge von feinstofflichen Belastungen und den Auswirkungen auf unser Wohlbefinden
- Tipps für einen unterstützenden Umgang mit der Nahrung im täglichen Leben

Samstag, 5.5.12, 10.00 - 15.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1

21.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Termin / 6 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 27.4.12

Kursnummer 8.138

Der Körper lügt nicht -

Kinesiologie für Anfänger

Leitung: Nanne E. Jensen, Heilpraktikerin

Der Körper weiß oft genauer als es dem Menschen bewusst ist, was er braucht, was ihn stärkt und was er nicht verträgt oder was ihn schwächt. Die Methode des kinesiologischen Muskeltests ist hilfreich, dieses geheime Wissen des Körpers achtsam zu ergründen.

Wir lernen in diesem Kurs den kinesiologischen Muskeltest zu zweit und allein anhand verschiedener Testmuskel. Energiebalancen werden vorgestellt und geübt, Nahrungsmittel und andere Substanzen aus dem Haushalt und dem täglichen Leben auf Verträglichkeit überprüft und Bachblütenmischungen sowie Nahrungsergänzungsmittel individuell für den Einzelnen zusammengestellt. Die Teilnehmer sind eingeladen, Proben ihrer Wahl mitzubringen, um sie auszutesten.

Bitte eine Wolldecke und eine Turnmatte mitbringen.

Montag, 7.5.12, 19.00 - 20.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5

32.40 € (keine Ermäßigung möglich)

6 Abende / 12 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 27.4.12

Kursnummer 8.139

Kraftorte der Erde

Wochenendkurs

Leitung: Nanne E. Jensen, Heilpraktikerin

Orte der Kraft gibt es unterschiedlicher Art und Ursache. Sie können natürlichen Ursprungs sein oder auch durch den Menschen gebildet werden. Ein natürlicher Kraftplatz kann dem Menschen Energie geben, wenn er sich in Achtsamkeit mit ihm verbindet. Dazu ist eine meditative Einstimmung auf den Ort hilfreich.

Wir werden uns einen Überblick über unterschiedliche Orte der Kraft schaffen und im Anschluss einen Kraftplatz in der näheren Umgebung aufsuchen, der erspürt und erfahren werden kann. Der kinesiologische Muskeltest, den die Teilnehmer beim ersten Termin anwenden lernen, kann ein hilfreiches Mittel zur Beobachtung und Analyse der Wirkung des Kraftortes auf den Einzelnen sein.

Für die kleine Exkursion ist ein Auto nötig, es können evtl. Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Samstag, 9.6.12, 14.30 - 17.45 Uhr

Sonntag, 10.6.12, 10.30 - 13.45 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1

24.00 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Termine / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum: 1.6.12

Kursnummer 8.140

Burn-out - Warum lassen wir uns „verheizen“?

Leitung: Anand Olaf Trebing

Stress wird zu einem immer größeren Problem in der heutigen Zeit. Fast keiner kann behaupten, dass er mit Stress nichts zu tun habe; zu viele Menschen gibt es, die eindeutig aufgrund von Stress krank sind oder zumindest von Zeit zu Zeit körperliche Beschwerden aufgrund von seelischer Belastung bekommen.

Es muss nicht erst zur Diagnose "Burn-Out-Syndrom" kommen. Die meisten von uns kennen es auch aus eigener Erfahrung, sich "ausgebrannt" zu fühlen.

An diesem Abend möchten wir einen ganzheitlichen Blick auf das Phänomen "Burn-Out" werfen:

- Was heißt das überhaupt genau: ausgebrannt?
- Was ist das für ein Feuer, von dem da gesprochen wird?
- Warum lassen wir uns „verheizen“?
- Wofür „brenne“ ich eigentlich wirklich in meinem Leben?

Montag, 12.3.12, 19.00 - 20.30 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5
6.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 2 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 5.3.12

Kursnummer 8.141

Ausgebrannt, erschöpft, gestresst - Ursachen und Veränderungsmöglichkeiten

Vortrag mit Gespräch

Leitung: Andrea Jaster

Die Anforderungen im Privatleben und im Beruf führen oft dazu, dass sich Menschen ausgebrannt und leer fühlen. Auch Reizüberflutung und Informationsflut tragen dazu bei.

Es gibt Möglichkeiten, dieser Tendenz entgegen zu wirken.

Die Göthertsche Methode zeigt einen Weg, die Hintergründe und Zusammenhänge zu verstehen - und somit auch zu verändern.

Es wird möglich, eine Lebenshaltung zu erlangen, die dazu befähigt, auch bei erhöhter äußerer Anforderung die innere Kraft und Ruhe zu behalten.

Donnerstag, 31.5.12, 19.00 - 21.15 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
9.00 € (keine Ermäßigung möglich)

1 Abend / 3 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 25.5.12

Kursnummer 8.142

Einführung in die Selbsthypnose

Tagesseminar

Leitung: Heidemarie Hofmann

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden.

Sie erhalten in diesem Seminar fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung, sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z.B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten helfen.

Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Samstag, 21.4.12, 10.00 - 17.00 Uhr

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1

30.00 € (keine Ermäßigung möglich)

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.4.12

1 Termin / 8 Ustd.

Kursnummer 8.143

Körperselbsterfahrung zum Besinnen und Beleben

Ein Kurs für Frauen

Leitung: Andrea Eimler

Kennen Sie das auch? Während wir nach einem Zeitplan leben und Dinge erledigen, die getan werden müssen, richten wir unsere Wahrnehmung und Aufmerksamkeit vorwiegend nach außen. Besonders unter Zeitdruck und hohen inneren und äußeren Ansprüchen überhören wir feine Signale unserer Befindlichkeit, vergessen unsere Wünsche oder übergehen Belastungsgrenzen.

In diesem Wochenend-Kurs lade ich Sie dazu ein, sich eine Auszeit zu nehmen, um über den Körper die Seele zu erreichen und sich dem zuzuwenden, was Sie wieder in Kontakt bringt mit Ihrer Lebendigkeit. In Bewegung und Ruhe, im "konzentrativen" oder spontanen Umgang mit speziellem Material wie Steinen, Stäben, Seilen, Säckchen oder Bällen etc. spüren Sie das auf, was Ihre Quellen wieder auffüllt. Indem Sie dem nachgehen, was entlastet, löst, Unterstützung oder Anregung gibt, erfahren Sie Leichtigkeit, Entspannung oder auch Elan und Kraft. Ich werde Ihnen Angebote machen und Anregungen geben, die sich an dem orientieren, was Sie aktuell brauchen können. Die Teilnahme am Kurs ist unabhängig von Vorerfahrungen und Alter.

Ziel wird es sein, über Körpererleben und Impulse zur Sinneswahrnehmung Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und einen Ausgleich zum alltäglichen "Funktionieren" zu finden. Möglichkeiten der körperlichen Selbstfürsorge werden erfahrbar.

Die Angebote lehnen sich methodisch an die Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT®) an.

Freitag, 20.4.12, 16.00 - 19.30 Uhr

Samstag, 21.4.12, 10.00 - 13.30 Uhr

Praxis A. Eimler, Hanssenstr. 6, 37073 Göttingen

40.00 € (keine Ermäßigung möglich)

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 5.4.12

2 Termine / 8 Ustd.

Kursnummer 8.144

Fit in den Frühling mit Schüßler-Salzen

Leitung: Anita Steenweg

In diesem Kurs erfahren Sie, wie die Schüßler-Salze den Körper beim Frühjahrsputz unterstützen. Die im Winter angesammelten Schlacken müssen wieder abgebaut werden, um fit und vital den Frühling genießen zu können. Viele wertvolle Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit runden das Programm ab.

Samstag, 10.3.12, 10.30 - 17.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
24.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 2.3.12

Kursnummer 8.145

Wechseljahre - Zeit der Wandlung

Vortrag von Anita Steenweg

In diesem Vortrag erfahren Sie, durch welche Symptome sich die Wechseljahre ankündigen und wie Sie mit Hilfe von natürlichen Heilmitteln diesen Übergang in eine neue Lebensphase sanft begleiten können. Ein spannendes und interessantes Thema für alle Frauen etwa ab dem 40. Lebensjahr, die voller Vitalität und Lebensfreude in die zweite Lebenshälfte starten wollen.

Montag, 23.4.12, 18.30 - 21.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1
12.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Abend / 4 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 16.4.12

Kursnummer 8.146

Schüßler-Salze - Antlitzdiagnostik

Leitung: Anita Steenweg, Heilpraktikerin

Ein Mineralsalz-mangel hinterlässt Spuren im Gesicht. In diesem Kurs lernen Sie, die Zeichen jedes einzelnen Schüßler-Salzes im Antlitz zu erkennen. Es ist wichtig, ungeschminkt zu kommen, wenn eine Antlitzdiagnose gewünscht wird.

Samstag, 5.5.12, 10.30 - 17.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8
24.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 27.4.12

Kursnummer 8.147

Ein Moment für mich - ein Wohlfühltag

Leitung: Bettina v. Linde-Suden

Gibt es in Ihrem Leben Zeiten, in denen Sie nichts zu tun haben, nichts "erreichen" müssen? Zeiten, in denen Sie einfach Ihr Dasein genießen?

Durch vielfältige Anforderungen des Alltags haben die meisten Menschen verlernt, sich zu entspannen und wohlzufühlen. An diesem Tag möchte ich Ihnen durch wirkungsvolle Entspannungstechniken und Atemübungen Wege aufzeigen, wie Sie auch im Alltag Ihre „innere Mitte“, Ihr Gleichgewicht finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Liegematte und evtl. ein kleines Kissen; außerdem einen Mittagsimbiss und Getränke für den eigenen Bedarf.

Sonntag, 4.3.12, 10.00 - 15.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
21.00 € (keine Ermäßigung möglich)
1 Termin / 6 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 24.2.12

Kursnummer 8.148

Berühren und Berührtwerden

Die heilsame Kunst der klassischen Massage

Leitung: Wolfgang Schneider

Zwei Hände, einige Tropfen duftendes Öl - mehr brauchen wir nicht, um durch gegenseitige Massage Verspannungen vorzubeugen und sie zu lösen. So können wir unseren Körper immer sensibler wahrnehmen und körperlich und seelisch entspannter dem Alltagsstress begegnen. Neben anatomischen Grundkenntnissen möchte ich aus meinen berufspraktischen Erfahrungen die wichtigsten Handgriffe vermitteln (u. a. bei Kopf- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen) - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können den Kurs mit einem vertrauten Partner oder auch gerne alleine besuchen, der Kurs eignet sich für Paare und Singles gleichermaßen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, warme Decke und pflanzliches Massageöl

Samstag, 14.4.12, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 15.4.12, 10.00 - 16.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
56.00 € (ermäßigt: 44.80 / 33.60 €)

2 Termine / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung bis zum 30.3.12

Kursnummer 8.149 K

Gesund laufen lernen

Leitung: Yvonne Hülsmann

Dieser Kurs ist speziell geeignet für Untrainierte von 8-80 Jahren!

Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Überforderung - ohne Seitenstechen - ohne Leistungsdruck - ohne Atemnot!

Denn es gibt mehr als nur 3 Gründe, warum wir gemeinsam laufen sollten: Die Steigerung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens, die Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Atmung, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühls ...

Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und Ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft unter anderem auch bei Migräne, Burn-Out-Syndrom, Depressionen, Stress, Schlafstörungen und Diabetes! Bei diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon - darum: seien Sie mutig und melden Sie sich an!

Dienstag, 17.4.12, 17.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90
43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 25.90 €)
12 Termine / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 12.4.12

Kursnummer 8.150 K

Nordic Walking

Leitung: Iris Baake

Wie wende ich die Nordic-Walking-Technik richtig an? Damit Sie von Beginn an Freude an dieser Sportart haben, lernen Sie in diesem Kurs die richtige Technik und den sinnvollen Umgang mit dem Puls kennen und erhalten Tipps zum effektiven Training. Hochwertige Stöcke werden gestellt.

Mittwoch, 14.3.12, 16.30 - 17.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.4
43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 25.90 €)
10 Nachmittage / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 9.3.12

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstatten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Kursnummer 8.151

Beckenbodengymnastik für Frauen

Leitung: Andrea Bergherr

Neben der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur wird auch die Bauch-, Becken- und Hüftmuskulatur gestärkt.

Eine gezielte Kräftigung kann der Senkung von Blase und/oder Gebärmutter, z. B. nach Schwangerschaft und Wechseljahren, vorbeugen. Auch einer möglichen Inkontinenz kann damit entgegengewirkt werden.

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Freitag, 17.2.12, 10.30 - 11.15 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus, Raum 105

24.30 € (keine Ermäßigung möglich)
9 Vormittage / 9 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.152 K

Wirbelsäulengymnastik

Abendkurs

Leitung: Andrea Bergherr

Bewegung? - Ja, aber richtig! Gerade bei der Bekämpfung des Problems „Rückenbeschwerden“ ist eine gezielte und physiologisch richtige Bewegungs- und Haltungsschulung erforderlich. Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur sind ebenso Inhalt dieses Kurses wie Entspannungsformen und Bewegung mit Musik.

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Dienstag, 14.2.12, 19.00 - 20.00 Uhr
Grottefend-Gymnasium, Ballettsaal

43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 25.90 €)
12 Abende / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.153 K

Wirbelsäulengymnastik

Vormittagskurs

Leitung: Andrea Bergherr

wie Kurs 8.152

Freitag, 17.2.12, 8.30 - 9.30 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus, Raum 105

43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 25.90 €)
12 Vormittage / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.154 K

Wirbelsäulengymnastik

Vormittagskurs

Leitung: Andrea Bergherr

wie Kurs 8.152

Freitag, 17.2.12, 9.30 - 10.30 Uhr
Geschwister-Scholl-Haus, Raum 105

43.20 € (ermäßigt: 34.56 / 25.92 €)
12 Vormittage / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.155 K

Pilates für alle

Leitung: Tanja Bergk

Pilates ist eine ruhige Trainingsform, bei der ganzheitliches Muskeltraining eine zentrale Rolle spielt und die das harmonische Zusammenwirken von Körper und Geist fördert. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen mit Einflüssen aus dem Yoga macht den Körper beweglich, entspannt den Geist und verbessert die Körperhaltung. Besondere Beachtung erfährt der Rücken und der Beckenboden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und ein Handtuch.

Montag, 13.2.12, 20.00 - 21.30 Uhr
Grottefend-Gymnasium, Ballettsaal

64.80 € (ermäßigt: 51.80 / 38.90 €)
12 Abende / 24 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 3.2.12

Kursnummer 8.156 K

Energy Dance

Leitung: Heidi Pauli

Energy-Dance, ein intensives und vielseitiges Fitness- und Bewegungstraining, trainiert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des ganzen Körpers auf harmonische, spielerische Weise. Mit der ganz eigenen Art, Musik und Bewegung spontan zu verbinden, erleben Sie eine neue Dimension von Gymnastik und Tanz. Geeignet für alle, die Freude an der Bewegung haben. Bitte Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen!

Donnerstag, 1.3.12, 19.45 - 21.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1

54.00 € (ermäßigt: 43.20 / 32.40 €)
10 Abende / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 8.157 K

Autogenes Training

Leitung: Bettina v. Linde-Suden

Das Autogene Training nach Prof. J.H. Schultz ist eine wissenschaftlich nachgewiesene wirkungsvolle Entspannungstechnik, die eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele fördert. Diese Methode ist daher gut geeignet als Maßnahme zur Stressbewältigung, Entspannung, Konzentrationsförderung und Schmerzlinderung.

Durch stufenweise Übungen leiten die Teilnehmer sich selber an, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Ruhe und Entspannung zu erreichen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Matte, Decke, kleines Kissen und Wollsocken mit.

Donnerstag, 10.5.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1

43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 25.90 €)
8 Abende / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 4.5.12

Kursnummer 8.158

ZENbalance

Leitung: Bettina v. Linde-Suden

ZENbalance ist ein Kurskonzept, das klassische westliche Entspannungsverfahren, wie z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation, mit fernöstlichen Bewegungsübungen, wie z.B. Qi Gong und Yoga, vereint. Ein ganzheitliches „Body & Mind“ - Kursformat mit sanfter Gymnastik. Bewusste Atemübungen helfen, Körper und Geist zu entspannen und zu verbinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken, Matte, Decke, ein kleines Kissen und evtl. etwas zu trinken.

Donnerstag, 1.3.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1

43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 25.90 €)
8 Abende / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit „K“ gekennzeichnet sind, erstatten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Kursnummer 8.159

Meditation am Morgen

Phantasiereisen zur Entspannung

Leitung: Nanne Elisabeth Jensen, Heilpraktikerin/Theologin

Geführte Meditationen in innere Welten, an Meere, in Wälder, an Quellen der Kraft sind Möglichkeiten der Tiefenentspannung und damit Schlüssel zur Heilung von streßbedingten Symptomen. In diesem Kurs wollen wir uns diese Dimension der inneren Welten, die unser Alltag mit all seinen Anforderungen und Überforderungen vor uns verschlossen hat, wieder eröffnen. Mit dieser Form der Meditation können wir einen Zugang zu Weisheit, Erkenntnis und ungeahnter innerer Kraft erhalten.

Samstag, 3.3.12, 9.00 - 10.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
21.60 € (keine Ermäßigung möglich)

6 Vormittage / 8 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 8.160

Yoga für Jugendliche

Leitung: Eva Maria Kiefer

Die im Yoga überlieferten Techniken sind viele tausend Jahre alt. Sie basieren auf der Sprache des Körpers. Yoga fördert die körperliche und geistige Flexibilität. Auf diese Weise können die Abwehrkräfte des Körpers, wie auch die Konzentrationsfähigkeit unterstützt werden. Es bietet Hilfestellungen, um den Frust im Alltag zu meistern, schenkt Kraft und Selbstvertrauen. Das Ziel der Übungen ist nicht, besser zu sein als Andere, sondern sich selbst besser kennenzulernen. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke

Mittwoch, 15.2.12, 16.15 - 17.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
48.00 € (keine Ermäßigung möglich)

10 Nachmittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.161 K

Yoga

Leitung: Eva Maria Kiefer

Einfache Übungen, Achtsamkeit auf den Atem und das innere Erleben bilden die Basis in diesem Kurs. Yoga aktiviert die Selbstheilungskräfte, stärkt die psychische und körperliche Konstitution und fördert so das allgemeine Wohlbefinden. Bitte lockere und bequeme Kleidung und eine Decke oder Yogamatte mitbringen.

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
81.00 € (ermäßigt: 64.80 / 48.60 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.162 K

Yoga-Aufbaukurs

Leitung: Eva Maria Kiefer

Das Programm dieses Kurses bietet eine Erweiterung zu dem Kurs „Yoga“. Die etwas sportlicheren Übungen sind trotzdem einfach. Sie dienen dazu, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, das Gleichgewicht und die Harmonie zu fördern. Bitte lockere und bequeme Kleidung und eine Decke oder Yogamatte mitbringen.

Mittwoch, 15.2.12, 19.45 - 21.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
81.00 € (ermäßigt: 64.80 / 48.60 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.163 K

Yoga für Rücken, Nacken und Schultern

Intensivkurs am Samstag

Leitung: Arjan Pal Singh

In diesem Kurs lernen Sie, mit einfachen Übungen beweglicher zu werden und sich besser zu fühlen; die Übungen sind leicht zu erlernen und leicht zu merken. Rücken-, Nacken- und Schulterbeschwerden sollen behoben werden - dies fördert einen erholsamen Schlaf und eine bessere Leistungsfähigkeit im Alltag.

Samstag, 28.4.12, 10.30 - 13.45 Uhr
weitere Termine: 12.5., 9.6. und 30.6.12
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 25.90 €)

4 Termine / 16 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.4.12

Kursnummer 8.164 K

Yoga-Tiefenentspannung

Leitung: Eva Maria Kiefer

Stress und die zunehmende Anspannung durch die Anforderungen des modernen Alltags sind die Hauptursache für viele Krankheiten, für Spannungen im zwischenmenschlichen Bereich und für Konzentrationsprobleme. Der Aufbau der Yoga-Tiefenentspannung ermöglicht es, effektiv zu entspannen, so dass körperliche, emotionale und mentale Verspannungen angesprochen und gelöst werden können. Der Kurs bietet eine praktische und theoretische Einführung in diese Technik mit dem Ziel, ihre Wirkungsweise kennenzulernen und selbständig anwenden zu können. Die Yoga-Tiefenentspannung bietet Ausgleich und stellt eine wertvolle Hilfe dar, die Harmonie zu wahren.

Bitte lockere und bequeme Kleidung und zwei Decken oder Yogamatte und Decke mitbringen.

Freitag, 17.2.12, 19.45 - 21.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
45.90 € (ermäßigt: 36.70 / 27.50 €)

10 Abende / 17 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 13.2.12

Kursnummer 8.165

Entschlackung mit Yoga

Leitung: Eva Maria Kiefer

Der Kurs lehrt eine Yogatechnik zur Reinigung des Verdauungssystems. Eine gute Verdauung ist zur Verwertung der Nahrung wichtig, aber auch Erfahrungen müssen verarbeitet und verdaut werden. So wie Probleme nicht nur sprichwörtlich auf den Magen schlagen, wirkt sich auch ein überlasteter und blockierter Darm auf die Stimmung aus. An diesem Vormittag werden wir lauwarmes salziges Wasser trinken und es mit fünf einfachen Bewegungen in den Darm leiten, so dass das Verdauungssystem gereinigt wird. Die Übung reduziert Übergewicht, hilft bei Verstopfung, entschlackt den Körper und fördert generell die Beseitigung von Altem, so dass Raum und Energie für Neues entsteht. Während des Einführungsabends wird der Ablauf der Übung vorgestellt. Bitte eine Decke und lockere Kleidung auch zu dem Einführungsabend mitbringen.

Montag, 16.4.12, 18.00 - 19.30 Uhr
Sonntag, 22.4.12, 9.00 - 11.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
17.50 € (keine Ermäßigung möglich)

2 Termine / 5 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 12.4.12

Kursnummer 8.166

Die heilende Kraft des Atems

Leitung: Ines Kassebom

Der Atem ist die Essenz des Lebens. Unser Leben auf dieser Erde beginnt mit dem ersten und endet mit dem letzten Atemzug. Wir sind ständig mit dem Atem und über ihn mit allem Anderen verbunden. Er erhält uns am Leben.

Indem wir unseren Atem und seine Qualität bewusst wahrnehmen, können wir Blockaden in unserem Energiesystem erkennen und lösen.

Verschiedene Übungen unterstützen und vertiefen unseren Atemrhythmus, der Atem weitet sich aus.

Wir lernen die Vitalkraft absichtsvoll zu erhöhen und zur aktiven Heilung zu nutzen. Unsere Vitalität und Lebensfreude werden gesteigert, die Gesundheit verbessert.

Montag, 5.3.12, 18.15 - 19.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
16.20 € (keine Ermäßigung möglich)
3 Abende / 6 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 27.2.12

Kursnummer 8.167 K

Taiji QiGong

Leitung: Kristine Ackermann

Taiji QiGong besteht aus einer 18-teiligen Bewegungsfolge, wobei die einzelnen, relativ kurzen Übungen wie beim Taiji fließend ineinander über gehen. Diese Übungsreihe wird in Krankenhäusern für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zur begleitenden Unterstützung von Heilprozessen eingesetzt. Dieses QiGong könnte auch als eine Art chinesischer Heilgymnastik bezeichnet werden. Anders als bei der uns bekannten, westlichen Gymnastik, wird die Aufmerksamkeit - während der Körper sich sanft bewegt - nach innen, auf den eigenen Energiefluss und auf die Atmung gerichtet. Wir entspannen uns und werden ruhig, während unser Körper sich mühelos bewegt. So finden wir, ohne es zu merken, in unsere eigene Mitte.

Qi Gong ist leicht zu erlernen und macht Spaß. Bitte eine Decke und leichte, lockere Kleidung mitbringen.

Teilnahmebegrenzung: max. 10 Personen

Dienstag, 14.2.12, 17.30 - 19.00 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
81.00 € (ermäßigt: 64.80 / 48.60 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.168 K

Hatha Yoga

Leitung: Christine Kasten

Im gemeinschaftlichen achtsamen Durchführen von Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung können wir die vielfältigen Kräfte in uns in Einklang bringen, um dem Fluss unseres Lebens gewachsen zu sein.

Der Lehrer Yogananda empfiehlt: Bringt die allmächtigen Kräfte, die in Euch schlummern, zur Entfaltung, damit Ihr auf der Bühne des Lebens die anspruchsvolle Rolle spielen könnt, die Euch bestimmt ist. Bitte mitbringen: 1-2 Wolldecken bzw. 1 Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Montag, 13.2.12, 20.00 - 21.30 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
81.00 € (ermäßigt: 64.80 / 48.60 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 9.2.12

Kursnummer 8.169 K

GuiGen QiGong

Leitung: Kristine Ackermann

QiGong heißt frei übersetzt „Energie Übungen“ (Qi = Energie; Gong = Übung). Beim QiGong üben wir uns also im Umgang mit Energien. Natürlich werden diese Übungen mit dem Körper ausgeführt, wobei die innewohnende Energie sanft zu fließen beginnt. So werden Körper, Geist und Seele harmonisiert, kommen in einen Einklang miteinander. GuiGen QiGong ist medizinisches QiGong. Es könnte auch als Organ-QiGong bezeichnet werden, weil die Übungen so konzipiert sind, dass sie einen unmittelbaren Einfluss auf die Organe haben. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) heißt es: „Wenn die Energie irgendwo im Körper blockiert ist, so kann das zur Ursache einer Krankheit werden. Bringen wir die Energie jedoch wieder ins Fließen, so wird der Mensch gesund.“ Und genau das tun wir in diesem Kurs. GuiGen QiGong ist leicht zu lernen und macht Spaß! Bitte eine Decke und leichte, lockere Kleidung mitbringen. Teilnahmebegrenzung: max. 10 Personen

Dienstag, 14.2.12, 19.15 - 20.45 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
81.00 € (ermäßigt: 64.80 / 48.60 €)
15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 8.170

Klarheit und Stille finden

Eine Einführung in die buddhistische Achtsamkeitsmeditation Satipatthana

Leitung: Idam Burkhard-Prinz

In der indischen Philosophie werden Klarheit und Stille als unser „wahres Wesen“ definiert. Diese unsere wahre Natur gilt es mit der Methode der Achtsamkeitsmeditation zurückzugewinnen. Die Meditations-technik lehrt, in entspannter Achtsamkeit durch die Atembetrachtung den Geist zur Stille zu führen, oder z.B. beim meditativen Gehen die Wahrnehmung immer wieder in die Bodenberührung zu lenken, ganz in der Gegenwart zu sein. Der / die Meditierende lernt, die fortwährend ins Bewusstsein aufsteigenden Bilder und Gedanken loszulassen und die Aufmerksamkeit immer wieder in die Körperwahrnehmung zurückzuführen.

Die Teilnehmer/innen erhalten Anleitung zur Meditationspraxis Satipatthana sowie Anregungen durch Vorträge und Geschichten aus den östlichen Weisheitslehren. Einfache Dehn- und Atemübungen unterstützen eine entspannte Sitzhaltung und einen natürlichen Atem. Bei Bedarf können die Meditationen sitzend durchgeführt werden.

Bitte 2 Wolldecken und ein Sitzkissen, lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.

Samstag, 17.3.12, 10.00 - 15.00 Uhr
Sonntag, 18.3.12, 10.00 - 14.15 Uhr
KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 3.1
29.70 € (keine Ermäßigung möglich)
2 Termine / 11 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 9.3.12

Kursnummer 8.201

Deutsch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Hauptschüler/innen

Brauchst Du Unterstützung im Fach Deutsch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Hauptschulabschlussklausuren vor.

**Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr**

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.5

43.20 € (keine Ermäßigung möglich) **9 Vormittage / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.3.12

Kursnummer 8.202

Deutsch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Realschüler/innen

Brauchst Du Unterstützung im Fach Deutsch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Realschulabschlussklausuren vor.

**Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr**

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5

43.20 € (keine Ermäßigung möglich) **9 Vormittage / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.3.12

Zweiter Bildungsweg

Chancen nutzen - Schulabschlüsse nachträglich erwerben

Noch immer verlässt eine große Zahl von jungen Menschen die Schule ohne Abschlusszeugnis. Die Mehrheit von ihnen findet unter den gegenwärtigen Bedingungen keinen Arbeitsplatz. Darüber hinaus ist der Weg in eine berufliche Weiterbildung ohne den entsprechenden Abschluss verbaut.

Die Kreisvolkshochschule bietet im Rahmen des Zweiten Bildungsweges die Möglichkeit, den Hauptschulabschluss oder den Realschulabschluss (auch den erweiterten Realschulabschluss) nachträglich zu erwerben.

Ab September 2012 ist in Hann.Münden der Start neuer Kurse geplant. Interessenten werden gebeten, sich für eine Teilnahme anzumelden bei der

KVHS-Außenstelle Hann. Münden,

Wilhelmshäuser Str. 90,

Tel.: 05541/903610, Fax: 9036-29,

E-Mail: hmue@kvhs-goettingen.de

Kursnummer 8.203

Mathematik für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Hauptschüler/innen

Brauchst Du Unterstützung im Fach Mathematik? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Hauptschulabschlussklausuren vor.

**Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr**

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 2.1

43.20 € (keine Ermäßigung möglich)

9 Vormittage / 18 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.3.12

Kursnummer 8.204

Mathematik für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Realschüler/innen

Brauchst Du Unterstützung im Fach Mathematik? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Realschulabschlussklausuren vor.

**Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,
jeweils 10.30 - 12.00 Uhr**

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.1

43.20 € (keine Ermäßigung möglich) **9 Vormittage / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.3.12

Kursnummer 8.205

Englisch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Hauptschüler/innen

Brauchst Du Unterstützung im Fach Englisch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Hauptschulabschlussklausuren vor.

**Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,
jeweils 14.30 - 16.00 Uhr**

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 0.5

43.20 € (keine Ermäßigung möglich) **9 Nachmittage / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.3.12

Kursnummer 8.206

Englisch für die Abschlussprüfung

Klausurvorbereitung für Realschüler/innen

Brauchst Du Unterstützung im Fach Englisch? - In diesem Kurs bereiten wir Dich intensiv und gezielt, in kleinen Gruppen, auf die Realschulabschlussklausuren vor.

**Montag, 26.3. bis Freitag, 30.3.12,
und Montag, 2.4. bis Donnerstag, 5.4.12,
jeweils 14.30 - 16.00 Uhr**

KVHS, Wilhelmshäuser Str. 90, Raum 1.8

43.20 € (ermäßigt: 34.60 / 26.00 €) **9 Nachmittage / 18 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 20.3.12

Leitung:

Julia Bytom
Berkweg 3
37127 Scheden
Tel./ Fax. 05546-1408
E-mail: Julia.Bytom@t-online.de

Kursnummer 3.01

Französisch für die Reise**A1****Leitung: Josselyne Pasch**

Sie sprechen schon ein wenig Französisch und möchten in Ihrem geplanten Frankreich-Urlaub für die wichtigsten Alltagssituationen im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen etc. gewappnet sein? - In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre Französisch-Kenntnisse zu festigen und zu erweitern, um vor Ort Land und Leute besser kennen zu lernen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Dienstag, 28.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr**Schule am Hohen Hagen****55,20 €** (ermäßigt: 44,20 / 33,10 €)**12 Abende / 24 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 23.2.12

Kursnummer 3.02

Ausgebrannt, erschöpft, gestresst - Ursachen und Veränderungsmöglichkeiten

Vortrag mit Gespräch

Leitung: Andrea Jaster

Die Anforderungen im Privatleben und im Beruf führen oft dazu, dass sich Menschen ausgebrannt und leer fühlen. Auch Reizüberflutung und Informationsflut tragen dazu bei. Es gibt Möglichkeiten, dieser Tendenz entgegen zu wirken. Die Göttersche Methode zeigt einen Weg, die Hintergründe und Zusammenhänge zu verstehen - und somit auch zu verändern. Es wird möglich, eine Lebenshaltung zu erlangen, die dazu befähigt, auch bei erhöhter äußerer Anforderung die innere Kraft und Ruhe zu behalten.

Dienstag, 22.5.12, 19.00 - 21.15 Uhr**Schule am Hohen Hagen****9,00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 3 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 15.5.12

Kursnummer 3.03

Ernährung im Säuglings- und Kleinkindalter

Vortrag

Leitung: Kathrin Hackspiel,**Dipl. oec. troph.**

Das Angebot an Nahrungsmitteln speziell für Säuglinge und Kleinkinder kann häufig zu Verwirrungen führen. In diesem Vortrag werden unabhängige Informationen zu diesem Thema gegeben. Eingeladen sind Eltern und Großeltern von Kindern der Altersgruppe von 0-3 Jahren.

Montag, 21.5.12, 18.30 - 20.00 Uhr**Schule am Hohen Hagen****6,00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 2 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 14.5.12

Kursnummer 3.04

Ernährung von Kindern

Vortrag

Leitung: Kathrin Hackspiel,**Dipl. oec. troph.**

Das Angebot an „Kinderlebensmitteln“ wird immer größer. Doch wie viel „spezielle“ Ernährung braucht ein Kind, wie sind die Inhaltsstoffe von „Kinderlebensmitteln“ zu betrachten, was benötigen Kinder? - Diesen und weiteren Fragen wird im Rahmen des Vortrages nachgegangen. Es wird auch Zeit zur Diskussion und für Rückfragen sein. Eingeladen sind Eltern und Großeltern von Kindern der Altersgruppe 3-7 Jahre.

Mittwoch, 30.5.12, 18.30 - 20.00 Uhr**Schule am Hohen Hagen****6,00 €** (keine Ermäßigung möglich)**1 Abend / 2 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 23.5.12

Kursnummer 3.05

Kochen - kinderleicht!

Einführung für Kinder von 7 - 12 Jahren

Leitung: Kathrin Hackspiel

Kochen ist eigentlich gar nicht so schwer - kochen kann jede/r! Und gemeinsam macht es noch viel mehr Spaß! An zwei Nachmittagen wollen wir gemeinsam tolle Gerichte zubereiten und anschließend zusammen genießen. Neben dem Kochen gehen wir unter anderem folgenden Fragen nach: Sind Hamburger immer ungesund? Was bedeutet überhaupt „gesunde Ernährung“? Kann gesundes Essen wirklich schmecken? - Kommt mit auf eine genussvolle Entdeckungsreise! Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze und, wer lange Haare hat, bitte auch ein Haargummi; außerdem einen Behälter für nicht verzehrte Speisen. Kosten für Lebensmittel: 4,- € pro Person und Tag.

Mittwoch, 25.4.12, 15.00 - 18.00 Uhr**Mittwoch, 2.5.12, 15.00 - 18.00 Uhr****Schule am Hohen Hagen, Küche****19,20 €** (keine Ermäßigung möglich)**2 Nachmittage / 8 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 19.4.12

Kursnummer 3.06

Gesund & günstig!

Leitung: Kathrin Hackspiel

Was bedeutet gesunde Ernährung? Muss gesunde Ernährung immer teuer sein? - Wir meinen: Nein !! In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam Gerichte zu, die maximal 3,- € pro Person kosten und gleichzeitig gesund, ausgewogen und vor allem schmackhaft sind. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, einen Behälter für nicht verzehrte Speisen, Getränke (für den eigenen Bedarf), Schürze, und, wer lange Haare hat, bitte auch ein Haargummi! Kosten für Lebensmittel: 3,- € pro Person und Abend.

Mittwoch, 25.4.12, 18.30 - 21.30 Uhr**Schule am Hohen Hagen, Küche****32,40 €** (keine Ermäßigung möglich)**3 Abende / 12 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 19.4.12

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungshinweise der KVHS in den **Dransfelder Informationen** und in der Tagespresse!

Kursnummer 3.07 K

Gesund laufen lernen

Leitung: Yvonne Hülsmann

Dieser Kurs ist speziell geeignet für Untrainierte von 8-80 Jahren!

Lernen Sie eine gelenkschonende, natürliche Art des Laufens kennen: ohne Überforderung - ohne Seitenstechen - ohne Leistungsdruck - ohne Atemnot!

Denn es gibt mehr als nur 3 Gründe, warum wir gemeinsam laufen sollten: Die Steigerung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens, die Stärkung Ihres Immunsystems, Ihres Herzens, Ihres Kreislaufes, Ihrer Atmung, Ihrer Muskulatur, Ihres Selbstwertgefühls ...

Ihre mentale und physische Ausdauer wird verbessert und Ihr Körpergewicht reguliert. Laufen hilft unter anderem auch bei Migräne, Burn-Out-Syndrom, Depressionen, Stress, Schlafstörungen und Diabetes! Bei diesem Kurs läuft Ihnen keiner davon - darum: seien Sie mutig und melden Sie sich an!

Montag, 16.4.12, 16.00 - 17.00 Uhr**Treffpunkt:****Schule am Hohen Hagen, Schulhof****43,20 €** (ermäßigt: 34,60 / 25,90 €)**12 Termine / 16 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 12.4.12

Kursnummer 3.08 K

Hatha Yoga

Leitung: Christine Kasten

Im gemeinschaftlichen achtsamen Durchführen von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungsübungen können wir die vielfältigen Kräfte in uns in Einklang bringen, um dem Fluss unseres Lebens gewachsen zu sein. Der Lehrer Yogananda empfiehlt: Bringt die allmächtigen Kräfte, die in Euch schlummern, zur Entfaltung, damit Ihr auf der Bühne des Lebens die anspruchsvolle Rolle spielen könnt, die Euch bestimmt ist. Bitte mitbringen: 1-2 Wolldecken bzw. 1 Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Mittwoch, 15.2.12, 20.15 - 21.45 Uhr**Carl-Friedrich-Gauß-Schule****81,00 €** (ermäßigt: 64,80 / 48,60 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 3.09 K

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Andrea Bergherr

Bewegung? - Ja, aber richtig! Gerade bei der Bekämpfung des Problems „Rückenbeschwerden“ ist eine gezielte und physiologisch richtige Bewegungs- und Haltungsschulung erforderlich. Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung der gesamten Muskulatur sind ebenso Inhalt dieses Kurses wie Entspannungsformen und Bewegung mit Musik und kleinen Geräten. Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Mittwoch, 15.2.12, 18.00 - 19.00 Uhr**Carl-Friedrich-Gauß-Schule****43,20 €** (ermäßigt: 34,60 / 25,90 €)**12 Abende / 16 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 3.10 K

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Andrea Bergherr

Programm siehe Kurs 3.09. Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Mittwoch, 15.2.12, 19.00 - 20.00 Uhr**Carl-Friedrich-Gauß-Schule****43,20 €** (ermäßigt: 34,60 / 25,90 €)**12 Abende / 16 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstaten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Leitung:

Simone Prager
 Sandweg 6
 34355 Staufenberg
 Tel. 05543-910535
 E-Mail: simoneprager@gmx.de

Kursnummer 11.01

Körper und Geist in Schwung bringen

Informationsveranstaltung

Leitung: Charlotte Vortmann

Dieser Informationsabend bietet Ihnen die Gelegenheit, die bewährte Methode SimA®-50 plus (**Selbständig im Alter**) und das Programm des Kurses „Körper und Geist in Schwung bringen“ (s.u.) kennenzulernen und alle Ihre Fragen zu diesem Ansatz und zum Kurs beantworten zu lassen.

Dienstag, 14.2.12, 15.00 - 16.30 Uhr
Hermann-Gmeiner-Schule
 gebührenfrei **1 Nachmittag / 2 Ustd.**

Kursnummer 11.02

Körper und Geist in Schwung bringen

Leitung: Charlotte Vortmann

Erhalten Sie auch im Alter Ihre Selbständigkeit und bleiben Sie körperlich und geistig aktiv!

Wir trainieren nach der bewährten Methode SimA®-50 plus (**Selbständig im Alter**) in angenehmer Atmosphäre. Dabei handelt es sich um das erste langfristig überprüfte Trainingskonzept zum Erhalt der Selbständigkeit unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Kriterien. Mit einer Mischung aus Psychomotorik und Gedächtnistraining lässt sich eine Demenz aufhalten bzw. sogar vermeiden - das belegen Studien der Universität Nürnberg-Erlangen.

In diesem Kurs für Menschen ab 50 Jahren lernen Sie leichte Bewegungsübungen zur Sturzprophylaxe, zur Bewegungssicherheit und zum Erhalt Ihrer körperlichen Fähigkeiten kennen. Übungen zum Gedächtnistraining sowie ein Kompetenztraining mit Tipps zur Erleichterung des Alltags runden das Programm ab, das dazu beitragen soll, die persönliche Lebensqualität zu erhalten und gemeinsam Spaß zu haben.

Teilnahmebedingung ist eine sichere Gehfähigkeit und geistige Gesundheit.

Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Pauschale von 10,00 € für Kursmaterial erhoben.

Dienstag, 28.2.12, 15.00 - 16.30 Uhr
DGH Uschlag
54,00 € (ermäßigt: 43,20 / 32,40 €)
10 Nachmittage / 20 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!
 Anmeldeschluss: 22.2.12

Kursnummer 11.03

Internetauftritt mit WebsiteBaker

Leitung: Heinrich Bunzendahl

Sie möchten eine eigene Website privat oder beruflich einrichten und selbst pflegen? Mit Anleitung und etwas Einarbeitungszeit erreichen Sie schnell und effizient einen ansprechenden und professionellen Webauftritt dank der kostenlosen Software „WebsiteBaker“. Sie laden das Programm auf den WebSpace Ihres Internetseiten-Providers und können dann von überall auf der Welt per Web-Oberfläche Ihre Seiten bauen oder verändern. Sie haben jede Menge Profi-Vorlagen sowie Profimodule für: Feedbackformular, Gästebuch, Newseinbindung, Linksammlung, Kalender, Bildergalerie, etc. bis hin zum Web-Shop zur Auswahl. Zum „Bauen“ der Webseiten benötigen Sie prinzipiell keinerlei Programmierkenntnisse.

Kursinhalte:

- Welche Anforderung muss mein Web-space haben?
- Wie installiere ich den WebsiteBaker auf meinen WebSpace?
- Wie finde ich ein ansprechendes Design?
- Seitenstruktur - Menues - Seiteninhalte
- Erweiterungsmodule (Feedback, Gästebuch, News, Linkliste, etc.)
- Was muss beim Internetauftritt beachtet werden?

Vorkenntnisse: einfache Windows- und Internetgrundlagen.

Dienstag, 5.6.12, 18.30 - 21.30 Uhr
Hermann-Gmeiner-Schule, EDV-Raum
57,60 € (ermäßigt: 46,10 / 34,60 €)
4 Abende / 16 Ustd.

In eigener Sache...

Bitte melden Sie sich für Kurse, die Sie besuchen wollen, rechtzeitig an! Wenn Sie zu lange zögern und auch am ersten Abend nicht anwesend sind, kommt der Kurs evtl. nicht zustande oder aber er ist überfüllt!

Kursnummer 11.04

Englisch Grundstufe A1

Leitung: Dörthe Gimpel

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Wenn Sie ein paar Jahre Schulenglisch mitbringen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Lehrbuch: English Network 1, New Edition (Langenscheidt)

Donnerstag, 16.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr**Hermann-Gmeiner-Schule****55,20 €** (ermäßig: 44,20 / 33,20 €)**12 Termine / 24 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 11.05

Englisch Grundstufe A1

Leitung: Dörthe Gimpel

Ein Kurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Wenn Sie ein paar Jahre Schulenglisch mitbringen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Mittwoch, 15.2.12, 18.30 - 20.00 Uhr**Hermann-Gmeiner-Schule****55,20 €** (ermäßig: 44,20 / 33,10 €)**12 Termine / 24 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 11.06

Französisch für die Reise

A1**Leitung:** Josselyne Pasch

Sie sprechen schon ein wenig Französisch und möchten in Ihrem geplanten Frankreich-Urlaub für die wichtigsten Alltagssituationen im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen etc. gewappnet sein? - In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Ihre Französisch-Kenntnisse zu festigen und zu erweitern, um vor Ort Land und Leute besser kennen zu lernen.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Donnerstag, 1.3.12, 18.30 - 20.00 Uhr**Hermann-Gmeiner-Schule****55,20 €** (ermäßig: 44,20 / 33,10 €)**12 Abende / 24 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 24.2.12

Kursnummer 11.07

Meditation - lichtvolles Sein

Leitung: Simone Prager

Jeder Mensch meditiert auch im Alltag, meist spontan, und erfährt die Stille und Freude, die sich wohltuend einprägt, wenn die Sorgen des Alltags abfallen konnten. Meditation bringt innere Klarheit und die lebendige Erfahrung von innerem Frieden. Es erwartet Sie eine Stunde als Ausklang der Woche, in der stille und dynamische Meditationen angeleitet werden, um ihre entlastenden, herzöffnenden, transformierenden Qualitäten in Ihnen entfalten zu können.

Freitag, 17.2.12, 19.30 - 20.30 Uhr**Hermann-Gmeiner-Schule, Aula****54,00 €** (ermäßig: 43,20 / 32,40 €)**15 Abende / 20 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 11.08 K

Yoga für Körper, Geist und Seele

Leitung: Simone Prager

Hatha-Yoga, der Weg, der Körper, Sinne und Intellekt verfeinert, vertieft eine wohltuende innere Verbundenheit und Lebensfreude. Die tief entspannenden, seelische, geistige und körperliche Energie spendenden Yogaübungen führen in die innere Kraft und dienen bestens als Ausgleich für einseitige Belastungen in unserem modernen Alltagsleben. Als wohliger Abschluss jeder Übungsstunde gelingt nun die tiefe Entspannung für Ihren Körper und Ihren Geist besonders gut.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke.

Dienstag, 14.2.12, 18.00 - 19.30 Uhr**DGH Uschlag,****81,00 €** (ermäßig: 64,80 / 48,60 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 11.09 K

LSD-Yoga: Long-Slow-Deep

Leitung: Simone Prager

Beschäftigt sein und ständig dynamisch-angespannt - das ist der Lebensstil, den wir gut kennen. Oftmals verschwenden wir dabei jedoch unsere Lebensenergie übermäßig, und es bleibt der Wunsch nach tiefer Freude, wahren Erfülltsein, ausgleichender Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. In diesem Kurs für Yoga-Anfänger wird sich Zeit gelassen, um Langsamkeit und Achtsamkeit zu erfahren und als Ausgleich zu kultivieren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke.

Donnerstag, 16.2.12, 17.30 - 19.00 Uhr**Hermann-Gmeiner-Schule, Aula****81,00 €** (ermäßig: 64,80 / 48,60 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 11.10 K

Yoga im Einklang mit Körper, Geist und Seele

Leitung: Simone Prager

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir praktizieren Yoga als einen lebendigen Übungsweg, der die Vollkommenheit des traditionellen Yogasystems in unserer modernen Zeit integriert und wohltuende Veränderungen in das gesamte Erleben des Alltags bringt.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke.

Donnerstag, 16.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr**Hermann-Gmeiner-Schule, Aula****81,00 €** (ermäßig: 64,80 / 48,60 €)**15 Abende / 30 Ustd.**

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Schulferien in Staufenberg:**(nach der hess. Ferienordnung)****Osterferien: 2. - 14. April****Sommerferien: 2.7. - 10.8.**

Während der Ferien finden in den Schulen keine Kurse statt.

Kursnummer 11.11 K

Yoga Flows

Leitung: Simone Prager

Ein Kurs für Yogageübte. Vinyasa-Flow ist ein Yoga-Stil, der dynamisch, im Fluss der Atmung praktiziert wird. Es werden kürzere und längere Übungsfolgen, häufig mit Musikbegleitung, geübt. So wird die Leichtigkeit bei der Hingabe an den Lebensfluss als Freude und Beweglichkeit, sogar als Einssein mit sich und dem Leben erfahren. Bitte bringen Sie etwas Erfahrung mit Yoga Asanas, mit Achtsamkeit und Atembewusstheit mit. Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke.

Mittwoch, 15.2.12, 19.30 - 21.00 Uhr

Hermann-Gmeiner-Schule, Aula

81,00 € (ermäßigt: 64,80 / 48,60 €)

15 Abende / 30 Ustd.

Schriftliche Anmeldung erforderlich!

Anmeldeschluss: 10.2.12

Kursnummer 11.12 K

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

Leitung: Elke Löbring

„Den Rücken neu entdecken“: Sie lernen mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen Ihren Körper und Ihr Bewegungsverhalten besser kennen. Gezielte Übungen und Strategien zur Verhaltensprävention (z.B. bei Stress und / oder in Schmerzsituationen) und zur Entspannung sollen Ihnen helfen, zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag zu gelangen. Bitte ein kleines Kissen und eine Matte mitbringen.

Dienstag, 28.2.12, 19.00 - 20.00 Uhr

Hermann-Gmeiner-Schule

43,20 € (ermäßigt: 34,60 / 25,90 €)

12 Abende / 16 Ustd.

Kursnummer 11.13 K

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Beth Francis

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, die nach einseitigen Belastungen (wie längeres Sitzen, Stehen etc.) Verspannungen im Rücken verspüren. Durch Kräftigung der Muskulatur soll Fehlbelastungen vorgebeugt und die allgemeine Körperhaltung verbessert werden.

Montag, 13.2.12, 18.30 - 19.30 Uhr

Uschlag, Sporthalle

32,40 € (ermäßigt: 25,90 / 19,40 €)

9 Abende / 12 Ustd.

Kursnummer 11.14 K

Rhythmische Gymnastik für ältere Menschen

Leitung: Edith Thiemann

Rhythmische Gymnastik regt das Herz-Kreislauf-System an, schult die Atemtätigkeit, verbessert die Beweglichkeit der kleinen und großen Gelenke und kräftigt die Muskulatur. Darüber hinaus werden Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit geschult. Wir wollen in diesem Kurs mit Hilfe rhythmischer Gymnastik unsere körperlichen und geistigen Kräfte aktivieren und erhalten.

Donnerstag, 16.2.12, 14.00 - 15.30 Uhr

Uschlag, DGH

54,00 € (ermäßigt: 43,20 / 32,40 €)

10 Nachmittage / 20 Ustd.

Kursnummer 11.15 K

Rhythmische Gymnastik und Bewegungsübungen für ältere Menschen

Leitung: Edith Thiemann

Rhythmische Gymnastik regt das Herz-Kreislauf-System an, schult die Atemtätigkeit, verbessert die Beweglichkeit der kleinen und großen Gelenke und kräftigt die Muskulatur. Darüber hinaus werden Geschicklichkeit und Reaktionsfähigkeit geschult. Wir wollen in diesem Kurs mit Hilfe rhythmischer Gymnastik unsere körperlichen und geistigen Kräfte aktivieren und erhalten.

Donnerstag, 16.2.12, 15.30 - 17.00 Uhr

Uschlag, DGH

54,00 € (ermäßigt: 43,20 / 32,40 €)

10 Nachmittage / 20 Ustd.

WICHTIGER HINWEIS FÜR UNSERE TEILNEHMER/INNEN:

Bei Kursen, für die eine schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn nicht erforderlich ist, ist die Teilnahme am ersten Kursabend besonders wichtig!! Falls Sie am ersten Kursabend verhindert sein sollten, bitten wir Sie, sich bei der Leiterin der Außenstelle Staufenberg, Frau Prager (Tel.: 05543/910535), vorher anzumelden.

Bei den Kursen, deren Kursnummer mit "K" gekennzeichnet sind, erstatten bei regelmäßiger Teilnahme viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kursgebühr.

Stichwortverzeichnis

10-Finger-System	10		
A			
Abenteuerferien	41		
Anmeldeformular	44		
Antlitzdiagnostik	78		
Aquarell	30		
Aquarellmalerei	72		
Aquarobic	29		
Arbeitsrecht	10		
Atem	81		
Ätherische Öle	28		
Ausgebrannt	37, 77		
Autogenes Training	79		
B			
Bauchtanz	31, 51		
Beckenbodengymnastik	79		
Berufsrückkehrerinnen	9, 56		
Bewegung	25		
Bewerbungsservice	9, 57		
Bewerbungstraining	59		
Bewerbungsunterlagen	10		
Bildungsprämie	42		
Bildungsurlaub	57, 63		
Bildungsurlaubswoche	21		
Bovenden	34		
Brain-Gym	24, 51		
Bridge	71		
Burn-out	77		
Business English	20, 64		
Business-Knigge	56		
C			
Chinesisch	21		
Christentum	54		
Computer	35		
Computer-Pass	12		
Conversation française	35		
Cyberlaw	52		
D			
DanseVita	24, 25		
Deutsch	17, 18, 19, 63, 82		
Diabetes	74		
Didgeridoo	22, 70		
Digitalfotografie	14		
Duderstadt	7		
E			
E-Mail	27		
EBay	13		
EDV	12, 15, 17, 27, 49, 57, 59, 61		
Einbürgerungstest	29, 41, 66		
Energie-Einspar-Tipps47			
Energy Dance	79		
Engel	54		
Englisch	17, 20, 35, 39, 50, 63, 64, 82, 86		
Entschlackung	80		
Entspannung	32		
Ernährung	23, 28, 74		
Erzählcafé	47		
EXCEL	11		
F			
Facebook	8, 48, 52		
Feldenkrais	26		
Fernstudium	52		
Fettstoffwechselstörung	74		
Finanzbuchhalter	9		
Französisch	21, 41, 65, 86		
Frauenförderung	11, 57		
Friedland	39		
Frühlingsfloristik	73		
G			
Gartengestaltung	53		
Gefühle	55		
Gesund laufen lernen	78, 84		
Gesundes Wohnen	48		
Gicht	74		
Gieboldehausen	27		
Gitarre	36, 37, 69		
Gleichen	41		
Glück	54		
Grillabend	23		
H			
Hann. Münden	52		
Hatha Yoga	81, 84		
Hauptschulabschlusskurs	8		
Heiltees	28		
Hildegard von Bingen	28		
Hochsteckfrisur	22		
I			
Indische Küche	40, 76		
Integrationskurs	63		
Integrationsprojekt	19		
Internet	16, 27, 58, 60, 61		
Israel	7		
Italienisch	21, 35, 66		
J			
JobClub	4, 10, 58		
Juden	7		
Junge KVHS	16		
K			
Kinder	48, 54		
Kinder-Tagespflegepersonen	2, 53		
KinderComputerKurs	16, 17		
Kinesiologie	76		
Klimawandel	47		
Klöppeln	72		
Knospenwanderung	53		
Kochen	23, 75, 84		
Kommunikationsquadrat	8, 55		
Körperselbsterfahrung	24, 37, 77		
Kraftorte	76		
L			
Lebensfreude	23, 76		
Lesen und Schreiben	18, 62		
linkshändig	54		
Literatur	22		
Lohn- und Gehaltsabrechnung	9, 58		
Lohnbüro59			
M			
Malen	22, 30, 73		
Mandala	73		
Marburger Konzentrationstraining	55		
Massage	78		
Mathematik	18, 27, 82		
Meditation	80, 86		
Meditativer Tanz	68		
Mode	71, 72		
Morcheln	53		
Motorsäge	53		
MS Office	49, 60		
Musikarchiv	15, 34, 49, 69		
N			
Nähen	23, 51, 71		
Nahrung	23, 76		
Nordic Walking	78		
O			
Osteoporose	74		
Outlook	11, 13		
P			
Patchwork	71		
PDF-Dateien	34		
Perlen	68		
Pflegekinder	3		
Photoshop	15		
Picasa	14, 34, 39, 49, 60		
Pilates	79		
Polnisch	67		
PowerPoint	11, 13, 14		
Präsentationen	11, 13, 14		
Progressive Muskelentspannung	51		
Psychoaktive Pflanzen	28		
Q			
Qi Gong	25, 26, 38		
R			
Radolfshausen	30		
Rechnen	62		
Rechtsschreibtraining	62		
Referenzrahmen	6		
Rhythmus	25		
Rosdorf	47		
Rücken	25		
Rückenschule	25, 87		
Russisch	21, 67		
S			
Satipatthana81			
Saxophon	69, 70		
Schmieden	68		
Schreibwerkstatt	62, 68		
SchülerVZ	48, 52		
Schüler-Salze	78		
Selbständig im Alter	85		
Selbstbehauptung	55		
Selbsthypnose	77		
Senioren	15		
Seniorenbegleiter/in	2, 7		
Spanisch	21, 30, 35, 39, 50, 65, 66		
Sprachberatung65			
Staufenberg	85		
Sticken	71		
Stimme	70		
T			
Tabellenkalkulation	11, 61		
Taiji-Qigong	31, 81		
Tanz	25, 32		
Tastschreiben	16, 27		
Telefontraining	57		
Textverarbeitung	11, 13, 57, 58		
Theater	22		
Tierfutter	52		
Tischkränze	73		
W			
WebsiteBaker	85		
Wechseljahre	23, 78		
Weiterbildungsscheck	58		
win@internet	10		
WinWord	11		
Wirbelsäulengymnastik	79, 84, 87		
Wohlfühltag	27, 28, 78		
Word	59, 60		
X			
Xpert	12		
Y			
Yoga	25, 26, 29, 31, 32, 38, 80, 86, 87		
Z			
Zeichnen	22, 50, 72		
Zeitmanagement	11, 13		
ZENbalance	51, 79		
Zuschneiden	23, 51		